

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 23 | 2015



ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ МАШИ ХАРЕНКОВОЙ



БРЯНСК:
школа на главной улице

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ:
тянем и тянемся

ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА:
Макс Уитлок и его мурашки

РОЖДЕННЫЕ В СССР:
Валерий Кердемелиди

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Выход нынешнего номера нашего журнала совпал с началом чемпионата Европы по спортивной гимнастике во французском Монпелье. К этому событию, безусловно, прикованы взоры специалистов и любителей данного вида спорта. Мы все надеемся, что сборной России будет сопутствовать удача и наши гимнасты порадуют яркими победами, демонстрируя отличную физическую подготовку, безупречную технику и боевой настрой.

Этой весной мы вступили в длительный соревновательный период. Уже состоялся чемпионат России в Пензе, на подходе Европейские игры в Баку и чемпионат мира в Глазго. Чувствуете, какой ритм в предолимпийском году предстоит выдержать гимнастам? Уверен, что упорные тренировки, настойчивость в достижении цели, а также усилия и профессионализм тренерского штаба помогут нашим спортсменам достойно, «без сбоев» пройти весь сезон, подтверждая на крупнейших мировых стартах высокий авторитет российской школы спортивной гимнастики.

До окончания текущего олимпийского цикла еще есть время. Однако с каждым днем его все меньше и меньше. Не секрет, что современная гимнастика каждый олимпийский цикл требует и нового поколения. В нынешних условиях запредельной сложности этого вида спорта очень трудно одному гимнасту «прожить» две Олимпиады с тяжелейшим подготовительным этапом. Непросто и новичку произвести яркое впечатление и с ходу занять место на пьедестале почета. Но когда на помосте встречаются бесстрашная юность и отточенная мудрость, у зрителей захватывает дух от того, какой разной и смелой может быть гимнастика.

Удачи спортсменам и хорошего настроения болельщикам!

Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России





4 НОВОСТИ КТО, ЧТО, ГДЕ?

Чем живут регионы, кто прославился, а кто проитрафился

12 ШАГАЯ ПО СТРАНЕ БЫТЬ В КРЫМУ ГИМНАСТИКЕ!

16 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

Как пройти в сборную? Проблемы переходного возраста

26 ШКОЛА БРЯНСК

Полковник Советской Армии знал, что делает

34 НАШИ В ГОРОДЕ! ОНИ ОБЕЩАЛИ ВЕРНУТЬСЯ

Олимпийские чемпионы провели очередной мастер-класс

38 ТРЕНЕРСКАЯ БРЕВНО ВАМ В ПОМОЩЬ!

Подходим к снаряду с неожиданной стороны

42 ДНЕВНИК РИО-2016 ПРЕДСТАВЛЯЕМ БРАЗИЛИЮ:

что есть, чем расплачиваться, куда идти и что смотреть?

46 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ ПО ЗАКОНАМ РАСТЯЖКИ:

что можно и чего нельзя делать самостоятельно?

ВАС ВСТРЕТИТ ДОН ПЕДРО с. 42



48 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
ХОТИТЕ УЗКИЕ ДЖИНСЫ И КАБЛУКИ?
Носите, но не забывайте о здоровье

52 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
МАТЕМАТИКА ЛЮБИТ СЧЕТ,
А ГИМНАСТИКА — МАТЕМАТИКУ
Совмещаем дисциплины

54 ЭТО КОСМОС!
ГЕРОЙ РОССИИ ЛЕТЧИК-КОСМОНАВТ
АЛЕКСАНДР СКВОРЦОВ В ГОСТЯХ
У СБОРНОЙ

56 ПРОРЫВ В БУДУЩЕЕ
УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА СУДЕЙСТВА
ПРОДОЛЖАЕТ ЗАВОЕВЫВАТЬ ПОМОСТЫ

60 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
МАКС УИТЛОК:
*«Хочу выступить на нескольких Олимпийских
играх и выступать так долго, как только
смогу»*

66 ЕВРОПА 2015
ЧЕМПИОНАТ В МОНПЕЛЬЕ ГОТОВИТ
ПОМОСТ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ВАЛЕРИЙ КЕРДЕМЕЛИДИ
*Как прожить в гимнастике три жизни:
спортсмена, тренера и судьи?*

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 1_23_2015

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:

Владимир Коцепалов,
Александр Чистов

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Васильев, Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Павел Пузько

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Елена Салтыкова

КОРРЕКТОР:

Галина Казанцева

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Александр Бармин, Борис Валиев,
Олег Васильев, Юрий Вешкин,
Алина Вольнова,
Валентин Петров,
Ирина Степанцева,
Оксана Тонкачьева

Отпечатано в типографии
«Парето-принт»
г. Тверь
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
30 марта 2015 г.

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



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В НАС ВЕРЯТ!

Российская сборная будет бороться за медали на Олимпийских играх 2016 года минимум в 20 видах спорта. Спортивная гимнастика входит в «топовый» вид.

«На 20 видов спорта мы можем рассчитывать и конкурировать в них, — заявил министр спорта РФ Виталий Мутко. — Есть у нас и топ-виды: художественная и спортивная гимнастика, легкая атлетика, ряд водных видов спорта, например синхронное плавание и прыжки в воду. Также рассчитываем на все виды борьбы, бокс, тяжелую атлетику. Делаем ставку и на пулевую стрельбу. Будут у нас «топовые» команды в игровых видах спорта, например в волейболе. Есть и те виды спорта, первенство в которых мы должны себе возвращать: плавание, академическая гребля и велосипедный спорт».

О РАЗВИТИИ

В Минспорта России заместитель министра Павел Колобков провел совещание по вопросу реализации программы развития спортивной гимнастики в Российской Федерации до 2020 года.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Участники совещания обсудили вопросы:

- развития и спортивной подготовки по спортивной гимнастике в субъектах Российской Федерации в рамках федерального стандарта;
- разработки региональных программ развития спортивной гимнастики в субъектах Российской Федерации;
- создания методических пособий и брошюр по методике спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- кадрового обеспечения для спортивного резерва по спортивной гимнастике.

С сообщением о программе развития спортивной гимнастики в Российской Федерации



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Федерации до 2020 года выступил президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов. О подготовке резерва для сборной команды по спортивной гимнастике доложил главный тренер сборной России по спортивной гимнастике Андрей Родионенко.

В совещании приняли участие директор Департамента развития лет-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

них видов спорта Минспорта России Григорий Кабельский, почетный президент Международной федерации гимнастики Юрий Титов, вице-президент Федерации спортивной гимнастики России Светлана Хоркина, руководители органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации, в которых спортивная гимнастика определена базовым видом спорта, и представители региональных федераций спортивной гимнастики.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ И ЛЮБИМЫЙ СМЕРНОВ!

Почетный президент Олимпийского комитета России, один из самых известных деятелей международного олимпийского движения Виталий

Георгиевич Смирнов отметил 80-летний юбилей.

Виталий Смирнов по окончании в 1958 году Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (ГЦОЛИФК) стал административным работником в сфере спорта и физической культуры и добился на этом поприще значительных высот.

С 1970 года Виталий Георгиевич Смирнов являлся заместителем председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, а в 1981 году возглавил Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР. С 1990 по 1992 год — председатель Олимпийского комитета СССР, а с 1992 по 2001 год — президент Олимпийского комитета России. С 2001 года по настоящее время — почетный президент ОКР.

Виталий Смирнов является членом Международного олимпийского комитета с самым большим стажем работы в этой организации, он отдал МОК более 40 лет своей жизни, начав свою деятельность в 1971 году в качестве члена комиссии МОК по олимпийской программе. С 1974 по 1978 и с 1986 по 1990 год — член Исполнительного комитета МОК. Трижды избирался на пост вице-президента МОК (1978–1982, 1990–1994 и 2001–2005). В настоящее время состоит членом комиссии МОК по международным связям, в которую был избран еще в 2002 году.



PHOTO PRESS

ПРОФЕССОР ТОМАС БАХ ПОПРОСИЛ ПРОЩЕНИЯ



Президент Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах получил диплом почетного профессора Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФК).

Перед началом торжества, которое прошло в большом актовом зале РГУФК, Бах в сопровождении супруги и ряда коллег по МОК принял участие в обзорной экскурсии по вузу с посещением историко-спортивного музея и центральной отраслевой библиотеки.

«В первую очередь хочу попросить прощения за то, что отнимаю у вас свободное время в это воскресенье, — сказал Бах, выступая перед студентами и преподавателями РГУФК, — и поблагодарить за то тепло и гостеприимство, которое вы нам оказали».

Глава МОК отметил важность спорта в современном мире и призвал каждого, кто причастен к развитию спорта, прививать молодым людям любовь к здоровому образу жизни.

ИНКУБАТОР
ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

Олимпийский комитет России (ОКР) совместно с фондом «Сколково» приступает к созданию Олимпийского технопарка. Он будет расположен в инновационном центре «Сколково» на западе Москвы.

Специалисты технопарка будут заниматься многими проблемами, в частности разработкой методов выявления спортивных талантов для сборных России.

В феврале президент ОКР Александр Жуков и глава фонда «Сколково» Виктор Вексельберг подписали соглашение о партнерстве и создании центра научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок на базе инновационного центра Олимпийского комитета России. Основными направлениями работы инновационного центра ОКР на территории «Сколково» станут разработка инновационных материалов, оборудования, инвентаря и экипировки; технологий и методик повышения работоспособности спортсменов, восстановления после нагрузок, ускоренной реабилитации после травм; методов выявления спортивных талантов.

«В российском спорте налицо отставание в спортивных технологи-



ях, — отметил глава фонда. — Ребята проигрывают не потому, что не работали на тренировках, а по не зависящим от них причинам. Мы после Олимпиады в Сочи беседовали с министром спорта Виталием Мутко и пришли к совместному решению, что нужно объединить спорт и все современные инновационные технологии. Мы обсудили с ОКР возможные пути сотрудничества в этом направлении, нашли взаимопонимание и начали действовать».

Планируется, что в состав Олимпийского технопарка войдут инкубатор спортивных проектов, исследовательские лаборатории и стенды, центр специальной подготовки, инноваци-



онный центр спортивной медицины и реабилитологии, деловая выставочная площадка инновационных разработок.

«С открытием технопарка связаны большие надежды, так как без современной спортивной науки и медицины, разработок передового оборудования невозможно побеждать в спорте, — сказал

НАШИ ЮБИЛЯРЫ:



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**Вера Иосифовна
КИРЯШОВА**

Дорогие, любимые, трепетные, знающие, профессиональные, отзывчивые и беспокойные!

Юбилей — это цифры, которыми можно и нужно гордиться. А за этими цифрами — гимнастическая жизнь во всем своем многообразии.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**Андрей Георгиевич
ЗУДИН**

Слова благодарности сегодня вам могут сказать разные люди: родители гимнастов, коллеги, а многие спортсмены просто вас любят.

Спасибо вам за преданность профессии, за любовь к спорту, за неравнодушие. Гимнастика вас любит!



Александр Жуков. — Мы хотим, чтобы центр был полноценным. В Сколково будут собраны лучшие научные кадры, есть компании, которые будут заниматься разработками, научно-исследовательскими работами. Хотим создать спортивный и медицинский центр для тестирования разработок. Например, у нас был проект по шлифовке лыж, который использовался в Сочи. Но это единичный пример».

Основными задачами ОКР в рамках реализации проекта «Олимпийский технопарк» являются привлечение инвестиций в развитие инноваций в спорте и спортивной медицине, а также участие ведущих тренеров, специалистов и спортсменов в процессах разработки и внедрения новых технологий.

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ**Биробиджан
ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ**

В Биробиджане возобновили открытое городское первенство по спортивной гимнастике.

После многолетнего перерыва в Биробиджане возобновили открытое городское первенство по спортивной гимнастике. Организаторами стартов, которые в последний раз в областном центре проходили в 2002 году, выступили мэрия Биробиджана и руководство Центра детского творчества, сообщает dvnovosti.ru.

Соревнования состоялись в капитально отремонтированном спортзале ЦДТ, собрали 17 участников из Биробиджана, Благовещенска и Белогорска. В течение двух дней юные гимнасты показывали свое умение работать на брусьях, турнике и других спортивных снарядах, выполняли эффектные стойки и головокружительные сальто.

По итогам турнира всех призеров наградили медалями, грамотами и подарками. По словам организаторов, такие соревнования в Биробиджане станут регулярными.

**Барнаул
БОЛЬШОЙ ТУРНИР
В МАЛЕНЬКОМ ЗАЛЕ**

В Барнауле традиционно проходит турнир на призы заслуженного мастера спорта России Сергея Хорохордина.

Ежегодно на турнир приглашают в качестве почетных гостей звезд советской, российской и мировой гимнастики. Заслуженный тренер России Евгений Кожевников, директор СДЮШОР Сергея Хорохордина, рассказал: «За эти восемь лет, что проводится турнир, к нам на соревнования приезжали многократные олимпийские чемпионы и чемпионы мира: Лариса Латынина, Лидия Иванова, Юрий Королев, Елена Замолодчикова, Николай Крюков, Евгений Подгорный, Ксения Афанасьева, Евгений Крылов, Антон Голоцуцков.





