

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 4 22 2014



ВАСИЛИЙ ТИТОВ: 52 РЕГИОНА ПРОСЯТ ВНИМАНИЯ

В ПАСТИ ДРАКОНА: кто прошел чемпионат мира достойно?

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ: не отбрасывайте палки!

КОГО ИЗ ЗВЕЗД НАЗЫВАЛИ БЛОХОЙ?

ДВЕ СУДЬБЫ: Елена Наймушина и Мария Филатова

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

От имени Федерации спортивной гимнастики России поздравляю вас с Новым годом! Пусть он станет для вас светлым, добрым и радостным, полным интересных планов, сбывшихся надежд и желаний!

Прошедший год подарил нам много положительных эмоций. Благодаря домашним Олимпийским играм, ставшим триумфальными для России, интерес к спорту в нашей стране поднялся до небывалых высот. Победный настрой олимпийцев в течение года вдохновлял на успех всех российских спортсменов, а не только «зимников». Мы, безусловно, не стали исключением. Сборная России выступала достойно, побеждая и занимая призовые места на пьедесталах почета на крупных международных стартах, тем самым укрепляя авторитет отечественной спортивной гимнастики.

Наступивший год — очень ответственный. Помимо чемпионата Европы, Европейских игр и Универсиады наша команда выступит на чемпионате мира в Глазго, который станет отборочным на Олимпийские игры 2016 года в Рио-де-Жанейро. Преолимпийский год для гимнастов — это время самоотверженного труда, поиска новых решений и резервов. Мы верим в то, что в оставшееся до Олимпиады время с помощью тренерского штаба наша команда сумеет не только сохранить позиции одного из лидеров мирового помоста, но и сделать шаг вперед в плане совершенствования технической подготовки и исполнительского мастерства.

Что же касается деятельности федерации в 2015 году, то в наших планах, как и в предыдущие годы, повседневная работа по дальнейшему материально-техническому оснащению тренировочных центров, привлечению в секции и школы талантливой молодежи, укреплению международных связей.

Удачи вам, уважаемые читатели! Крепкого здоровья и хорошего настроения в Новом году!

Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ с. 10



4 НОВОСТИ
КТО, ЧТО, ГДЕ?
*Чем живут регионы,
кто прославился,
а кто проитрафился*

10 ГЛАВНАЯ ТЕМА
ДА ЗДРАВСТВУЕТ ВДГ!
*Всероссийский день гимнастики —
праздник, у которого нет шаблонов*

18 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ МИРА — НАСТОЯЩЕЕ
И БУДУЩЕЕ
*Сборная России делает выводы
и готовится к отборочному 2015 году*

38 ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ
ПОГОВОРИМ НА ЯЗЫКЕ
ПРОФЕССИОНАЛОВ?

42 ДНЕВНИК РИО-2016
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
МЕНЯЮТ РАСПИСАНИЕ, НАХОДЯТ ИМЕНА
ДЛЯ СИМВОЛОВ И ШТАМПУЮТ
ОЛИМПИЙСКИЕ МЕДАЛИ ИЗ ОТХОДОВ

46 ШКОЛА
ТОМСКАЯ СДЮШОР №3
МЕЧТАЕТ О РАСШИРЕНИИ

52 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
ПОЧЕМУ ПОБЕДЫ СПОРТСМЕНОВ,
КАК И ПОРАЖЕНИЯ, ТРЕНЕРАМ
И РОДИТЕЛЯМ НУЖНО «ЗАЛЕЧИВАТЬ»?



56 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
ПЕРВЫМИ ПОЛУЧИЛИ СПИРТ ИЗ ВИНА
АРАБСКИЕ АЛХИМИКИ В VI-VII ВЕКАХ
НАШЕЙ ЭРЫ

Что мы знаем о «воде жизни»?

58 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ИЩИТЕ ПАЛКИ,
ИДИТЕ С НАСТРОЕНИЕМ

*Скандинавская ходьба
знает секреты счастья*

62 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
ФАБИАН ХАМБЮХЕН
ВЫШЕЛ НА ПОМОСТ В 14 ЛЕТ

*Сегодня готовится к четвертым
Олимпийским играм в карьере.
В Рио ему будет 28*

68 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ЕЛЕНА НАЙМУШИНА
И МАРИЯ ФИЛАТОВА

*Одно поколение, разные судьбы,
общая любовь на всю жизнь — гимнастика*



ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 4 [22] 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, д. 7, корп. 2,
Тел.: +7 (495) 787-67-67



ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Леонид Ситник

ДИЗАЙНЕРЫ:

Елена Помогаева,
Александр Чистов,
Владимир Коцупалов

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина, Иван Полонский,
Екатерина Петрова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Пресс-служба ОАО Банк ВТБ

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Мария Алексахина, Олег Васильев,
Елена Михайлова, Виктор Сохарева

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломаха

КОРРЕКТОР:

Галина Казанцева

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Александр Бармин, Ирина Бонина,
Олег Васильев, Юрий Вешкин,
Евгений Розин, Ирина Степанцева,
Оксана Тонкачьева

Отпечатано в типографии
ABT Group
Адрес: 107241, Москва,
Черницкий проезд, д. 3
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
25 декабря 2014 г.

КОНТАКТЫ: тел.: +7 (495) 637-0642,
факс: +7 (495) 637-0922,
rusgymnastics@mail.ru



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОТЧЕТНО-ВЫБОРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ФСГР

Вице-президент Международной федерации гимнастики (FIG), первый заместитель президента — председателя правления банка ВТБ Василий Титов избран президентом Федерации спортивной гимнастики России (ФСГР). Такое решение было принято на отчетно-выборной конференции организации.

Также на конференции было принято решение о создании наблюдательного совета, который возглавил Андрей Костин, бывший президентом федерации в течение восьми лет.

Василий Титов считает, что сегодня можно говорить о полной преемственности курса федерации, который существовал ранее: «Это была плановая конференция, которая проходит раз в год. Мы работаем в федерации восемь лет, Андрей Костин — в качестве президента, а я — в качестве первого вице-президента. Полномочия Андрея Леонидовича в должности президента формально длились бы до окончания олимпийского цикла — до 2016 года, но мы немного раньше провели выборы, при этом сохранили весь президиум и другие органы управления без изменений.

Наблюдательный совет потребовался для того, чтобы эффективнее за-

ниматься популяризацией нашего спорта, привлечением дополнительных ресурсов. Поэтому мы в работе переходим к конструкции, в которой есть наблюдательный совет и президиум федерации. Костин возглавит совет, а я — федерацию. В этом смысле можно говорить о стопроцентной преемственности того курса, который существовал.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В оставшееся время олимпийского цикла мы хотим привлечь новых спонсоров, заняться популяризацией гимнастики в городах России. Сейчас очень важно уделить больше внимания региональным федерациям. Важно обеспечить диалог с местными федерациями, с местными органами власти.

У региональных федераций не всегда было достаточное финансирование, отдельным регионам иногда не хватало внимания. А ведь 52 региона сегодня в нем нуждаются, именно там форми-

руется наш кадровый задел. Нам очень важно посмотреть, как обстоит дело с финансовой поддержкой регионов. Формируется новая целевая программа поддержки и развития спорта. Необходимо, чтобы территориальные федерации получили правильное и должное внимание на местах».

Василий Титов является также вице-президентом Международной федерации гимнастики, что важно для работы на мировом уровне. Об этом говорили на конференции специалисты.

«Конференция выбрала человека, который знает проблемы, стоящие перед российской гимнастикой, — прокомментировал назначения главный тренер сборной России Андрей Родионенко. — Титов — вице-президент FIG, а это тесная связь с международной гимнастикой. Наблюдательный совет, который возглавил Андрей Костин, новая для нас структура, но важная. Надо помочь регионам стать сильными, самостоятельными и способными делегировать гимнастов для создания сильного звена молодежной команды, а в конечном итоге — сборной команды».

Изменения в руководстве федерации прокомментировал и министр спорта Виталий Мутко: «Избрание Василия Титова — достаточно логичное решение, он «на хозяйстве» всегда находился. У нас хорошее взаимодействие с федерацией, мы неплохо дополняем друг друга в экономической сфере. Надо помнить, что впереди огромные вызовы, впереди Олимпийские игры. Спортивная гимнастика развивается, строятся центры, создаются методики подготовки. В целом идет нормальная работа».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ ЕСТЬ!

Их открывают на одноименном турнире, который вновь состоялся в Брянске.

Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике «Олимпийские надежды», проходившие в Брянске, завершились. За несколько дней успели выступить 250 юных спортсменов из 70 городов России. Соревновались они как в многоборье, так и на отдельных гимнастических снарядах. Успешно выступившие спортсмены могут попасть в расширенный список сборной страны.

Специалисты отмечают: «Олимпийские надежды» — важный и в то же время доступный турнир, это отличная возможность профессионального роста. Ведь призеры этих соревнований могут стать членами сборной России по спортивной гимнастике в младшей возрастной категории.

В чем особенность таких турниров? На «Олимпийские надежды» каждая школа допускает лучших детей по своему



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

усмотрению, без дополнительного отбора. Если школа считает, что спортсмен достоин, она делегирует его на турнир. А это значит, что география соревнований расширяется с каждым годом.

За будущими звездами наблюдали признанные во всем мире специалисты: 12 заслуженных тренеров России, наставники мужской и женской молодежных сборных, победители чемпионатов мира и Европы, олимпийские чемпионы Елена Замолодчикова и Николай Крюков.

В этом году специалистов вновь удивила география победителей соревнований. Помимо представителей признан-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ных гимнастических центров, таких как Москва, Владимир и Воронеж, в число призеров попали гимнасты из Тюмени, Казани и Чебоксар.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЮРИЙ ТИТОВ ПОЛУЧИЛ НАГРАДУ!

Состоялось вручение Национальной премии в области физической культуры и спорта.

Открывая торжественную церемонию, министр спорта России Виталий Мутко сказал: «Сегодня мы чествуем тех, кто внес важнейший вклад в развитие физической культуры и спорта... Эти люди уже много лет служат спорту. Я хочу поздравить лауреатов с заслуженными наградами, пожелать счастья, здоровья и просто поблагодарить за самоотверженный труд. Низкий вам поклон».

В номинации «Эпоха в спорте» награду получил Юрий Евлампиевич Титов, олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, двадцать лет возглавлявший Международную федерацию гимнастики.

Лариса Латынина, вручавшая награду коллеге, назвала эту номинацию одной из самых сложных, потому что имя каждого из претендентов, например Вячеслава Веденина или Владислава Третьяка, символизировало эпоху не только в лыжах или в хоккее, но и во всем отечественном спорте.



КУБОК ВОРОНИНА

В московском спорткомплексе «Олимпийский» прошел традиционный международный турнир по спортивной гимнастике Кубок Воронина, собравший на этот раз 130 спортсменов из 22 стран.

«Наш турнир — это возможность проверить ближайший резерв, который уже через два-три года может выступать на крупнейших соревнованиях, — говорит президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени М. Воронина Андрей Зудин. — Очень важно, что приезжает молодежь: мы можем видеть, как развивается сегодня гимнастика, что будет через два-три года. Именно так мы можем и прогнозировать, и учиться друг у друга. В этом году к нам традиционно приехала сборная Японии, ее молодежный состав. Кубок Воронина — это смотр резерва, который появится через два-три года на взрослых площадках, чемпионатах Европы и мира, а также на Олимпийских играх. В соревнованиях участвуют 22 страны, 130 спортсменов. Мы, к сожалению, не можем пригласить больше участников, потому что ограничены временными отрезками».

После долгого перерыва зрители могли увидеть на помосте призеров Олимпийских игр Ксению Афанасьеву и Марию Пасеку, познакомиться с молодыми спортсменами, которые вот-вот откроют двери в большую сборную.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Старший тренер мужской сборной России Валерий Алфосов:

«Очень приятно, что турнир, посвященный Михаилу Воронину, проводится в преддверии Нового года — всегда получается с хорошим настроением. Встречаются на международном помосте спортсмены, которые друг друга знают, встречаются тренеры, коллеги, судьи. Здесь уже немало проведено бесед, все обмениваются мнениями, ожидают 2015 год, который будет сложным и насыщенным, потому что запланировано много турниров. На Кубке каждый гимнаст выполняет свои задачи — кто-то пробует новые программы, кто-то отшлифовывает старые, пробует связки следующего года. В этом году, например, удивил Дима Ланкин, он показал в вольных упражнениях четыре винта».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Артур
ДалалоянКсения
Афанасьева,
Мария
Пасека
и Анна
Павлова

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

А вы помните, что единственный спортсмен на международной арене, который это показывает сегодня, — японец Ширази. Дима же еще юниор, который в 2015 году претендует на попадание во взрослую сборную команду. Очень хорошо проявил себя Артур Далалоян. Хорошее впечатление произвел Михаил Кудашов, занявший второе место в многоборье, уступив только японскому спортсмену. Молодые гимнасты, которые выходят на первые позиции, — такие наблюдения как раз и дарит Кубок Воронина».

Екатерина Крамаренко выиграла в Москве многоборье, упражнения на бревне и брусьях. Радовалась, но сдержанно: «Не стоит преувеличивать мою победу в многоборье, я не чувствовала здесь особой конкуренции, и мне нужно было просто сделать свою работу. Начну усложнять программы, чтобы на отборочном чемпионате России в марте выглядеть достойно».

В вольных упражнениях победила Ксения Афанасьева, долгое время не выступавшая из-за травмы, она же стала второй и в опорном прыжке, уступив первое место Марии Пасеке.

«Ксения попробовала силы на турнире, в котором мы всегда стараемся принять участие, — рассказывает тренер Марина Назарова. — Надеюсь, дальше все пойдет только по восходящей, и многоборье, к которому Ксюша стремится, мы все-таки «соберем». Да, был долгий перерыв из-за травм, но такого, что

возвращаемся только ради тренировок и никаких больших планов у нас нет, не было. Возвращаемся, зная, зачем это делаем, ради каких целей».

С хорошим настроением принимал поздравления член сборной России Матвей Петров. Да, стал вторым на Кубке Воронина в упражнении на коне, но и победитель был не простой — серебряный призер чемпионата мира — 2014 в этом виде хорват Филип Уде. Кубок Воронина уважают многие зарубежные звезды, что дает возможность думать о расширении в будущем его полномочий.

А вот что говорит Кристина Кругликова, которая завоевала серебряную медаль в многоборье: «Думаю, этот турнир и показанный результат помогут мне и при отборе в национальную команду. На чемпионате России буду стараться изо всех сил отобраться в команду в многоборье. Турнир мне понравился, некоторый дискомфорт, правда, составлял слишком большой зал, я в нем терялась. Но надо учиться выступать в таких залах, как «Олимпийский».

Дмитрий
ЛанкинМатвей
Петров

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Екатерина Крамаренко

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

80 ЛЕТ КОСМОНАВТУ
ГАГАРИНСКОГО НАБОРА
БОРИСУ ВОЛЫНОВУ

В переполненном зале Центра подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина прошла встреча с юбиляром — летчиком-космонавтом СССР, дважды героем Советского Союза Борисом Валентиновичем Волиновым.

Перед встречей с легендарным космонавтом был показан фильм о сверхтрудной посадке аппарата Волинова после выполнения полета. В этом полете Волинов стартовал с Евгением Хруновым (в советские годы Хрунов длительное время являлся президентом Федерации гимнастики, а сам Борис Волинов еще в школьные годы получил отличную закалку, тренируясь на гимнастических снарядах, был капитаном мужской команды) и Алексеем Елисеевым, мастером спорта по фехтованию. После стыковки кораблей космонавты Хрунов и Елисеев перешли в корабль Владимира Шаталова, их аппарат приземлился в точно назначенном месте. А вот Волинову выпало тяжелое испытание: зрители сегодня могут увидеть, как спускаемый аппарат вращается в трех плоскостях, создавая космонавту дополнительные перегрузочные трудности, а потом идет резкий рост температуры, плавится даже металл обшивки. Во время перелета на 600 км до расчетного места происходит и задержка с раскрытием основного парашюта... Сильнейший удар о землю, Борис Волинов травмирован. После обследования комиссия выносит роковой диагноз: летать он больше не будет...

Этот фильм на протяжении 40 лет был под запретом как секретный материал об освоении космоса.

После полетов Волинов руководил отрядом космонавтов ЦПК им. Ю. А. Гагарина. В 1980 году, защитив кандидатскую диссертацию, получил степень кандидата технических наук. После ухода в 1990 году из отряда космонавтов являлся вице-президентом Российской ассоциации международного сотрудничества.

О многом в этот день вспоминали воспитанники юбиляра — космонавты, Герой России Юрий Онуфриенко, а также ветераны Центра подготовки космонавтов и космодрома Байконур.

От федерации легендарного космонавта поздравил прославленный гимнаст, олимпийский чемпион, многократный победитель чемпионатов мира, Европы и Советского Союза, почетный президент Международной федерации гимнастики Ю. Е. Титов. В своей речи Юрий Евлампиевич провел аналогию между космическими тренировками и тренировками сборной страны по гимнастике. От имени ФСГР Титов вручил юбиляру диплом и подарок — оригинальный макет Земли с смонтированными приборами, необходимыми для жизни, — часами, барометром и термометром. А пожелания были такими: оставаться в хорошей физической форме и продолжать передавать молодежи жизненный опыт, поистине бесценный.

В. В. Петров,
преподаватель ЦПК, доцент

ПРИКОСНИТЕСЬ К НОВОМУ
ВЕКУ

Федерация спортивной гимнастики России разработала уникальнейший мобильный комплекс для судейства. В мире аналогов ему нет. Интерес к но-

вому слову в судействе огромный. Комплекс прошел проверку боем на Кубке России, состоявшемся в конце августа в Пензе. Зарекомендовал себя великолепно в судействе на всех снарядах.

«Комплекс создан на основе высоких технологий, — рассказывает Алексей Далматкин. — Представьте: все судьи вокруг снарядов легким движением руки всего лишь дотрагиваются до панели. Вся техника работает по системе тачскрина, нет клавиатур. Тачскрин, как известно, 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, в видеокамеры, в Интернет для трансляций соревнований в онлайн-режиме. Уникальность новой системы еще и в том, что надежность работы всей многочисленной техники обеспечивает лишь один человек».

Проверка боем удалась. Но авторы не останавливаются, далеко идущие у них планы, умные головы. После Кубка России новый комплекс судейства уже прошел в Москве первый этап модернизации.

Например, добавлена возможность корректировать информацию прямо в процессе проведения соревнований: предположим, исправить ошибку в фамилии участника. Специалисты, по какой-то причине не присутствующие в зале во время турнира — жизнь иногда вносит свои поправки в пла-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ны, — теперь смогут посмотреть отчеты, не двигаясь с места. Это позволит осуществить автоматическая отправка отчетов о соревнованиях прямоком на электронную почту. Предусмотрен и экспорт данных для анализа специалистами в Excel.

Хотите на китайском, хотите на французском — не вопрос, уже разработана система поддержки нескольких языков. Теперь комплекс становится полиглотом, его можно экспортировать в другие страны и проводить соревнования комфортно для всех. Интерфейс программы, фамилии судей и участников будут отражены на языке страны проведения соревнований.

Появляется у системы и еще одна уникальная возможность — удаленного проведения соревнований. Если, например, в какую-то школу нельзя привезти и развернуть весь комплекс, можно воспользоваться обычным компьютером или даже планшетом с выходом в Интернет, чтобы выполнить необходимые расчеты оценок и определение мест участников. Все данные соревнований сохраняются на сервере федерации и будут доступны для анализа.

Что еще? Теперь судьи будут точно знать время начала и окончания падения спортсмена со снаряда. Разработана программа линейного арбитра для фиксации нарушений в вольных упражнениях и опорном прыжке. А если возникнут срочные вопросы для обсуждения, то существует уже и налаженная связь между судьями и секретарями. Визуальный вывод данных о ходе соревнований на плазменные панели шагнул в сторону улучшения, проверена и повышена надежность работы системы.

Чувствуете, какие технологии будут использованы во время проведения мар-

товского чемпионата России? Комплекс идет вперед, судьи и специалисты получают возможность существенно сократить время обслуживания соревнований. Спортсмены избавляются от длительного простаивания на стартах, тех самых затягивающихся пауз, которые порой и выбивают из колеи. Гимнастика должна быть динамична во всем!

ВОЛОГДА И ДЕД МОРОЗ

В новогодних соревнованиях, которые состоялись в Центре спортивной гимнастики «СпортАрт», приняли участие юные гимнасты и гимнастки 2005–2009 годов рождения — всего около 100 мальчиков и девочек.

Ребята выполняли обязательную программу 3-го и 2-го юношеских разрядов в гимнастическом многоборье.

«Самое главное в этих соревнованиях то, что в них участвуют очень юные гимнасты и гимнастки, для многих это первый серьезный старт в жизни. С одной стороны, это важное, ответственное мероприятие, и многие ребята очень волнуются. Но с другой — атмосфера Нового года и призы от Деда Мороза превращают спортивные соревнования в настоящий праздник», — комментирует заместитель председателя Федерации спортивной гимнастики области Вера Муравьева (по сообщению vologda-portal.ru).



IMAGO / AGC

ОТВЕТИЛИ ЗА ОБМАН

Международная федерация гимнастики отстранила от соревнований гимнастку Чха Ён Хва из Северной Кореи до 31 декабря 2015 года и аннулировала ее спортивные результаты с августа 2006 года.

Чха Ён Хва дисквалифицирована за умышленное изменение даты рождения (чтобы увеличить возраст с 14 до 16 лет) ради выступления на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году. На Играх-2008 Чха Ён Хва выступала в упражнениях на брусках и в опорном прыжке. На Азиатских играх 2006 года в Катаре гимнастка завоевала серебро в командных соревнованиях и бронзу в упражнениях на брусках.

Кроме того, аннулированы результаты женской сборной Северной Кореи по спортивной гимнастике на тех соревнованиях, в которых принимала участница спортсменка. Федерация спортивной гимнастики Северной Кореи обвинена в подделке паспорта гимнастки и оштрафована на 25 000 швейцарских франков, также федерация должна возместить FIG затраты на проведение дисциплинарного расследования.

Это уже третий случай, когда федерация Северной Кореи поймана на манипуляциях с возрастом спортсменов: ранее FIG отстранила федерацию от участия в чемпионате мира 1993 года и в Олимпиаде-2012 в Лондоне.

ЧТО ТАКОЕ ВДГ?

ПРАЗДНИК СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД ПО ИНИЦИАТИВЕ ФСГР ПРЕЗИДЕНТЫ ЧЕТЫРЕХ РОДСТВЕННЫХ ФЕДЕРАЦИЙ — СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ И СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ (ПЕРВЫЕ ТРИ ВХОДЯТ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР) — ОЗАБОЧЕННЫЕ УХУДАЮЩИМСЯ ЗДОРОВЬЕМ ЛЮДЕЙ И СОСТОЯНИЕМ ДЕЛ В СВОИХ ВИДАХ СПОРТА, УЧРЕДИЛИ ОБЩИЙ ПРАЗДНИК — ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ (ВДГ).

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ РОЗИН,
заслуженный тренер России,
профессор
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Основными задачами праздника были популяризация гимнастических видов спорта, привлечение талантливой молодежи, воспитание здорового образа жизни, патриотизма, любви и преданности к избранному виду спорта. ВДГ стал праздником не только для спортсменов, повышающих мастерство в различных ДЮСШ, ШВСМ, спортивных клубах, тренировочных центрах, но и для тренеров, преподавателей, методистов, административных работников и ветеранов гимнастики. Для последних он стал еще и профессиональным праздником.

У многих возникает вопрос: почему в названии праздника выделяется слово «гимнастика»? Ответом на него, как нам кажется, является содержание этой статьи, в которой речь идет о гимнастике как исторически сложившейся и не имеющей аналогов системе движений.

Гимнастика многообразна. Из нее выделяются самостоятельные, но взаимосвязанные группы движений. В зависимости от задач и направленности из этих групп сформировались спортивные виды гимнастики, связанные с искусством движений, — спортивная и художественная гимнастика, прыжки на батуте, спортивная акробатика и другие. Главная цель занятий в этих видах спорта — достижение высокого мастерства и участие в мировых и европейских чемпионатах, а также в Олимпийских играх.

В спортивных видах существуют отбор, свои требования к возрасту (особенно на начальном этапе) и наличию способностей.

К этому же направлению относятся так называемые спортивно-оздоровительные группы гимнастики. В них нет строгого отбора и требований к физическому развитию и телосложению. Основной задачей в этих группах является укрепление здоровья, а средством подготовки — избранный вид спорта. Занимающиеся

в группе тоже участвуют в соревнованиях, им присваивают спортивные разряды, есть и победители, и награды.

Выделяются также группы спортивно-вспомогательной гимнастики, которые широко распространены в системе физической подготовки в армии, МЧС, МВД и космонавтике. Каждая из этих ведомственных структур имеет программы по физической подготовке, в которые входит и гимнастика. Например, в космонавтике гимнастика решает задачи предполетной и полетной подготовки, а самое главное — восстановления и реабилитации после длительного пребывания в состоянии невесомости. В эту программу входят практически все виды гимнастики как средство специальной физической подготовки, развития физических качеств.

Существует и группа, включающая в себя гимнастику, которая является учебной дисциплиной всех программ по физическому воспитанию в различных образовательных учреждениях: детских садах, школах и вузах. Часто в их основе лежит гимнастика, входящая в комплекс ГТО.

Важное место занимает лечебная гимнастика в медицинских и оздоровительных учреждениях — санаториях и реабилитационных центрах. Эта гимнастика используется при лечении заболеваний опорно-двигательной системы, суставных болезней. Широко применяются ее возможности, например, для того, чтобы дозировать нагрузки или избирательно воздействовать на больные и травмированные участки тела.

Особо следует выделить группу массовой оздоровительной гимнастики. Она распространена в центрах здоровья, фитнес-клубах и других оздоровительных учреждениях, иногда в виде специальной гимнастики, шейпинга и аэробики.

Речь идет о гимнастике как исторически сложившейся и не имеющей аналогов
системе
движений





Широко используется регулярная утренняя гимнастика — зарядка, которой постоянно занимаются миллионы людей. Многие периодически посещают открытые спортивные площадки, расположенные поблизости от дома. Эти площадки оборудованы турниками, брусьями, лестницами и платформами для развития нервно-мышечной системы и суставного аппарата нижних конечностей. Часто в этих самостоятельных тренировках вместе со взрослыми участвуют и дети.

В спортивной литературе, теле- и радиоэфире нередко звучит утверждение, что легкая атлетика является королевой спорта. Не оспаривая этого мнения, специалисты, спортсмены добавляют: «Если это так, то матерью королевы является гимнастика». Оставим без комментариев интересную, во многом эмоциональную оценку роли гимнастики. Однако факт присутствия в том или ином виде гимнастики и в нашей жизни, и почти во всех видах спорта неоспорим.

Всероссийский День гимнастики празднуется во многих физкультурно-спортивных организациях по всей стране. Учредители постановили отмечать этот ежегодный праздник в последнюю субботу октября, а мероприятия, связанные с ним, проводить в любое время года. Во всех спортивных школах и коллективах, на кафедрах гимнастики специальных вузов, в клубах и центрах спортивной подготовки ВДГ отмечается по-разному.

В спортивных школах и центрах накануне или в сам этот день можно ограничиться общим построением, приветствием и рассказом о празднике. Можно провести посвящение юных спортсменов-новичков в гимнасты, организовать награждение за успехи в соревнованиях по технической и специальной физической подготовке. В некоторых спортивных школах вручаются изготовленные к празднику специальные значки и наклейки с эмблемой школы.

Более крупные мероприятия, посвященные гимнастике, такие как проведение выставок, дней открытых дверей, соревнований и показательных выступлений, проводятся в удобные для организаторов даты. Например, очень интересно прошел праздник в Москве в одном из гимнастических залов комплекса «Олимпийский» (метро «Проспект Мира»), организованный гимнастическим клубом «Динамо-Москва» им. М. Волошина при спонсорском участии Алексея Немова. Были приглашены гости — родители спортсменов и ветераны. В обширную программу праздника вошли показательные выступления совсем юных гимнасток, в подготовке которых принимала участие воспитанница «Динамо» — знаменитая гимнастка Ольга Мостепанова.

Принимали участие в празднике и спортсмены высокой квалификации, а также приглашенные из других клубов представители художественной гимнастики, акробатики и прыжков на батуте.

Все выступления сопровождалось дикторским текстом и аплодисментами. Закончился праздник вручением спортсменам и гостям маек с красочным факсимиле Алексея Немова: «Я люблю спортивную гимнастику».

За свое пятнадцатилетнее существование Всероссийский день гимнастики приобрел популярность, расширилась его география, совершенствовались организация, содержание и методы проведения.

Жаль только, что до сих пор об этом замечательном празднике ничего не знают в ряде федераций и специальных спортивных учебных заведений, что не подключились к нему некоторые спортивно-оздоровительные структуры. А ведь для многих сегодня гимнастика стала образом жизни. ▲



ЭТОТ ВИРУС НЕ ЛЕЧИТСЯ – И НЕ НАДО!



ТЕКСТ: ИРИНА БОНИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

День гимнастики, как вы понимаете, может и, главное, должен затянуться. Сама праздничная дата — это действительно праздник, показательные выступления. Но есть еще и будни. И хочется сделать так, чтобы в первую очередь дети были знакомы с нашим видом спорта поближе.

Вот недавно завершилась ивановская Спартакиада школьников по спортивной гимнастике. Юные атлеты показали судьям соревнований базовые элементы вольных упражнений, прыгали в длину, отжимались и подтягивались. Спортивная гимнастика — единственный вид Спартакиады, в котором участвуют ученики начальных классов.

«Участников у нас все больше и больше. Прибавляются школы. Наверное, для этого и проводятся подобные соревнования, чтобы всех стимулировать. Детям нравится в нашем зале. Многие никогда не видели гимнастические снаряды. Есть даже ребята, которые приходят и говорят: «Что у вас за тренажеры?» — рассказала журналистам судья соревнований Ольга Москалева.

Обратите внимание — участников прибавляется!

По-разному встречают День гимнастики в стране, шаблонов нет. Например, мы нашли подробный сценарий праздника, разработанный инструктором по физической культуре МДОУ



«Детский сад №5 «Колосок» г. Новоузенска Саратовской области» Владимиром Гражданкиным, на его сайте. «Гимнастика» приводит его с сокращениями.

СТРАНА ГИМНАСТИКИ

Физкультурно-познавательный праздник на тему «Всероссийский день гимнастики» с детьми среднего и старшего дошкольного возраста

Инструктор: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, что в последнюю субботу октября российские спортсмены отмечают День гимнастики, учрежденный в 1999 году?

Беседа с детьми о гимнастике. Что такое гимнастика? Как называют спортсмена, который занимается гимнастикой? Что развивает гимнастика? Какими качествами должен обладать гимнаст?

Инструктор: Давайте отправимся в сказочную страну, а называется она «Страна гимнастики», но сначала садитесь удобнее, закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя (пауза). Прислушайтесь к своему дыханию...

Приступаем к упражнениям.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вы становитесь легче и легче. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза). Вам легко, спокойно. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. И мы окажемся в Стране гимнастики. Раз-два-три, улыбнитесь друг другу!

Инструктор: А вы знаете, что родиной гимнастики является Греция? Знаменитый древний мыслитель Платон считал гимнастику одним из самых высших искусств, подаренных людям богами, рядом с ней он ставил только музыку.

В Древней Греции гимнастические упражнения входили в систему обязательного физического воспитания юношей и подготовки к Олимпийским играм. С конца XVIII века гимнастика





В этом году
в «Олимпийском»
посетителей
было **еще**
больше,
чем в прошлом

начала активно распространяться в России и Западной Европе, а к концу XIX века уже проводились специализированные соревнования. Ребята, а вы знаете, что такое соревнования? В Стране гимнастики все люди начинают свой день с утренней гимнастики, для того чтобы весь день быть в хорошей физической форме и не болеть. Давайте и мы с вами сделаем такую гимнастику.
(Дальше идут самые простые разминочные упражнения.)

Инструктор: А вы знаете, что гимнастика делится на спортивную и художественную? (Показ слайдов по спортивной и художественной гимнастике, рассказ о снарядах и их видах.)

Раз уж мы находимся в Стране гимнастики, давайте попробуем выполнить простые гимнастические упражнения. Дети средней, старшей и подготовительной группы по очереди выполняют упражнения «березка», «мостик», «рыбка».

Инструктор: Немного отдохнем и посмотрим выступления известных гимнастов. (Просмотр видеонарезок с соревнований по гимнастике и знакомство с гимнастическими звездами.)

Инструктор: И спортивная, и художественная гимнастика требуют от спортсменов упорства и целеустремленности. Но у нас есть еще лечебная гимнастика, которая направлена на восстановление здоровья и используется для



По-разному встречают День гимнастики в стране, шаблонов нет, есть лишь **желание**



Алексей НЕМОВ:

«По-моему, все получилось замечательно. Мы хотим и будем расширяться, уже подбираем другие площадки. Надеюсь, в будущем году некоторые города России возьмут пример с Москвы и тоже проведут такой мастер-класс. По глазам ребят было видно, что им понравилось. Нам тоже. Значит, надо такие встречи продолжать. Надеюсь, что эти встречи будут способствовать развитию нашего любимого вида спорта. А еще хотелось бы верить в то, что из маленьких гимнастов со временем тоже вырастут олимпийские чемпионы. И однажды они придут в этот или какой-то другой зал, чтобы проводить уже свои мастер-классы».

улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

Попробуем сделать некоторые упражнения.

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Исходное положение: стоя, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3–5 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже приставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрей»

Исходное положение: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, и через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» (то же другой ноздрей). Повторить 3–6 раз.

«Радуга, обними меня»

Исходное положение: стоя.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3–4 секунды.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи. Повторить 3–4 раза.

«Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при



А потом тяжело приходится уже самим **наставникам** — автографы, фото на память и, конечно, селфи

накачивании шины насосом (5–7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный. Повторить 3–4 раза.

Общее построение, подведение итогов праздника.

МАСТЕР-КЛАСС — ЭТО КРУТО!

Белые футболки «Я люблю спортивную гимнастику» на участниках — и счастье на лицах. А как иначе? Если вот они — Светлана Хоркина, Елена Замолодчикова, Николай Крюков, Алексей Бондаренко, Алия Мустафина, Антон Голоцуцков, Константин Плужников... Сегодня они все, невзирая на многочисленные титулы, — детские инструкторы. А самих детей просто море.

Профессионалы отмечают Всероссийский день гимнастики с привлечением именитых и заслу-

женных. Ярким событием, например, в Москве уже не первый год становится мастер-класс четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова. В этом году в «Олимпийском» посетителей было еще больше, чем в прошлом. Да, мест даже не хватало, и это свидетельствует лишь о том, что уже есть потребность в более частых мероприятиях подобного рода.

«Я хочу поблагодарить всех тех, без кого праздник не состоялся бы, — Алексея Воробьева и Москомспорт, спорткомплекс «Олимпийский», ГК «Динамо-Москва» имени М. Воронина. Отдельное спасибо ветеранам! Мы воспитывались на вашем примере, вы для нас — кумиры», — говорил Алексей Немов, открывая праздник.

Двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова показывает, как правильно разогреваться и тянуться, а рядом капитан мужской сборной России Эмин Гарибов смотрит, чтобы ребята не сгибали колени во время растяжки. Мостики, стойки исполняются тут же, под контролем старших.





Детям надо для начала просто
**прививать любовь
 к спорту.** Многие здесь зависят
 от тренера или преподавателя, нужна игра,
 а не приказ



«Отличная организация, праздник стал более масштабным и уже традиционным, — радуется Эмин. — Единственное пожелание: надо увеличить площадку, детей много, зрителей много... Гимнастика уже давно и успешно возвращает себе престиж, поэтому идею сделать подобные мероприятия более частыми я только поддерживаю. Буду участвовать обязательно».

Упражнения чередуются показательными номерами акробатов, «художниц». Возвращаясь на ковер, ребята продолжают внимать наставникам и вникать в тонкости профессии, очень стараются, никому не хочется ударить в грязь лицом перед чемпионами. А потом тяжело приходится уже самим наставникам — автографы, фото на память и, конечно, селфи.

«Если вы не занимаетесь спортом профессионально, то хотя бы старайтесь как можно больше двигаться, — доносится голос самого Алексея Немова. — Просто ходите, плавайте. У профессионалов своя история: я отжимаюсь

50 раз, потом стою на руках 30 секунд, потом шпагаты, наклоны. А детям надо для начала просто прививать любовь к спорту. Многие здесь зависят от тренера или преподавателя, нужна игра, а не приказ».

«Главное, чтобы все видели, как это красиво и здорово, как прекрасна сама гимнастика. Я хочу всех заразить вирусом любви к гимнастике», — сказанные уже много лет назад слова стали для Немова руководством к действиям после ухода с большого помоста.

Этот вирус не надо лечить. И пусть распространяется! В Нижнем Тагиле, например, в МБОУ ДОД «СДЮСШОР №1» стало уже доброй традицией проводить во Всероссийский день гимнастики посвящение в гимнасты воспитанников учебно-тренировочных групп первого года обучения. Так сохраняется преемственность поколений.

Да и вообще, день-то нашего праздника хорош во всех отношениях, согласитесь! ▲



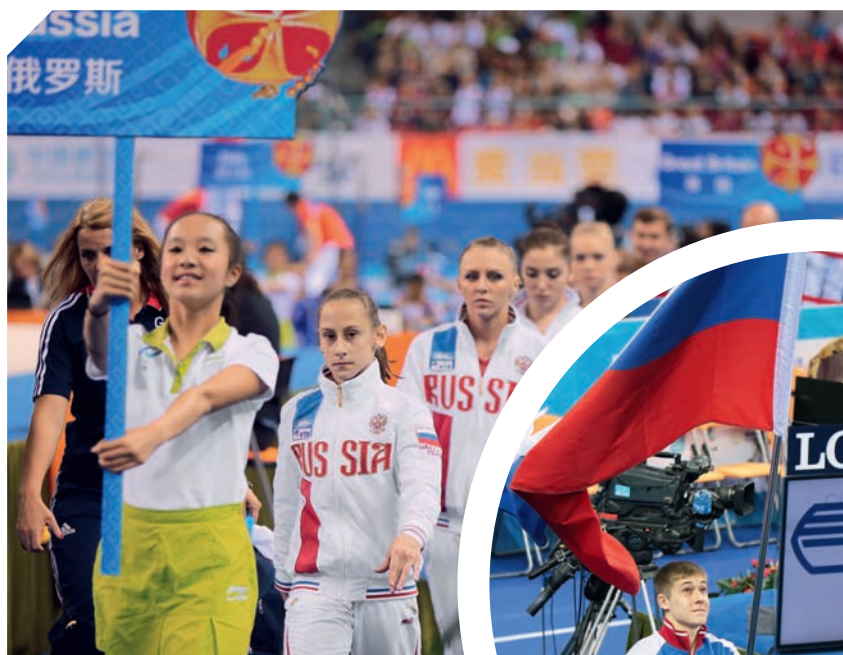
В ПАСТИ ДРАКОНА

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО СЧИТАЕТ,
ЧТО ЧЕМПИОНАТ МИРА ПОКАЗАЛ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ РОССИИ



НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В КИТАЕ СБОРНАЯ РОССИИ ЗАВОЕВАЛА ШЕСТЬ МЕДАЛЕЙ. ДЕНИС АБЛЯЗИН ВЫИГРАЛ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СТАЛ ТРЕТЬИМ НА КОЛЬЦАХ, БРОНЗОВЫЕ НАГРАДЫ ПОЛУЧИЛИ ГИМНАСТКИ В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ: ДАРЬЯ СПИРИДОНОВА НА БРУСЬЯХ, АЛИЯ МУСТАФИНА НА БРЕВНЕ И В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Выступают не роботы,
а **ЖИВЫЕ ЛЮДИ**,
нельзя ничего предсказать,
нельзя запланировать
и исполнить
на 100%



— Андрей Федорович, если подводить итоги чемпионата, используя без оттенков категории «удачно» и «неудачно», какую из них следует выбрать?

Чемпионат мира — это лишь веха в нашей подготовке. Мы ведь говорили до Наньнина, что команда должна готовиться не только к данному чемпионату мира, но и с прицелом на будущие старты. «Ехать» только на сборной, которая выступала в предыдущем олимпийском цикле, и не делать никаких, пусть и рискованных, попыток обновления — значит, проиграть тем странам, которые успеют это сделать. Заведомо проиграть. Участие в чемпионате было необходимо для того, чтобы понять, где мы сейчас находимся. Гимнастика развивается очень бурно, и все страны заметно прибавляют. Особенный бум наблюдается в мужской гимнастике. Конкуренция стремительно растет, и дальше будет еще сложнее.

Удачно ли мы выступили? Команда и тренерский штаб рассчитывали примерно на 6–7 медалей и сверхупорную борьбу. Выступление нашей сборной в Наньнине в целом считаем успешным. Выступают не роботы, а живые люди, поэтому здесь нельзя ничего предсказать, нельзя запланировать и исполнить на 100%. Очень многое жидется на человеческом факторе.

— Вы как главный тренер увидели то, что хотели? Ситуация для сборной складывалась перед чемпионатом не самым лучшим обра-

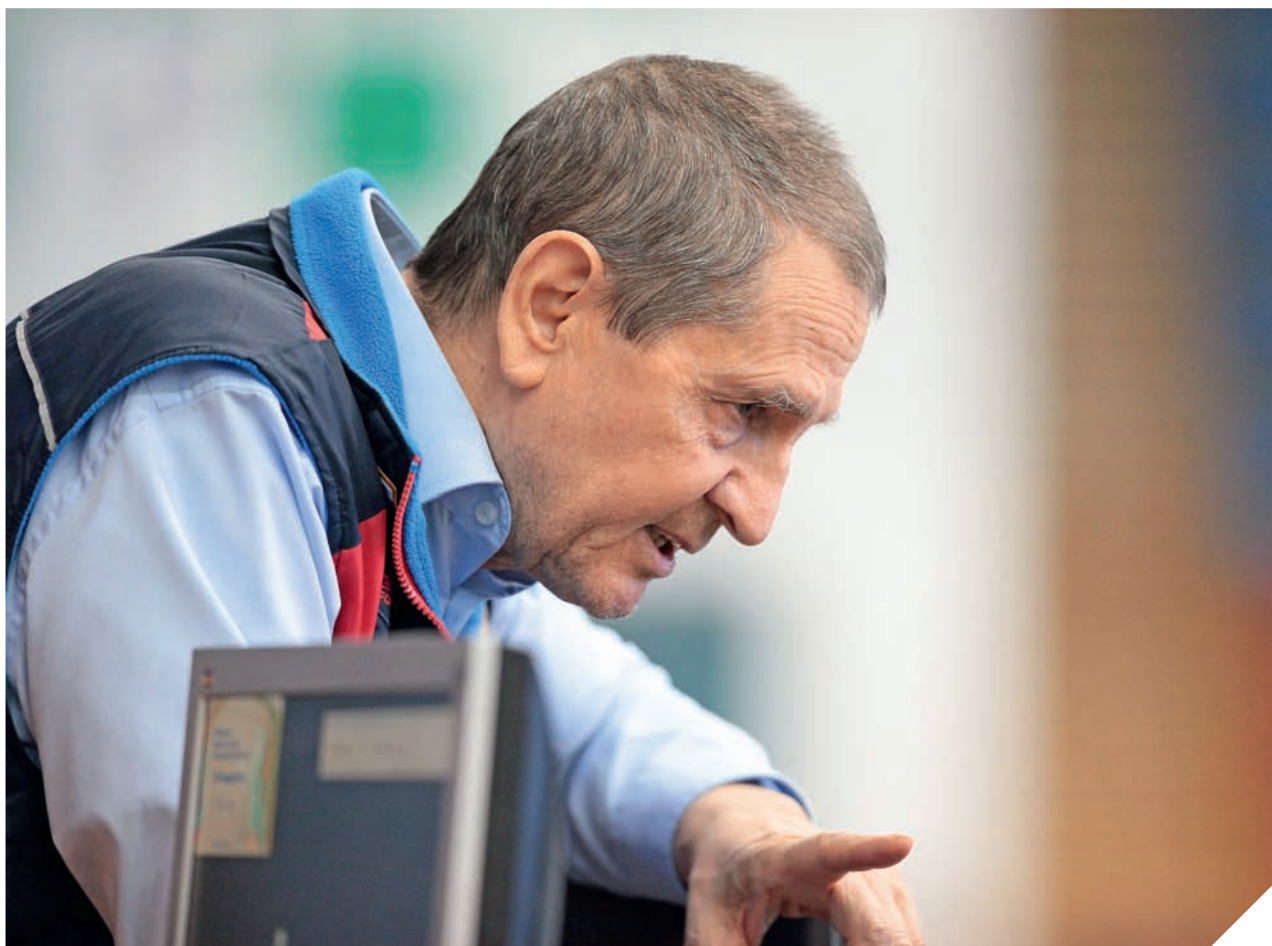
зом — на восстановлении находились ведущие спортсмены обеих сборных.

Скажу так: результат нормальный. Ведь мы учитываем не только конкретные места, завоеванные нашими спортсменами. Медали — это результат для всех, а для нас важнее, что и как делают спортсмены. Пока все идет хорошо, мы полностью конкурентоспособны по всем параметрам. Впервые мужчины так близко подошли к медальным разборкам, женщины, даже в ослабленном составе, стали бронзовыми. У девочек, кстати, в корне другая ситуация, чем у ребят: во всем мире «живых» всего-то шесть команд. Вот в личном многоборье претенденток более чем достаточно. Но если иметь



СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Давид БЕЛЯВСКИЙ:
«В целом от чемпионата мира останется осадок, недовольство результатами есть. Любая медаль все бы скрасила — хоть в многоборье, хоть в команде. Пятое место в личном многоборье — это, безусловно, хороший результат, но нужно работать дальше. Помимо того, что мне нужно повышать сложность комбинаций, других трудностей я не вижу. Так что дело за малым».



Если тем же американкам навязывать борьбу, они, при всем своем нахальстве, **начинают ошибаться**



полноценную команду по здоровью, те же американки затрещат по швам.

— Этот вывод основан на...

...смотрите, брусья мы у американок выигрываем, на бревне на равных, прыжок ставим — и все. Вольные? А разве у них, кроме Симоны Байлс, кто-то в этом виде есть? А у нас есть Афанасьева — чемпионка мира в вольных. Вы же знаете, что Комова и Афанасьева не смогли выступить в Китае, так как не успели окончательно восстановиться. Пасеку ждали до последнего момента — та же картина. Смогут ли они

помочь сборной? А зачем же мы их освобождали от чемпионата мира? Чтобы они лечились. Можно было бы взять Комову в Китай, но у нее были готовы одни брусья. Афанасьева практически восстановилась, но у нее вновь заболела нога, решили: пусть уж долечится до конца.

— Теория и практика не всегда дружат...

Я не занимаюсь шапкозакидательством, у американок сильная команда, просто у них те же проблемы, что и у всех. И если им навязывать борьбу, они, при всем своем нахальстве, начинают ошибаться. Для борьбы с ними нужно иметь сравнимые по сложности комбинации, а в плане психологии команда должна быть даже крепче.

Можно было в Китае что-то ослабить для выступлений, но мы не пошли на это. Да, где программы нитками были еще сшиты, там и сказлось. Сложность тоже разумная должна быть. А то сложность есть — качества нет, начинаешь стабилизировать качество, все появляется — так кто-то по сложности уже обогнал...



СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Алла СОСНИЦКАЯ:

«Мы следили за результатами, смотрели на табло, считали, кому и какой результат нужно показать, чтобы понимать, какими мы вообще будем в командном многоборье. Если честно, мы до последнего момента верили, что выиграем медаль! Когда шли на прыжок, понимали, что можем обойти румынок. И нам это удалось».



СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Никита ИГНАТЬЕВ:

«Обстановка, царящая в зале от мощной поддержки китайских гимнастов, на нас вообще не давила. А вот после того как соревнования закончились, наступило внутреннее опустошение. Все-таки мы так долго готовились, а наши ожидания не оправдались. Будем работать дальше! Никто даже не ожидал, что мы можем втроем ошибиться на брусьях. Какие-то одинаковые ошибки на приземлении... Просто загадка для нас. И это очень обидно, ведь мы действительно были хорошо подготовлены и были уверены, что все сделаем».