В 2014 году поддержать участников соревнований приехала Мария Филатова, двукратная олимпийская чемпионка в командном первенстве (1976 и 1980), двукратная чемпионка мира в командном первенстве (1978 и 1981), чемпионка Европы (1977). Отметив отличную организацию турнира и высокое мастерство

спортсменов, Мария обратила внимание на очень маленькие размеры зала. И тем веселее спортивные достижения нашей школы! Мария Филатова выразила надежду, что в таком гимнастическом городе будет построен современный комплекс для полноценных занятий спортивной гимнастикой».

80 гимнастов и гимнасток из восьми городов нашей страны приняли участие в турнире (Барнаул, Бийск, Рубцовск, Томск, Новосибирск, Омск, Челябинск, Москва). Организаторы и партнеры наградили всех участников специальными и сладкими призами. Самым юным гимнастам Сергей Хорохордин вручил свои оригинальные награды. Ну а победители и призеры соревнований получили планшеты, смартфоны, телевизоры, часы, мягкие игрушки, спортивную экипировку.

Абсолютными чемпионами турнира стали мастера спорта России Полина Спирина из Новосибирска и барнаулец Александр Богатырев, победителями в своих разрядах — барнаульские спортсмены Ира Митренева, Сергей Найдин, Арина Ишук, Алексей Власов, Маша Наумова, Игорь Бухарчиков, также Влад Сокольников из Челябинска.

А. Б. Нечаев,
вице-президент Федерации
Алтайского края по спортивной
гимнастике



Благовещенск РАСШИРЯЕМ ГРАНИЦЫ

В столице Приамурья Благовещенске завершился XV Всероссийский турнир городов Сибири и Дальнего Востока по спортивной гимнастике на призы мэра города Благовещенска.

Поучаствовать в юбилейных соревнованиях решились более 100 сильнейших спортсменов из Благовещенска, Белогорска, Райчихинска, Зеи, Владивостока, Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, Читы, Якутска и Южно-Сахалинска.

«Готовилась побеждать, хочу показать все, чему научилась. Непривычно выступать в новом зале, но я смогла привыкнуть», — говорит участница соревнований Эльвира Швед (Владивосток).

«Я всегда настроен на победу, чтобы выйти и всех «порвать», — уверен в себе участник соревнований Илья Федоркин (Южно-Сахалинск).

Впервые за 15 лет проведения этого турнира соревнования стали международными. В Благовещенск приехала команда девушек из Монголии.

«Мы привезли семь девочек для участия в соревнованиях. Турнир организован на самом высоком уровне», — по-

делился своим впечатлением тренер по спортивной гимнастике из Монголии Сагва Мох.

Почетными гостями турнира стали олимпийские чемпионы, заслуженные мастера спорта по спортивной гимнастике Любовь Андрианова и Николай Крюков.

Благодаря поддержке мэра Благовещенска Александра Козлова и городской администрации для участия в соревнованиях удалось собрать сильнейших гимнастов Сибири и Дальнего Востока. В ходе состязаний среди спортсменов были разыграны восемь комплектов наград в командном зачете и 40 — в личном.

По результатам соревнований в личном первенстве два первых места завоевали благовещенские гимнастки Галина Ященко и Эльвира Бушуева. У благовещенских юношей в состязаниях «личников» одно первое место, которого добился Михаил Тарло, и два третьих — их заняли Алексей Сидоров и Данила Островерхий. В командном первенстве среди юношей абсолютными чемпионами стали благовещенские гимнасты. Команда девушек из областной столицы заняла второе место.

Президент Амурской областной федерации спортивной гимнастики, полномочный представитель Федера-

ции спортивной гимнастики России в Дальневосточном федеральном округе Георгий Вагнер сказал: «Постепенно стараемся придать соревнованиям статус международного турнира. С Монголией общались три года — и вот гимнасты здесь. В будущем планируем, что в турнире смогут принять участие команды Китая, Северной Кореи и Японии. Несмотря на высокие требования в спортивной гимнастике мы также стараемся сделать соревнования мастерского уровня, где спортсмены смогут добывать звания кандидатов и мастеров спорта по спортивной гимнастике. Для этого нужно, чтобы выступления на каждом снаряде судил арбитр со статусом российской категории, а главный судья должен иметь международную категорию».

Именно для этого на соревнования и приезжала олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Любовь Андрианова, которая на протяжении всего турнира проводила семинары для судей.

Бийск ДВЕ ВАЖНЫЕ ДАТЫ В ДЮСШ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

В Бийске отмечают юбилей ДЮСШ по спортивной гимнастике, которая базируется в спортивном комплексе «Заря». Обширна география адресов, откуда приходят поздравления в связи с 35-летием учебного заведения, прославившегося успешными выступлениями воспитанников на всероссийском и международном уровнях.

Успехи, конечно, пришли не сразу. За каждой победой — огромный труд. Но все без исключения круглые даты ДЮСШ связаны с собственными юбилеями нынешнего директора спортивной школы — Виныры Фалыховой. Винара Эзгальтовна говорит, что сама судьба подарила ей будущее призвание в ту осень 1986 года, когда вместо предложенной должности в Драматическом театре столицы Кузбасса выпускница отделения хореографии Кемеровского института культуры решила остаться в провинциальном Бийске вместе со своим избранным.

ком — Валерием Фаляховым. Понятно, как много важных и памятных вех связывают 35-летний юбилей ДЮСШ и 50-летие ее директора.

Добрые отношения, сложившиеся в педагогическом коллективе, — во многом общая заслуга руководителя ДЮСШ и ее коллег, среди которых практически каждый — уникальный знаток спортивной гимнастики. Недаром не менее известны, чем их прославленные ученики, Валерий, Усман и Татьяна Фаляховы, Вадим Грудачев, Владислав Рехтин, Иван Зайцев, Наталья Гранкина, Светлана Пальму, Наталья Чалова, Ирина Федосеева, Наталья Севрюкова и другие. Новые яркие страницы начинают вписывать в историю гимнастики родного города, региона, Сибири и страны нынешние лидеры: мастера спорта Эдуард Шахурдин и Антон Попов, кандидаты на это звание Федор Байцуров и Алина Никитина, перворазрядники Егор Дурдук, Сергей Усков и Андрей Шамин. Для них примером являются те 45 атлетов, которым покорились рубежи от мастеров спорта до мастеров спорта международного класса.

Проблем было много, в том числе материальных. Но все удалось преодолеть Винере Эзгальтовне благодаря поддержке коллег и общественности, и не только из города Бийска. При помощи Федерации спортивной гимнастики



ВЛАДИМИР БЕДАРЕВ

Директор ДЮСШ по спортивной гимнастике СК «Заря» Винара ФАЛЯХОВА

России школа теперь оснащена самым современным оборудованием на сумму около 5 млн рублей. Сегодня под руководством полутора десятков тренеров занимаются 550 детей, подростков и молодых атлетов, помимо повышения соб-

ственного мастерства еще осваивающие и тренерскую премудрость.

Пять лет назад в ДЮСШ по спортивной гимнастике организовали и провели первый фестиваль «Открытые сердца», ныне получивший статус межрегионального, в рамках которого к этому виду спорта приобщаются дети из детских домов нашего края и Республики Алтай. Проходит традиционный «Кубок космонавтики». В прошлом году лучшие гимнасты Сибири, Урала и Центральных областей России в ходе соревнований боролись за призы, учрежденные в память о нашем земляке — Германе Титове. Этой весной турнир посвящен Валентине Терешковой, приземлившейся после космического полета на Алтае.

Дел много, планов — еще больше. А в Кузбассе второй юношеский разряд уже имеет внук Валерия Александровича и Винеры Эзгальтовны Фаляховых — первоклассник Александр.

Федор Быханов





«БУДЕТ В КРЫМУ ГИМНАСТИКА!»

АЛЕКСАНДР ПОЛЕЖАКО: «МЫ НАЧИНАЕМ С ЧИСТОГО ЛИСТА»

В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ПОЛУОСТРОВА НАЧИНАЕТСЯ НОВЫЙ ЭТАП — ЭТАП РАЗВИТИЯ. СРЕДИ ВАЖНЫХ ОБЪЕКТОВ, КОТОРЫЕ ОТКРОЮТСЯ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ НА БЕРЕГУ ЧЕРНОГО МОРЯ, — ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

ТЕКСТ: **ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Александр ПОЛЕЖАКО и Светлана ХОРКИНА

— Не так давно я вернулся из Москвы в приподнятом настроении, — рассказывает начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Евпатории Александр Полежако. — На совещании в Министерстве спорта, где помимо многих важных вопросов речь шла и о подготовке гимнастов, было принято решение начать работу по созданию в нашем городе летней базы для сборных команд по спортивной гимнастике как молодежного, так и основного состава.

На мой взгляд, абсолютно верное решение и не случайное. В Евпатории уже есть Дворец спорта с двумя гимнастическими залами, который был построен еще в советские времена. Конечно, сейчас он не в самом лучшем состоянии. Но начнем реконструкцию, один зал будет тренировочный, другой — для выступлений. Общими усилиями постараемся сделать все для того, чтобы уже к лету дворец мог принять первых постояльцев.



ФОТОБАНК ЛОРИ

БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ

В каком состоянии сейчас находится спортивная гимнастика Крыма? Не в самом худшем, но и не в лучшем. Жизнь теплится — так, наверное, будет правильнее сказать. В Евпатории немало детей занимаются спортивной гимнастикой — около 100 человек от 4 до 17 лет, хотя статуса специализированной школы нет, есть только отделение гимнастики в ДСШ по нескольким видам спорта. И на всех гимнастов — четыре тренера. Если и проводим соревнования, то только городские.

Наши воспитанники регулярно принимали участие в чемпионатах Украины, ездили на международные турниры, различные спар-

такиады. Но ни мастерами спорта международного класса, ни тем более олимпийскими чемпионами и чемпионами мира мы пока похвастаться не можем. Даже в сборной команде Украины по спортивной гимнастике наши ребята никогда не числились. Для того чтобы готовить спортсменов такого уровня, нужны ведь не только современные снаряды и высококвалифицированные специалисты. У тренеров должен быть еще и стимул, а мы в последние годы только и думали, как выжить.

ЦЕПОЧКА ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

Проблемы у нас такие же, как и у большинства спортивных школ бывших советских республик. Мало кто хочет работать за копейки

В Федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» будет заложено 4,5 млрд рублей на развитие спортивной инфраструктуры Крыма и Севастополя

В Республике Крым
систематически
занимаются физической
культурой и спортом
153 700
человек



ФОТОБАНК ЛОРИ



ТЕННИС

«По климатическим условиям Крым выигрывает у всей Европы в силу того, что здесь очень сухой воздух, благодатный для здоровья, — говорит президент Федерации тенниса России, член МОК Шамиль Тарпищев. — Можно выдерживать более сильные нагрузки в летний период по сравнению с тем, когда находишься в западных странах. Я думаю, с коэффициентом 1,8 или даже выше. Восстанавливаемость организма сумасшедшая, так как много йода в воздухе. Неплоскучно на территории Крыма еще со времен Советского Союза расположены легочные, бронхиальные санатории, где лечатся астматики. Много реликтовых мест. Я знаю, что такой выдающийся волейбольный тренер, как Николай Карполь, всегда находил места там, где можно быстро восстановиться. Считается, что такие

точки есть в Хорватии, где сосны соседствуют с морской водой и песком — неминуемо выделяется в воздух йод, и после любых нагрузок ты на следующий день можешь выполнять новые. Такой же климат практически на всей территории Крыма.

Мы хорошо знаем Крым, я не раз там был. В Советском Союзе практически в каждом санатории были теннисные корты. И мы готовим программу под лозунгом, что и теннис должен быть лицом Крыма. Сейчас ведь теннисные корты в санаториях практически не задействованы. Они сохранены, но, конечно, не в благоприятном состоянии — заросшие, потрескавшиеся. Сам бог велел сегодня восстановить все это и прийти к тому, чтобы сделать систему плоскостных площадок, где это возможно. Идеология простая — семейный клуб. Можешь, например, оставить там ребенка, который будет тренироваться и изучать азы тенниса, можешь заняться вместе с ним. Теннис ведь идеально подходит для всех слоев населения и должен быть образом жизни в Крыму в силу климатических условий. Но нужно организовать систему».

(средняя зарплата тренера сегодня составляет 15 тыс. рублей), специалистов остро не хватает. Есть у нас три группы начальной подготовки, а уехал, допустим, тренер на соревнования с одним или несколькими учениками — и проводить занятия уже некому.

Все эти годы финансирование шло по остаточному принципу, родители собирали деньги, чтобы дети могли ездить на соревнования, и большое им спасибо за помощь. Во многом благодаря их спонсорской поддержке спортивная гимнастика у нас по-прежнему жива.

Но все понимают: если появятся условия, можно будет и солидных спонсоров привлечь, и тренеров пригласить, и детей еще больше набрать! Эта цепочка неразрывна, поэтому мы так верим в то, что с созданием базы крымская гимнастика начнет свое возрождение. И конечно, со временем мы попытаемся воспитать мастеров международного уровня и олимпийцев. Да, вполне серьезно: надеюсь, что не одного чемпиона стране предоставим. Для нас это очень сильная мотивация. Теперь только вперед!