— *Главный вопрос, который интересует всех: сборная не опаздывает в подготовке?*

Можно сказать так: пять-шесть лет назад мы опаздывали на два олимпийских цикла, теперь приходится ускорять все процессы. Давайте возьмем 2008 год и 2012 год — между ними пропасть! А как догонять? Весь мир же времени не теряет и не теряет. Пока мы перестройками на разных уровнях занимались, они вперед шли. Когда мы будем у тех же девочек, например, полторы команды иметь, которые будут между собой крутиться, и то уже можно выяснять отношения между ними, кто сильнее. А так чего выяснять — я первый, ты вторая. Я шучу уже: давайте попросим маму Вики Комовой, чтобы она еще раз родила Вику, будет у нас их две. В Советском Союзе трех составов не набиралось, но два с половиной состава всегда были. Мы отбирали поток за потоком на внутренних стартах, представители FIG говорили: а зачем на

чемпионат мира ехать — вот они, сильнейшие-то! А сейчас чемпионат России — два потока, причем один можно смотреть, а за второй мне просто стыдно бывает. Китайцам скажут две команды выставить — две выставят, три — значит три. На чемпионате Европы в Софии зрителями были только свободные от соревнований люди. А вы видели, что творилось на трибунах в Наньнине? Они битком были забиты зрителями. Мы на этом чемпионате в прямом смысле слова находились в пасти дракона.

— *Может, нам в эту пасть дракона как-то чаще стараться попадать, то есть, используя любую возможность, проверять спортсменов в сложной соревновательной обстановке?*

Все время в Китай летать? У нас проблема на самом деле одна, о которой я уже сказал, — людей маловато. Но все равно идем вперед. Три новых человека у ребят в команде было,

СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Дарья СПИРИДОНОВА:

«Если честно, я почему-то в день личного финала не очень волновалась — наверное, просто не знала, что меня ждет. И, конечно, не ожидала, что попаду в призеры. Шла с настроением, что смогу, что справлюсь со своей комбинацией, но о медалях не думала. Это мой первый столь серьезный старт — и сразу две бронзовые медали, я очень рада! На чемпионате мира выступать было интересно, хотя я очень переживала и волновалась. Здорово, что старшие девочки — Алия Мустафина, Таня Набиева и Катя Крамаренко — всегда были рядом, поддерживали нас с Машей Харенковой и Аллой Сосницкой во всем».



СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Екатерина КРАМАРЕНКО:
«Вообще, опыт где-то помогает, где-то нет. Вот на бревне мне ничего не помогло. Вроде бы начала нормально, не волновалась. Но не сделала первый же элемент, и начало жутко трясти. Первый элемент меня подвел... Хорошо, что потом больше не падала. Хотя было порой ощущение, что я сама дебютировала на чемпионате мира. В целом я довольна, ведь фактически все восстановила, значит, возвращаюсь потихоньку».



СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Николай КУКСЕНКОВ:
«Брусья у меня не получились в финале, но я собрался на перекладину — очень хотелось сделать комбинацию чисто и побороться за медаль. Допущенная ошибка стоила мне полбалла, если бы не она, была бы бронзовая медаль. Чуда не произошло, чуть-чуть не хватило форта. Если подводить итог личному выступлению на чемпионате мира, скажу, что есть положительные и отрицательные стороны. Много нужно пересмотреть, исправить, есть слабые места и, откровенно говоря, «дырки», которые будем пытаться устранить. Теперь нужно работать еще больше: повышать базу, чтобы соперничать с теми же китайцами. Но и в этом сезоне мы проделали большую работу вместе со всеми нашими тренерами и специалистами».



кто это может себе позволить? Вот Ивана Стретовича привезли, он «шороху навел», Ваня впервые вообще «по-взрослому» выезжает куда-то. Владислав Поляшов — первый выход на такой помост. А Данила Казачков, который вышел в командный финал? Он ведь на прошлых Юношеских играх стартовал, то есть в Китае аж его второй старт в жизни! Нет у нас, увы, времени на вызревание, идем семимильными шагами.

Но за мужскую команду в Наньнине я особенно порадовался. Мы нормально идем, правильно, и семь финалов у ребят — тому доказательство.

— Сами гимнасты были разочарованы результатом командного турнира — пятое место. Как думаете, что помешало подняться выше?

Мужская сборная впервые так близко подобралась к медальным разборкам. На последних снарядах парни не то чтобы дрогнули... Когда ставится цель, ты к ней спокойно идешь, но как только подходишь максимально близко, тут же возникают сложности. И если спортсмены не пройдут эти ситуации в условиях очной борьбы, они так никогда и не будут к ним готовы. Ребята подошли вплотную к наградам, но психика подвела, третье место отдали. В Европе наш главный соперник Великобритания, на чемпионате мира добавляются Китай и Япония.

— А Соединенные Штаты?

Сейчас видны три блока у ребят: две команды в отрыве — Китай и Япония. Затем три абсолютно одинаковые команды из серии, кто кого «переобманет», причем во всем, включая и су-





Дарья СПИРИДОНОВА

действие. Это Штаты, Великобритания и Россия. Дальше Бразилия, Швейцария и Германия.

— Как будем жить следующий год? Сборную ожидает отборочный чемпионат на Олимпийские игры...

Год будет вообще сложным — четыре старта, которые пойдут подряд. В мае чемпионат Европы, в июне Европейские игры, через две недели Универсиада, затем чемпионат мира. Как думаете, сколько команд для такого напряженного графика надо иметь? В преддверии Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро нам всем предстоит провести очень плодотворную работу. Мы планируем значительно усложнить программы выступлений и поднять базу, уровень сложности комбинаций.

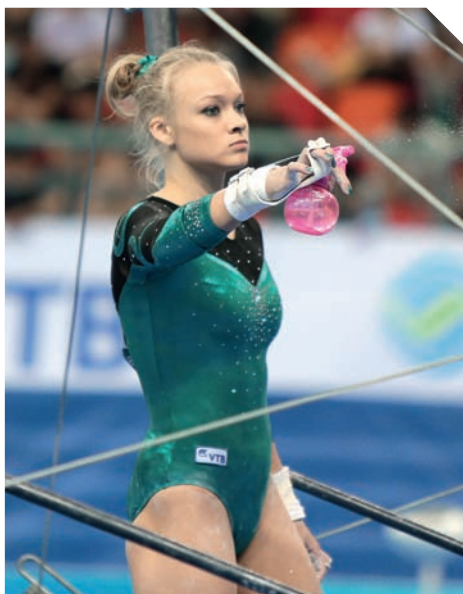
— Скажите, Андрей Федорович, вы золото Дениса Аблязина в вольных упражнениях ожидали?

Не будем наивными, выиграть ведь нельзя случайно, проиграть — можно. Готовится программа, готовится психология, физика. Денис был готов. И Даша Спиридонова, которая в тот же день стала бронзовой в упражнениях на брусьях, — молодец. Борьба на равных с сильнейшими спортсменами планеты дорогого стоит, здесь результат определяют тысячные доли баллов. Конкуренция столь высока, что судьи вынуждены работать «на разрыв». Надо понимать еще, что очень многое зависит от оценок, а они складываются из субъективного восприятия того или иного судьи.

СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Мария ХАРЕНКОВА:

«В первый день меня немного затрясло, из-за этого я упала с бревна. Трясло от осознания, что впервые выступаю на чемпионате мира. А сегодня я уже чувствовала себя гораздо спокойнее и увереннее. Правда, в какой-то момент мы немного расстроились, что можем остаться без медали, но смогли собраться. Мне самой немного обидно, что не удалось попасть в финал на любимом бревне. Но что делать?»



СЛОВА ЗА ПОМОСТОМ

Татьяна НАБИЕВА:

«У нас в составе новенькие девочки, которые впервые выступали на соревнованиях такого уровня. У меня и самой возникло ощущение, что я впервые на чемпионате мира. Но нервничать можно было перед соревнованиями, а когда выходила на помост, показывать этого было нельзя. Ведь на нас с Катей Крамаренко смотрели молодые девочки, и нам приходилось все держать в себе. Было тяжело — соперничество очень жесткое. Те же румынки до последнего бились».

Работа ведется, работа идет, на будущий год будут отбираться восемь олимпийских команд, и, чтобы попасть в их число, всем сборным предстоит приложить невероятные усилия. ▲

ЧТО ГОВОРИТ СТАТИСТИКА?

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ВЕШКИН**
ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

Оценивая результаты чемпионата мира в Наньнине, нельзя обойтись без цифр. Статистика позволяет не только оценить выступление той или иной команды, но и определить слабые места в подготовке и наметить возможные пути решения проблем.

Рассмотрим только один аспект — сложность программ команд-финалистов, а также данные по отдельным снарядам. Возьмем для сравнения мужские сборные. Чтобы оценить технический уровень подготовки гимнастов, проанализируем два параметра: сумму коэф-

фициентов сложности программ четырех гимнастов (D-4) команды и сумму коэффициентов сложности программ трех гимнастов (D-3). Первый показатель связан с тем, что в квалификации в зачет идут четыре оценки, второй — с тем, что в финале командного первенства учитываются три оценки.

До чемпионата мира в Наньнине самые высокие показатели D-4 и D-3 демонстрировал Китай — 157,0 и 119,6 соответственно (157,0/119,6). Немного уступали китайцам гимнасты США — 156,9/118,8. Если по D-4 отставание составляло всего 0,1 балла, то по D-3 оно увеличилось до 0,8. Это связано с тем, что третьи-четвертые номера команды США показывали более сложные программы, чем китайские спортсмены. Говоря попросту, американская команда более ровная. Третье место занимала команда Японии — 154,6/118,6. У россиян до чемпионата мира коэффициент D-4 был точно таким же, как у японцев, — 154,6, а вот по D-3 мы уступали 0,6 балла — 118,0. Далее с довольно значительным отставанием шла команда Великобритании — 152,2/113,7.

В квалификации чемпионата мира гимнасты Китая подняли D-4 до уровня 157,9, а D-3 — до 119,7. За второе место соперничали Япония и США. Показатели Японии составили 153,7/117,2, а США — 154,1/116,9. Наша команда показала здесь четвертый результат — 151,1/115,0, но ошибки в исполнении привели к тому, что впереди наших спортсменов оказалась команда Великобритании с более скромной сложностью комбинаций — 149,7/114,2. Напомню, что наши гимнасты провалили выступление на коне и не слишком уверенно прошли перекладину.

В финале командного первенства, где выступают по три гимнаста на снаряде и все три оценки идут в зачет, китайцы подняли оценку D-3 еще выше, чем в квалификации, — 120,1. Это позволило им, несмотря на ошибки в исполнении, выиграть золото в командном первенстве. Япония не смогла сохранить уровень сложности, показанный в квалификации. Их D-3 опустилась до 116,3 балла. Команда США тоже показала меньшую сложность — 116,5. Не смогли поддержать своего уровня и наши гимнасты, D-3 которых составила 114,9: ошибались на

	ВОЛЬНЫЕ	КОНЬ	КОЛЬЦА	ПРЫЖОК	БРУСЬЯ	ПЕРЕКЛАДИНА	СУММА
1. КИТАЙ							
Сумма четырех лучших, квалификация	26,7	25,1	26,7	24,0	27,8	27,6	157,9
Сумма трех лучших, квалификация	20,1	19,1	20,5	18,0	21,0	21,0	119,7
Сумма трех лучших, финал	20,9	18,7	20,5	18,0	20,7	21,3	120,1
2. ЯПОНИЯ							
Сумма четырех лучших, квалификация	26,9	25,4	24,9	23,6	26,4	26,5	153,7
Сумма трех лучших, квалификация	20,7	19,3	18,9	18,0	19,8	20,5	117,2
Сумма трех лучших, финал	20,7	19,0	18,9	17,6	19,9	20,2	116,3
3. США							
Сумма четырех лучших, квалификация	26,2	24,9	26,0	23,6	27,1	26,3	154,1
Сумма трех лучших, квалификация	19,9	18,9	19,6	18,0	20,6	19,9	116,9
Сумма трех лучших, финал	20,0	18,6	19,6	18,0	20,2	20,1	116,5
4. ВЕЛИКОБРИТАНИЯ							
Сумма четырех лучших, квалификация	25,3	26,2	24,5	23,2	25,1	25,4	149,7
Сумма трех лучших, квалификация	19,3	20,4	18,6	17,6	19,0	19,3	114,2
Сумма трех лучших, финал	19,3	20,5	18,5	17,6	18,4	19,2	113,5
5. РОССИЯ							
Сумма четырех лучших, квалификация	26,2	24,2	25,8	23,2	26,1	25,6	151,1
Сумма трех лучших, квалификация	20,0	18,5	19,7	17,6	19,7	19,5	115,0
Сумма трех лучших, финал	20,0	18,0	19,9	17,6	19,5	19,9	114,9
6. БРАЗИЛИЯ							
Сумма четырех лучших, квалификация	26,5	23,3	24,5	22,8	24,1	24,9	146,1
Сумма трех лучших, квалификация	20,1	17,9	18,8	17,2	18,6	19,1	111,7
Сумма трех лучших, финал	20,2	17,9	18,8	17,4	18,2	19,2	111,7
7. ШВЕЙЦАРИЯ							
Сумма четырех лучших, квалификация	23,6	23,7	22,3	22,0	24,8	24,5	140,9
Сумма трех лучших, квалификация	18,0	18,1	17,1	16,8	18,9	18,7	107,6
Сумма трех лучших, финал	18,2	17,5	16,7	16,8	18,6	17,8	105,6
8. ГЕРМАНИЯ							
Сумма четырех лучших, квалификация	24,9	22,0	24,1	22,4	25,5	26,2	145,1
Сумма трех лучших, квалификация	18,9	16,7	18,3	16,8	19,2	20,4	110,3
Сумма трех лучших, финал	18,7	15,7	18,3	17,2	19,6	20,2	109,7



Ден ШУДИ



Кохей УЧИМУРА

коне и брусках и именно там потеряли и D-3, и оценки за исполнение. Опередившая нас команда Великобритании показала 113,5.

Остальные команды-финалисты значительно уступают команде России. Показатели Бразилии составляют: D-4 — 146,1, D-3 в квалификации 111,7, в финале 111,7. Занявшая седьмое место Швейцария продемонстрировала D-4 — 140,9, D-3 в квалификации 107,6, в финале 105,6. У показавшей восьмой результат Германии D-4 — 145,1, D-3 в квалификации 110,3, в финале 109,7.

Из этих данных видно следующее. На чемпионате мира наша команда уступила трем лидерам в сложности программ, она отстает в сложности комбинаций на коне, брусках и перекладине. Намечается отставание в опорном прыжке и в вольных. В опорном прыжке необходимо, чтобы три гимнаста выполняли прыжки сложностью как минимум 6,0. Пожалуй, на кольцах пока можно чувствовать себя относительно спокойно, но только по результатам данного чемпионата мира.

МУЖЧИНЫ

Однако есть еще шесть комплектов наград на отдельных снарядах. Рассмотрим среднюю сложность программ восьми сильнейших гимнастов мира в квалификации (Dк), финалистов (Dф), трех призеров (Dмед) и сравним эти показатели с результатами наших лидеров, показанными в Наньнине.

В вольных упражнениях Dк = 6,825, Dф = 6,825, Dмед = 7,167. В нашей команде самую высокую оценку D показал чемпион мира Денис Аблязин — 7,1. Ближе всех к нему Давид Белявский — 6,5, а это уже конец второго десятка.

На коне Dк = 6,7125, Dф = 6,7625, Dмед = 6,867. Надо учесть, что в финал не попал чемпион Европы Макс Уитлок (7,4). Лучший из наших — Николай Куксенков — имеет 6,7.



Серхио СААКИ

На кольцах Dк = 6,775, Dф = 6,800, Dмед = 6,875. У нас Денис Аблязин показывает 6,8.

В опорном прыжке Dк = 6,0375, Dф = 6,0875, Dмед = 6,133. У нашего лидера Дениса Аблязина 6,100 (прыжки 6,0 и 6,2), и больше никто в сборной два прыжка не прыгает.

Отставание наших гимнастов на брусках еще более наглядное: Dк = 6,8625, Dф = 6,665, Dмед = 6,833. Николай Куксенков и Давид Белявский показали в Наньнине по 6,6. Правда, Никита Игнатьев до чемпионата мира удивлял комбинацией 6,8, но в Наньнине у него ничего не получилось.

Наконец, перекладина. На этом снаряде Dк = 6,875, Dф = 6,900, Dмед = 7,200. Николай Куксенков показал 7,0.

Самую сложную программу на чемпионате мира «собрал» китаец Ден Шуди — 39,8. Это сумма самых сложных комбинаций, показанных в квалификации и финалах. Второй результат у украинца Олега Верняева — 39,3, третий у колумбийца Жоссимара Кальво — 39,0. Лучший из россиян, как и следовало ожидать, Давид Белявский. Он в этом списке восьмой — 38,2. Куксенков десятый — 38,0, Игнатьев шестнадцатый — 36,7.



Олег ВЕРНЯЕВ

Самую сложную программу на чемпионате мира «собрал» китаец Ден Шуди — 39,8. Это сумма самых сложных комбинаций, показанных в квалификации и финалах

	ВОЛЬНЫЕ	КОНЬ	КОЛЬЦА	ПРЫЖОК	БРУСЬЯ	ПЕРЕКЛАДИНА	СУММА
1. Ден Шуди, Китай	6,7	6,4	6,7	6,0	7,1	6,9	39,8
2. Олег Верняев, Украина	6,6	6,7	6,6	6,0	6,9	6,5	39,3
3. Жоссимар Кальво, Колумбия	6,2	6,9	6,2	5,6	6,9	7,2	39,0
4. Чен Рань, Китай	6,7	6,5	6,2	6,0	6,8	6,6	38,8
5. Кохей Учимура, Япония	6,6	6,2	6,4	6,0	6,6	6,9	38,7
6. Серхио Сасаки, Бразилия	6,7	6,6	6,1	6,0/6,0	6,3	6,9	38,6
7. Макс Уитлок, Великобритания	6,7	7,4	5,9	6,0	6,1	6,4	38,5
8. Давид Белявский, Россия	6,5	6,6	6,1	6,0	6,6	6,4	38,2
8. Доннел Виттенбург, США	6,8	5,9	6,7	6,0/6,4	6,9	5,9	38,2
10. Линь Чаопань, Китай	6,6	6,0	5,7	6,0	6,8	6,9	38,0
10. Николай Куксенков, Россия	6,2	6,7	6,3	5,2	6,6	7,0	38,0
12. Сэм Микулак, США	6,5	6,0	6,1	6,0	6,4	6,9	37,9
13. Риохей Като, Япония	6,7	6,1	6,0	6,0	6,6	6,4	37,8
14. Юсуке Танака, Япония	6,2	6,0	6,1	5,6	6,6	7,2	37,7
15. Фабиан Хамбюхен, Германия	6,6	5,3	6,0	5,6	6,5	7,0	37,0
16. Никита Игнатьев, Россия	6,4	5,7	6,6	5,6	6,4	6,1	36,7



Лариса ИОРДАЧЕ

результат и уступила значительно — 94,4/72,1. Четвертый результат у Великобритании — 91,3/70,5. Далее Италия — 90,5/68,1 и Румыния — 88,6/69,0.

В финале лучшую сумму D-3 также набрала команда США — 73,7. Китайки уступили в сложности не слишком много — 72,6, но вновь катастрофически проиграли оценками за исполнение. Наша команда набрала сложность всего 70,9, Италия — 69,3, Румыния — 69,2.

У российской команды вторая D-3 в опорном прыжке, причем отставание от команды США 0,5 балла. На брусках проигрываем Китаю 1,9 балла и на равных с американками. На бревне проигрываем США и Китаю около одного балла. В вольных упражнениях паритет с Китаем и отставание от США около одного балла.

В многоборье до чемпионата мира наивысшую сложность показывала чемпионка мира Симона Байлс — 25,1 балла. Четыре гимнастки имели одинаковый результат 24,6 балла: китайки Яо Циньнань и Шан Чуньсон, румынка Лариса Иордаче и наша Алия Мустафина. Находившаяся на шестой позиции англичанка Ребекка Дауни уступала этому квартету 0,9 балла. Мария Харенкова занимала 12-е место (23,2), Алла Сосницкая — 15-е (22,9). Однако в Наньнине лучшую сумму собрала Лариса Иордаче — 25,3 балла. Симона Байлс набрала 24,9, Яо Циньнань — 24,7, а Мустафина — всего 24,0 балла.

Особо надо выделить финал в абсолютном первенстве, где именно Иордаче показала самую высокую сложность — 24,9 и доказала, что бороться с Байлс вполне возможно. У американки только 24,5, но она получила запредельную оценку за исполнение опорного прыжка. Алия

Ванесса ФЕРРАРИ



В финале абсолютного первенства самую высокую сложность показал Ден Шуди — 39,3. Однако ошибки в исполнении не позволили ему подняться выше шестого места. Вторая сложность у Олега Верняева — 39,1 (4), третья у Жоссимара Кальво — 38,9 (10). Пятикратный абсолютный чемпион мира Кохей Учимура показал пятый результат — 38,6. Такая же сложность у занявшего седьмое место бразильца Серхио Сасаки. А вот сложность программы японца Юсуке Танаки всего 37,3, одиннадцатая, но прекрасное исполнение позволило ему выиграть бронзовую награду. Давид Белявский в финале показал сложность 37,9 и был в многоборье пятым, Николай Куксенков — 36,9 (девятый).

ЖЕНЩИНЫ

До чемпионата мира преимущество в сложности программ имела команда США: D-4 — 97,9, D-3 — 75,0 (97,9/75,0). Совсем немного отставали китайки — 97,1/74,3. Отставание команды России было более значительным — 95,7/73,1, но мы все-таки ближе к Китаю, чем к Великобритании и Румынии. Великобритания — 92,4/70,8, Румыния — 92,0/70,2, Германия — 91,6/69,9, Италия — 91,1/69,2, Япония — 90,4/69,1, Австралия — 90,0/69,8.

На помосте в Наньнине выделялись шесть команд. В квалификации наивысшую сумму D-4 набрал Китай — 97,0. Американские гимнастки уступили 0,8 балла — 96,2, но за счет более высоких оценок за исполнение эту квалификацию уверенно выиграли. Оценка D-3 в квалификации у Китая и США оказалась одинаковой — по 74,1. Команда России показала третий



Кайла РОСС



Яо ЦИНЬНАНЬ

Мустафина в финале показала сложность всего 23,8, и это только седьмой результат. Правда, американка Кайла Росс выиграла бронзу с программой 22,9, но вопросы судейства в данной статье не обсуждаются.

Напомним, что Дк — это средняя сложность программ восьми сильнейших гимнасток мира в квалификации, Дф — финалисток, Дмед — трех призерок. В опорном прыжке Дк = 5,9875, Дф = 5,9875, Дмед = 6,133. Наш лидер на этом снаряде Алла Сосницкая прыгает 6,4+5,8, то есть ее средняя D = 6,10. Сегодня Сосницкая по сложности программы делит второе место в мире с тремя другими гимнастками. Однако ее оценка за исполнение не позволяет бороться за медали.

Ребекка
ДАУНИ

Симона БАЙЛС

Лидеры в опорном прыжке — гимнастка из КНДР Хон Ун Йонг (6,3+6,4), американка Маккейла Скиннер (6,4+5,8), мексиканка Алекса Морено (6,2+6,0), а самый сложный прыжок в мире демонстрирует Дипа Кармакар из Индии — 7,0. Сложность прыжков Симоны Байлс 11,9 (6,3+5,6), но качество исполнения позволяет ей бороться за награды.

На брусьях Дк = 6,6125, Дф = 6,4875, Дмед = 6,700. У Дарьи Спиридоновой, выигравшей бронзу, D = 6,4, у Мустафиной — 6,3. Здесь за явным преимуществом лидируют китайки: в Наньнине Яо Циньнань и Тань Цясинь показали по 6,9, Хуан Хуидань — 6,8. Наши гимнастки опережают американки Эштон Локлир и Мэдисон Косиен — по 6,5, англичанка Ребекка Дауни — 6,6, немка Лиза-Катарина Хилл — 6,5.

На бревне Дк = 6,175, Дф = 5,9375, Дмед = 6,033. Низкое значение Дмед отражает тот факт, что бронзу выиграла Алия Мустафина со сложностью программы 5,5. Конечно же,

медаль (и даже участие в финале) с такой оценкой D — из разряда курьезов. Самую сложную комбинацию в Наньнине продемонстрировали канадка Элизабет Блек — 6,5, Симона Байлс — 6,4 и две румынки — Лариса Иордаче и Андреа Мунтяну по 6,3. Четыре китайки показали по 6,2. В нашей команде самую высокую оценку D получила Мария Харенкова — 6,3, но в финал она не попала. Мустафина имела 6,1, а сложность остальных была от 5,5 до 5,7 балла.

В вольных упражнениях Дк = 6,1375, Дф = 6,150, Дмед = 6,300. Наш лидер — Алия Мустафина с коэффициентом 6,2 и бронзовой медалью. Четыре гимнастки в Наньнине показали сложность выше, чем Алия Мустафина. Но в нашей команде к D Мустафиной никто и близко не приближается. Самые сложные вольные упражнения показали американки Симона Байлс и Маккейла Скиннер — по 6,5, далее итальянка Ванесса Феррари — 6,4 и Лариса Иордаче — 6,3. ▲

Лариса Иордаче показала самую высокую сложность — 24,9 и доказала, что бороться с Байлс

**ВПОЛНЕ
ВОЗМОЖНО**



ДЕНИС АБЛЯЗИН:
**Я НЕ МОГУ ПОКА
СКАЗАТЬ, ЧТО
СИЛЬНЫЙ**

БУДУЧИ ДЕБЮТАНТОМ ЛИЧНЫХ ФИНАЛОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА, ДЕНИС АБЛЯЗИН ПОПРОБОВАЛ ВСЕ ВАРИАНТЫ СРАЗУ: ВЫИГРАТЬ, СТАТЬ ПРИЗЕРОМ, ОСТАТЬСЯ БЕЗ МЕДАЛИ. КАЖДОЕ ИЗ ОЩУЩЕНИЙ, А ГЛАВНОЕ, СОСТОЯНИЕ В МОМЕНТ ВЫСТУПЛЕНИЯ ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОАНАЛИЗИРУЕТ. ДЕНИС НЕ ТОЛЬКО КЛАССНЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ, НО И АНАЛИТИК ХОРОШИЙ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Денис, вам, призеру Лондона-2012, в Наньнине, говорите, вспомнились Олимпийские игры?

Вспомнились, и крепко так. Потому что на ковер выходил, как в Лондоне, — руки дрожали, внутри тоже потряхивало. Я ведь еще ни разу в личном финале чемпионата мира до этого не выступал.

— Дебют удался!

Да, теперь получается, что все варианты сразу опробовал: и золотой — в вольных упражнениях, и бронзовый — на кольцах, и даже пролет мимо — в опорном прыжке. Прыжок у меня, конечно, совсем не получился. Не справился с первым, упал, ошибка на втором — это следствие неудачи. Обидно.

— Спрашивать, какой из вариантов понравился больше, нет смысла. Вы думали о том, что, получив золото, обрекли себя на дополнительные муки творчества? Тот же Шираи начнет с удвоенной энергией придумывать, как вернуть медаль?

Ну, нет, без мук можно обойтись. Я ведь тоже на сегодняшней программе не остановлюсь, у меня есть запас в вольных упражнениях. Есть потенциал, который можно использовать. И потом, мне нравится усложнять программы. И хочется быть лучше, чем соперники. Я уже сказал здесь, что победа — результат долгой и тяжелой работы, пусть и банально это звучит. А как иначе? И мне кажется, этот результат теперь будет работать на меня.

— Можете сформулировать два направления — «я силен» и «я еще слаб в ...»?

Я не могу пока сказать, что силен. И не могу говорить, что слаб. Возьмите команду — мы все наравне. У каждого есть резерв, который, возможно, никто из нас еще не реализовал. Один не показал максимум на старте, у кого-то что-то еще не готово, кто-то ищет, на подходе к решению...

— Я правильно понимаю ответ — вы говорите, что потолка для своего роста пока не видите?

Потолок есть. Только я не готов сказать, насколько он низко надо мной.

— Или высоко?

Или высоко. Может, получится сделать программу — прибавить шесть десятых к базе, а может, прибавить только две. Работать надо и искать.

— Как вы с личным тренером Сергеем Старкиным составляете программы? Замахиваетесь на самое интересное из других программ или исходите исключительно из ваших возможностей?

Больше второе, то, что я действительно могу сделать.

— Было такое, что тренер вам что-то предложил, а вы сказали: нет, не хочу или не могу?

Пока еще не было.

Мне нравится усложнять программы. И хочется **быть лучше,** чем соперники



В зале,
я уверен,
**тренер
лучше
знает**
мой
потенциал,
чем я



— А наоборот?

Он тренер, ему лучше знать, что мне лучше сделать. Да, я убежден — тренеру виднее. То есть у меня бывают, конечно, какие-то задумки, что-то хочется сделать, какие-то связи невероятные в голову приходят. Но чаще всего, когда я начинаю об этом говорить, сам же и понимаю, что это невозможно. А Сергей Валерьевич предлагает более реальные вещи, которые я могу сделать. И я их делаю.

— А вот на этом же чемпионате гимнастическая долгожительница Оксана Чусовитина, например, сказала мне, что ни один тренер в голову спортсмена не влезет. Только сам спортсмен может понять, что и как ему надо. Пospорите?

Это смотря с какой стороны взглянуть. В зале, я уверен, тренер лучше знает мой потенциал, чем я. Он видит мои возможности. На то он и тренер, для того и существует — надо увидеть, что заложено в спортсмене природой, использовать это. Еще очень важно: я знаю, что он всегда может меня взбодрить на тренировке, на старте, если, например, видит, что я начинаю потухать. Может буквально поднять меня.

— Чем же?

«Поднастроить». Это работает. Вот чемпионат Европы — я заболел. Если бы не его помощь, я бы расклеился. Он сказал: «Либо выступай, либо уходи».

— Ничего себе настроил! Это как в анекдоте: «А волшебное слово? — Быстро!»

Но это именно те слова, которые мне были нужны. И все понятно: если выступаешь, делай как должен, как можешь. Либо уходи с помоста, не показывай здесь, что тебе не по себе как-то, что ты заболел.

— Неужели от таких в принципе элементарных слов можно взлететь?

Можно. Но исходить они должны от тренера. Достаточно, чтобы он меня поддел. Само собой, после таких слов в голове: «Ага, если я не буду делать, кто я? Мешок! Я тот, кто просто взял и распустился. Сдулся. Если я выхожу, должен делать!»

— В прошлом вас упрекали в том, что не можете загасить бушующий адреналин. Цитирую главного тренера: «У Аблязина такой запас



и потенциал, что они иногда захлестывают реальность. У него глаза квадратные, из ушей дым, и вот тут-то... Это надо уметь сдерживать. Это натура человека. А натуру укротить не так просто». Как думаете, укротили? Чему-то научился.

— Опыт начинает срабатывать или есть психологические приемы?

Это, можно сказать, и опыт, и психологическая работа. Сергей Валерьевич тоже помогает — проводим много точечной работы в зале, и... надо «дружить с головой». Я для себя определил: не нужно ни на кого смотреть.

— Денис, а что было в прошлом году на чемпионате мира в Антверпене, который можно назвать только провалом?

Срыв, который просто непонятен.

— До сих пор?

Никому и до сих пор. И такое бывает. Но в этом году я был более сосредоточен именно на своей работе. Неудачи заставляют тщательнее подходить к тренировкам — тут ты и понимаешь, что мелочей нет. Я отработывал каждую связку, каждое соединение. Утром прорабатывал элементы на ковре, вечером — на батутной дорожке. Один опорный прыжок прыгал утром, второй — вечером. Выстраивал мысленно ситуацию, которая может сложиться на чемпионате мира, анализировал чемпионат Европы в Софии, где удалось выиграть все снаряды, на которых выступал... Выводы делал. В Наньнине ни за кем не следил, шел поэтапно — надо попасть в финал, попал — нужен результат.

— Что скажете о командном выступлении?

А что тут скажешь? Не падали бы, остались бы с бронзой. И дело даже не в самой медали — в отношении соперников, судей уже на следующем чемпионате мира. Пока мы ведь,

Ага, если я не буду делать, кто я? Мешок! Я тот, кто просто взял и распустился. Сдулся. Если я выхожу, **должен делать!**



получается, все время допускаем срывы — то с коня падаем, то с перекладины, в Наньнине с брусьев. После медали на нас бы по-другому взглянули. Каждый будет работать, конечно.

Я сейчас больше внимания уделяю базовой технике — второму опорному прыжку, упражнениям в вольных. Это залог будущего, это позволит исполнять более сложные элементы. Кольца усложним. Бронзой я доволен, но, если бы на соскоке встал в «доскок», наверное, был бы вторым, но я сделал абсолютно все, что мог на тот момент. В нынешнем году мы с тренером не рискнули в финале выступать в вольных с базой 7,4, как это сделал тот же Ширази. На чемпионате России я эту сложность пробовал — справился, но нужно еще время. Сегодня не стали, значит, завтра придет время. ▲



АЛИЯ МУСТАФИНА: ПОЛУЧИЛА НАПОМИНАЛКУ — НУЖНО ИДТИ ВПЕРЕД...

ЭТОТ ЧЕМПИОНАТ ДАЛСЯ АЛИЕ ТЯЖЕЛО. НОВИЧКИ В КОМАНДЕ, СЛОЖНЫЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП, ДА ЕЩЕ И ПРОСТУДА, ОБРУШИВШАЯСЯ НА ОРГАНИЗМ В ДЕНЬ ЛИЧНОГО МНОГООБОРЬЯ. К СЛЕДУЮЩЕМУ ЧЕМПИОНАТУ МИРА ОНА ВЫЙДЕТ НА ПОМОСТ ДРУГОЙ — АМБИЦИИ И ХАРАКТЕР ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ ТОМУ ЗАЛОГ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Ну, на бревне я, как всегда, ничего не ожидала, но хотелось достойно завершить выступление. Просто повезло — бронза. А на вольных упражнениях я шла ва-банк. Терять мне было уже нечего. Если бы я сделала простую программу, медали бы и не было. То есть попробовала усложненную — и получилось! Как ни странно это звучит, но я была готова к турниру. И тренировалась хорошо, и сделала большую работу. Комбинации получались довольно стабильно, что-то добавила. Да, все не самым лучшим образом пошло. Расстроилась, но уже ведь все случилось? И мои нынешние результаты для меня урок, напоминалка: нужно идти вперед.

— Да, с программой, с которой я выступала, сейчас бороться уже нельзя. Из-за серьезных изменений в правилах, касающихся надбавок за элементы, база у меня на тех же брусках, например, очень упала, придется полностью менять комбинацию. А это тяжело — разучивать что-то новое в моем возрасте. Но я верю, что восстановлюсь и шагну вперед. И давно уже настроена на то, чтобы начать это делать.

— Сложный ли у меня характер для тренеров? Я просто стараюсь добиться того, чего хочу, любым способом. Меня, может, совершенно и не заводит, когда человек из себя выходит. Но я, особенно в последнее время, если надо

что-то сделать, буду десять раз подходить к тем же брускам, десять часов долбить одно и то же, и все равно сделаю! Даже если мне будут говорить: «Не надо, чего ты?» Да, могу поругаться и буду сидеть, пока не сделаю.

— Я меняюсь, сама это чувствую. Да и пора бы, мне уже все-таки 20 лет, и в гимнастике я уже долгое время. Стала не то чтобы правильно себя вести, а более естественно, по-настоящему. Новое общение появилось, чувствую, что раскрылась по-другому. И веселюсь чаще, и общаюсь больше. И мне это стало нравиться. Я могу сказать, что буквально недавно поняла: этому спорту нужно отдаваться, но воспринимать его не как насилие. Это хобби, которым ты хочешь заниматься. Для всего, видимо, приходит свое время. Со мной никто об этом не говорил. Как-то по ходу дела получилось. Прихожу на тренировку, все получается, я радуюсь. А на следующий день ничего не получается. Я себе стараюсь говорить: ничего страшного, будет завтра. Или, как уже говорила, хочется сидеть в зале до осуществления плана. Пусть устану, сорву все мозоли, но сделаю. Мне нравится. Я стала делать то, что мне нравится. Или мне стало нравиться то, что я делаю.

— Заболела в Китае. Обидно, конечно. Почему не снялась? А что, лечь и укрыться одеялом? В ночь перед личным многоборьем стала подниматься температура, горло сильно болело, насморк, кашель, удивительно, но началось все сразу. У меня все заложило, проснулась — постаралась не думать о том, как мне плохо. Поехала на тренировку и поняла, что вообще ничего не могу. Ни руки не поднимаются, ни ноги не двигаются. Начала трясти доктора — дайте мне все, что можно. Два пакетика жаропонижающих, куча таблеток, брызгала что-то, полоскала чем-то. Но все равно, когда выходила, чувствовала — трясет просто. На следующий день — финал брусьев — уже не так плохо было. Самое ужасное, что слезились глаза, хотелось их потереть, но они же были накрашены! А еще, когда разминалась на брусьях, иногда теряла жерди, я их просто не видела. Мои глаза не успевали за моим телом. Вот как-то так. Но это же чемпионат мира.

— Надеюсь, у девочек получится усилить программы. Стабильность должна прийти. С американками бороться будет, мягко говоря, тяжело. Мощные они — это тоже, мягко говоря. И, как я поняла, вот эта красота, на которую мы очень много работали, вообще роли никакой сегодня не играет. Что мы прыгаем шпагат с оттянутыми носочками, что они прыгают



не особо в шпагат и не особо с оттянутыми — абсолютно неважно. Но надо это продолжать делать, еще и улучшая. Российские спортсменки не одной же красотой побеждали? Программу, которую делают те же американки, чисто теоретически, можно сделать, сложность я имею в виду. Но вот если при этом будет еще присутствовать и красота — огромный плюс.

— Тот, кто будет достоин оказаться в команде, тот и окажется там на следующий год. А как иначе? Имен здесь никто не назовет. Из-за того, что кто-то когда-то что-то сделал, в команду не попадают.

— Я в машине, когда еду с «Круглого», музыку слушаю. Все, что есть в телефоне, все играет. Я вообще всеядна во многих вещах. В еде только привередлива. Репчатый лук не могу есть. Сырой могу, а вареный и жареный на дух не переношу. Если в еде есть лук, для меня вопрос закрыт. Это уже не еда.

— Я не берегу ногу. Но не делаю какие-то элементы, когда не уверена. Если стою перед прыжком и чувствую, что не сделаю два винта, значит, не буду делать. Это интуиция, еще что-то, как хотите, называйте. Может, я бы и сделала, но не пойду. Я уже не могу подходить к исполнению упражнения так: ну, вот, я там не докручу немного, ничего страшного! Если я не докручу, у меня сразу заболит колено, голеностоп... Потому что колено прошло, не болит, но оно не позволит мне неудачных приземлений. Поэтому я иду на что-то только тогда, когда уверена: сейчас выхожу и делаю так, чтобы ничего не задеть.

— К результатам этого чемпионата мира надо относиться как к переломному периоду. Никакой чемпионат получился. Я чувствовала, как копится усталость. Но все равно надо настроиться, чтобы потерпеть до Рио. Нет, не до терпеть, а вложить все мои силы, все, что есть, чтобы подготовиться к нему. ▲

Кто-то когда-то
что-то сделал?

Так в команду **Не
попадают**





НЕТ, СОВСЕМ НЕ СЛУЧАЙНО В ЛИЧНОМ МНОГОБОРЬЕ ЕСТЬ ЕЩЕ И ЦВЕТОЧНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ. И ВЫХОДЯТ НА НЕЕ ПЕРВЫЕ ВОСЕМЬ ГИМНАСТОВ. ЭТО ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ДЕЛО — НА ОДНОМ УРОВНЕ ПРОЙТИ ШЕСТЬ СНАРЯДОВ, ДОКАЗАТЬ, ЧТО НЕТ В ТЕБЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ИЗЪЯНОВ, НЕ ОДНОБОК ТЫ И НЕ СПЕЦИАЛИСТ УЗКОГО ПРОФИЛЯ. МНОГОБОРЕЦ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ — ИДЕАЛ, К КОТОРОМУ СТРЕМЯТСЯ. ДАНО НЕ КАЖДОМУ. ДАВИД — МОЛОДЧИНА!

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: НА ТОМ ЖЕ МЕСТЕ. БОЛЕЛ ЗА УЧИМУРУ...

Надо всегда думать
о том, чтобы сделать
**максимально
хорошо,**
а не мандражировать:
ох, лишь бы сделать!

— Давид, перед заключительным снарядом многоборья вы занимали третье место, уступая только Учимуру и украинцу Олегу Верняеву. А потом была перекладина. И вновь пятое место, как и на Олимпийских играх.

Да, опять на пятом месте. Перекладина? Не очень я еще владею этим снарядом. В квалификации оценки были получше, но здесь я еще на соскоке ошибся. И судьи немного прижали.

— Явных срывов на снарядах не было, да и по вашей реакции казалось, что все идет по плану, улыбались много. Так легче выступать?

Мне кажется, именно так легче выступать. Я понял это, потому что на командных соревнованиях все выходили грустные, без улыбки.

Хотя не пойму до сих пор, какой настрой лучше. Просто в команде я очень хотел медальку — не получилось. Не знаю, как-то все же на личный финал я настроился по-другому. В целом у меня от выступления остались хорошие впечатления, я доволен. В принципе, все получилось. Но идеально пройти шесть снарядов, наверное, никогда не получится. Даже Учимура, когда увидел, что всего шесть десятых выигрывает, на брусках задрожал — три раза руки согнул.

— А был момент, когда вы задрожали, перед тем же последним снарядом?

Да нет, все ровно шло. Выходил и показывал ту гимнастику, которую умею. Я знал, что могу занять призовое место. Но что делать... Вот за-

мена еще у Великобритании произошла, которая не должна была состояться. Сняли более молодого спортсмена и поставили Уитлока, а вообще-то он не отобрался в финал. Но раз так сделали, значит, это по каким-то причинам можно было сделать.

— Учимура в пятый раз стал абсолютным чемпионом мира, не считая Олимпийских игр...

Ой, я вообще радовался за него. И болел за него. Ну да, а что? Если у меня не получается? Олега Верняева, кстати, жалко очень. Потому что видно было, как он вышел на последний снаряд, вольные, и его начало сильно трясти. Если бы он сделал все хорошо...

— А если бы у вас была другая оценка на перекладине, вы бы и вместе на пьедестале оказались. Похоже, вы успевали за всеми следить?

Я в день личного многоборья все вообще смотрел. И оценки все видел, и считал, сколько мне нужно получить. 15,100 мне нужно было получить на перекладине (а вышло 14,400). Это для попадания на пьедестал. А чтобы победить Учимуру? Если бы кто-то из гимнастов это знал, то уже бы и сделал. Пока никто, видимо, не знает. Ведь не только мы не можем. Тренироваться надо, это понятно, но вот как?

— Каков будет путь после этого чемпионата мира?

Все-таки нужно базу не на слабых снарядах увеличивать, на которых мне тяжело все дается, а на более сильных — допустим, те же вольные или брусья. У меня на тех же бруснях есть еще три элемента, которые я могу вставить. Сейчас главное — «физики» побольше сделать. Меня иногда спрашивают: а на сколько базу можешь увеличить, о чем речь идет? Я смеюсь, на балл, конечно, неплохо было бы, но нереально: на бруснях у меня 6,6, на ковре — 6,5, на коне — 6,6. Но ближе к семи надо стремиться. Постараюсь к чемпионату Европы.

— В других видах спорта принято проводить мастер-классы: приезжает «мастер», делится секретами. В гимнастике это не принято, а хотелось бы?

В начале того года у нас должны были состояться сборы с кем-то, но не состоялись. Мне кажется, это было бы очень интересно. Свои секреты можно и приоткрыть, хотя, конечно, и соперники тоже много не раскроют. Но все равно хочется внести какое-то разнообразие иногда.

— После чемпионата мира, наблюдения за соперниками мысли-то зашевелились?

Мне лично нужно было посмотреть, какую сложность сейчас гимнасты делают. А кому-то из наших надо просто над чистотой упражнений работать, чтобы грязи не было: делают сложные элементы, но толку-то? Тут дело даже не в опыте, это работа на тренировках. Да, есть у нас слабые снаряды — перекладина и конь. Я не считаю, что брусья у нас слабые: база хорошая, если мы все делаем, то все и в порядке. Просто тут такая вещь — надо всегда думать о том, чтобы сделать максимально хорошо, а не мандражировать: ох, лишь бы сделать!

— Психологически вы на очень высоком уровне прошли многоборье, это отмечали многие из ваших коллег, даже восхищались.

Мне вообще казалось, что я заболел перед многоборьем, чувствовал себя странно. Разминался — тяжело так было все. Вышел в зал — все вдруг поменялось. Странно даже. Такого никогда не было. Мне даже в зал страшно было заходить, подумал: как начну сейчас валиться!

— А казалось, вам комфортно так...

Видите, когда так себя ведешь: по сторонам смотришь, за всех болеешь, — все и получается. А когда ходишь замкнутый... Может, стоит как-то по-другому работать?

— Ваше выступление командой очень походило на выступление в Токио. Тогда тоже было досадно очень.

Видимо, не успеваем мы немного за соперниками. Нет, я думаю, мы в правильном направлении идем. Просто медленнее, чем другие. Уже так близко все.

— Эмин Гарибов как раз и сказал в Токио: «Такой дразнящий вариант получился — вот, ухватили медаль почти, и... не ухватили».

В Токио другой расклад был, там нам не хватило базы, а здесь мы попадали. Если бы не попадали, оказались бы в тройке.

— Вы себя ощущаете уже «самим Давидом Белявским»?

Нет, зачем? Думаете, надо?

— Может, и пора.

Перед кем?

— На помосте, конечно.

Там-то я нормально себя чувствую. Знаю, кто я и что умею. Будет прорыв у нас с командой, будет, я вам обещаю! Сделаем мы что-нибудь хорошее. ▲



Будет прорыв
у нас с командой,
будет,
**я вам
обещаю!**



Золотая вы наша, Лариса Семеновна!

Мы любим вас, и вы нам нужны — в каждом вопросе,
до которого вам есть дело.
А вам, к счастью, есть дело до всего гимнастического!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Если вы о ней не знаете, значит, вы ничего не знаете о спортивной гимнастике. Звезднее не бывает — девятикратная олимпийская чемпионка! Обаятельная. Подтянутая. Увлекающаяся. Приветливая. Прямолинейная. Любящая. Взрывная. Чувствительная. Неутомимая. Оптимистка. Гурман.

Эпитеты можно добавлять бесконечно. Потому что Лариса Семеновна — человек-оркестр.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛАРИСЕ ЛАТЫНИНОЙ — 80 ЛЕТ!



ДОРОГИЕ ЮБИЛЯРЫ!

ФОТО: ЕЛЕНА
МИХАЙЛОВА



О. Д. КАРАСЕВА



И. Д. РАЗУМОВСКАЯ



В. С. ЧЕБУРАЕВ



В. Н. ЛИСИЦКИЙ



Е. А. ЗЕМСКОВ



А. П. КАТКОВ



В. Ф. АКСЕНОВ



В. А. БЕЛЫШЕВ



А. М. ЗАБУРКИН

Уважаемые Ольга Дмитриевна Карасева, Ирина Дмитриевна Разумовская, Галина Владимировна Саварина, Любовь Ефимовна Тележкина, Владимир Сергеевич Чебураев, Виктор Никитович Лисицкий, Евгений Акимович Земсков, Александр Петрович Катков, Владимир Филиппович Аксенов, Владимир Андреевич Бельшев, Анатолий Михайлович Забуркин, Юрий Григорьевич Свистовский, Владимир Дмитриевич Титов!

Вы могли бы составить целую сборную России — и это была бы прекрасная сборная!

От всего сердца примите наши поздравления! Спасибо за любовь и преданность, за уважение к гимнастике и ежедневный труд во имя ее развития! Вы все умеете не останавливаться на достигнутом. И знаете, что Большой помост показывает труд многих маленьких залов и зальчиков, множества тренеров и специалистов. Меняются поколения, но, как и прежде, в гимнастике ничего не добиться без ежедневной и кропотливой работы.

**СПАСИБО ВАМ! КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,
ОПТИМИЗМА, ХОРОШИХ ЭМОЦИЙ,
ДОБРЫХ ВСТРЕЧ С ДРУЗЬЯМИ!**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПОГОВОРИМ НА КОЛЬЦАХ С БРУСЬЯМИ?

Крючки, закорючки, кружочки и палочки — это по-нашему, для помоста. Их не будет — ничего не будет. Работа остановится. 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.