РАСПИШЕМ ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Неудивительно, что не только наши тренеры восприняли на ура новость о создании летних баз, но и родители. Вообще, все, что касается физкультуры и спорта, особенно если речь идет о строительстве новых залов и площадок для детей, вызывает у людей только положительные эмоции, они безоговорочно за.

Да, так сложилось, что мы, по сути, сейчас все начинаем заново, с чистого листа, но Крым для развития спорта — регион очень перспективный.

Замечательный климат: в декабре бывает плюс 10–12 градусов. У нас море, солнце светит. Вспом-

ните, как всегда говорили: Евпатория — детская здравница. Пусть теперь будет спортивная!

ПОДНИМАЯ ПРЕСТИЖ И ЗДОРОВЬЕ

Городская администрация (это уже отражено в федеральной целевой программе) запланировала создание физкультурно-оздоровительного комплекса — просторного, светлого, современного. Ведь на дворе XXI век, а у нас многие спортивные секции в полуподвальных помещениях ютятся. Хотим построить такой комплекс, чтобы было не хуже, чем в Сочи, — когда гостиница, бассейн, зал находятся в шаговой доступности друг от друга. Мы ведь тогда и международные соревнования сможем принимать, а это престиж города, престиж Крыма. Дворец спорта должен стать настоящим спортивным домом для детей, где будут встречаться ребята разных возрастов из разных городов.

И, наверное, неважно, какой вид спорта они будут представлять. Просто у нас должна закипеть спортивная жизнь, чего не было на протяжении многих лет. Цель ведь одна — забрать детей с улиц, привлечь к спорту. Здоровое тело, здоровый дух — здоровая нация. Хотим, например, попробовать реализовать одну идею: сделать так, чтобы даже платные клубы по разным видам — танцам, гимнастике, карате — были доступны всем. Как? Можно два раза в неделю брать у этих клубов буквально по одному часу и давать возможность всем желающим заниматься с тренером бесплатно. Беременные, женщины после родов, бабушки, дедушки, дети — многие из них обычно не находят для подобного досуга ни времени, ни средств. Но я уверен: будет реклама —

и люди с удовольствием откликнутся, найдут время, приобретут полезную привычку — вести здоровый образ жизни.

ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО ЗДОРОВЬЯ

И еще один проект, который планируют создать власти Евпатории, — это спортивно-рекреационная зона «Золотое кольцо здоровья». На территории вокруг озера Мойнаки появятся доступные спортивные площадки и оборудованные лечебные пляжи, пешеходные и велосипедная дорожки, длина которых составит 7,5 километра. Озеро Мойнаки — уникальное место. Здесь встречаются три разных потока воздуха — из степи, с лимана и с моря. Образовывая пучок, они создают определенную ауру, становится легче дышать. А на дне озера находятся грязи, используемые в лечебных целях. Еще в давние времена люди приезжали сюда лечить суставы.

Я болельщик со стажем. Всегда следил за выступлениями гимнастов. А на совещании довелось лично познакомиться со Светланой Хоркиной, которая очень поддержала идею создания летней базы: «Будет в Евпатории гимнастика!» И пожелала нам удачи. А я хочу сказать огромное спасибо не только прославленной чемпионке, но и всем, кто в нас верит и нас поддерживает.

Моя жизнь действующего спортсмена не была связана с гимнастикой. Я мастер спорта по боксу. Но всю нашу общую кухню знаю хорошо, ведь многие проблемы в разных видах спорта похожи. И раз уж доверили мне отвечать за развитие физической культуры и спорта в Евпатории, не должен подкачать. ▲

РИА-НОВОСТИ



ВЕЛОТРЕК

«В Крыму построят уникальный разборный велотрек, уже в следующем году там можно будет проводить соревнования и готовить российских спортсменов, — рассказывает гендиректор Федерации велоспорта России Владимир Вагенлейтнер. — Такого в мире пока еще нет. Планируем также построить в Крыму большой крытый велотрек и спортивную базу федерального уровня.

Глава Крыма Сергей Аксенов заявил, в свою очередь, что власти республики уже готовы предоставить несколько потенциальных площадок в Симферополе для размещения мобильного разборного велотрека».



Евпатория

ФОТОБАНК ЛОРИ



КАК ПРОЙТИ В СБОРНУЮ?

НОВЫЕ ТАЛАНТЫ ДОЛЖНЫ НАЙТИ ПОКЛОННИКОВ

В ПЕНЗЕ ПРОШЕЛ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОТОРОГО ТРЕНЕРСКИЙ ШТАБ ФОРМИРОВАЛ СОСТАВ НА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В МОНПЕЛЬЕ. ЧЕМПИОНАТ НАЗВАЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, ОТМЕТИЛ УДАЧИ И ВЫЯВИЛ, НАД ЧЕМ И КОМУ НАДО РАБОТАТЬ. ОПЫТНЫЕ ГИМНАСТЫ ПОКА ЕЩЕ ЧУТЬ СВЫСОКА ПОСМОТРЕЛИ НА МОЛОДЫХ. ВЫВОДЫ СДЕЛАЛИ: РАССЛАБИТЬСЯ НЕ ДАДУТ. МОЛОДЫЕ, ВПЕРВЫЕ УЧАСТВОВАВШИЕ В ТУРНИРЕ ВМЕСТЕ С ТИТУЛОВАНЫМИ, ПОКА ЕЩЕ ПОБАИВАЯСЬ, ПОСМОТРЕЛИ НА СТАРШИХ ТОВАРИЩЕЙ. ВЫВОДЫ СДЕЛАЮТ: РАССЛАБЛЯТЬСЯ НЕ ИМЕЮТ ПРАВА.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН, АЛИНА ВОЛЬНОВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Давид БЕЛЯВСКИЙ

Лучшими гимнастами страны в многоборье стали Давид Белявский и Мария Харенкова. В отдельных видах звания чемпионов России завоевали Мария Харенкова (бревно), Ксения Афанасьева (вольные упражнения), Алла Сошницкая (опорный прыжок), Дарья Спиридонова (брусья), Николай Куксенков (перекладина), Давид Белявский (брусья), Андрей Перевозников (конь), Денис Аблязин (кольца). В вольных упражнениях и опорном прыжке лидер сборной разделил победу с Никитой Нагорным.

Любой чемпионат — это всегда проверка боеготовности. Так ли, как надо, уже отшлифованы программы, появилась ли уверенность в выполнении упражнений, все ли из задуманного и много раз сделанного в тренировочном зале удастся перенести в зал «пьедестальных» отношений?

Как говорят руководители сборной, устанавливать мировые рекорды гимнасты должны в первую очередь в рабочих залах и на домашних чемпионатах, а потом уже выходить с ними на европейский и мировой помосты. Каждый из «старичков» сборной или «новобранцев» должен шаг за шагом подниматься на определенный уровень, в зависимости от требований, которые он к себе предъявляет. Если каждый день халтурить даже по чуть-чуть или просто не обращать внимания на возникающие проблемы, которые кажутся порой несущественными, то суммарный эффект будет неудовлетворительным. Здесь не дотянул, там споткнулся, а там — вообще провалил.



Мария ХАРЕНКОВА

МАРИЯ ХАРЕНКОВА:

— Ты завершала соревнования в абсолютном первенстве вольными упражнениями и победила. Можешь теперь назвать вольные тоже своим видом?

— Нет. Все же любимый вид — упражнения на бревне. Там я быстрее разучиваю новые элементы, чем на ковре.

— Задачи, которые ставили с тренером перед чемпионатом России, удалось выполнить?

— Хотела выиграть многоборье, пройти все свое и не переживать. Прибавила чуть на брусьях в сложности и все прошла без падений. Конкуренция была серьезная, так как соперницы сильные. Хотя, если честно, я ожидала такого результата. Хорошо готовилась к этим соревнованиям — и к празднику 8 марта сделала себе с тренером подарок, и маме, конечно. Моя мама — тренер, и я с детства начала ходить с ней в зал. Хотела быть похожей на Светлану Хоркину. Мне иногда напоминают: Хоркина выиграла первое олимпийское золото в составе сборной в 17 лет.

— Стимулирует?

— Только вот в сборную надо еще попасть. Буду бороться. И буду стараться. Я хочу быть чемпионкой.

Любой чемпионат —
это всегда проверка боеготовности



Дарья СПИРИДОНОВА

ДАРЬЯ СПИРИДОНОВА:

— Да, были недочеты, не смогла выполнить всю запланированную программу. В первый и во второй дни допустила ошибки на бревне и упала, но в финале сумела собраться и сделать все хорошо. Сейчас надо работать над тем, чтобы поднимать баллы в упражнениях на бревне. Но хорошо, что удалось все же попробовать новые элементы — на брусьях и в вольных упражнениях. На брусьях вообще все правильно получилось, да и вольные, в принципе, удались.

«Пятый номер в команде — это не для меня, — говорила Ксения, — **не хочу фонить»**»

МАРИНА НАЗАРОВА (Химки/Тула) о Ксении Афанасьевой:

— Ксении 23 года, и она уже расставалась с первой сборной командой страны. После Универсиады-2013 не тренировалась целый год: была серьезная травма голеностопа. Не скрою, возникали серьезные сомнения по поводу ее возвращения в гимнастику. «Пятый номер в команде — это не для меня, — говорила Ксения, — не хочу фонить».

И все же она вернулась. Немалая заслуга в этом и старшего тренера женской сборной Евгения Гребенкина. Любимые вольные упражнения Ксюша давно не делала, но к Пензе успела восстановить их и выиграла этот вид. База — 6,4 балла. Одну десятую прибавим. Готовим два опорных прыжка: «Юрченко» с двумя с половиной винтами и второй — с «фляка» с половиной винтами на 180 и даже на 360 градусов. Брусья, конечно, нелюбимый снаряд, а вот бревно попробуем вернуть. В общем, цель — Рио!



Ксения АФАНАСЬЕВА
и Марина НАЗАРОВА



Валерий АЛФОСОВ с Никитой НАГОРНЫМ



ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ, старший тренер мужской сборной России (после командных соревнований):

— Сборная страны выступала здесь полным составом. Подготовка к чемпионату шла не очень гладко: все переболели гриппом. Доволен, что ни один гимнаст не ныл и не вспоминал о перенесенном гриппе с высокой температурой или о своих болячках. Сегодня гимнасты сборной команды выступали так, как готовы на данный момент. Хотя 87 баллов — не максимальный результат для борьбы за медали чемпионата Европы, но он хорош именно с точки зрения работы. После всех проблем в подготовке ребята просто не могли выйти на более высокий результат. Свои задачи выполнили, может быть, и не полностью, но старались, обновили комбинации. Куксенков выполнил упражнение с базой сложности 7,1 балла. Аблязин совершил новый опорный прыжок (с рук — два с половиной сальто назад с поворотом на 360 градусов). Белявский показал новое упражнение на брусьях.

Задачи на начало сезона выполнили, показали рабочий результат, прошел отбор команды кандидатов на подготовку к чемпионату Европы. Это и было главной задачей данных соревнований.

Мы выполнили установку сборной команды. После прошлогоднего чемпионата мира в Китае все ребята пошли на более сложные элементы, повышение базовой оценки. В конце многоборья тренерский штаб даже успел обсудить подготовку команды к осеннему чемпионату мира. Да, мы уже планируем так дале-

ко. Для нас чемпионат Европы, который будет в апреле во Франции, уже практически состоялся, и мы думаем о мировом турнире. Если и дальше все так будет складываться, то наши ребята будут серьезно конкурировать за призовое место в команде на чемпионате мира.

Из молодых очень понравился Никита Нагорный. Не получилось вольное упражнение у Димы Ланкина, жаль, пока не удалось увидеть его во всей красе. Он еще юниор, первый раз вышел на взрослый помост. Конечно, это непросто. А Дима идет по программе Дениса Аблязина. За оставшиеся полтора года до Олимпийских игр в Рио Ланкин должен прибавить. Если это произойдет — будет серьезно конкурировать с Денисом за место в олимпийской команде. Не удивляйтесь, на тренировках Дима показывает программу вольных ничуть не хуже, чем Аблязин.

Задачи на начало сезона выполнили, показали рабочий результат, прошел отбор команды кандидатов на подготовку к чемпионату Европы





Давид
БЕЛЯВСКИЙ



ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ (после победы в многоборье):

— Давид, многовато ошибок для такого стабильного многоборца, согласны?

— Я не был готов к этим соревнованиям, знал, что предстоит и что будет. Болезни сил не прибавляют. Падения, конечно, выбивают из колеи. На коне всего один раз до соревнований проходил комбинацию. Нужно готовиться к соревнованиям.

— Но, судя по всему, по ходу соревнований настрой на победу удалось сохранить?

— Честно? После первых трех снарядов что-то мысль о первом месте меня покинула. Потом брусья спасли, и я понял, что можно бороться со всеми.

— Перед заключительным видом, вольными упражнениями, проигрывали лидировавшему

Николаю Куксенкову всего одну десятую балла. Это добавило нерва?

— Я и не знал ничего. Просто хотел сделать хорошо. Вроде бы получилось более или менее. С такой подготовкой и все же выиграть — было приятно, конечно. Но надо наверстывать все упущенное.

НИКОЛАЙ КУКСЕНКОВ, капитан команды ЦФО (после победы в командном первенстве):

— Насколько остро ощущалась борьба команд?

— В командных соревнованиях нужны железные нервы. Кто более устойчив, тот и выигрывает. Мне командные соревнования очень интересны. Приятно побеждать, когда команды разделяют десятые доли балла. Зажигательная атмосфера. Нравится сражаться командами, опыт получил. Добавил практически на каждом снаряде по новому элементу, поэтому доволен. Хотя были кое-какие ошибки.

— А у команды?

— Две грубые ошибки. Но команда постаралась на все сто процентов, результат налицо.

— Чувствовали себя капитаном?

— Мы немного переговорили перед соревнованиями, а по ходу выступлений каждый вроде бы сам за себя выступал, но в то же время мы были единой командой. Это самое главное. Каждый думал и о себе, и о команде — та самая золотая середина, которой нужно придерживаться. Я старался не отвлекаться, но, естественно, смотришь боковым зрением. В любом случае переживаешь и волнуешься за товарищей. Все это борьба, в которой побеждают нервы.

В командных соревнованиях нужны железные нервы.
Кто более устойчив, тот и выигрывает

Николай
КУКСЕНКОВ



Анатолий
ЗАБЕЛИН

ПЛЕМЯ МОЛОДОЕ, НО УЖЕ ЗНАКОМОЕ

Переход молодых гимнастов в основной состав — вопрос не из самых легких. Другие требования, другой спрос. Не все выдерживают — ни физически, ни психологически, конкуренция возрастает в разы. О сложностях перехода говорили многие молодые гимнасты, которые сегодня готовы начать взрослое выступление за сборную страны.

АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН (Москва) о Никите Нагорном и Дмитрии Ланкине:

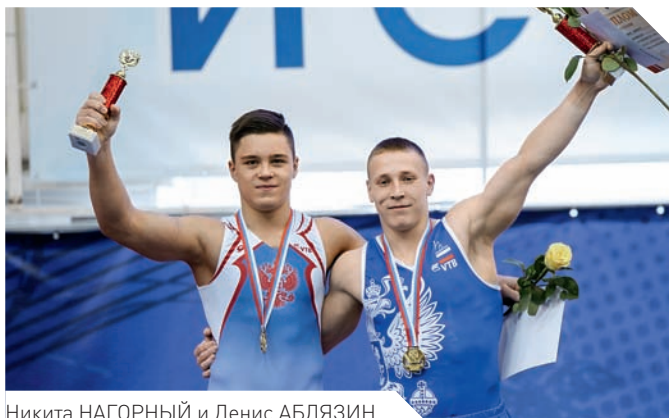
— Два моих 18-летних ученика стали намного взрослее, смысленнее, чем прошедшим летом. Год назад начал настраивать их на трудности. Говорил, что нужно пережить этап перехода и потихоньку, не форсируя, усложнять комбинации. Сегодня они владеют соответствующими упражнениями, Осталось «накатать» их. «Звездняк» пережили, стали прислушиваться.

Переход во взрослую команду и психологически, и физически, конечно, у всех проходит тяжело. Но, надеюсь, к осени будут обкатанными и матерыми. На молодежных соревнованиях в каждом упражнении должно быть восемь элементов, не больше. А сегодня ребятам необходимо выполнять уже по десять, в том числе два дополнительных элемента по сложности — из высших групп Е и D.

На первом своем «взрослом» чемпионате в Пензе, конечно, ошибались. Да и у меня не было абсолютной уверенности, что не упа-



Дмитрий ЛАНКИН



Никита НАГОРНЫЙ и Денис АБЛЯЗИН

дут. Они еще не такие профи, как Куксенков и Белявский. Но общий язык с учениками нашел. Приятно с ними работать: есть контакт, вижу перспективу.

Никита — боец, уравновешен, с крепкой нервной системой. Дима чуть самоуверен. Оба трудяги. Ланкин не уйдет со снаряда — будет орать, ругаться, терпеть, но сделает то, что задумал. Упертый. Тренеру даже вмешиваться не надо. Он очень прыгучий, в Пензе четыре винта на вольных сделал. Еще его виды — прыжок и брусья. У Нагорного — вольные с прыжком, плюс он многоборец.



Другие требования,
другой спрос. Не все
выдерживают —
ни физически,
ни психологически,
**конкуренция
возрастает
в разы**

АНТОН ИВАНОВ (Москва) об Артуре Далалояне:

— Артуру 18 лет, работаем со спортсменом вместе с Александром Калининым. В Пензе был дебют Артура в компании взрослых. Пока психологически переход из юниоров трудно проходит. Артур взрывной, вспыльчивый, эмоциональный. На тренировках более спокойно работает. Усложнение упражнений мы еще толком не проводили, лишь обозначили. Пока — дежурные комбинации, а со временем, надеюсь, он сможет конкурировать с Белявским и Куксенковым. Он хороший многоборец, думаю, время поможет. Наша цель — Олимпийские игры.

Есть у Артура некоторые особенности: он, например, очень быстро разминается. Один раз-

миночный подход — и уже готов выполнить комбинацию. Прыгуч, пластичен, координирован. Может непосредственно во время выполнения прыжка облегчить его и при этом сделать удачно. Обладает «комбинационной» выносливостью. И, что очень хорошо, трудится на совесть. Все у парня есть, надо только снять психологическое напряжение на соревнованиях, направить его в спокойное русло. Но это — через опыт.

ВЛАДИМИР КОЧНЕВ (Новосибирск) об Иване Стретовиче:

— Иван дебютировал на взрослом помосте в прошлом году — на розыгрыше Кубка России, сумев стать вторым в командном турнире и третьим в упражнениях на коне. Свое 18-летие отметил осенью на чемпионате мира — 2014 в Китае, где выступал в командных соревнованиях.

Выполняет по десять элементов на снарядах, но, конечно, требуется время, чтобы наработать программу. Идет ровно, отстают только кольца — из-за травмированного плеча. Очень спокойный по характеру, психика крепкая. У Ивана доброе сердце и одновременно дух борца и победителя. Спортсмен накопил уже большой опыт выступлений и побед в «молодежке».



Антон ИВАНОВ и Артур ДАЛАЛОЯН



Владимир
КОЧНЕВ и Иван
СТРЕТОВИЧ





Алла СОСНИЦКАЯ

МАРИНА УЛЬЯНКИНА (Москва) о Седе Тутхалян и Алле Сосницкой:

— 15-летняя Седа Тутхалян, чемпионка юношеской Олимпиады 2014 года, впервые выступила на «взрослых» соревнованиях в Пензе. Совершила переход из юниоров с удовольствием. Ровно прошла многоборье, а вот в командных соревнованиях ошиблась на бревне, не справилась с одним из трех видов, на которые была заявлена командой.

Вообще-то Седа — многоборка. Работаем над стабильностью. У нее сильный характер, и она хочет многого добиться. Работать с ней совсем не трудно, она покладистая, но и очень эмоциональная. Нужны старты. Все подкорректируем и усложним упражнения.

17-летняя Алла Сосницкая — уже хорошо известная гимнастка. На прошлогоднем чемпионате мира была седьмой в многоборье. А ведь четыре года назад начинали с абсолютного нуля. Но у нее характер и нервная система — просто супер. С одной стороны, спокойная, уравновешенная, но бьется до последнего и цепляется за снаряд даже при падениях.

ТАТЬЯНА ФОМКИНА (Москва) о Дарье Спиридоновой:

— Дарье только летом исполнится 17 лет, а она уже является обладательницей двух бронзовых



Марина УЛЬЯНКИНА
и Седа ТУТХАЛЯН

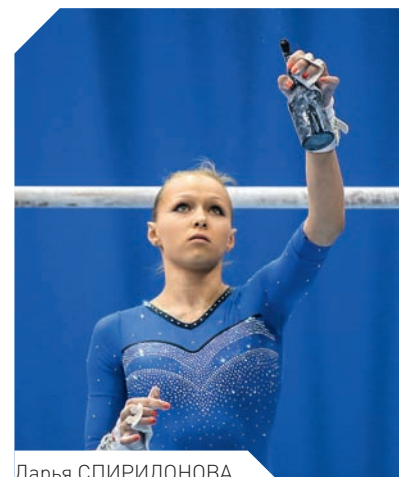


Татьяна ФОМКИНА

наград чемпионата мира 2014 года — в командных соревнованиях и в упражнениях на брусках. Именно в прошлом сезоне и состоялся ее «взрослый» дебют.

Очень переживала три года назад, когда не удалось выступить на юниорском чемпионате Европы, а во «взрослые» было еще рано. Сильно и долго болели пятки. Налегли на брусья — итог очевиден.

На этом чемпионате базовая оценка за сложность на брусках — 6,6 балла. К чемпионату Европы прибавим еще одну десятую. Психологически Дарья очень устойчивая спортсменка. Слез на соревнованиях не увидишь. Когда что-то не получается на тренировках, все шишки — на тренера. За ней должно быть последнее слово. Я называю это юношеским максимализмом.



Дарья СПИРИДОНОВА



Юрий БАЧУРИН

Маша, что называется, рвалась
в основную сборную
из «молодежки». Работать с этой
гимнасткой — счастье



Мария БОНДАРЕВА



Губернатор Пензенской области **Василий Бочкарев** в дни проведения чемпионата встретился с руководством Федерации спортивной гимнастики России. Встреча состоялась в ДС «Буртасы». В ней приняли участие главный тренер сборной России по спортивной гимнастике Андрей Родионенко, старший тренер сборной Валентина Родионенко, тренер сборной Сергей Старкин и вице-президент ФСГР Валентина Никанорова. Глава региона рассказал о развитии спорта в Пензенской области, достижениях и предложениях, которые можно реализовать в этой сфере. Гости поблагодарили главу региона за теплый прием, а также отметили высокий уровень организации спортивных соревнований.

ЮРИЙ БАЧУРИН (Фрязино, Московская область) о Марии Бондаревой:

— В Пензе для 15-летней победительницы первенства континента 2014 года в командных соревнованиях был первый выход на взрослый помост. Она, что называется, рвалась в основную сборную из «молодежки». Работать с Машей — счастье. Упорная и трудолюбивая, уравновешенная и доброжелательная. Может, конечно, вспылить, но это бывает редко.

Гимнастка пластичная, гибкая, артистичная. Не самое сильное ее качество — прыгучесть, тем не менее почти готов опорный прыжок «Юрченко» с двумя пируэтами (база — 5,8 балла). На ковре планируем делать двойное сальто прогнувшись. Да и на бревне пробуем «гимнастические» прыжки в связках и двойное сальто согнувшись в соскок. На брусьях освоили перелет «Хиндорф» и пробуем «соскочить» двойным сальто с двумя пируэтами.





ОЛЬГА ЛАРИОШКИНА (Тольятти) об Анастасии Дмитриевой:

— Это первый взрослый турнир для спортсменки. Насте недавно исполнилось 16 лет, и она ощущает себя личностью. Перестройка из юниорки во «взрослую» гимнастку еще идет. И период физического роста пока не завершен. Но мы перестраиваемся вместе, я тоже кое-чему учусь. Иногда хочется что-то сказать, возразить, но в некоторых случаях, чувствую, лучше промолчать.

Моя ученица — человек эмоциональный, возбудимый. Как гимнастка — артистичная. У нее новые вольные — «Русские народные пляски». Конечно, надо развиваться, необходимо освоить, например, два бланжа с винтом, пока делаем без поворота. На прыжках впервые выполнили «Юрченко» с двумя винтами. Но этот вид у Насти еще чуть отстает. На бревне прибавляем, будем прибавлять и в хореографии. А на брусьях пока проверили старое упражнение. Первый старт рядом со взрослыми дал и новые ощущения. Понятно, что требования, в первую очередь к себе, повышаются. Нужно дотягиваться до уровня лучших. ▲



Анастасия ДМИТРИЕВА



Первый старт рядом со взрослыми дал и новые ощущения



ИЩИТЕ КЛЮЧИКИ

КАК В БРЯНСКЕ НАУЧИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ РЕШАТЬ

ИСТОРИЯ БРЯНСКОЙ ШКОЛЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СВЯЗАНА С ИМЕНЕМ ФАНАТИЧНО ПРЕДАННОГО ЭТОМУ ВИДУ СПОРТА ЧЕЛОВЕКА — ПОЛКОВНИКА СОВЕТСКОЙ АРМИИ СЕМЕНА ГЕТМАНСКОГО. БЛАГОДАРЯ ЕГО СТАРАНИЯМ В 1962 ГОДУ БЫЛА СОЗДАНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МОЛОДЕЖИ, ДИРЕКТОРОМ КОТОРОЙ И БЫЛ НАЗНАЧЕН СЕМЕН ИЗРАИЛЕВИЧ. В СПОРТЗАЛАХ ДОМА СПОРТА «ДИНАМО», В РАЗЛИЧНЫХ СПОРТОВЩЕСТВАХ И ПРИ ШКОЛАХ ВОСПИТЫВАЛИСЬ МОЛОДЫЕ СПОРТСМЕНЫ. ПОСТЕПЕННО СТАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ: ПЕРВЫЕ РАЗРЯДНИКИ, МАСТЕРА СПОРТА. В 1964 ГОДУ ГИМНАСТИКА БЫЛА УТВЕРЖДЕНА ОПОРНЫМ ВИДОМ СПОРТА В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ. А ВСКОРЕ НА ПРОСПЕКТЕ ЛЕНИНА НАЧАЛАСЬ КОМСОМОЛЬСКАЯ СТРОЙКА, И В 1969 ГОДУ ПОЯВИЛОСЬ У ШКОЛЫ ПЕРВОЕ СОБСТВЕННОЕ ЗДАНИЕ — СЕЙЧАС ЭТО ЖЕНСКИЙ ЗАЛ КОРПУСА № 1.