«Гимнастика» продолжает знакомить читателей (начало см. в предыдущих номерах) с символами, принятыми в мире Большого помоста. ▲

ОБЩИЕ СИМВОЛЫ ДЛЯ ЗАПИСИ ЭЛЕМЕНТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ МУЖЧИН

КОЛЬЦА					
ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ	ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ
Из вися махом вперед переход в упор			«Крест» углом		
Упор углом			Горизонтальный упор		
Кувырок вперед			Горизонтальный вис сзади		
Пример: из упора сальто назад, прогнувшись в упор			Многие элементы, носящие имена первых исполнителей, обозначаются заглавными буквами — по фамилии автора		
Оборот вперед			Li Ning	Li	
Оборот назад	F		Nakayama	Na	
«Крест»			Deltchev	De	
БРУСЬЯ					
ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ	ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ
Для записи упражнений используются все основные символы. Например:					
— из стойки на руках поворот на 180° в стойку на руках и поворот на 180°		Точки под символом обозначают выполнение элемента продольно	— оборот назад		Точки под символом обозначают выполнение элемента продольно
— махом вперед 2-е сальто назад с поворотом на 180°			— большим оборотом назад «размножка» в упор		
— из стойки на руках Healy	! He		— большим оборотом назад поворот на 180° в упор		
— из упора сальто вперед, согнувшись в упор			— подъем разгибом в упор		



Николай КУКШЕНКОВ

Иван
СТРЕЛОВИЧ

Мария
ХАРЕНКОВА



Алла
СОСНИЦКАЯ

Чемпионат мира 2014

Китай, Наньнин



Денис
АБЛАЗИН



Татьяна
НАБИЕВА



Дарья
СПИРИДОНОВА



Екатерина
КРАМАРЕНКО



Давид
БЕЛЯВСКИЙ



Никита
ИГНАТЬЕВ



Даниил
КАЗАЧКОВ



Владислав
ПОЛЯШОВ



Полина
ФЕДОРОВА



Алия
МУСТАФИНА

Женская сборная в составе Алии Мустафиной, Марии Харенковой, Дарьи Спиридоновой, Екатерины Крамаренко, Татьяны Набиевой и Аллы Сосницкой (запасная — Полина Федорова) завоевала бронзу в командном многоборье. Денис Аблязин получил золото в вольных упражнениях, бронзу в упражнениях на кольцах, Дарья Спиридонова завоевала бронзу в упражнениях на брусьях, Алия Мустафина — бронзу в упражнениях на бревне и в вольных упражнениях.

42 дневник

Гимнастика №4⁽²²⁾ 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ОБА И ЭБА БУДУТ ЗДЕСЬ?

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ НАЧНУТСЯ
ПО НЕПРИВЫЧНОМУ РАСПИСАНИЮ



ОЛИМПИЙСКИЙ ТАЛИСМАН — ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ АТРИБУТ ИГР УЖЕ БОЛЕЕ 40 ЛЕТ. В ПЕРВЫЙ РАЗ ТАЛИСМАНЫ ПОЯВИЛИСЬ НА ОЛИМПИАДАХ 1968 ГОДА ВО ФРАНЦУЗСКОМ ГРЕНОБЛЕ И МЕКСИКАНСКОМ МЕХИКО. СИМВОЛОМ ИГР В ГРЕНОБЛЕ СТАЛ ЛЫЖНИК ПО ИМЕНИ ШЮСС. ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОХВАСТАТЬСЯ ОН НЕ МОГ. СЕГОДНЯ БРАЗИЛИЯ НАХОДИТСЯ В ПРОЦЕССЕ ВЫБОРА ИМЕН ДЛЯ ПРИДУМАННЫХ ТАЛИСМАНОВ. НО ЧТО ИМЕНА? ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ НАРОД ПОЛЮБИЛ...



ПОГОДА ДИКТУЕТ

Глава Олимпийского комитета Австралии Джон Коутс заявил, что его организация выступает против необоснованного, по его словам, предложения провести некоторые финальные заплывы в рамках плавательной программы Олимпийских игр Рио-2016 поздно вечером.

Американские телевещательные корпорации предлагают начинать финальные заплывы в 22 часа по местному времени, что, в свою очередь, повлечет старт некоторых финалов после полуночи. Но, по мнению Джона Коутса, столь поздние старты нарушают права спортсменов, которым после соревнований предстоит еще пройти процедуру взятия проб на использование запрещенных препаратов. «Данным вопросом займется Международная федерация плавания и Международный олимпийский комитет», — заявил Джон Коутс.

Это не первый перенос времени соревнований: уже известно, что часть финалов по легкой атлетике будут проведены в утреннюю соревновательную сессию, причем впервые с Олимпийских игр 1988 года в Сеуле. Такое решение принято по предложению Организационного комитета Игр и телевещательных корпораций и уже получило одобрение МОК. Проведение финальных соревнований в утренние часы по-

зволит привлечь внимание максимально возможного числа зрителей в разных часовых поясах по всему миру.

ТАЛИСМАНЫ ИЩУТ ИМЕНА

В Бразилии состоялась презентация талисманов летних Олимпийских и Параолимпийских игр 2016 года. Представленные символы воплотили в себе собирательные образы бразильской фауны и флоры.

Желтый зверь, напоминающий кота, олицетворяет собой животный мир Бразилии. Параолимпийский талисман, призванный символизировать растительный мир Бразилии, выполнен в синем и зеленом цветах.

Поздние старты **нарушают права спортсменов,** которым после соревнований предстоит еще пройти процедуру допинг-пробы



AFP/EAST NEWS



CORBIS/ALL OVER PRESS

Джон КОУТС



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Винисиус ди МОРАЙС
и Том ЖОБИМ

Теперь бразильцам предстоит выбрать имена символам Игр-2016 путем голосования на официальном сайте. Среди предлагаемых имен — Оба и Эба, Тоба-Туки и Эскиндим, а также Винисиус и Том. Последние два имени в списке выбраны в честь знаменитых бразильских музыкантов и композиторов Винисиуса ди Морайса и Тома Жобима.

Организаторы Олимпиады в Рио намерены заинтересовать Играми молодую аудиторию: для этого за год до их начала по телевидению начнут показывать сериал с участием символов соревнований.

Первые талисманы

появились на Олимпиадах 1968 года во французском Гренобле и мексиканском Мехико

Какая судьба ожидает бразильские талисманы? Кстати, самым провальным проектом за всю историю Игр считается талисман Олимпиады 1996 года в Атланте в США. Символ было решено собрать на компьютере. Существо получилось странным, без рта и носа, дизайнеры долгое время его переделывали.

Первые талисманы появились на Олимпиадах 1968 года во французском Гренобле и мексиканском Мехико. Символом Игр в Гренобле стал лыжник по имени Шюсс. Однако персонаж не имел особой популярности и коммерческого успеха. Талисманом в Мехико был Красный Ягуар. Благодаря ему организаторы неплохо заработали на телетрансляциях: аудитория соревнований впервые превысила 1 млрд человек.

Само понятие «олимпийский талисман» было утверждено летом 1972 года. В качестве талисмана должно выбираться существо, которое отражает особенности культуры народа страны,



РИА НОВОСТИ

Эмилио Лосада ГАРСИЯ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



принимающей Олимпиаду. Это может быть животное, человек, мифологический или сказочный персонаж. В 1994 году на Играх в норвежском Лиллехаммере талисманами впервые стали люди — мальчик Хокон и девочка Кристин.

Ну, а символами зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи были Леопард, Белый Мишка и Зайка.

ТРЕНИРОВКИ НА КУБЕ

Чрезвычайный и полномочный посол Республики Куба в РФ Эмилио Лосада Гарсия проинформировал министра спорта РФ Виталия Мутко о готовности кубинской стороны организовать тренировочные базы для российских спортсменов с целью их подготовки к Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, сообщает официальный сайт Министерства спорта РФ.

Также на встрече обсуждались дальнейшие перспективы развития двусторонних отношений в области спорта. Например, вопросы

Электронные приборы превращаются... в олимпийские медали!

согласования спортивных соревнований между российскими и кубинскими командами, пока в таких видах спорта, как бокс, волейбол и баскетбол.

ОТСЛУЖИЛИ? БУДУТ НАГРАДОЙ!

Глава Бразильского монетного двора Франсиску Франку рассказал, что медали Олимпийских и Паралимпийских игр 2016 года будут сделаны из переработанных и уже отслуживших свое электронных приборов.

Такой необычный способ изготовления 4924 наград должен привлечь внимание общественности к экологическим проблемам. ▲



НАМ ЕСТЬ КУДА РАСТИ

ТОМСКАЯ СДЮСШОР №3 МЕЧТАЕТ О РАСШИРЕНИИ



КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ, ТОТ ЗНАЕТ, В КАКИХ ГОРОДАХ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЗВЕЗДЫ: МОСКВА, ВЛАДИМИР, ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ, ВОРОНЕЖ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОСТОВ-НА-ДОНУ... СПОРТСМЕНАМ И ИХ ТРЕНЕРАМ В ВЕДУЩИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ ЖИВЕТСЯ ПРОЩЕ, И ЭТО ОБЪЯСНИМО. СПОРТЗАЛЫ В МАЛОИЗВЕСТНЫХ В ГИМНАСТИЧЕСКОМ МИРЕ КРАЯХ, ИХ ОСНАЩЕНИЕ, УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОК, А ТАКЖЕ ЗАРПЛАТА НАСТАВНИКОВ ОСТАВЛЯЮТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО. НО ТРУДЯТСЯ В ТАКИХ ЦЕНТРАХ С НЕ МЕНЬШИМИ ОТДАЧЕЙ И ЭНТУЗИАЗМОМ, А ПОРОЙ И С БОЛЬШИМИ. ПРЕДАННОСТЬ ЛЮБИМОМУ ДЕЛУ, КОТОРУЮ НЕ СЛОМИТЬ НИКАКИМИ ЛИШЕНИЯМИ И ТРУДНОСТЯМИ, ВЫЗЫВАЕТ УВАЖЕНИЕ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Благодарим СДЮСШОР №3 по спортивной гимнастике города Томска за предоставленные фотоматериалы

Тысячи юных томичей, занимавшихся в стенах школы, получили массовые разряды – от третьего до первого

«Школа грации и спортивного совершенства» — так любовно и весьма эффектно именуется родную Специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва №3 по спортивной гимнастике в Томске заместитель директора Татьяна Пастухова, с которой «Гимнастика» и побеседовала о поводах для гордости и надеждах СДЮСШОР.

— Школа спортивной гимнастики в городе была открыта 3 октября 1961 года. Два десятилетия места для учебно-тренировочных занятий

приходилось арендовать в различных организациях, — рассказывает Татьяна Ивановна. — Лишь в 1980 году, когда был построен спортивный комплекс «Юность», школа получила собственное здание, оборудованное четырьмя специализированными залами. Именно с этого момента в городе начался подъем спортивной гимнастики. Из Томска-7 (города-спутника Томска — Северска), признанного центра спортивной гимнастики, приехали опытные тренеры Илья Сапрыкин, Владимир Савельев, Валерий Барсуков и Ангельсина Титкова. В 1982 году



было открыто еще и отделение спортивной акробатики. В школе на тот момент было зарегистрировано более тысячи занимающихся.

Почти во всех дошкольных учреждениях города работали тренеры по отбору детей в группы для занятий спортивной гимнастикой и акробатикой, в пяти общеобразовательных школах были открыты филиалы, где дети после школьных уроков могли заниматься в гимнастических секциях.

— Такие «собственные» спортзалы повлияли на результаты работы?

Конечно, с 1980 года школа подготовила одного мастера спорта международного класса, свыше 60 мастеров спорта, более 300 кандидатов в мастера спорта. Тысячи юных томичей, занимавшихся в стенах школы, получили массовые разряды (от третьего до первого).

— А когда школа получила статус школы олимпийского резерва?

В 2009 году. В настоящее время в школе по-прежнему два отделения — спортивной гимнастики и спортивной акробатики, — в которых обучаются 750 человек. В СДЮСШОР № 3 работают квалифицированные профессиональные кадры, имеющие специальное образование. Большинство из них воспитанники

Два десятилетия
места для
учебно-тренировочных
занятий

приходилось арендовать

и выпускники нашей школы и факультета физической культуры Томского государственного педагогического университета. Первая плеяда выпускников — Карманышева (Жаркова), Тюменева (Пономарева), Сухушина, Гусева (Кладова), Лопатина. Все они тренеры высшей категории, подготовившие немало мастеров спорта. Их воспитанники теперь тоже стали тренерами и преподавателями нашей школы.

— Вы можете гордиться учениками. Кто сегодня подает наибольшие надежды?

— Назову Кирилла Потапова, Николая Шадуркина и Кирилла Козина — они являются членами молодежной сборной команды России. Мастер спорта международного класса Потапов — неоднократный победитель чемпионатов России среди юниоров в отдельных видах



Татьяна Пастухова имеет высшую квалификационную категорию руководителя учреждения. Награждена знаками «Отличник народного образования» и «Отличник физической культуры и спорта»

48 школа

В нашей школе
девочки начинают заниматься с шести лет,
мальчики — с семи



С 1980 года школа подготовила
одного мастера спорта
международного класса,
свыше **60** мастеров спорта,
более **300** кандидатов
в мастера спорта



Тренер Наталья Михайловна
КАРМАНЫШЕВА

многоборья, чемпион Сибирского федерального округа 2013 года, участник международных турниров. Мастер спорта Шадуркин — победитель V Спартакиады учащихся России 2011 года, двукратный чемпион России среди юниоров в упражнениях на коне. Кандидат в мастера спорта Козин — бронзовый призер чемпионата страны среди юниоров 2014 года в упражнениях на перекладине. Тренируют спортсменов Алексей Козин и Евгений Потапов.

В женской гимнастике все равняются на мастеров спорта Варвару Матвееву, Кристину Преймак и Нармину Алиеву — неоднократных призерок всероссийских турниров. Их тренируют Лариса Корнеева, Наталья Былина, Лидия Лопатина, Александр Марилов, Евгений Минин.

— *А в каком возрасте дети впервые переступают порог школы?*

В нашей школе девочки начинают заниматься с шести лет, мальчики — с семи. На этом этапе обучения ставятся две задачи: оздоровление детей и отбор наиболее перспективных ребят для дальнейших занятий гимнастикой. Следующий этап, учебно-тренировочный, рассчитан на 5 лет. Его конечная цель — выполнение нормативов кандидатов в мастера спорта и переход на этап повышения спортивного мастерства, задача которого — выполнение норматива мастера спорта и подготовка резерва в сборные команды Сибирского федерального округа и России.

— *Как пополняется тренерский штаб?*

Многие воспитанники выбирают в качестве будущей профессии нелегкий тренерский труд, поступая по окончании нашей школы в вузы на факультет физической культуры и спорта. В дальнейшем они возвращаются в стены родной школы уже в качестве тренера-препо-



давателя, педагога. Сегодня у нас 30 тренеров-преподавателей. 11 из них награждены знаками «Отличник физической культуры и спорта». С 1994 года директором работает Виктор Петрович Дубинин, имеющий высшую квалификационную категорию руководителя учреждения и знак «Отличник физической культуры и спорта». Я его заместитель по учебной работе. Помогает нам инструктор-методист и педагог Татьяна Калестратова, которая занимается методической и внеклассной работой.

— А как у вас обстоит дело с оборудованием спортзалов? Насколько современны гимнастические снаряды?

Сейчас с этим полный порядок. В 2008 году школа получила в подарок от ФСГР вспомогательное оборудование: «грибки», «стоялки», поролоновые маты, через четыре года — акробатическую дорожку, комплект для опорных прыжков, мужские брусья и гимнастического коня фирмы Gumpova, а в этом году — еще и детский комплект «Крепыш». Всего на общую сумму 2 млн 350 тыс. рублей. Помимо этого Минспорта России презентовало в прошлом году весь комплект мужских снарядов фирмы Spieth стоимостью 2 млн рублей, а в нынешнем — дополнительное оборудование и инвентарь той же фирмы стоимостью 1 млн 100 тыс. рублей.

— Солидно. А все ли предусмотрено в спорткомплексе сегодня для того, чтобы тренеры и их воспитанники чувствовали себя достаточно комфортно?

К сожалению, в спорткомплексе очень мало подсобных помещений, да и те, что есть, не соответствуют требованиям Роспотребнадзора. Не хватает туалетных и душевых комнат, раздевалок для детей, гардеробных. Нет условий для приема детей дошкольного возраста, ко-





В Томске наш вид спорта базовый.
Нам есть куда расти.
И очень нужен новый современный
гимнастический комплекс

торым оказываются платные услуги. Городская администрация особенно ничего для школы так и не сделала, если не считать того, что муниципалитет является нашим учредителем и финансирует школу по статьям «Коммунальные услуги» и «Выполнение муниципального задания». Спасибо помощнику депутата городской Думы Андрею Григорьевичу Волкову, который помогает нам в приобретении инвентаря и оборудования. А самая главная наша проблема на сегодняшний день — это нехватка площадей для проведения учебно-тренировочных занятий и отсутствие возможности проводить крупные спортивные соревнования на межрегиональном и всероссийском уровнях. Залы не соответствуют стандартам. Нужен новый современный гимнастический комплекс.

АЛЕКСЕЙ КОЗИН,
президент Федерации гимнастики
Томской области,
ведущий тренер школы:

— Алексей, ваши воспитанники Потапов, Шадуркин и Козин — сильнейшие гимнасты школы. В каких видах особенно прогрессирует каждый из них?

У первого номера школы Кирилла Потапова сильнейшие виды — брусья, перекладина да, пожалуй, опорный прыжок и кольца. Словом, он многоборец. Но, к сожалению, недавно Кирилл получил серьезную травму правого колена.

Николай Шадуркин — коневик. В упражнениях на коне он три раза становился первым на юниорских первенствах страны. Сейчас он растет, из-за этого есть некоторые проблемы.

Сын Кирилл моложе на два года Потапова и Шадуркина. Ему 16, и он пока до взрослого чемпионата страны не дорос, выступит в начале года на юниорском первенстве. Он увереннее всего чувствует себя в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

— Любопытно, возникают ли серьезные проблемы, когда тренируете сына?

На тренировках все проходит так же, как и с другими учениками. Ни поблажек, ни чрезмерных строгостей. А вот когда мы дома, возникает определенное напряжение. Опять у сына рядом оказывается тренер, хотя уже и не в гимнастическом зале. Стараюсь, чтобы дома у него был папа.

— Тренер Евгений Потапов ведь тоже работает с сыном?

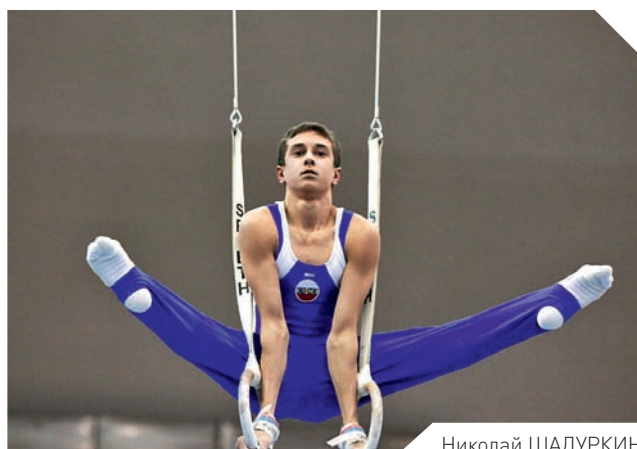
Нет, он всего лишь однофамилец Кирилла Потапова. Ему в этом смысле проще. Сложнее в другом: когда я уезжаю с лидерами школы



Алексей
Александрович
КОЗИН и его
ученики
(слева направо:
Николай
ШАДУРКИН,
Кирилл ПОТАПОВ
и Кирилл КОЗИН)



Кирилл ПОТАПОВ



Николай ШАДУРКИН

на сборы, именно Евгений остается один с ребятами. А у нас с ним в группе 40 человек.

— ?

Да, представьте себе. Надо и чемпионов воспитывать, и на хлеб зарабатывать. Высокая у нас зарплата? Отнюдь.

— *Какого уровня зарплаты тренеров в вашей школе?*

Ставка — 4,5 тыс. рублей. Плюс 30% — «северные». Тренеры могут за счет многочисленности групп занимающихся набрать до пяти ставок. Но это уже «поточный метод». Максимальная зарплата в школе — 50 тыс. рублей.

— *А как вообще распределены четыре зала, отданных вашей школе?*

В большом зале, его размеры 30 на 18 метров, постелен гимнастический ковер для вольных упражнений. В нем же акробатическая дорожка — здесь занимаются все. Зал мужской гимнастики немного меньше — 24 на 12. В боковом зале тренируются акробаты. Есть еще зал для занятий хореографией.

— *Насколько спортивная гимнастика популярна в Томске?*

Гимнастика у нас считается базовым видом спорта в этом олимпийском цикле. Наряду с лыжными гонками и легкой атлетикой, о чем не раз заявлял руководитель областного департамента спорта заслуженный мастер спорта по подводному плаванию Максим Викторович Максимов, который всегда идет навстречу гимнастике.

— *Тогда все же есть надежда на то, что в скором времени начнут строить спорткомплекс исключительно для гимнастов?*

Администрация пообещала построить комплекс, в котором будут заниматься представители трех видов спорта: спортивной гимнастики, художественной гимнастики и фристайла. Надеюсь, там будет все, что необходимо. ▲



Кирилл КОЗИН

Многие воспитанники
выбирают в качестве
будущей профессии
**нелегкий
тренерский
труд**

КАК ПОДАВИТЬ ДАВЛЕНИЕ?

ПОБЕДЫ СПОРТСМЕНОВ, КАК И ПОРАЖЕНИЯ,
ТРЕНЕРАМ И РОДИТЕЛЯМ НУЖНО «ЗАЛЕЧИВАТЬ»



GETTY IMAGES/FOTOBANK

ВСЕ БОЛЬШЕ УЧЕНЫХ СКЛОНЯЮТСЯ К ТОМУ, ЧТО АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ РАСПЛАТОЙ ЗА БЛАГА ЦИВИЛИЗАЦИИ. В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ОКОЛО 30% НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЕТ ОТ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. БОРОТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО НУЖНО, НО И МОЖНО.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
ВРАЧ, ТРЕНЕР

Формально понятие «гипертония» означает повышенный тонус (гипертонус), а повышенное давление следовало бы называть «гипертензия». Однако изначально неправильное понятие «артериальная гипертония» настолько прочно вошло в обиходное сознание, что даже стало врачебным определением.

В развитых странах около 30% населения страдает от повышенного артериального давления. Каковы его основные причины? Малоподвижный образ жизни (гиподинамия), несбалансированное питание и лишний вес, вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем).

И наконец, психоэмоциональные стрессы. Причем не только отрицательные, но и положительные! Можно сказать, что победы спортсменов, так же как и их поражения, крадут годы жизни у тренеров. Последние исследования доказывают, что роль стрессов в возникновении гипертонии была явно занижена.

Именно стрессы истощают психофизическое состояние человека, провоцируют физическую пассивность. Отсюда и гиподинамия.

Стрессы приводят к хроническому перееданию, что нередко проявляется увеличением веса.

Стрессы провоцируют вредные привычки. На пиках психоэмоционального подъема желание курить или выпить лишнего возрастает в разы.

В этом материале мы говорим о гимнастике, физической активности и... гипертонии. Причин их соединения в одну тему много, но основные следующие. Артериальная гипертония является главным недугом тренерского и судейского состава. Как правило, первые признаки гипертонии появляются у взрослых, когда дети подросли до первых шагов в спорте. Виной тому типичные родительские стрессы. Между тем, гипертония успешно лечится физической активностью, а на ранних стадиях физическая активность может полностью излечить эту болезнь.

Начнем с вопроса, какое артериальное давление следует признать нормальным. 120 на 80? Совсем нет!

В каждом возрасте и даже для некоторых профессий своя норма. Так, для спортсменов нормой может быть давление 90/50, что для обычного человека должно расцениваться как стойкая гипотония.

Для детей от года до 15 лет можно воспользоваться следующей формулой:

Систолическое давление (это верхняя цифра параметра, она показывает уровень давления, когда сердечная мышца сжимается и выталкивает кровь в артерии. Систолическое давление зависит от силы сокращения сердца):

$$90 + 2n \text{ (где } n \text{ — число лет).}$$

Диастолическое давление (отмечается как нижняя цифра, показывает значение давления в момент расслабления сердечной мышцы):

$$60 + n \text{ (где } n \text{ — число лет).}$$

Возраст	Давление	
	мужской пол	женский пол
новорожденный		
1 год	96/66	95/65
10 лет	103/69	103/70
20 лет	123/76	116/72
30 лет	126/79	120/75
40 лет	129/81	127/80
50 лет	135/83	137/84
60 лет	142/85	144/85
70 лет	145/82	159/85
80 лет	147/82	157/83
90 лет	145/78	150/79



PHOTOXPRESS

Как это ни странно, но еще большую значимость имеет соотношение верхнего (систолического) и нижнего (диастолического) давления. Вне зависимости от абсолютных показателей нижнее давление должно составлять $\frac{2}{3}$ от верхнего. То есть при верхнем давлении 120 мм ртутного столба нижнее должно составлять 80 мм. Нарушение соотношения верхнего и нижнего давления может означать более серьезное нарушение в организме, нежели просто повышенное давление.