ТЕКСТ: **ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА**

В 1975 году спортивной школе молодежи было присвоено звание школы олимпийского резерва. Еще через семь лет в строй вступила вторая очередь спортивного сооружения. А в 1985 году в Брянске был построен Дворец гимнастики.

Сейчас в школе работают 15 тренеров мужских видов гимнастики, 20 — женских, 1 — по акробатике, 4 — по хореографии и 2 концертмейстера.

Неудивительно, что в Брянск на различные соревнования и для обмена опытом приезжали и продолжают приезжать олимпийские чемпионы, чемпионы мира, звезды гимнастики и их наставники.

Сегодня МБОУДОД СДЮСШОР по спортивной гимнастике активно выполняет свою главную задачу — приобщает юных горожан к физкультуре



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



«Мы в центре города находимся, нас все знают. Сколько уже детей прошло через эти стены за годы существования школы? Полгорода, если не больше»

и спорту, пропагандирует здоровый образ жизни. А юная воспитанница школы Таисия Бороздыко входит в молодежный состав сборной России.

— Пять залов у нас, общая площадь — больше 5 тыс. кв. метров, — с гордостью начинает рассказ о школе ее директор, заслуженный тренер России Юрий Николаевич Шаменин. — Два мужских зала и два женских. Два — рабочих, два — для выступлений, а пятый — для детей. Но там сейчас тренируются борцы. Сказали: потерпи, Юрий Николаевич, пока нам зал построят. Ну как выгонишь людей, когда идти им некуда?

— Вы ведь сами возглавили школу не в самые лучшие времена?

— В 2003 году это было. Вызвали в администрацию города: мол, помощи, погибает школа, погибает в Брянске гимнастика. Финансирование



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Заслуженный тренер
России Юрий ШАМЕНИН

Пять залов у нас, общая площадь — больше 5 тыс. кв. метров



Эмблема и памятная медаль
50-летнего юбилея школы
(2012 г.)



Оргкомитет международной встречи команд РСФСР—Финляндия, 1965 г., Брянск



Семен Израилевич
ГЕТМАНСКИЙ, первый
директор школы, ветеран ВОВ,
полковник в отставке



Юрий КУЗИН — МС СССР,
член сборной команды
РСФСР, призер и победитель
чемпионатов РСФСР и СССР,
чемпион спартакиады РСФСР

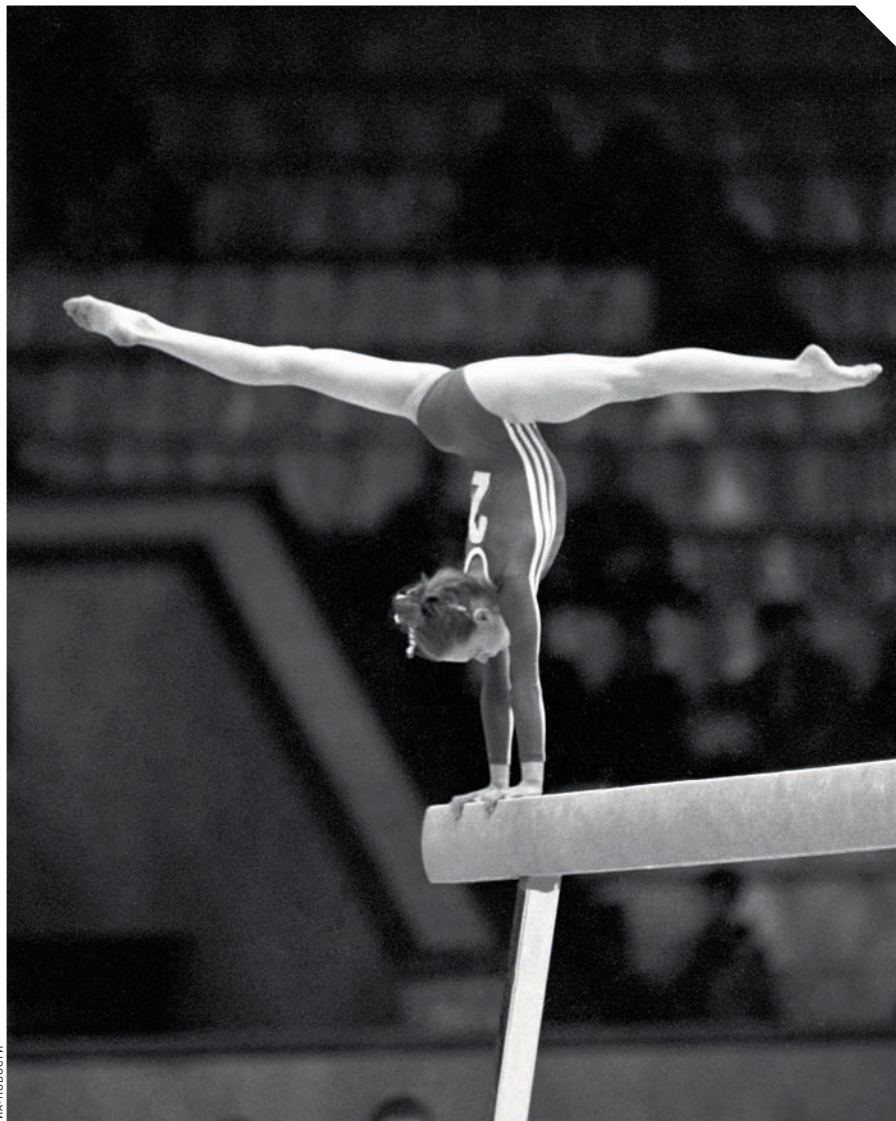


Галина ШИШКИНА —
абсолютная чемпионка РСФСР
1974 г.

слабое, а организационных и хозяйственных проблем не перечислять. Понятное дело, не смог отказать. Но здесь нужно понимать, что значит для нашего города гимнастика.

— *А что значит, Юрий Николаевич?*

— Ну, во-первых, мы в центре города находимся, нас все знают. А во-вторых, сколько уже детей прошло через эти стены за годы существования школы? Полгорода, если не больше. И вдруг на тебе — погибает! Пришлось спасать, доказывать, что, если не сидеть на одном месте, добиться можно очень многого. Мы провели такую работу, что теперь у нас и автобусы свои есть. Про залы и не говорю. Федерация гимнастики России подарила полный комплект снарядов, губернатор области — ковер. А еще у нас есть акробатическая дорожка, восстано-



Татьяна
ФРОЛОВА,
ЗМС,
чемпионка
мира



Эмблема спортивной школы
(1962 г.)



Елена ЯКУШЕВА, МСМК, чемпионка РСФСР,
первенств СССР, член олимпийского резерва
сборной команды СССР, 1978 г.

вительный центр с баней и бассейном. Сейчас 40 тренеров работают в школе, психолог есть, два водителя...

— Многие о таких роскошных условиях даже мечтать боятся. Как вам удалось?

— Вот, например, мне надо было сделать дорожку от зала до центральной улицы, так я четыре года переписывался с городскими властями: с депутатом, с начальником одним, с другим — и все-таки сделали нам дорожку. Нужен был автобус — я переписывался три года, но купил-таки тот, какой было нужно. Обычно ведь как происходит? Есть у тебя идеи, ты просишь, а в ответ слышишь: не можем, нет у нас денег и т.п. Проходит полгода, я снова пишу: уважаемые, когда у вас средства появятся, заложите, пожалуйста, на наши нуж-

ды — то-то и то-то. Они мне опять: денег нет. Но я настойчивый. Через какое-то время опять о себе напомним. И так по несколько раз в год, бывает, что и каждый день просьбу свою пишу. В какой-то момент в высоких кабинетах, видимо, уже не выдерживают: мол, отдайте ему, только чтобы он от нас отстал! А если серьезно, то я всегда прошу в доброй форме, не так: дайте и все! Потихоньку, настойчиво все можно сделать, всего добиться, я вам точно говорю.

— Но еще и очень любить нужно то, чем занимаешься, так ведь?

— Конечно! Если с душой к делу подходишь, то и ключики к решению проблем искать легче. Когда я только пришел рулить, сразу создал попечительский совет школы. У меня там было четыре депутата из областной Думы, четыре —

«Тот заказ, который дал город, мы выполняем — у нас 900 детей занимаются, а в общей сложности, с платными группами, — больше 2000 детей и подростков»



Ольга Алексеевна
ШИРОВА — тренер-педагог
школы, ЗТР, мама Юлии
ЛОЖЕЧКО



ОЛЕГ НАУМОВ

Юлия ЛОЖЕЧКО, ЗМС, член сборной команды России, чемпионка Европы, трехкратная абсолютная чемпионка РФ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

вам или нет? Как это так — 18 человек решают судьбу моей школы, сотен детей? Вам залы нужны, но не вы их строили. Отстоял...

И сейчас, между прочим, каждый год в календаре у нас два-три российских соревнования. И мы их успешно проводим.

— *А автобусы, кстати, вам зачем?*

— Так мы на соревнования ездим. Представьте: таскаться с детьми по железным дорогам, с сумками, под расписание подстраиваться... А здесь пожалуйста: девочки — во Владимир, мальчики — в Калугу. Все спокойно, удобно и доступно, что немаловажно.

— *Не знаю, всякая ли столичная школа может похвастаться таким сервисом.*

— В Брянске таких условий больше нет ни у кого. Легкоатлеты уже давно говорят: нам

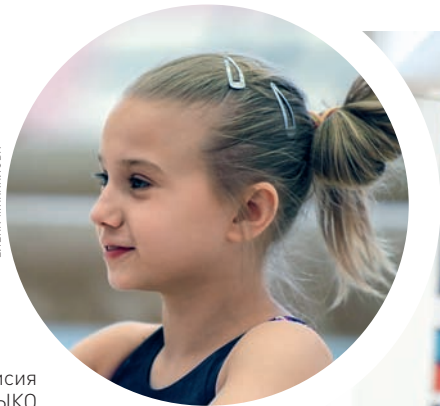
из городской, а еще заместитель из городской администрации. То есть привлечь людей, от которых очень многое зависит. Иногда ведь достаточно, чтобы хоть словечко за тебя замолвили: мол, школу нельзя разорять, надо помогать.

У нас ведь непростая ситуация была, борцы хотели забрать эти залы. Почему? Да потому, что они показывали очень хорошие результаты, у нас таких не было. До того дошло, что я всем заинтересованным лицам сказал: забастовку устрою, пройду с детьми и родителями по площади, и вы получите жалобу. Вот и решайте: нужна она

Потихоньку,
настойчиво все можно
сделать, **ВСЕГО**
ДОБИТЬСЯ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Таисия
БОРОЗДЫКО

бы такого директора. Борцы — то же самое. И это все без ложной скромности: что есть, то есть. Тот заказ, который дал город, мы выполняем — у нас 900 детей занимаются, а если еще платные группы посчитать, то в общей сложности больше 2000 детей и подростков. И все это надо было как-то организовать.

...Любить надо то, чем занимаешься, вы правильно заметили. А я гимнастике всю жизнь отдал. С 9-го класса тренировался, поступил в Институт физкультуры в Смоленске. После окончания работал на кафедре гимнастики, а в 1969-м сюда приехал. Сорок пять лет тренерского стажа, директор школы... Вся жизнь, можно сказать, на помосте. В апреле уже 70 стукнет.

И знаете, я уверен: гимнастика в Брянске была, есть и будет, потому что не может быть по-другому. Когда столько трудишься, результат обязательно придет.

— Вот вы говорите, что у вас 85 человек обслуживают школу. Все нужные службы есть. И при этом не устаете повторять: денег у государства не берем. А кругом ведь только и слышишь разговоры о том, что без государственной поддержки школам не выжить.

— Знаете что, у нас каждый родитель может помочь. Подчеркиваю: если захочет. Есть бумага, где так и написано: если вы хотите, ваша помощь школе — 150 рублей в месяц. А теперь прикиньте: в школе 1000 детей, и если от всех или хотя бы от половины этот добровольный взнос каждый месяц поступает... Школа каждый год около 1 млн благотворительных денег получает. Есть у нас и спонсоры. И если бы не они и родители, мы давно уже пропали бы. Вот не так давно свет меняли полностью во всех залах. 200 тыс. область дала, а еще 200 тыс. мы сами собирали. Я ведь, когда прошу что-нибудь, говорю: хоть половину дайте. В какой-то степени облегчаю задачу. Помогает.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— С тренерскими кадрами, надо полагать, проблем тоже не испытываете?

— Тренеры у нас хорошие. Но большинство — из тех, кому под бо уже подбирается. И работают лучше всех пенсионеры, потому что они и пенсию получают, и зарплату.