Повышенное систолическое давление (при нормальном диастолическом) нередко говорит о неадекватно избыточной работе сердца.

Повышенное диастолическое давление (при нормальном систолическом) чаще всего означает повышенный тонус сосудов.

Где измеряют артериальное давление? Чаще считается, что на левом предплечье. Но не только на нем. Если вы освоили самостоятельное измерение артериального давления (либо купили автоматический манометр), используйте навыки полностью. Измерьте артериальное давление не только на левой руке, но и на правой и даже в области щиколоток.

На обеих руках давление должно быть примерно одинаковым. Если разница в давлении на руках более 20 мм, следует обратиться к врачу для выяснения причины.

Артериальное давление на ногах в норме примерно на 20 и более миллиметров выше, чем на руках. Но если оно такое же, как на руках, или ниже, срочно проконсультируйтесь с врачом.

Какое артериальное давление следует признать нормальным?
120 на 80?
Совсем нет!



PHOTOXPRESS



PHOTOXPRESS



PHOTOXPRESS

Стойкое
повышение
давления
на 10 единиц
от нормы
означает
**минус
10 лет
жизни**

Отличить повышенное артериальное давление (гипертензию) от болезни (гипертонии) на ранних стадиях непросто даже врачам. Формально болезнь начинается с минимальных изменений в структуре организма. В случае гипертонической болезни изменения начинаются в мелких сосудах, которые проще всего увидеть, проверив глазное дно. Поэтому при повышенном артериальном давлении врач-терапевт первым делом отправляет пациентов к офтальмологу.

Каковы симптомы начальных проявлений гипертонической болезни? Их может вообще не быть, и человек долгие годы просто не подозревает о наличии проблемы. Некоторые, чувствуя легкое недомогание, слабость, головную боль,

относят все это к признакам переутомления. Самая верная диагностика — периодически измерять артериальное давление.

Как оценить риск от повышенного давления? Самая простая формула такова: **стойкое повышение давления на 10 единиц от нормы означает минус 10 лет жизни.**

Согласитесь, стоит призадуматься!

Различают два вида гипертонической болезни — первичную и вторичную:

- **первичная артериальная гипертензия** возникает как будто на пустом месте (хотя на самом деле это все те же стрессы, переедание, вредные привычки и гиподинамия);

СТАДИИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Стадии гипертонии	Артериальное давление верхнее/нижнее	Характер течения болезни
1-я	140–159/90–99 мм рт. ст.	Артериальное давление периодически возвращается к нормальным показателям
2-я	160–179/100–109 мм рт. ст.	Давление практически всегда повышенное и очень редко возвращается к нормальным показателям
3-я	180 и выше/110 мм рт. ст.	Отмечается постоянно высокие показатели артериального давления



GETTY IMAGES/FOTOBANK

- **вторичная артериальная гипертония** возникает на базе уже существующих болезней как их осложнение (чаще всего это болезни почек, надпочечников, щитовидной железы, эндокринные заболевания и многое другое).

Но долго не распознанной, как правило, протекает первичная гипертоническая болезнь (ее также называют эссенциальной гипертонической болезнью).

Профилактика и лечение артериальной гипертензии и гипертонической болезни на ранних стадиях могут быть проведены в домашних условиях.

Принцип лечения достаточно простой:

- исключение всех провоцирующих факторов (лишний вес, курение, алкоголь, свести к минимуму стрессы и т.п.). Это сложно, но стоит того;
- физическая активность на минимально повышенном уровне частоты сердечных сокращений (при контроле артериального давления). Согласитесь, что это намного проще, чем с ходу отказываться от всех вредных привычек!

Под контролем артериального давления подразумевается следующее: при физической на-

Физическая активность

значительно снижает тягу к вредным привычкам

грузке давление не должно подниматься выше показателя следующей стадии гипертонической болезни.

Какова же гимнастика при артериальной гипертензии? Как это ни странно, но важны не сами упражнения, а их длительное выполнение на фоне несколько повышенного пульса. Эффект наступает через несколько месяцев при выполнении любой физической активности в течение не менее 40 минут в день. Подойдет все: бег трусцой, скандинавская ходьба с палками, плавание, просто работа в гимнастическом зале, даже работа на тренажерах (но с низким весом утяжелений!).

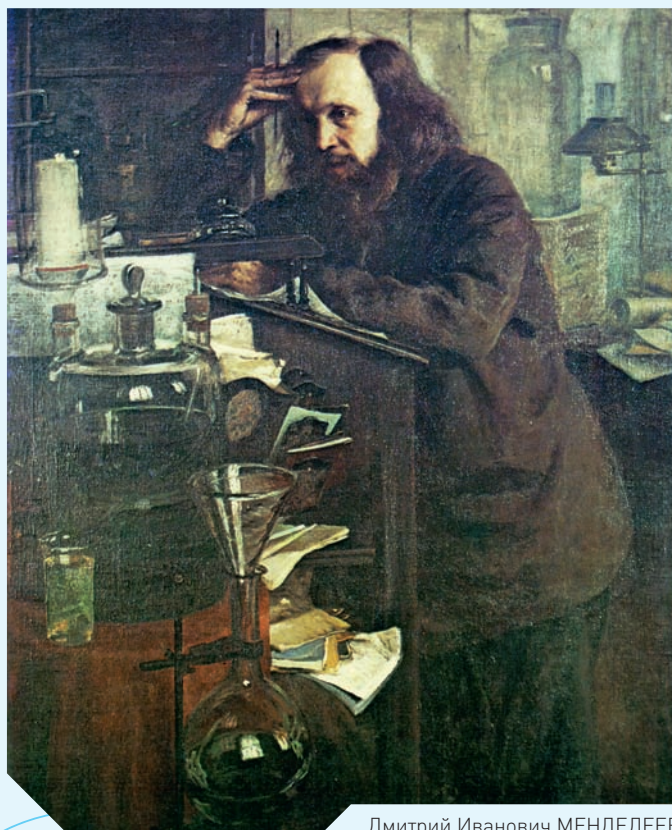
И кстати, давно подмечено, что физическая активность значительно снижает тягу к вредным привычкам, в том числе и к перееданию. ▲

В ПОИСКАХ ПАНАЦЕИ

«ВОДУ ЖИЗНИ»
ЕЩЕ ДО КОНЦА И НЕ ИЗУЧИЛИ

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО КОГДА-ТО СПИРТ ОТНОСИЛСЯ К ОБЛАСТИ МАГИИ, А САМО ПОНЯТИЕ «СПИРТ» (ОТ ЛАТ. SPIRITUS) ОЗНАЧАЛО КВИНТЭССЕНЦИЮ ВСЕГО СУЩЕГО — «ДЫХАНИЕ», «ДУХ», «ДУША». ИНТЕРЕСНО, ЧТО С ЛАТИНСКОГО QUINTA ESSENTIA ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ПЯТАЯ СУЩНОСТЬ», ТО ЕСТЬ ДУХ, ПОТОМУ ЧТО ЧЕТЫРЕ ПЕРВЫЕ СУЩНОСТИ — ЭТО ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ И ОГОНЬ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



Дмитрий Иванович МЕНДЕЛЕЕВ



Арнальдо де ВИЛЛАНОВА

Первыми получили спирт из вина арабские химики в VI–VII веках нашей эры. Они назвали его **Аль-кухуль** — квинтэссенция, исходное начало... Арабские химики полагали, что находятся в одном шаге от открытия философского камня, то есть вещества, которое могло породить любое другое вещество.

Первым европейцем, получившим спирт, считается испанский монах, алхимик и врач Арнальдо де Вилланова (ок. 1240–1313). Вилланова хорошо знал латинский, греческий и арабский языки и переводил с них. Все его усилия были направлены на поиски панацеи (panacea) — универсального лекарственного вещества. Возможно, изучая трактаты арабских алхимиков, он узнал способ получения и возгонки спирта и принял его именно за панацею.

Вилланова предложил название spiritus и начал использовать его как особое лекарство, дающее силы и продлевающее жизнь. Aqua vitae, то есть «водой жизни», стали называть спирт современники испанского алхимика.

В Россию спирт попал в 1386 году через Кафу (изначальное название Феодосии в Крыму), откуда через Москву шел торговый путь на Литву. Тогда генуэзские послы презентовали Aqua vitae московскому князю Дмитрию Донскому. Однако большого впечатления сей продукт не произвел. Наши предки предпочтению отдавали медовухе.

Слово «спирт» появилось в русском языке значительно позже, во времена Петра I, от английского spirit, а слово «алкоголь» пришло через немецкий аналог alkohol.

К сожалению, изучение **целебных качеств спирта** постепенно ушло в тень. Популярным остается лишь его побочный психоделический эффект

В 1894 году известный ученый-химик Д. И. Менделеев на себе экспериментально доказал физиологически оптимальное для приема per os (внутри) содержание спирта — 40-процентный водный раствор. Существует даже версия, что в парах сего удивительного вещества он увидел свою периодическую систему химических элементов.

Современная химия выделяет целый класс химических элементов — спиртов. В узком смысле под понятием «спирт» чаще понимают квинтэссенцию продуктов брожения, то есть этиловый спирт (C_2H_5OH).

Метиловый спирт — сильнейший яд. Антитоксом при отравлении метиловым спиртом является спирт этиловый, или водка.

Первым, кому удалось выделить эфир из спирта, был испанский монах и философ Раймонд Луллиль (1235–1315). Правда, он хорошо владел арабским языком, и не исключено, что способы получения спиртового эфира позаимствовал у алхимиков Ближнего Востока. Известно, что снотворные, успокоительные и противосудорожные эффекты действия спиртового эфира исследовал знаменитый врач-алхимик Парацельс (1493–1543).

Однако пальма первенства в открытии эфирного наркоза почему-то принадлежит американскому зубному технику Уильяму Мортону (1819–1868), который лишь произвел с ним публичное шоу. А вот до него английский физик и химик Майкл Фарадей (1791–1867) подробно описал обезболивающий эффект спиртового эфира... не говоря уже о Парацельсе, Луллиле и арабских алхимиках раннего Средневековья.

В медицинских целях спирт используют в качестве наружного асептического и раздражающего средства (приготовления компрессов). Все, что нужно продезинфицировать, лучше всего обработать спиртом или его водным раствором. Разбавленным спиртом производится обтирание при лихорадочных состояниях.

Детей младшего возраста обтирать даже разбавленным спиртом (водкой) не следует. У малышей кожа очень восприимчива, и нанесенный на ее поверхность алкоголь практически без потерь впитывается в кровь, что может вызвать токсический шок.

Современная медицина изобрела множество лекарственных растирок, компрессов и мазей. Однако в ряде случаев спирт остается незаменимым и непревзойденным по своим качествам лекарственным средством.

При лечении фурункулов и лимфаденитов в стадии инфильтрации с успехом используют 35-процентные спиртовые марлевые повязки. Для этого сложенную в восемь слоев марлевую

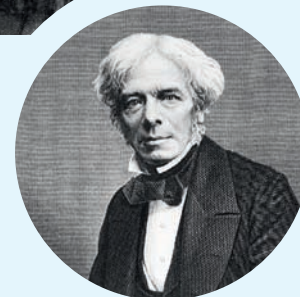


Раймонд
ЛУЛЛИЛЬ

Публичная демонстрация эфирного наркоза американским зубным техником Уильямом МОРТОНОМ



ART-IMAGES/EAST NEWS



Майкл ФАРАДЕЙ

повязку пропитывают водкой, отжимают насухо и прикладывают к больному месту. Такие повязки оказывают отличное рассасывающее и повышающее микроциркуляцию действие.

Мнение о полезности 50 граммов спиртного для сердца и сосудов так и остается только лишь мнением. Научно обосновать профилактическую ценность приема малых доз спирта еще не удалось. ▲

Спирт — прекрасный растворитель,

он незаменим для приготовления ряда настоек лекарственных трав и частей растений



PHOTOXPRESS

58 новые технологии

Гимнастика №4⁽²²⁾ 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

СЧАСТЬЕ С ПАЛКАМИ В РУКАХ

NORDIC WALKING НЕ ПРОБОВАЛИ?

«САМОЙ БОЛЬШОЙ ПРЕГРАДОЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СТАНОВИТСЯ КАЖУЩАЯСЯ НЕЛЕПОСТЬ ТАКОЙ ХОДЬБЫ... НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ СТОИТ БЫТЬ ГОТОВЫМИ ВОТ К ТАКИМ ЗАМЕЧАНИЯМ: «А ГДЕ ЛЫЖИ ПОТЕРЯЛ? ЧАС НАЗАД Я ВИДЕЛ, КАК ОНИ ПРОХОДИЛИ...», ИЛИ: «ЭЙ, ПРИЯТЕЛЬ, СНЕГ УЖЕ РАСТАЯЛ...» — ПРЕДУПРЕЖДАЛ ОДИН ИЗ ОСНОВОПОЛОЖНИКОВ ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ — ИЗВЕСТНЫЙ ЛЫЖНИК МАРКО КАНТАНЕВА.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Ходьба с палками — уникальный вид физической активности, стремительно завоевывающий мировое признание с конца 90-х годов прошлого века. Этот вид ходьбы также известен под названиями «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба».

В чем же уникальность скандинавской ходьбы? Ведь посох и палку при передвижении использовали с глубокой древности. Все дело в спортивной направленности Nordic Walking.

На протяжении столетий народы разных континентов опирались на палку для облегчения передвижения по сложной местности или во время путешествий на дальние расстояния. В наше время для этих целей используются специальные трекинговые палки (чаще одна палка). Это достаточно прочные и удобные палки, на которые можно опираться всем весом, неся тяжелый рюкзак за плечами. Трекинговые палки незаменимы в горном туризме и альпинизме.

Скандинавская ходьба нацелена исключительно на физическое совершенствование. Палки для такой ходьбы на большую нагрузку не рассчитаны, но они легкие и удобные, и функция у них иная — они оптимизируют структуру ходьбы, делая ее максимально эффективной.

Неврологи полагают, что введение дополнительной опоры при движении перестраивает весь стереотип координационного аппарата человека. А введение двух дополнительных опор (в нашем случае — на палки) производит колоссальный координационный сдвиг в функции поддержания равновесия. Если спортсмен обладал недостаточным чувством равновесия, то ходьба с палками может значительно повысить устойчивость его опорно-двигательного аппарата.

При беге руки работают в ритме противомаха, что оптимизирует движения в корпусе и выноса ноги. При обычной ходьбе вклад рук в обеспечение передвижения достаточно скромный. Основную роль играют ноги. Скандинавская

ходьба с палками нивелирует этот недостаток путем включения в работу рук. Получается, что при такой ходьбе человек задействует не две, а четыре конечности, что оптимизирует весь рисунок ходьбы. По некоторым данным, до 30 процентов усилий с ног переходит на верхний плечевой пояс.

Благодаря этому в Nordic Walking достигаются значимые физиологические эффекты:

1. В ходьбу оптимальным способом вовлекается до 90 процентов мышц всего тела. Поэтому такой вид физической активности является наиболее гармоничным для опорно-двигательного аппарата.

2. В скандинавской ходьбе сжигается на 40 и больше процентов калорий, чем при обычной ходьбе. То есть повышается метаболическая эффективность ходьбы. Хотите похудеть — ходите не меньше 40 минут подряд. Но максимальный эффект наступает после полутора-двух часов такой ходьбы и сопровождается у многих появлением «волчьего аппетита». Но тут следует вспомнить золотое правило диетологии: «Хочешь есть — пей». Переборите аппетит водой или соком. И вы будете вознаграждены эффективной потерей веса. Это означает, что при минимальных поддерживающих усилиях вес не будет возвращаться к предыдущим значениям (как это нередко происходит после большинства известных способов похудеть).

Иной положительной стороной является сохранение достигнутой функциональности организма на фоне сброса веса, чего большинство систем похудения обеспечить не могут.

3. Скандинавская ходьба оптимальным образом тренирует сердечно-сосудистую систему, ведь пульс при такой ходьбе на 10–15 ударов в минуту выше, чем при обычной ходьбе без палок. Тем самым выйти на тренировочную нагрузку значительно проще, а переносится она значительно комфортнее. А комфортность организации тренировочного процесса — это уже потребность спорта XXI века.

Ходите не меньше 40 минут, а потом следует вспомнить золотое правило диетологии:
«Хочешь есть — пей»



Комфортность
организации
тренировочного
процесса — это
уже потребность

**спорта
XXI века**



THINKSTOCK/ФОТОБАНК

Что лучше: лыжи
или ходьба
с палками?

Что лучше — бег, ходьба или ходьба с палками? Все зависит от поставленных тренировочных или восстановительных задач. С позиции скорости передвижения ходьба с палками находится как раз между обычной ходьбой и бегом. А это означает, что при умело выстроенном тренировочном занятии скандинавская ходьба может взять все лучшее от обычной ходьбы и бега и минимизировать недостатки этих видов физической активности. Например, при беге основной проблемой является повышенная нагрузка на позвоночник и суставы нижней конечности.

Но мало кто знает, что скандинавская ходьба эффективно выстраивает столь необходимый в гимнастике **квадрат «плечи-бедра»!** И самое главное — формирует мышечный корсет для такого квадрата.

А ведь именно от правильно выстроенного квадрата зависит устойчивость гимнаста на прыжках, равновесиях и поворотах.

Одновременно с квадратом формируется другое немаловажное ритмическое качество — **согласованность движений рук и ног в противофазе**. Как ни странно, но для многих юных гимнастов это является проблемой. При прыжках они норовят тянуться вперед той же рукой, что и ногой. Такой стереотип движения нередко называют «Буратино», и переформировать его нелегко.

Несколько тренировок ходьбы с палками могут заменить месяцы работы у станка в хореографическом зале. Это не значит, что уроки хореографии для гимнастов следует отменить

или уменьшить их количество. Просто тренер-хореограф может сосредоточиться уже на решении других, не менее важных хореографических задач.

При ходьбе с палками естественным образом удлиняется шаг. С палками просто неудобно семенить мелкими шажками. А если приложить сознательные усилия по увеличению длины шага, то такая ходьба будет ровно и чисто (по квадрату) растягивать мышечный и, что особенно важно, сухожильно-связочный аппарат тазобедренных суставов на **продольный шпагат**, а также наращивать функциональность растягиваемых мышц. Ведь очень часто можно встретить растянутых гимнастов, которые не могут «собрать свои ноги». Мышцы им растянули, а силы не натренировали.

Реабилитация. В скандинавской ходьбе при опоре на палки существенно разгружается опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночный столб (вплоть до шейного отдела) и суставы нижних конечностей. Происходит мягкое и ритмичное вытяжение вдоль всего позвоночника, как при висе на перекладине с опорой на ноги. Напомним, что именно вис с опорой на землю, а не обычный гимнастический вис, дает максимальное расслабление сухожильно-связочного аппарата позвоночника.

При шаге с опорой на палки подобный эффект происходит в связочном аппарате таза, тазобедренного и коленного сустава. Нагрузка на сустав при шаге с опорой на палки минимизируется, а ритмичность воздействия при каждом шаге значительно повышает микроциркуляцию в тканях.

Если есть проблемы с коленным суставом по типу нестабильности, повреждения менисков или капсульного аппарата, то такая ходьба может эффективно восстанавливать сустав.

Существует мнение, что возникающее при ходьбе с палками вытягивающее ритмическое воздействие на опорно-двигательный аппарат производит стимуляцию зон роста. Скорее всего, это так! В любом случае позвоночник при такой ходьбе разгрузится, как после сеанса остеопатии.

Что лучше: лыжи или ходьба с палками? И то и другое. В какой-то мере это взаимодополняющие виды физической активности. Возможно, поэтому с 30-х годов прошлого века лыжники стали использовать ходьбу с палками для поддержания тренировочной формы летом.

Принципиальная разница между лыжами и ходьбой заключается в постановке ноги на пятку при ходьбе. Если у спортсмена есть проблемы с коленным или голеностопным суставом, то с учетом этого фактора можно выстраивать реабилитационные программы. Все остальное — квадрат, растяжки на продольный шпагат, формирование мышечного корсета спины — верно и для классического шага на лыжах, и для скандинавской ходьбы с палками.

Но так как со скандинавскими палками можно ходить и зимой, то оптимальным будет сочетание классического хода на лыжах и ходьбы с палками.

Что подразумевается под выстраиванием тренировочного процесса при ходьбе с палками? Умелое сочетание темпа движения, дистанции и характера грунта и рельефа местности. Поэтому для достижения максимального эффекта даже в таком, на первый взгляд, несложном виде физической активности тоже нужен инструктор или тренер.

Инвентарь. В скандинавской ходьбе чаще всего применяются телескопические палки, длину которых можно регулировать в зависимости от характера ходьбы (длины шага, антропометрических параметров тела и особенностей рельефа местности). Сначала подбор длины палки производит тренер, а потом это может делать и сам спортсмен. В качестве отправной формулы длины палок для юных спортсменов используются следующие данные:

Высота палок = (рост спортсмена в см.) × 0,7

Далее, по мере формирования навыка ходьбы и тренированности, длину палок постепенно увеличивают на 5–10 см и более.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



THINKSTOCK/ФОТОБАНК

Карбон или алюминий? Примерно такой же вопрос задают фотолюбители, выбирая штатив для своей аппаратуры. И тот и другой материал имеет свои преимущества. Палки с карбоном больше гасят вибрацию и комфортнее при активной ходьбе. При профессиональном подходе к скандинавской ходьбе лучше выбрать палки с максимальным содержанием карбона. К сожалению, срок службы высокопрофессиональных палок невелик. Но затраты полностью окупятся полученным от них тренировочным эффектом.

Необходимо также правильно подобрать наконечник, надеваемый на острие палки. Основная его задача — обеспечивать надежное, без проскальзывания, сцепление с грунтом. Существуют разнообразные наконечники, применяемые для разного рельефа местности, от них зависит эффективность ходьбы. Наконечники, изготовленные из некачественных материалов, не обеспечивают должного контакта с поверхностью и достаточно быстро стираются об асфальт.

А теперь настало время просто попробовать и лично убедиться в эффективности скандинавской ходьбы с палками. Главное, не обращайте внимания на удивленные взгляды. Лучше вспомните еще о самом необычном эффекте от такой ходьбы — способности к выработке эндорфинов (да-да, гормонов счастья!) на малых дистанциях. Заметьте, что марафонцам для достижения «эндорфинового вознаграждения» приходится «накручивать» десятки километров. ▲

При ходьбе с палками
происходит еще и
**стимуляция
зон роста**

ФАБИ, КОТОРЫЙ НЕ НАВИДИТ ПРОИГРЫВАТЬ

ВПЕРЕДИ ЧЕТВЕРТЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ДЕВИЗ ПРЕЖНИЙ:
«ДЕЛАЙ СВОЕ ДЕЛО И НЕ ПОЗВОЛЯЙ НИЧЕМУ И НИКОМУ
СТОЯТЬ НА ТВОЕМ ПУТИ!»



В 19 ЛЕТ ОН УЖЕ СТАЛ СУПЕРЗВЕЗДОЙ НЕМЕЦКОЙ ГИМНАСТИКИ, У НЕГО ОХОТНО БРАЛИ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ, НО ДОВОЛЬНО СТАНДАРТНЫЕ ИНТЕРВЬЮ, В КОТОРЫХ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯЛОСЬ ПОДРУГАМ, А НЕ СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ — О СПОРТИВНЫХ УСПЕХАХ ПРЕКРАСНО ЗНАЛА ВСЯ ГЕРМАНИЯ. В 22 ГОДА ОН ВЫПУСТИЛ АВТОБИОГРАФИЮ, В КОТОРОЙ ДОСТАТОЧНО ОТКРОВЕННО РАССКАЗАЛ О СЕБЕ, СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМАХ. ИЗ-ЗА НЕВЫСОКОГО РОСТА (ПО РАЗНЫМ ДАННЫМ, ОТ 161 ДО 165 СМ) ЕГО НАЗЫВАЮТ TURNFLON — «ГИМНАСТ-БЛОХА», И, КОГДА ЗВУЧИТ ЭТО СЛОВО, ВСЕ ПОНИМАЮТ, О КОМ ИДЕТ РЕЧЬ. А ЕЩЕ ИМЕНУЮТ «ВЕЛИЧАЙШИМ ТАЛАНТОМ НЕМЕЦКОЙ ГИМНАСТИКИ», «ГИМНАСТИЧЕСКИМ ЧУДОМ», «ВИРТУОЗОМ»... И ВСЕ ЭТО ПРАВДА.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Фабиан Хамбюхен, а мы говорим именно о нем, родился 25 октября 1987 года в небольшом немецком городке Бергиш-Гладбах, но вскоре семья переехала в Ветцлар недалеко от Кельна. Ему повезло — он родился в спортивной семье. Уже в 16 месяцев Фаби висел на домашнем мини-турнике. Отец Вольфганг Хамбюхен — тренер по гимнастике, и Фаби с трех лет пропадал в гимнастическом зале. Именно отец стал его первым тренером и продолжает им оставаться до сих пор.

Уже в пятилетнем возрасте Хамбюхен участвует в соревнованиях, разумеется, детских. Первые успехи приходят к Фабиану рано. В 11 лет он выигрывает юниорский турнир в Венгрии, в 12 — одерживает победы на юниорских соревнованиях в Германии, а в 14 лет впервые выходит на европейский помост.

Чемпионат Европы в Патрах (Греция) сложился для немецких юниоров успешно. 18-летний Рене Пипхардт, лидер команды, выигрывает бронзовую медаль в многоборье, уступив только россиянам — 18-летнему Максиму Девятковскому и 16-летнему Антону Голоцуцкову. Да-да, Антон тогда проходил все снаряды и успешно выступал в многоборье. Хамбюхен в многоборье занимает седьмое место и выходит в финалы на трех снарядах. В вольных упражнениях он восьмой, на кольцах седьмой. Наибольший успех ждет его на брусьях — золотая медаль чемпиона Европы. В командном первенстве немецкие юниоры выигрывают бронзу. Вместе с Пипхардтом и Хамбюхеном в Патрах выступали Вальдемар Айхорн, Роберт Вебер, Маттиас Фариг.

Наибольшие надежды германские тренеры в то время связывали с Рене Пипхардтом, но его гимнастическая карьера в Патрах практически и закончилась. А вот Фабиан Хамбюхен выступил в основной сборной Германии на чемпионате мира в 2003 году в Анахайме (США). Его первое выступление на чемпионате мира не было ошеломляющим, да и вся сборная Германии не блистала: команда не попала в финальную восьмерку, заняв только 12-е место в квалификации, ни одного гимнаста в финалах на отдельных снаря-

дах. Да и состав сборной был, мягко говоря, неубедительным. 15-летний Хамбюхен выступал на четырех снарядах — в вольных, опорном прыжке, на брусьях и перекладине. Со своей коронной перекладины Фабиан сорвался и оказался в итоге на 236-м месте.

Но прошел еще год, и Фабиан Хамбюхен в составе сборной Германии дебютирует на Олимпийских играх. На сей раз немецким тренерам удалось собрать относительно хороших гимнастов: 27-летние Сергей Пфайфер и Свен Квятковски, 22-летний Роберт Юкель, восстановившийся после травмы 24-летний Томас Андергассен, 18-летний Маттиас Фариг и Фабиан Хамбюхен.

Именно 16-летний Хамбюхен оказался самым успешным гимнастом в команде. Он занял 23-е место в финале многоборья, где провалил упражнения на коне и кольцах и оказался единственным немецким финалистом на снарядах: на перекладине Фабиан занял седьмое место.

Помимо того что Фабиан Хамбюхен обладает редким гимнастическим талантом, он перфекционист. В любом деле, и прежде всего в своем главном — гимнастике, он стремится к совершенству. Например, в 2005-м на соревнованиях в Штутгарте у него не получился опорный прыжок. После соревнований Фабиан возвращается в зал и пытается повторить прыжок. Попытка за попыткой, и все неудачны. Наконец не выдерживает его отец: «Фаби, достаточно, пусть на сегодня останется так!»

2006 год начинается не слишком удачно. На чемпионате Европы в Волосе (Греция) Фабиан вышел в финалы на брусьях и в опорном прыжке, но остался без наград. Неудача на перекладине: ошибка в квалификации — и мимо финала. С чемпионата мира в Орхусе Хамбюхен возвращается с двумя бронзовыми медалями — в многоборье и опорном прыжке. Пожалуй, бронза в абсолютном первенстве оказалась самой весомой наградой 18-летнего гимнаста. Она доказывала, что он вырос в многоборца мирового класса, в гимнаста-универсала. Но сам Хамбюхен считал, что чемпионат мира

На чемпионате Европы 2005 года Фабиан добивается **первого серьезного успеха** во взрослой гимнастике, выиграв **ЗОЛОТО** на перекладине



GETTY IMAGES/ГОТОВАНК



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Помимо того что Фабиан Хамбрюхен обладает редким гимнастическим талантом, он **перфекционист**

он провалил, и прежде всего из-за неудачи на перекладине. Более того, на него набрасывается пресса. Это было неожиданно и больно...

Весной в Амстердаме очередной чемпионат Европы. Хамбрюхен — безусловный лидер команды Германии. Он выигрывает квалификацию в абсолютном первенстве, но в финале не выдерживает давления двух россиян. Чемпионом Европы становится Максим Девятковский, Хамбрюхен второй, а Юрий Рязанов третий. Фабиана подводят два снаряда — конь и кольца. Однако в финале на перекладине он вновь выигрывает золото.

Чемпионат мира 2007 года проходил в Штутгарте, и от немецких гимнастов болельщики ждали побед. В финале командного первенства бронзовую награду оспаривали команды США и Германии. Заключительный выход Фабиана Хамбрюхена, безукоризненное исполнение, и на гимнастической арене начинается столпотворение: товарищи по команде выбегают на помост, фанаты размахивают флагами, бьют в барабаны и гудят в трубы. Впервые с 1991 года Германия выигрывает медаль в командном первенстве.

Через полчаса Хамбрюхен, все еще улыбаясь, дает журналистам интервью, состоящее из одних восклицательных знаков: «Это невероятно!

Такой день! Никто не думал, что такое возможно сегодня! Это просто удивительно!»

Успех немецких гимнастов вовсе не был случайным. В финале была допущена только одна ошибка, когда Филип Бой едва не упал с перекладины. Фабиан выступал на четырех снарядах и показал высочайшее мастерство и силу воли. Он был безупречен.

Конечно, немецкая команда в целом значительно уступала по классу и Китаю, и Японии. Гимнасты ровно и уверенно исполняли свои комбинации, и это принесло успех. И только Фабиан Хамбрюхен в той команде был действительно суперзвездой. Он подтвердил свой класс, выиграв серебро в финале абсолютного первенства, где уступил лишь китайцу Ян Вею.

Фабиан, единственный из команды, вышел в финалы на снарядах. В опорном прыжке он занял шестое место — не хватило сложности. Однако финал на перекладине принес 19-летнему гимнасту первый в карьере титул чемпиона мира. Он продемонстрировал не только самую сложную комбинацию, но и получил самую высокую оценку за ее исполнение.

...Хамбрюхен готовится к Пекину. На помосте он давно сменил очки на линзы. Его комбинации сбалансированы, а класс исполнения все выше. Даже доставляющий столько неприятностей конь почти приручен, хотя остается самым сложным для него снарядом. Фабиана обожают болельщики, журналисты с удовольствием берут у него интервью, а коллеги по команде подсчитывают его гонорары. Его объявляют лучшим спортсменом Германии 2007 года. Хамбрюхен — «золотая надежда Германии».

Гимнастика Фабиана Хамбрюхена усложнялась, он становился стабильнее, устойчивее к стрессам. Он готовился к своим вторым Олимпийским играм

Не слишком удачные выступления Хамбюхена на коне связаны с конституцией гимнаста: он невысок, не обладает длинными руками. На кольцах Фабиану не хватает «физики», но накачивать мышцы для одного снаряда в ущерб остальным — значит заранее отказаться от успешных выступлений в многоборье. А он видит себя именно многоборцем.

Но самое главное — он обходится без каких-либо серьезных травм. Его путь в период 2002–2008 годов — это восхождение, прямая и ровная дорога к вершинам мировой гимнастики. И все же стабильности гимнасту пока недостает.

Весной 2008-го в Лозанне проходит очередной чемпионат Европы. Разыгрываются награды в командном первенстве и на отдельных снарядах. В командном первенстве побеждает Россия. Германия, провалившись на кольцах, на втором месте.

Хамбюхен выступает на пяти снарядах (конечно же, пропустив коня) и выходит в четыре финала. В вольных упражнениях он выигрывает бронзу, показав самую сложную комбинацию среди финалистов. В опорном прыжке Фабиан седьмой, ему по-прежнему не хватает сложности, хотя оценки за исполнение самые высокие. Не слишком удачно пройдены брусья — помарка при исполнении, и только четвертый. Но перекладина вновь приносит Фабиану золото. На этом снаряде с ним никто не может сравниться в сложности комбинации.

Игры в Пекине стали для Фабиана Хамбюхена и его болельщиков в значительной степени разочарованием. В квалификации немецкая сборная показала пятый результат, а Фабиан в многоборье стал вторым и вышел в три финала — в вольных упражнениях, на брусках и перекладине. Казалось бы, отличный плацдарм для сбора наград. Но... В финале командного первенства неудача постигла Филипа Боя в опорном прыжке, Марсель Нгуен испортил свои коронные брусья, а Хамбюхен упал с перекладины. В результате команда Германии проиграла занявшей третье место сборной США 1,250 балла. Четвертые. А ведь американцы давали немцам шанс, всей командой провалившись на коне.

В интервью после командного финала Фабиан сказал: «Я зол на себя. Эту ошибку трудно объяснить. Я попытался исправить ошибку в перелете и пропустил перекладину. Теперь с нетерпением жду финал в многоборье и не

позволю такому повториться. Я буду стараться изо всех сил».

В финале абсолютного первенства Фабиан Хамбюхен уступил занявшему второе место японцу Кохей Учимуре всего 0,3 балла и оказался только седьмым. Эти 0,3 балла Фабиан проиграл на двух заключительных снарядах, на своих коронных снарядах — брусках и перекладине, где выступил намного ниже своих возможностей.

Финал в вольных упражнениях, и только четвертое место. Бруска — и вновь четвертый. Последний шанс «золотого мальчика» — перекладина. Получилось не все: сложность комбинации оценили в 6,8 балла вместо традиционных 7,0, да и исполнение оказалось не слишком удачным. Но 15,875 балла приносят Фабиану Хамбюхену бронзовую олимпийскую награду.

Наступает 2009 год. Фабиан вступает в пору гимнастической зрелости. Весной он становится абсолютным чемпионом Европы, выиграв у занявшего второе место англичанина Китинга 0,90 балла. Этой победе не помешало даже падение с брусков. Хамбюхен становится чемпионом Европы в вольных упражнениях, выигрывает бронзу на брусках. А вот финал на перекладине обходится без чемпиона Европы: в квалификации Хамбюхен упал со снаряда.

Но он еще не в лучшей форме. Главный старт сезона, безусловно, чемпионат мира в Лондоне, и Фабиан упорно к нему готовится. Фабиан Хамбюхен и японец Кохей Учимуре — два главных претендента на титул абсолютного чемпиона мира. В споре между ними должен определиться лидер межолимпийского четырехлетия.



ВАЛЕРИЙ ШАРИФУЛИН/ТАСС

После Лондона Фабиан Хамбюхен поступает на факультет спортивного менеджмента в Университете спорта Кельна. Он продолжает выступать на международных и внутренних соревнованиях



IMAGO/KOMMERSANT



О книге довольно много писали в немецкой прессе. Коллеги встретили этот труд в штывы. Маттиас Фариг отмахнулся: «22-летний пишет о своей жизни? Это пустышка. И читать не собираюсь». Филип Бой заявил, что «это глупо». Надо сказать, что реакция Филипа Боя на книгу Фабиана оказалась излишне нервной. По мнению Боя, Фабиан получал слишком много денег в клубе. Сам же Хамбюхен реагировал на выпады достаточно спокойно: «Что действительно удивило меня, так это то, что некоторые критикуют мою книгу, а затем признают, что не читали ее. Я никого не заставляю читать книгу. А теперь хочу сосредоточиться на спорте».

Однако на помост в Лондоне Фабиан не вышел. Буквально за пару дней до начала соревнований на тренировке, исполняя вольные упражнения, Хамбюхен неудачно приземлился и повредил связки левого голеностопа. Из зала он ушел на костылях.

С первой серьезной травмой удалось справиться достаточно быстро. Уже весной 2010-го Фабиан выступает на чемпионате Европы в Бирмингеме. Команда Германии становится чемпионом Европы. Хамбюхен внес наибольший вклад в эту победу, выступив на пяти снарядах. С чемпионата Фабиан уезжал с личной бронзой на перекладине, которую разделил с коллегой по команде Филипом Боем. Но лучшим гимнастом в сборной стал Маттиас Фариг, выигравший вольные упражнения и серебро в опорном прыжке.

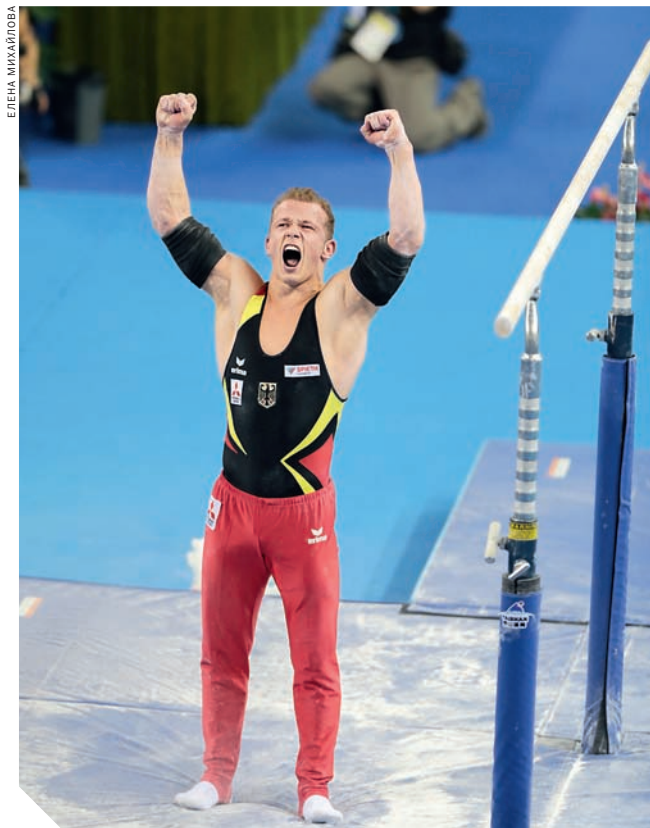
Летом того же года была опубликована автобиография Фабиана Хамбюхена. В ней гимнаст написал: «Ненавижу проигрывать». Все последние годы он в одиночестве возглавлял немецкую гимнастику. Теперь появились реальные конкуренты. Настало время привыкать к поражениям?

На чемпионате мира в Роттердаме Германия выигрывает бронзу в командном первенстве. Фабиан выступает на четырех снарядах и выходит в два финала. На брусках он четвертый, на перекладине выигрывает бронзовую медаль. Филип Бой в многоборье занимает второе место, уступив только Кохей Учимуре. Впервые с 2004 года в немецкой команде появился гимнаст, способный бороться с Фабианом Хамбюхеном.

Чемпионат Европы — 2011, состоявшийся в Берлине, принес немецким гимнастам огромный успех. Германия стала чемпионом Европы в командном первенстве, а Филип Бой выиграл титул абсолютного чемпиона Европы. Кроме того, Марсель Нгуен завоевал золото на брусках и бронзу на перекладине, а Бой — серебро на перекладине. Но этот чемпионат прошел без участия Фабиана Хамбюхена. В январе на тренировке он получил новую травму — разрыв ахиллова сухожилия.

К октябрьскому чемпионату мира в Токио Фабиан вновь в строю, однако полугодовой перерыв в тренировках не мог не сказаться. Он не попал в финал абсолютного первенства, уступив Бою и Нгуену.

В финале командного первенства Германия занимает только шестое место. В многоборье



Филип Бой все же вырвал серебро у японца Кодзи Ямамура, но в финалы на снаряды вышел только Фабиан Хамбюхен. Он выступал на перекладине и занял четвертое место. Сложность его комбинации повысилась до 7,5 балла, но исполнение оказалось слегка смазанным.

Фабиан Хамбюхен готовится к своим третьим Олимпийским играм. Ему 24 года, 20 из которых отданы гимнастике. Две тяжелые травмы за последние три года не позволяют выйти на прежний уровень в вольных упражнениях, не дают возможности повышать сложность в опорном прыжке. Он прыгает только один прыжок с коэффициентом 6,2 (5,2 по новой классификации). Накапливается психологическая усталость.

Лондон, третьи Олимпийские игры Хамбюхена. Начало гимнастического турнира оказалось для Фабиана обнадеживающим: в квалификации он занял третье место в абсолютном первенстве, пропустив вперед американца Дэниела Лейву и россиянина Давида Белявского, и вышел в финал на перекладине четвертым. Трехкратный чемпион мира Кохей Учимура закончил квалификацию только девятым.

В командном первенстве Германия вышла в финал с четвертым результатом.

Но дальше... Дальше все складывалось не так оптимистично. В командном первенстве немцы финишировали седьмыми: упал с коня и перекладыны Филип Бой, а Андреас Тоба — с коня. В абсолютном первенстве Хамбюхен не выдержал напряжения: не полностью выполнено упражнение на коне, неудача в опорном прыжке и падение с перекладыны. Он только 15-й. А вот Марсель Нгуен в многоборье выиграл серебро, и второе серебро у него на брусьях.

Последний шанс Фабиана Хамбюхена — перекладина. Первым из фаворитов выходит к снаряду олимпийский чемпион Цоу Кай и демонстрирует сложнейшую комбинацию. Его оценка — 16,366/7,9. За ним Фабиан. Его комбинация намного проще, всего 7,5 балла, но исполнение практически безупречное. На табло зажигаются 16,400/7,5! Неужели победа? Остается только голландец Эпке Зондерланд. И именно Эпке отодвигает Фабиана на второе место, получив 16,533/7,9. В финале Фабиан получает самую высокую оценку за исполнение, но проигрывает в сложности. К бронзе Пекина он добавляет серебро Лондона.

На чемпионате Европы 2013 года в Москве Фабиан только обозначает свое присутствие. Он выступает на двух снарядах — в вольных и на перекладине. На перекладине выходит в финал, но там падает со снаряда.

Однако уже в августе на Универсиаде в Казани Фабиан выглядит совсем иначе — становится вторым в многоборье и в вольных упражнениях. Он готов к чемпионату мира.

Чемпионат мира 2013 года в Амстердаме показал, что 25-летний Фабиан Хамбюхен не только вернул безусловное лидерство в немецкой гимнастике, но и сохранил позиции в гимнастике мировой. Он во второй раз, спустя шесть лет после первого успеха, выиграл бронзу в абсолютном первенстве. А затем стал серебряным призером на перекладине, уступив олимпийскому чемпиону Эпке Зондерланду 0,067 балла. И вновь все решила сложность программ: 7,7 Эпке против 7,4 Фабиана.

Год 2014-й сложился не столь удачно. Но это только передышка, привал перед предоллимпийским сезоном, когда пройдет отбор на Игры в Рио-де-Жанейро. Фабиан переехал из Кельна обратно в Ветцлар, так как тренироваться на расстоянии оказалось слишком сложно.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В Рио Фабиану будет 28. Он хочет стать обладателем полного комплекта олимпийских наград, где пока

не хватает только золота

В Пекин Фабиан Хамбюхен ехал за олимпийским золотом и не скрывал этого. Сегодня он более осторожен. Он понимает, что отстает в сложности комбинаций и существенно усложнить их не может. Он понимает, что не в состоянии исполнить на перекладине упражнение, равное по сложности комбинации Зондерланда. Но он понимает и то, что сегодня является, пожалуй, самым «чистым» гимнастом мира, и именно чистота исполнения будет его главным преимуществом. А пока главная его задача — отобраться на свои четвертые Олимпийские игры.

В Рио Фабиану будет 28. Он хочет стать обладателем полного комплекта олимпийских наград, где пока не хватает только золота. А почему бы и нет? Он по-прежнему ненавидит проигрывать. ▲

СИБИРЯЧКИ

КОГДА-ТО ОНИ БЫЛИ В ОДНОЙ КОМАНДЕ. ВМЕСТЕ ВЫИГРАЛИ ЗОЛОТО НА ОЛИМПИАДЕ-1980 В МОСКВЕ. НЫНЕШНЕЙ ОСЕНЬЮ В ЖИЗНИ И ТОЙ И ДРУГОЙ СЛУЧИЛИСЬ ДВА ВАЖНЫХ СОБЫТИЯ. ЕЛЕНА НАЙМУШИНА ОТПРАЗДНОВАЛА 50-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ. А МАРИЯ ФИЛАТОВА ВЕРНУЛАСЬ В РОДНОЙ КУЗБАСС ПОСЛЕ 19-ЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА. ОДНО ПОКОЛЕНИЕ, РАЗНЫЕ СУДЬБЫ.

«МЫ ВЕДЬ ПОСТОЯННО, Я И ЛЕНА, СО СБОРОВ ПРОСИЛИСЬ: СОШЛИТЕ НАС В СИБИРЬ! — СО СМЕХОМ ВСПОМИНАЕТ ФИЛАТОВА. — МЫ ЖЕ ОБЕ ИЗ СИБИРИ, ЭТО НАШ ДОМ».

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



1980 год





АЛЕКСАНДР ЧАНИКОВ

ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ / ТАСС



1979 год

«Для меня Валентин Анатольевич и его жена Татьяна Васильевна — очень близкие люди, Шевчук и зовут-то меня «доченькой».

ЕЛЕНА НАЙМУШИНА: ВЫХОДИШЬ, ПОДНИМАЕШЬ РУКУ — ВСЕ ЯСНО!

— Просились, да, — признается Елена. — Меня отпускали раз в год на неделю. Я очень сильно набирала вес, когда ездила домой, потом приходилось расплачиваться. Однажды вообще опозорилась. На «Круглом» перед началом сборов нас всех — и мальчиков, и девочек — выстраивали на линейке. И вот стоим, такие звезды кругом — Нелли Ким, Николай Андрианов, Александр Дитятин... А Леонид Яковлевич Аркаев смотрит на меня и говорит: «Наймушина, три шага вперед!» Выхожу. А он: «Наймушина, в Красноярске жрать нечего, а ты такие килограммы наела, как ты смогла?» Все смеялись, а мне так стыдно было...

— Лена, расскажите, как юбилей отпраздновали?

Ой, великолепно! Праздновали, как всегда, в спортивной школе. Было очень много людей, много моих родственников. Не ожидала, если честно, что такой праздник у меня получится. Я большое спасибо сестре моей должна сказать, Ирине Аркадьевне. Мы же ничего ни

где не заказывали, на столе все домашнее было. Ира сама продукты закупала, сама готовила на одной кухне... Она такая у меня молодец!

— А в школе ведь накануне еще и Всероссийский турнир прошел — на призы Елены Наймушиной?

Да, у нас ноябрь вообще очень насыщенный: сначала у Валентина Анатольевича Шевчука, моего тренера, день рождения, потом турнир, затем у меня юбилей... А турнир провели уже в 19-й раз, 130 детей участвовали от восьми до двадцати лет. Даже и не дети уже, а молодые люди. Но наши соревнования этим и отличаются, в этом, можно сказать, их изюминка: и разрядники выступают, и кандидаты в мастера, и мастера спорта. На мой взгляд, очень правильный формат. Дети у старших учатся, видят, куда стремиться. В свое время у нас и Катя Лобазнюк выступала, по-моему, в 1996 году это было, а вскоре она попала в сборную страны.

В этот раз мы всем победителям вручали именные Кубки — год у меня юбилейный, хотелось, чтобы и детям эти соревнования как-то особенно запомнились.



РИА-НОВОСТИ

1980 год

«Королева гимнастики, которая, кажется, даже во время выступлений не может не улыбаться», — так писали СМИ про Елену Наймушину

— *Кстати, внесите ясность, говорят, вы сейчас в родной школе тренером работаете?*

Да нет, не работаю. Я просто прихожу, советую. Для меня это счастье — видеть, что школа возрождается, что дети гимнастику любят. Одно время ведь детей очень мало приходило, у нас школа на правом берегу Енисея расположена, и тем, кто на левом живет, добираться неудобно. Но теперь жизнь опять кипит...