— Это реалии жизни.

— Министерство спорта спрашивает — где чемпионы? А как молодых тренеров заинтересовать работой за 10 тыс. рублей в месяц?

«Гимнастика в Брянске была, есть и будет, потому что не может быть по-другому. Когда столько трудишься, результат обязательно придет»



ЕЛЕНА МИХИЛОВА

И сейчас, между прочим, каждый год в календаре у нас два-три российских соревнования

Ведь что получается — раз маленькая зарплата, значит, нужно нагрузку увеличивать, по три группы набирать, к примеру. А когда в таком случае он должен готовить чемпионов?

Была бы спортивная школа — скажем, 500 детей. Потом лучших детей отбирали бы, и пять—шесть тренеров занимались бы доводкой — вот это я понимаю. Спортивные классы были раньше, платили за это, а сейчас говорят: хотите — попробуйте. А как мы можем спортивный класс набирать, если тренер никаких надбавок не получает? Вот и находят наставники лучших детей и пытаются быстро натаскать на результат. Есть, правда, и такие тренеры, которые хотят выбиться из общей массы.

Парадокс, конечно. У нас все есть: ямы, батуты, снаряды, акробатическая дорожка, восста-

новительный центр... Было бы только желание. Хотя не так-то это просто — подготовить чемпиона. Не каждый тренер на это способен, надо с таким талантом родиться. И потом — сколько ни призывай: давайте вырастим чемпиона, но... Вот Бороздыко приезжает, например, с «Озера Круглого», конечно, на нее здесь все смотрят, учатся. Но когда это в одной группе происходит — одно, а когда несколько групп в зале? В сборной тренеры по-другому совсем занимаются: для каждого вида есть свой специалист, индивидуальная шлифовка и т.д. Да, у нас школа. И это не работа на сборную страны.

— *Зато все гимнастические школы могут гордиться тем, что после занятий в них ребенок может идти в любой вид спорта.*

— Когда я учился, ездил на семинар в ГДР. Нам рассказывали о программе, которая была в стране: до 5-го класса в школах все занимались гимнастикой. А после 5-го приходили специалисты и выбирали себе учеников: футбол, баскетбол, лыжи, борьба и т.д. Еще и науку подключали: примитивно говоря, брали из бедра

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



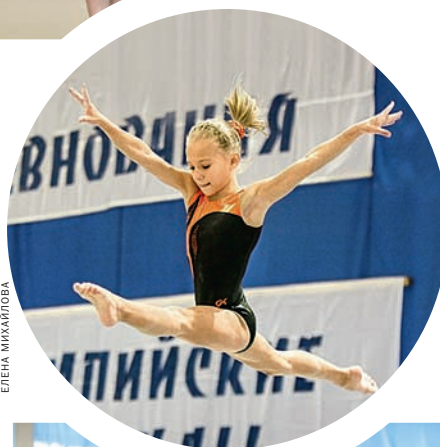
волокна и определяли, каких волокон больше. Если больше красных, значит, более взрывной ребенок, белых — выносливый. Вот поэтому они и были впереди всегда.

— Что нужно, как вы считаете, чтобы и массовость была в школах, и звезд можно было выращивать? Какую видите в идеале модель спортивной школы?

— Обязательно должны быть спортивные классы при школах, потому что без двухразовых тренировок сегодня ничего не добьешься. В идеале, конечно, при школе нужен пансионат или гостиница маленькая — как хотите, назовите. Чтобы можно было талантливого ребенка к нам привезти, как-то устроить и растить его дальше. Да хотя бы квартира служебная. Тренеров, готовых работать только на результат, с удовольствием бы взяли к себе, но где им жить? Сейчас ведь ничего нельзя пообещать.

Тренерский труд должен быть оценен по достоинству. Если ты однажды вырастил чемпиона, значит, и оплата должна быть соответствующая, пока работаешь. А у нас ведь часто как получается: пока ты с учеником «на коне» — все хорошо, а нет — и снова на мели сидишь. И вместо того чтобы молодым специалистам, к примеру, передавать опыт, опять кому-то что-то должен доказывать, а себя и семью ведь кормить надо. И тут, конечно, государство должно подключаться.

Еще такой момент есть: появился талантливый ребенок, так более именитый тренер может его забрать. Контракта со школой никакого нет. А мне кажется, должен быть.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Когда спрашивают, как удается управляться с таким хозяйством, отвечаю: тот, кто хочет чего-то добиться, все выдержит»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

...Когда спрашивают, как удается управляться с таким хозяйством, отвечаю: тот, кто хочет чего-то добиться, все выдержит. Кто свою работу любит — свое получит. Наверное, главное — все же в отношении к тому, что делаешь. Был бы я дворником, я бы и там выкладывался, делал бы свою работу на 100 процентов. Как думаете, есть чем гордиться? Была школа умирающая, а теперь — самая лучшая! ▲

СОВСЕМ НЕ СОН, ЗВЕЗДЫ — РЯДОМ!

ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО, ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА, АЛЕКСЕЙ НЕМОВ И НИКОЛАЙ КРЮКОВ ПОБЫВАЛИ В ЧИТЕ С МАСТЕР-КЛАССОМ

БОЛЬШАЯ ГИМНАСТИКА ВЗБУДОРАЖИЛА ЧИТУ. ЧЕТЫРЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНА СРАЗУ! САМЫЕ-САМЫЕ! И ТАКИЕ ДОСТУПНЫЕ. ЭЛЕМЕНТЫ «ПО КОСТОЧКАМ» РАЗБИРАЮТ, СОВЕТЫ ДАЮТ, САМИ ВСЕ ПОКАЗЫВАЮТ...

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Об этом можно было только мечтать: Елена Шевченко, чемпионка Олимпийских игр 1988 года в Сеуле в командном первенстве; Елена Замолодчикова, двукратная олимпийская чемпионка 2000 года в Сиднее; Алексей Немов, четырехкратный олимпийский чемпион (Атланта, 1996; Сидней, 2000); Николай Крюков — чемпион Олимпийских игр 2000 года в Сиднее в командном первенстве. И эти прославленные спортсмены — в Чите, специально для юных гимнастов!



— Любить гимнастику — это уже половина дела, — сказал Николай КРЮКОВ. — Но любовь надо завоевывать и подтверждать. Мы можем показать, как делаются элементы, можем поделиться советами. Остальное во многом зависит от вас — от того, как вы выполняете задания тренеров, как относитесь к делу.



Для кого-то проведенный мастер-класс чемпионов — урок, на котором только зародилась настоящая мечта, а для других — еще одно подтверждение желания: хочу быть чемпионом!

35 наши в городе!

Изо всех сил, стараясь, чтобы их заметили звезды мировой гимнастики, тянули юные спортсмены носочки, старались «держать спинку». Похвала от олимпийской чемпионки или чемпиона — как медаль.



— Мы понимаем: чтобы идти вперед в гимнастической учебе, нужно создавать условия, — обратилась к юным гимнастам и тренерам Елена ШЕВЧЕНКО. — Этот зал [СДЮСШОР № 1 во Дворце пионеров], конечно, очень маленький, чтобы мы могли говорить о достижении серьезных результатов. Но нам нравится, что детишки очень хотят учиться, душой рвутся к занятиям. А ведь это исходная точка, самое главное — именно так все и начинается. Мы правильно сделали, что приехали, и будем ездить еще. Думаю, наша совместная работа принесет неплохой результат.



Чемпионы провели мастер-класс для девушек и юношей на базе специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 1 краевого центра. Два часа впитывания информации и прикидки: а я смогу? Два часа уникального общения.



Да, маленький зал, и нет ковра для вольных упражнений, нет батута... Но есть огромное желание детей и тренеров научиться современной гимнастике!

Двухчасовое занятие с девушками и не менее продолжительное с юношами вознаградило участников уникальной возможностью сфотографироваться с олимпийскими чемпионами и взять у них автографы.



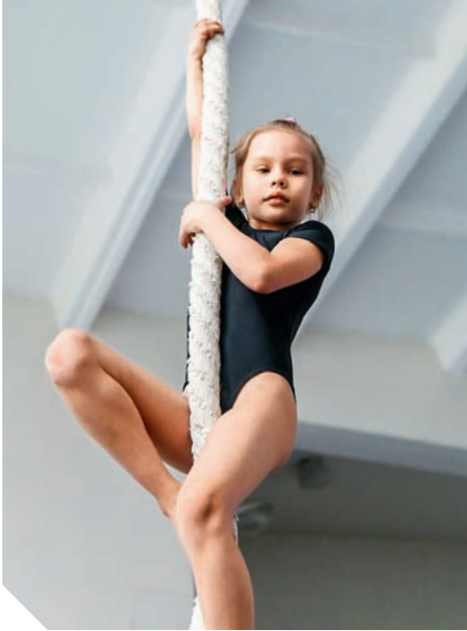
— Я, ребята, считаю, что вам повезло! Если честно, то такого, чтобы к нам приезжали олимпийские чемпионы, я в своем детстве и не припомню, не смотря на то что я сам из Тольятти, — сказал четырехкратный олимпийский чемпион, вице-президент Федерации спортивной гимнастики России Алексей НЕМОВ. — Даже у олимпийских чемпионов Елены Замолодчиковой и Елены Шевченко такого не было, хотя они из Москвы. Мы рады, что приехали, увидели талантливых ребят, с которыми нужно обязательно продолжать работать.



Олимпийский чемпион Николай Крюков провел мастер-класс для благовещенских гимнастов

Олимпийский чемпион России по спортивной гимнастике Николай Крюков дал мастер-класс для тренеров и спортсменов, съехавшихся на турнир городов Дальнего Востока и Сибири. Тренировка под началом Крюкова продлилась почти два часа. За это время он успел провести разминку, а также продемонстрировать приемы и методы работы на различных снарядах. Тренеры расспрашивали титулованного гимнаста о новых веяниях, тот отвечал

развернуто, а некоторые элементы даже показывал. «Сейчас гимнастика отходит от канонов старой школы. Меняются базовые положения для упражнений, положения рук, ног, наклон торса. За всем этим нужно следить и воспитывать», — прокомментировал ситуацию Крюков. Ребята «нового» тренера слушались беспрекословно и очень старались выполнить все упражнения. «Держись!» — подбадривал Николай Крюков мальчишек. После проведения тренировки Крюков фотографировался со всеми желающими. Коллеги из регионов расспрашивали тренера молодежной сборной страны о секретах профессионального мастерства.



Мастер-классы получили продолжение в краевой филармонии, где с гостями встретились представители спортивной общественности.



— Наш приезд был бы невозможен без участия администрации города Читы и края. Спасибо губернатору региона Константину Ильковскому, который приложил для этого максимум усилий, — поблагодарила Елена ЗАМОЛОДЧИКОВА.

— Это единственный мастер-класс, который будет проводиться в рамках соревнований. Мы запланировали его даже больше для самих тренеров, нежели для детей. Очень важно следить за тем, что происходит в спорте, поэтому данный мастер-класс для нас очень важен, — сказал президент Амурской федерации спортивной гимнастики Георгий Вагнер. Сам Крюков признался, что приятно удивлен тем рвением, с которым ребята выполняли упражнения.

— У всех горят глаза, все хотят быть первыми. Конечно, здесь есть дети, которые подают надежды. Необходимо заниматься, развиваться. Регионам, увы, не хвата-

ет финансирования, мало тренеров, но, несмотря ни на что, спорт развивается. Здесь мы увидели много молодых тренеров. Есть тренер, пришедший в спортивную гимнастику из легкой атлетики, что, на мой взгляд, поразительно! Это радует и внушает большие надежды, — поделился своими впечатлениями олимпийский чемпион.

В Благовещенске, признался Крюков, он впервые, но успел посмотреть достопримечательности города: памятник казакам-первопроходцам, самый старый дом областной столицы.

ИА «Порт-Амур»



СТРОГОЕ БРЕВНО

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ПРОЙДЕТ НА ВЫСОТЕ

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ВИДОВ ЖЕНСКОГО МНОГОБОРЬЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. НО БРЕВНО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ, А ЕЩЕ И ВЕСЬМА ЭФФЕКТИВНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ СНАРЯДОМ.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



Бревно позволяет развивать и совершенствовать физические качества, которые в стандартных условиях поддаются тренировке с трудом, например силу глубоких мышечных слоев, работающих преимущественно в тоническом режиме. Именно тоническая сила является фундаментом рабочей осанки, на нее «накладывается» работа мышечных ансамблей, обеспечивающих динамику и силовую статику гимнаста.

Все больше специалистов склоняется к мысли, что эффективный мышечный корсет гимнаста должен формироваться как раз за счет совершенствования работы тонических мышц. Тогда тело

спортсмена становится легким, сильным и упругим, что так важно для современной гимнастики.

К сожалению, стандартные технологии и методики в области физического воспитания и спорта ориентированы преимущественно на совершенствование обычной силы (спортивные физиологи называют ее «фазической»). Опыт показывает, что ряд методик лечебной физической культуры (ЛФК), к которым относится, например, пилатес, с успехом развивают тонические свойства мышц. Но средства и методы ЛФК направлены на восстановление и реабилитацию, и тренировать спортсменов

Хотите прибавить?

Погрузите спортсмена в среду, естественным образом вызывающую повышение мышечного тонуса. Такой «средой» может быть бревно

при помощи лечебной физкультуры вряд ли получится. Поиск эффективных средств и методов спортивной тренировки тонической силы до сих пор является актуальным.

Одним из таких методов является партерная гимнастика... на бревне.

Упражнения в партере (на ковре) — это классический и хорошо отработанный способ совершенствования физических качеств, особенно силы и гибкости, их всегда следует тренировать совместно. Партерные упражнения легко дозируются по нагрузке и могут быть подобраны под текущий уровень подготовки спортсмена. Большая их часть выполняется практически сразу после объяснения.

Если говорить о мышечном тонусе, то лучшего средства по его выстраиванию, чем упражнения в партере, наверное, и не найти. Пожалуй, главным недостатком партерной гимнастики является ее слишком медленное воздействие: для качественной проработки и выстраивания мышечного тонуса требуются месяцы, а порой и годы кропотливого труда.

Можно ли ускорить воздействие партерной гимнастики? Для этого следует изменить не сами упражнения, а условия их выполнения. Нужно погрузить спортсмена в среду, естественным об-



разом вызывающую повышение мышечного тонуса. Такой «средой» может быть бревно.

Хорошо известно, что при выполнении обычных гимнастических упражнений на бревне всегда активизируется мышечный тонус. Но если выполнять упражнения сидя или лежа на снаряде, то начинает срабатывать эффект ограниченной опоры. Подобный эффект возникает и при хождении по натянутому канату — знакомые и давно отработанные движения неожиданно становятся сложными для выполнения.

Добавим еще, что бревно представляет собой прямолинейную опору. Сидеть (тем более — лежать) на бревне криво не получится. Типичные ошибки по выстраиванию линии, допускаемые юными спортсменами при выполнении упражнений на ковре, сразу становятся явными на бревне в силу моментальной потери равновесия. Как тут не вспомнить высказывание о том, что бревно само дисциплинирует и вычищает все ошибки?

Работа тренера по подбору необходимых упражнений имеет первостепенное значение. Ведь на снаряде недолго сформировать и неправильный мышечный тонус, переделать который будет гораздо сложнее.

Основной принцип партерной гимнастики на бревне заключается в использовании ограниченной, прямолинейной и приподнятой над уровнем пола опоры. Выполнение упражнений позволяет формировать мышечный тонус и тонический мышечный корсет более эффективно и в короткие сроки. ▲

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

Как увеличить силу мышц голени на отталкивание без наращивания их мышечной массы? Ведь излишний мышечный объем не только ухудшает фактуру, но и повышает общую массу спортсмена.

Обычными упражнениями в первую очередь наращиваются сила и объем икроножных мышц. Но за отталкивание также ответственна более глубоко залегающая камбаловидная мышца. Она работает преимущественно в тоническом режиме и, в отличие от икроножной, при сокращении не вызывает подгибания коленного сустава. Таким образом выход на полупальцы с распрямленными ногами получается более чистым. Выполнение привычных упражнений на сгибание-разгибание голеностопного сустава сидя на бревне со слегка подсогнутыми коленями (для исключения из работы икроножной мышцы) будет развивать камбаловидную мышцу.

Аналогичным образом можно тренировать натянутость колен без увеличения объема прямой мышцы бедра. Для этого следует упражнения на натягивание колена делать сидя в складке — так из работы будет исключена прямая мышца бедра, а усилия примут на себя мышечные группы, залегающие глубже.



Чемпионат России 2015 Пенза



Мария
ХАРЕНКОВА



Ксения
АФАНАСЬЕВА





Николай КУСЕНКОВ

Дарья СПИРИДОНОВА

Никита
НАГОРНЫЙ

Давид БЕЛЯВСКИЙ

Алла СОСНИЦКАЯ

Андрей ПЕРЕВОЗНИКОВ

Золото в многоборье — Мария Харенкова и Давид Белявский;
Мария Харенкова — упражнения на бревне;
Ксения Афанасьева — вольные упражнения;
Алла Сосницкая — опорный прыжок;
Дарья Спиридонова — упражнения на брусьях;
Николай Кусенков — упражнения на перекладине;
Давид Белявский — упражнения на брусьях;
Андрей Перевозников — упражнения на коне;
Денис Аблязин — упражнения на кольцах;
Денис Аблязин, Никита Нагорный — вольные упражнения и опорный прыжок.

ВАС ВСТРЕТИТ ДОН ПЕДРО

ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОЙДУТ В БРАЗИЛИИ ЗИМОЙ



МЫ СЛЕДИМ ЗА ТЕМ, КАК В БРАЗИЛИИ ИДЕТ ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ. ПЕРЕЖИВАЕМ, УСПЕЮТ ЛИ ОРГАНИЗАТОРЫ СДЕЛАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ. ЛОВИМ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, ЧТО БУДЕТ В ДНИ ОЛИМПИАДЫ, КАК СТРАНА ВСТРЕТИТ СПОРТСМЕНОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ. И УЖЕ СРОДНИЛИСЬ С МЫСЛЮ, ЧТО СКОРО ВСЕ ПОБЫВАЕМ В ЧУДЕСНОМ РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО: КТО — ЛИЧНО, А КТО — БЛАГОДАРИЯ ТЕЛЕВИЗИОННЫМ СЮЖЕТАМ И РАССКАЗАМ ПРИЯТЕЛЕЙ. ИДЯ НА НЕКОТОРОЕ ОПЕРЕЖЕНИЕ, «ГИМНАСТИКА» ПРЕДЛАГАЕТ ПОБЛИЖЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С БРАЗИЛИЕЙ УЖЕ СЕЙЧАС.

КОФЕ, ЗОЛОТО И ТРОСТНИК

Бразилия расположена в Южной Америке и является самым большим по площади государством на континенте, граничащим со всеми его странами, кроме Чили и Эквадора: Французской Гвианой, Суринамом, Гайаной, Венесуэлой, Колумбией, Перу, Боливией, Парагваем, Уругваем и Аргентиной. Считается, что открыли Бразилию португальцы, которые прибыли сюда в 1500 году. Экспедицию возглавлял Педро Алвареш Кабрал. На протяжении трех следующих столетий эта территория была населена португальцами и стала важным экспортером декоративных пород древесины, сахарного тростника, кофе и золота. Одним из основных источников трудовых ресурсов являлись рабы: индейцы и африканцы. В 1822 году была провозглашена независимость Бразилии от Порту-

галии. С возведением на престол дона Педро I установилась монархия, которая просуществовала до 1889 года, когда Бразилия стала республикой. В этот период страной управляла «элита», именно она избирала президента. В XX веке в стране произошли несколько военных переворотов, государством руководили различные диктаторы, однако в последние десятилетия была установлена демократия, проведены экономические реформы. Сейчас Бразилия считается одной из ведущих развивающихся стран мира.

ЖАРКО, ВЛАЖНО И ВЕТЕР

Времена года в Бразилии, за исключением северного региона, прямо противоположны европейским. Весна с 22 сентября по 21 декабря. Лето с 22 декабря по 21 марта. Осень



THINKSTOCK/ГОТОВАНК



В Рио-де-Жанейро ехать лучше с апреля по сентябрь. Дневная температура колеблется от плюс 22 до 32 градусов, а с океана дует легкий теплый бриз



с 22 марта по 21 июня. Зима с 22 июня по 21 сентября. (То есть летние Олимпийские игры пройдут в Бразилии зимой.) Несмотря на то что 90% территории страны находятся в тропическом поясе, более 60% населения Бразилии проживает в зоне умеренных температур, формирующихся под воздействием преобладающих высот, дующих со стороны моря ветров и фронтов холодного воздуха.

В Бразилии представлены пять климатических типов: экваториальный, тропический, полусухой, тропический высокогорный и субтропический. Для городов, расположенных на равнинной местности, таких как Сан-Паулу, Бразилиа и Белу-Оризонте, характерны умеренные температуры, среднее значение которых составляет плюс 19 градусов. Города Рио-де-Жанейро, Ресифи и Салвадор, стоящие на побережье, отличаются жарким климатом, который смягчается тропическим ветром.

Вдоль побережья Атлантического океана, от Ресифи до Рио-де-Жанейро, средняя температура колеблется от плюс 23 до 27 градусов.

К югу от Рио-де-Жанейро различия между временами года становятся более отчетливыми, а сезонные колебания температур — более ярко выраженными.

В Рио-де-Жанейро ехать лучше с апреля по сентябрь. В это время не так жарко, как с ноября по март, хотя и часто идут дожди. Дневная температура колеблется от плюс 22 до 32 градусов, а с океана дует легкий теплый бриз. Высокая влажность в Рио-де-Жанейро сохраняется круглый год.

ОБ АМАЗОНКЕ ЗНАЮТ ВСЕ

Бразилия на севере граничит с Гвианой (заморским департаментом Франции), Суринамом, Гайаной, Венесуэлой и Колумбией; на западе — с Перу; на юго-западе — с Боливией, Парагваем, Аргентиной и Уругваем. На востоке Бразилия омывается Атлантическим океаном.

Основными чертами географии являются бассейн реки Амазонки и Бразильское плоскогорье, или плато. Плато занимает большую часть юго-восточной половины страны. Высота плато —



RUSSIAN LOOK



GETTY IMAGES / FOTOBANK



THINKSTOCK / FOTOBANK

от 300 до 900 метров, во многих местах его пересекают долины рек и невысокие горные цепи.

Крупнейшие реки — Амазонка, Мадейра, Тапажос, Риу-Негру, Парнаиба, Уругвай. Бассейн Амазонки занимает более одной трети территории страны. Там преобладают равнины, а высота редко превышает 150 метров. Большую часть бассейна занимают болота и затопляемые поймы, а также густые джунгли.

ГОТОВЬТЕ ВАШИ ДЕНЕЖКИ

Существуют банкноты достоинством 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100 реалов и монеты 1, 5, 10, 25, 50 сентаво и 1 реал. Банки открыты с понедельника по пятницу с 10:00 до 15:00. Пункты обмена валюты работают обычно с 9:00 до 17:30. При обмене денег надо брать больше мелких купюр, ими проще расплачиваться.

Кредитные карточки принимаются повсеместно в ресторанах и отелях, практически во всех магазинах. Лучшая кредитная карточка для путешествия по Бразилии — Visa.

В ресторанах взимают 10% за обслуживание, при этом официанту принято давать 5% чаевых. В барах и кафе действует то же правило, хотя в летних кафе обычно не оставляют на чай, если заказывают только легкие напитки и пиво. В дорогих отелях, как правило, дают носильщику 50 сентаво за сумку, горничным — 50 сентаво в день. Сумма вознаграждения швейцарам и консьержкам зависит от конкретного случая и может достигать до 10 долларов. В средних и дешевых гостиницах чаевые могут быть минимальными. Зарплаты служащих на-

столько малы, что любая сумма будет с радостью принята. Если таксист помогает донести багаж, обычное вознаграждение — 25 сентаво за сумку, при этом принято давать таксистам на чай 10% от суммы оплаты.

Рабочие часы в компаниях обычно с 8 или 9 до 17 или 18 часов. Магазины, как правило, работают по субботам до обеда и закрыты по воскресеньям, однако в крупных торговых центрах магазины могут работать семь дней в неделю.

И ВИЗА ВАМ НЕ НУЖНА!

Гражданам России и Украины для посещения Бразилии с целью туризма сроком до 90 дней виза, оказывается, не требуется.

Из России в Бразилию прямых перелетов нет, существуют разные варианты стыковочных рейсов из Москвы в Рио-де-Жанейро и Сан-Паулу через европейские страны с пересадкой в стране перевозчика: Air France — через Париж, Lufthansa — через Франкфурт, KLM — через Амстердам, British Airways — через Лондон. Время полета составляет 17–19 часов с учетом стыковки.

Самый дешевый способ позвонить — это телефонные карты и жетоны, которые продаются повсеместно: в газетных киосках, сувенирных лавках и кафе. В Бразилии, в зависимости от целей переговоров, существуют таксофоны различных цветов. Также достаточно удобно и надежно использовать мобильную связь, звонок в роуминге в этом случае будет стоить в среднем 2 доллара за минуту, звонок из отеля в Москву — гораздо дороже: около

В Бразилии, в зависимости от целей переговоров, существуют таксофоны различных цветов. И, конечно же, попугаи



6–8 долларов за минуту. Туристы могут купить предоплаченные (pre-pago) сим-карты в магазинах, супермаркетах и аптеках.

А КАРИОКАС ТАНЦУЮТ И ПОЮТ

Столица страны — город Бразилиа, которому есть чем гордиться: в его проектировании участвовали сразу три гения, а сады и парки спланированы пейзажистом Робертом Бурле Марксом. Город построили у истоков четырех рек. Бразилиа окружает искусственное озеро Параноа, не позволяющее проникать в город жаркому воздуху и служащее естественным водоотводом в дождливый сезон.

Рио-де-Жанейро, окруженный океаном и пышными тропическими лесами, является одним из красивейших мегаполисов в мире, а сами кариокас (так называют жителей Рио) — очень дружелюбные и энергичные люди. Их любовь к танцу, музыке, романтике и жизни в целом видна невооруженным глазом. Неудивительно, что этот город пользуется популярностью как среди уже искушенных, так и начинающих туристов.