— *Знаете, когда я вас разыскивала, мне сразу посоветовали обратиться к Шевчуку. Сказали, Валентин Анатольевич точно скажет, где Наймушину найти, он про Лену знает все.*

Вот, представляете, он даже операцию на сердце отложил из-за моего дня рождения. Обязательно сам хотел прийти и поздравить. Посидел с нами, даже станцевали мы с ним...

Для меня Валентин Анатольевич и его жена Татьяна Васильевна — очень близкие люди. Валентин Анатольевич и зовет-то меня «доченькой», готов грудью за меня встать, если потребуется.

— *Всегда так было?*

Что вы! Помню, сидим на сборах на «Озере Круглом», кажется, у меня тоже день рождения был, и Нелли Ким спрашивает: «Лен, а чего ты сейчас больше всего хочешь?» — «Пистолет, — говорю, — с Шевчуком разобраться». Надеюсь, простит он меня за то, что я сегодня об этом рассказываю.

— *Вы были трудной и непослушной ученицей?*

Ну, как сказать... Ире, сестре своей, когда ее отлучили от гимнастики, завидовала. Но сама, видите, не бросила, значит, были интерес и желание. Хотя, конечно, Валентину Анатольевичу от меня досталось — и с тренировок сбегала, и отказывалась выполнять задания... Однажды в знак протеста целый час на брусках просидела.

— ?

На «Озере Круглом» это было. «Перелет Команечи» делала, десять повторений! А Шевчук вдруг: «Ну, давай еще, последний разочек». А я уже все, внутренне работу закончила. Уперлась: не буду и все! Он нажимает: «Делай». Я не буду! Села на жерди, не шелохнулась. Пять минут сижу, десять, полчаса... Думаю, вот сейчас не выдержит, уйдет, тогда прыгну. А он не уходит. В зале уже не осталось никого, все ужинать ушли, а мы сидим. Я наверху, а Шевчук мой внизу, на скамейке.

— *И кто не выдержал первым?*

Шевчук встал, взял руками за скамейку, узкую такую, деревянную, и мне грозит: мол, сейчас я тебя с этой жерди... (Смеется.) Но не тут-то было. Я с брусьев соскочила, а там же кругом ямы поролоновые, и по этим ямам — прыг, прыг. Шевчук за мной... Так и выплеснули все свои эмоции. На следующий день он как ни в чем не бывало: «Ну, Леноч...»

Елена Аркадьевна НАЙМУШИНА

Спортивной гимнастикой начала заниматься в пятилетнем возрасте в 1969 году в детской спортивной школе филиала Красноярского госуниверситета.

- Чемпионка РСФСР (1978), бронзовый призер чемпионата СССР в вольных упражнениях, серебряный призер Кубка СССР, серебряный призер чемпионата мира в командном первенстве (1979).
- Чемпионка СССР в упражнениях на бревне (1979), обладательница Кубка мира, серебряный призер в вольных упражнениях (1980).
- Чемпионка XXII Олимпийских игр в составе сборной команды СССР (Москва, 1980).
- За высокие достижения в спорте награждена медалью «За трудовое отличие».



ХРИСТОВСОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

1979 год

«В Красноярске я прожила немало лет, именно здесь, по сути, для меня все и начиналось. Если честно, у меня и прописка до сих пор остается красноярская, я ее не меняла, хотя приходилось жить и в Латвии, и в подмосковном Щелково, и в Туле. Красноярск — моя родина, а то, что я где-то отсутствовала долгое время, это потому, что детей надо было ставить на ноги. Дети, как видите, разлетелись, а я продолжаю считать себя сибирячкой, краснояркой»

Тренер ведь учит не только элементам, но и **умению себя преподнести в лучшем виде.** Нас же как-то этому учили

Конечно, мы и от тренировок уставали, и от того, что сидишь почти круглый год на одном месте. Но тренеров своих все равно любили и уважали. Как-то меня пригласили на «Озеро Круглое», поехала с дочкой, три дня мы там провели. Много, естественно, поменялось. Начиная с такого, казалось бы, элементарного: раньше нам даже воды много пить не разрешали, а сейчас, наоборот, говорят, вредно не пить. Теперь машины у всех, вечером могут с базы уехать. И отношения, конечно, другие между тренером и учеником. Мне кажется, авторитетов никаких нет у современного поколения. Кто сколько за что получит, выходит на первый план.

— *Почему вы такой вывод делаете?*

Ну, как можно столько тренироваться, чтобы упасть с бревна?! Как? Я, когда смотрела последние соревнования, чуть с ума не сошла. Мы к снарядам выходили, только руку поднимали,

уже было видно — сделает гимнастка! А сейчас девчонки выходят на помост и как будто теряются в пространстве.

— *Как думаете, в чем причина-то?*

Трудно сказать... Мне кажется, спортсмена с самого детства нельзя психологически перегружать. Недавно была на одной тренировке, девчонки маленькие совсем, но как-то напряжены, скованны. Тренер говорит: «На вас смотрит Наймушина». И все, они уже, как солдаты, по стойке смирно встали. А может, проще надо было? Ну, сказать хотя бы: «На вас смотрит мама...»

Здесь же очень важно слова правильные найти. Тренер ведь учит не только гимнастическим элементам, но и умению себя преподнести в лучшем виде, не бояться зрителей, снарядов. Нас же как-то этому учили.



РИА-НОВОСТИ

1980 год

— *Московскую Олимпиаду вспоминаете часто?*

Когда журналисты спрашивают. (Смеется.)

— *А что в первую очередь — атмосферу, подруг, эйфорию?*

Трудно выделить что-то одно. Помню, когда закончила выступать на вольных, не чувствовала ни усталости, ни напряжения, только счастье. Ко мне Ваня Ярыгин, мой земляк, подбежал, подхватил на руки, стал подбрасывать! Я первая выступала и получила очень высокую оценку — 9,95.

— *Быть забойщицей на домашней Олимпиаде — все равно что бросаться «под танки». Твердая психика позволяла выступать настолько стабильно?*

И психика, и тренировки. У меня же врожденный порок сердца был, я вообще не то что не хотела... Просто кто-то стремился к тому, чтобы

быть всегда и везде лучшим, первым. А я как-то спокойно относилась к своим результатам: делала и все. У меня пульс все время проверяли, одно, другое, поэтому заранее нервничать... Забегая вперед, скажу, что позже благодаря гимнастике мои проблемы с сердцем отступили. Но, с другой стороны, хорошо помню, как еще совсем девчонкой смотрела по сторонам и подмечала чужие ошибки: одна это неправильно делает, а другая вот то. Все же, наверное, во мне было что-то такое, что помогало добиться успеха...

А почему поставили меня первой? Когда я у Нади Команечи выиграла, руководство сборной решило: она может! Перед самой Олимпиадой поехала на соревнования «Звезды мира», на которых выступала Команечи, и, можно сказать, вернулась другим человеком. Ведь кем была для меня Надя? Идеалом. Причем недостижимым. Красавица, обладательница пяти олимпийских

«Кстати, из нас, шестерых девчат-гимнасток, выступавших в составе сборной страны на московской Олимпиаде, я осталась единственной, кто со временем не отправился искать счастья за границу. Хотя, не скрою, предложения были. Если честно, просто не хотелось. Ну, не тянет меня куда-то за рубеж. Сейчас вот дети зовут к себе. Однако даже если и поддамся на эти уговоры, думаю, что побываю у них лишь в качестве гостей»



1987 год

медалей, чемпионка мира. Я думала, она железная, а оказалось... Вот тогда и во мне что-то екнуло: значит, могу и я.

— Такое впечатление, что чувство страха вашему поколению было вообще неизвестно?

Страх был только один — проиграть перед Родной. Не дай Бог, серебро. Никогда не забуду последнее упражнение на Олимпиаде, те самые вольные. На разминке я все падала и падала. Тренер по акробатике даже не выдержал: все, уходи! А мне же первой выступать! Сиж у помоста, рядом ни Шевчука, никого. И тут надо мной девчонки, вся команда, склонились: «Лен, ты же знаешь, что делать?!» Я им так благодарна — Нелли Ким, Наташе Шапошниковой, Маше Филатовой...



АЛЕКСАНДР ЧАНИКОВ

вой... Да ради команды, ради девчонок я была готова на все. Они ведь, по сути, сказали: «Мы в тебя верим, Ленка, давай, вперед!»

И я вышла и сделала та-а-кое, чего не сделала бы больше никогда и нигде!

— Лена, а если вернуться к началу интервью, почему редко бываете в зале?

Так это засасывает. А я не хочу. Самое интересное в моей жизни — то, что я родила троих детей. У меня два сына — Тома, Филипп и дочка Линда. Я работала тренером, но детей нужно было ставить на ноги, быть рядом с ними. Сейчас все живут за границей: старший в Германии, средний в Англии, дочь в Латвии. А пока росли, чем они только не занимались! По-моему, все виды спорта перепробовали, но начинали, кстати, с гимнастики. Мы же с мужем с утра до вечера пропадали в зале, так что я мало того что тренировала, за своими детьми должна была смотреть.

Мне всегда нравилось работать с малышами. Гимнастика, считаю, просто необходима для каждого ребенка. Говорю это как профессионал. В ней же собраны все виды спорта: и легкая атлетика, и акробатика, и борьба, и синхронное плавание. Здесь координация, растяжка... Конечно, если бы мои дети захотели пойти в большой спорт, я бы им помогла в этом, но какого-то сильного желания, упорства я ни в ком из них не заметила. Гимнасты ведь люди особые — упертые. И если этого сумасшедшего упорства нет, ты не гимнаст, а просто физкультурник.

...Знаете, вспомнила вот. Накануне Олимпиады-80 мы были на сборах в Минске. Тренировались во Дворце спорта, жили в гостинице рядом. И к нам периодически комиссия из Москвы приезжала. Меня будили в три часа ночи: так, Наймушина, ты обязательную делаешь упражнение на бревне. И я шла во дворец в полной темноте. Включали прожектор, я поднимала руку и делала без единого стога. Потом в час ночи будили: вольные упражнения. Мы даже не знали, кто смотрит...

Но однажды я не выдержала — не железная все-таки, села и расплакалась. И Аман Мурадович Шаниязов, старший тренер, построил всех и говорит: «Едем на рыбалку!» Все были в ужасе, как это так — прервать сборы за две недели до Олимпиады? Но мы уехали на озеро недалеко от Минска, жили в палатках, ловили рыбу, даже на автомобилях учились ездить. И разгрузились. Что двигало тренером: мудрость восточная или интуиция, не знаю. Но поступил он правильно.

Сиж у помоста,
рядом ни Шевчука,
никого. И тут надо мной
девчонки, вся команда,
склонились:
«Лен, ты же знаешь,
что делать?!»



1980 год



1976 год



МАРИЯ ФИЛАТОВА: МАТЫ ШИТЬ Я ТОЖЕ УМЕЮ

— Мария, что испытывает человек, который вернулся в родной город спустя 20 лет?

А вы знаете, я как будто и не уходила никуда, будто этих лет и не было. Наверное, я все-таки больше хороший человек, чем плохой. Так тепло меня еще нигде и никогда не встречали. Летела сюда, думала только о том, чтобы поскорее обнять подругу, с которой полжизни не виделись. А оказывается, многие меня помнят, уважают, интересуются моей судьбой и, что интересно, воспринимают такой, какой я была раньше.

— Чем сейчас наполнены ваши дни?

Общаюсь с друзьями детства, прихожу в родную школу, что-то подсказываю детишкам. Зал, конечно, после ремонта стал потрясающий. Заходишь — сказочка. Вообще, в который раз убеж-

даюсь: на все законы должны быть фанаты. Не было бы таких фанатов, каким был мой тренер Иннокентий Маметьев или теперь Александр Цимерман, не было бы ни зала, ничего.

И детишки есть очень неплохие. Но... не знаю, может, я такая была, наша группа какая-то особенная? Понимаете, у нас глаза горели. Наверное, наше поколение в принципе было более спортивным, более азартным, что ли. А сейчас мне кажется, что девочкам, что мальчишкам какой-то искорки не хватает.

Так тепло меня
еще нигде и никогда
не встречали



ВИКТОР СОХАРЕВ

«Без таких фанатов, каким был мой тренер или теперь Александр Цимерман, не было бы ничего»

— Примерно о том же мы говорили и с Еленой Наймушиной. Слишком зажаты сегодня наши гимнасты уже на начальном уровне. Понятно, что психологию победителя надо воспитывать. Но как?

В нас с детства было вложено: если ты на тренировке что-то не сделал, значит, на соревнованиях это вылезет. Поэтому ты просто обязан на тренировке сделать все! И не абы как, а на самом высоком уровне. Но каждый ребенок — это индивидуальность. Я, допустим, любила играть, и тренер что-то постоянно придумывал, какие-то смешные стрессовые ситуации. Пусть, к примеру, просто музыка орет на всю катушку, а ты будешь свое упражнение делать. Это ведь тоже вырабатывает характер.

И потом, знаете, я заметила: мы почему-то часто берем у Запада самое плохое, а они от нас, наоборот, все самое лучшее вытягивают. Железную дисциплину, например. Мы же раньше в зал как в святое место приходили. Не дай Бог в этом храме что-то неправильно сделать. А сегодня это допустимо. Но ведь если дисциплины не будет на всех уровнях — не будет ничего.

— Вы сейчас и тренеров имеете в виду?

Мне кажется, что и тренеры должны учиться и расти, брать самое лучшее у своих коллег. Но русским тренерам в этом смысле почему-то трудно свою психологию перестроить. Так, по верхам нахватались, а чтобы спросить... Я вообще считаю, что хотя бы раз в месяц тренеры должны проходить какие-нибудь курсы, даже в своем зале. Сегодня с помощью Интернета уделить какому-то актуальному вопросу полчаса — это вообще не проблема. В Америке нечто подобное очень часто проводят. Как крупные соревнования, так обязательно что-то типа мастер-класса. И, что интересно, великие этим не гнушаются. Ведь всегда можно узнать для себя хоть капельку, хоть кусочек чего-то нового и интересного.

— Подготовка то к одному, то к другому, стрессы, травмы воспитанников, восстановление, преодоление... Тренерскому труду, согласитесь, не позавидуешь.

Согласна. Но ведь и энтузиазм должен быть везде, даже в своем зале. Соберитесь в выходной и устройте детям соревнование. Пусть они придут нарядные, красивые, а тренеры пусть будут судьями. Чем чаще ребенок будет попадать в соревновательную атмосферу, тем быстрее у него пройдет страх.

— Вы действительно сами шьете маты?

Я не стесняюсь об этом говорить: да, мы с мужем сами шьем маты, которые лежат в нашем зале. Можно, конечно, купить, но мы уже знаем, что удобнее для детей. А здесь же до сих пор Советский Союз: за твои тренировки, поездки платят, а ты стипендию получаешь. Да, работаешь, конечно, вкалываешь. Но в Америке, например, многие родители после основной работы вкалывают еще для того, чтобы иметь возможность отправить ребенка на тренировки. Или закладывают дом. У многих дома заложены по два-три раза, взяты займы в банках. В соревнованиях дети участвуют за свой счет, куда их, кстати, опять же возят родители, а не тренер, как у нас. Никто не знает, получится у ребенка или нет. Но если у него есть желание, родители сделают все. А наши изнеженные, это я вам могу четко сказать.

Мария Евгеньевна ФИЛАТОВА

(родилась 19 июля 1961 года в Ленинске-Кузнецком, СССР) — советская гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка в командном первенстве (1976, 1980), двукратная чемпионка мира в командном первенстве (1978, 1981), чемпионка Европы, заслуженный мастер спорта СССР (1977), серебряный призер чемпионата мира (1981) в абсолютном первенстве, единственная в мире двукратная обладательница Кубка мира (1977, 1978).

- В 1982 году Мария получила квартиру в Минске и переехала в столицу Белоруссии, сдав государству квартиру в Ленинске-Кузнецком.
- В 1984-м, после завершения спортивной карьеры, окончила Новокузнецкий государственный педагогический институт, факультет физического воспитания, по специальности «детский тренер по гимнастике».
- В 1985 году выступала в московском цирке, где познакомилась со своим будущим мужем Александром Курбатовым.
- В 1987-м родила дочь Александр-у.
- В период 1988–1991 годов работала в СДЮШОР города Минска.
- С 1992 по 1996 год вместе с семьей жила в Белфасте, где

работала по контракту со сборной Северной Ирландии.

- С 1996 года по настоящее время проживает с семьей в США (Родчестер, штат Нью-Йорк). Сегодня Мария, Александр и их дочь Саша являются владельцами и менеджерами собственного гимнастического центра.
- В 1999 году Мария Филатова получила звание почетного гражданина Ленинска-Кузнецкого.
- Уезжая в Ирландию, двукратная олимпийская чемпионка имела на руках паспорт гражданина СССР, который был выдан ей в Минске в 1991 году и который после распада Советского государства потерял свою актуальность. Также у Филатовой имеется грин-карта США.
- Несколько лет назад Комиссия по гражданству при Президенте РФ, в которую Филатова обратилась с просьбой получить российский паспорт, отправила в адрес гимнастки официальный отказ, мотивировав его «недостаточностью заслуг» бывшей гимнастки перед страной. Кроме того, бывшая спортсменка не могла получить российскую визу.
- В этот раз Мария Филатова приехала в Россию по так называемому travel document — проездному документу, позволяющему выезжать за пределы Соединенных Штатов.



— Тренировать американских детей проще?

В Америке в принципе все по-другому. Задача в том, чтобы дети были счастливы. Плати и занимайся. У нас свой клуб — Kour Magic Gymnastics Center, можно сказать, такой семейный бизнес. Я, муж и дочь Саша, ей уже 27, работаем и тренерами, и менеджерами. В клубе занимается группа детей разного возраста — около 30 человек, плюс еще 20 спортсменов. Это костяк, команда, которая участвует в различных национальных соревнованиях.

— И дочь Александра занималась гимнастикой?

Много лет назад Саша была чемпионкой штата Нью-Йорк и доросла до уровня национального первенства, но не могла выступать в нем на протяжении нескольких лет, поскольку у нас нет американского гражданства. Разрешили вдруг, совершенно неожиданно, уже в последний год ее карьеры, когда она настроена была на уход. Я не работаю с элитой, никогда к этому не стремилась, но, думаю, сложись все по-другому, дочь смогла бы вырасти в гимнастку высокого уровня. На помосте Сашка во многом была похожа на меня — такая же спортивная, азартная, с искоркой. И очень любила выступать. Выходила — и сразу глаз выхватывал ее из общей массы.

— Вам есть с чем сравнивать — советскую и американскую школу тренерства видели изнутри. А вы какой тренер?

А я все эти годы просто учила детей гимнастике. Гимнастике для удовольствия, для себя. Я открытый человек, добрый тренер. Не могу давить на ребенка, чтобы тот рвал себя на куски. Самые высокие достижения моих спортсменов — призовые места на национальном первенстве.

И я не судья. Я пытаюсь всегда лучше дать оценку, потому что знаю, что не только тренер

вложил свой труд в ребенка, но и родители. Да, если хотите, я пропагандист гимнастики. Наверное, вот так назвала бы период жизни, к которому подошла. И сейчас у меня одна задача — как можно больше деток в зале задерживать, чтобы они на улице не болтались. Мальчики, девочки, неважно, из бедной семьи или богатой. Дурь, которую можно подцепить на улице, на всех действует одинаково. И не только у нас, но и в Америке родители стремятся к тому, чтобы их дети были заняты с утра до вечера. Все-таки занятия спортом дают много для будущего человека.



1979 год

ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

Я заметила: мы почему-то часто берем у Запада самое плохое, а они от нас, наоборот,

**все самое лучшее
вытягивают**



«Пусть видят, что не с луны свалился человек, а добился всего своим трудом... Каждый день в 5 утра подъем, в 5.40 тренировка, в 8.00 школа до двух, потом обед и опять тренировка...»



1976 год

— Вы имеете в виду, что после спорта проще в жизнь войти? А многие считают наоборот — трудно к обычной жизни привыкнуть.

Занятия приучают к дисциплине и самодисциплине, к труду. Если ты с детства к этому не привык, трудно придется, поверьте. Сейчас иногда приходится слышать: мол, полжизни в зале прошло, не было детства... А я могу сказать: начни я жизнь снова, никуда бы от гимнастики не ушла. Да, детство наше было трудным, иногда жестким. Но оно было счастливым. Главное, нам было интересно.

— Олимпийские медали, два Кубка мира вы в том числе и поэтому подарили родной спортшколе?

Конечно, чтобы детки смотрели на них и стремились к чему-то. Чтобы понимали: это не просто какие-то люди сверху появляются и становятся чемпионами. Когда-то это был такой же обычный человек, какой сейчас ты. Мы так же прогуливали школу, шалили. Вы не представляете, сколько мне дети вопросов задают, причем самых разных. А мне только дай поговорить, я как была болтушкой, так и осталась. Сама им говорю: не стесняйтесь, задавайте мне любые вопросы.

— И что, например, спрашивают?

«Где вы были, когда прогуливали, что делали?» «В кино, — говорю, — ходили. Или где-нибудь с девчонками соберемся и физику все вместе сделаем». Пусть видят, что не с луны свалился человек, а добился всего своим трудом. Это же непросто было: каждый день в 5 утра подъем, в 5.40 первая тренировка, в 8.00 — школа до двух, потом обед и опять тренировка...

— Мария, вы двукратная олимпийская чемпионка в команде. Для вас, как и для многих, командная медаль самая главная?

Да. Я всегда, пока находилась в сборной, ощущала себя так, будто мы все — одна большая семья. За всех радовалась, гордилась, если кто-то приезжал с соревнований с медалями. Тренеры нас воспитывали так. Потому что если все хорошо, то все друг за друга, а если червоточинка какая — команды не будет. Дух воспитывать надо. Нас и воспитывали на разных примерах.

До сих пор помню, как нам купили книгу о знаменитых японских волейболистах. Речь в ней шла о том, как тренер их тренировал, как наставлял,



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Значит, я что-то еще не доделала,
если на данный момент здесь
нахожусь. Что-то еще **ДОЛЖНО**
случиться

А Наймушка... Знаете, она всем всегда помогала. Добрая, открытая. Она вкалывала, и, если находилась в форме, можно было не сомневаться: выйдет и сделает все, как надо.

— *Вы собираетесь снова уехать?*

На 100 процентов пока не могу ничего сказать. Хочется получить паспорт. Сделать то же самое мужу, и у него эта проблема. Сейчас трудно что-либо планировать. Мне нужно здесь находиться, мне нужно там находиться. Мне нужно несколько меня. Загадывать не буду. Все что ни делается, все к лучшему. Значит, я что-то еще не доделала, если я на данный момент здесь нахожусь. Что-то еще должно случиться...

как они выступали и выигрывали даже с травмами. Нам примеры приводили всегда. И всегда нам хотелось делать что-то лучше. Мы не были жалобщиками, понимали, что сами выбрали этот путь.

— *Расскажите о команде 1980 года...*

Все дружные были, не знаю, может быть, я всех идеализировала. Сейчас практически ни с кем из той команды тесно не общаюсь. Разбежались все, разошлись. На соревнованиях иногда пересекаемся, с Олей Корбут в Интернете переписываемся. А таких отношений, какие были, когда мы росли как сестрички, уже нет.

Вот пытаюсь в «Одноклассниках» найти знакомых тренеров в Донецке. Может быть, остались там детки — гимнасты, можно было бы забрать их к нам. Никто ведь не знает, когда это все там закончится, а здесь зал большой, места хватает. ▲

«Дети — они же,
как промокашки,
все впитывают.
И негатив и позитив.
Не только в жизни, но
и в тренировочном
процессе. Нужно
научиться так
с ребенком общаться,
чтобы он видел,
чувствовал, что ты
не врешь»



МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВА



Дорогие наши спортсмены и те, кто всегда рядом!

2015-й — год Козы. И гороскопы говорят, что Коза принесет позитивные перемены всем знакам зодиака. То есть каждому!

И этот каждый, желающий внести в свою жизнь новизну или кардинально поменять уклад жизни, получит немало интересных предложений и возможностей.

Символ года — Деревянная Коза — позволит людям облегчить труд или сменить работу и увеличить доходы. Предстоящий год — новая страница в жизни тех, кто открыт для всего нового и готов развиваться.

Поверим гороскопу? Это ведь так заманчиво!

А главное, кто, как не мы, как не спортивная гимнастика, открыт для всего нового и постоянно ищет пути развития?

Все, решено. Верим!

А значит, все у нас получится!



*ВТБ – Генеральный спонсор
Федерации спортивной
гимнастики России*

Реклама



Мир без преград. Группа ВТБ

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный
www.vtb.ru

ОАО Банк ВТБ
Генеральная лицензия Банка России № 1000