Отели в Бразилии представлены достаточно широко: в большинстве городов и на различных курортах можно найти отель на любой вкус и бюджет. Также в Бразилии распространены гостевые дома (pousada), которые обычно предоставляют меньше услуг, чем отели.

КАК? ВЫ НЕ ЕЛИ ФЕЙЖОАДА?!

Кухня Бразилии так же разнообразна, как и география и население страны. Популярным блюдом является фейжоада (feijoada), она готовится из фасоли, мясных продуктов и фарофы (маникоковой муки). Туристам будет интересно посетить традиционный мясной ресторан — чураскарию (churrasco), где за фиксированную сумму можно без ограничений наслаждаться различными видами мяса, приготовленными на гриле. Национальными алкогольными напитками являются кашаса (cachaca) — местный самогон из сахарного тростника и «Кайпиринья» (Caipirinha) — «народный» бразильский алкогольный коктейль из кашасы, лайма, тростникового сахара и колотого льда.

РЕМЕСЛЕННИКИ УЖЕ ГОТОВЯТСЯ

Бразилиа — достаточно популярная страна для совершения покупок. Однако цены на электронику обычно выше, чем в Европе или США. Покупки можно совершать как в небольших магазинах, обычно расположенных на центральных улицах городов и курортов, так и в крупных торговых центрах. Хорошим су-



THINKSTOCK/PHOTOBANK

вениром из Бразилии станут изделия местных ремесленников из камня, дерева, кожи и других материалов.

НОЧЬЮ НАДО СПАТЬ!

Бразилиа считается страной с достаточно высоким уровнем преступности, поэтому туристам необходимо соблюдать особые меры предосторожности, особенно в крупных городах. Не рекомендуется публично демонстрировать дорогую электронику и украшения, а также ходить ночью по улицам, особенно за пределами туристических районов.

Использована информация сайта awaytravel.ru

Сегодня Бразилиа

считается одной
из ведущих
развивающихся стран
мира



ТЯНЕМСЯ ВМЕСТЕ

ГИБКОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ГИМНАСТИКЕ. НЕДОСТАТОЧНАЯ ГИБКОСТЬ МОЖЕТ СТАТЬ СУЩЕСТВЕННЫМ ПРЕПЯТСТВИЕМ ПРИ РАЗУЧИВАНИИ НОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, НЕ ПОЗВОЛИТ КАЧЕСТВЕННО ВЫПОЛНИТЬ НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ НА СОРЕВНОВАНИИ, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О МАКСИМУМЕ.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

На развитие и совершенствование гибкости уходят годы упорного труда, совместной работы тренера и спортсмена. И по-другому нельзя.

Часть упражнений на гибкость рекомендованы спортсменам для самостоятельной отработки в зале или дома. И часто у родителей возникает желание хоть как-нибудь помочь юным спортсменам, тем более что большинство этих упражнений выглядят обманчиво просто. Многие родители, поверив внешней доступно-

сти таких упражнений, начинают отрабатывать их дома вместе с детьми.

За кажущейся простотой упражнений скрывается масса факторов (нюансы положения тела и его звеньев при растяжке, направление сил воздействия и т. п.), которые понятны только специалистам. В гимнастике важно наличие гибкости там, где нужно, и отсутствие там, где она не нужна! Нарушение этого принципа порождает кривую растяжку, характерную для ра-

боты непрофессионалов (к их числу можно отнести и большинство родителей).

Гибкости много не бывает? Это ошибка, в результате которой шпагаты становятся кривыми, а суставы — разболтанными.

Следует четко понимать разницу между самостоятельно выполняемыми упражнениями и упражнениями в паре, когда партнер (родитель) фактически совершает манипуляции мануальной терапии. Непрофессиональная работа по растяжке приводит к нарушению техники исполнения элементов, и это в лучшем случае. Нередко неграмотная растяжка способствует возникновению травм и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, вплоть до профессиональной непригодности спортсменов.

К сожалению, обучить искусству правильной растяжки людей, не имеющих специальной профессиональной подготовки, практически невозможно. Это все же сфера деятельности тренеров и хореографов.

Но есть категория родителей, которые «тянули, тянут и будут тянуть» своих детей. Для таких активных, если не сказать неумных, родителей мы можем посоветовать наиболее нетравматичный способ — растяжка положением.

В этом виде упражнений родители выступают в роли внешней среды. Они помогают спортсмену удержать определенную форму тела в пространстве, но никакого давления на тело гимнаста при этом не оказывают! Спортсмен сам упирается в препятствие, создаваемое руками родителя, как в некий спортивный снаряд.

Принцип «растяжки положением» давно известен в восстановительной медицине. Одним из первых его начал разрабатывать и применять чешский врач Вацлав Войта. После пред-

варительной подготовки мамы и папы могут проводить детям Войта-терапию — это одна из немногих медицинских процедур для самостоятельного выполнения, которой разрешено обучать родителей.

Обучение не самое сложное, принимаемых положений не так уж и много. Самое доступное — это поддержание при растяжке по типу «лягушки» или «бабочки» на спине и на животе. В этих положениях хорошо увеличивается гибкость для прямого шпагата и улучшается выворотность.

Но лучшее, что можно посоветовать активным родителям, — самим начать тянуться вместе с детьми. Совместная растяжка дисциплинирует и может быть просто увлекательной, если вы не только отдаете указания, но и делаете то же, что и ребенок. ▲



Чешский врач Вацлав Войта



В гимнастике важно
наличие
гибкости там,
где нужно, и отсутствие
там, где она не нужна!



ФОТОБАНК ЛОРИ

УЗКИЕ ДЖИНСЫ, КАБЛУК И СИНТЕТИКА

ВЫБИРАЕМ И НЕ РИСКУЕМ

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

При температуре окружающей среды выше 25°C может наступить **перегрев тела**



в спортивном зале может обернуться катастрофой для растущего организма.

...Нарушение микроциркуляции собственной жидкости, циркуляции воздуха и постоянная компрессия кожных покровов вызывают изменения в подкожной жировой клетчатке по типу целлюлита. Учитывая это, следует носить компрессионное белье строго по показаниям врача, а к рекламе о похудении в проблемных зонах при помощи такого белья нужно относиться достаточно критически.

...Высота каблука также может таить в себе некоторые опасности. В первую очередь это угроза развития поперечного плоскостопия с деформацией большого пальца по типу Hallux valgus.

Постоянное ношение обуви на высоком каблуке способствует развитию варикозного расширения вен даже у подростков. Детям с явно выраженным венозным рисунком на ногах ношение обуви на высоком каблуке противопоказано!

Высокий каблук смещает центр тяжести человеческого тела, что проявляется в повышении угла наклона таза с усилением поясничного лордоза. Органы малого таза перемещаются

...Узкие джинсы вызывают стойкое нарушение микроциркуляции крови: от таза и по нижним конечностям. Плотное прилегание ткани приводит к переохлаждению тела даже при относительно теплой погоде (около 18°C). При температуре окружающей среды выше 25°C может наступить перегрев частей тела, обтянутых джинсами.

Для мужского организма такой перегрев крайне неблагоприятен (ведь недаром природа вынесла семенные железы «наружу»). У женщин отсутствие циркуляции воздуха в узких джинсах создает наиболее благоприятную среду для развития условно-патогенной флоры.

Узкие и сильно зауженные в области талии джинсы сдавливают (со смещением) внутренние органы, провоцируют нарушение пищеварения вплоть до гастритов, гастроуденитов и т.п. А смещение органов малого таза, особенно у детей и подростков, крайне негативно отражается на дальнейшей репродуктивной функции.

Брюки с низкой посадкой, оставляющие открытыми низ поясицы и живота (при ношении с короткой футболкой или блузкой) создают постоянную угрозу переохлаждения. Особенно опасен перепад температур на открытых и защищенных одеждой участках тела. При этом открытой является наиболее уязвимая (относящаяся к репродуктивной системе) часть женского тела.

Именно из-за переохлаждения, контраста температур, столь же вредны топики и короткие футболки на тренировках. Малейший сквозняк



Узкие и сильно зауженные в области талии джинсы сдавливают (со смещением) внутренние органы, провоцируют нарушение пищеварения



Красивые вьетнамки, сандалии,
шлепанцы, балетки? **Можно,
но на время**



вниз, испытывая застой и недостаточность кровоснабжения со всеми вытекающими отсюда последствиями. Недаром опытные врачи-акушеры предупреждают: повышенный угол наклона таза провоцирует 40% случаев прерывания беременности.

Усиление поясничного прогиба (лордоза) увеличивает риск возникновения грыжи дисков поясничного отдела позвоночника. При нестабильности поясничного отдела обувь на высоком каблуке может провоцировать «соскальзывание» позвонков.

Ношение обуви на низком каблуке или без каблука (вьетнамки, сандалии, шлепанцы, балетки и т.п.) не менее вредно для здоровья. Центр тяжести в такой обуви также смещается, но в другую сторону, вызывая нарушение биомеханики всего опорно-двигательного аппарата человека. Клинически это проявляется в разрушении свода стоп, приводящем к плоскостопию, деформации пальцев ног, развитию на них натоптышей, перегрузке коленных суставов.

Какой высоты каблук стоит выбрать? Это зависит от возраста, роста и веса человека.

Для взрослого человека можно порекомендовать каблук 2–4 см. Обувь с каблуком более



5 см следует носить весьма дозированно, не более двух часов в день (а с собой брать сменную обувь для отдыха). Для ребенка младшего возраста желателен каблук высотой 1–2 см. А у девочек до 15 лет обувь для повседневной жизни должна быть с каблуком не более 3,5 см.

...Синтетика или натуральные материалы? Спортивная высококачественная обувь, изготовленная из искусственных материалов, как правило, намного прочнее, легче и больше отвечает всем гигиеническим стандартам, нежели обувь из природных материалов, особенно из натуральной кожи. Такая обувь лучше амортизирует, дышит и пропускает влагу только в одном направлении — наружу. Нога в подобной обуви не мерзнет и не потеет.

Спортивная одежда из высококачественных синтетических материалов также отлично дышит и испаряет влагу со своей поверхности. Шансов простудиться в такой одежде во время интенсивной тренировки гораздо меньше.

Когда встает вопрос, что надеть — синтетическую футболку или из натуральных материалов, выбирайте синтетическую. Она быстрее отдаст влагу и тепло наружу. Если же вспотеете в футболке из натуральной ткани, то будете ходить в мокрой, пока не переоденетесь.

Недостатком футболок и шорт из синтетических материалов является необходимость стирать их после каждой тренировки (в синтетической ткани микроорганизмы, выделяемые вместе с потом, быстро размножаются). Футболки из натуральных материалов могут выдержать несколько тренировок без стирки, поэтому их рекомендуют брать с собой в походы и на летние сборы.

Спортивная
одежда из
высококачественных
синтетических
материалов также
отлично дышит





ФОТОБАНК ЛОРИ

...Трещины на пальцах ног — явление частое. Основной причиной такого состояния становится грибок. Агрессивным патологическим грибом можно заразиться в общественных местах, например в банях. Но чаще возникновению трещин в межпальцевых промежутках способствуют собственные условно-патогенные грибки, которые живут на коже человека: они защищают нас от агрессивных патогенных грибов. Долгое ношение тесной и мало вентилируемой обуви приводит к изменению микроклимата стопы, условно-патогенные грибки начинают активизироваться, вызывая повреждения на коже — трещины.

Классическое медикаментозное лечение предписывает назначение противогрибковых препаратов (мазей и гелей). Однако эффект может наступить гораздо раньше, если воспользоваться проверенным средством. В проблемные межпальцевые промежутки ног, высушенные полотенцем после мытья, вкладывают небольшие кусочки натуральной (не синтетической) марли. Затем надевают хлопчатобумажный носок и достаточно свободную обувь. Как правило, через несколько дней о трещине можно забыть.

После применения антигрибковых препаратов кожа человека на непродолжительное время становится условно стерильной... и достаточно быстро заселяется новой, зачастую более агрессивной флорой. (Эта ситуация напоминает

возникновение дисбактериоза после применения антибиотиков.) Иногда такой результат именуют сейфгард-эффектом — по названию противомикробного мыла, которое, уничтожая и патогенную, и условно-патогенную флору, оставляет кожу беззащитной перед агрессивными бактериями. ▲

Долгое ношение тесной и мало вентилируемой обуви приводит к изменению микроклимата стопы



ФОТОБАНК ЛОРИ

Какой высоты каблук выбрать? Это зависит от возраста, роста и веса человека

ДВЕ ЦАРИЦЫ НА КОВРЕ

РАСТЯЖКА С МАТЕМАТИКОЙ? НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО

ОСНОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ГИМНАСТИКА. НЕ РЕДКО ГИМНАСТИКУ НАЗЫВАЮТ МАТЕМАТИКОЙ ДВИЖЕНИЯ. И ЭТО НЕ СЛУЧАЙНО: ЛЮБОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ МОЖНО РАЗЛОЖИТЬ НА БАЗОВЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ И ОБУЧАТЬ ЕМУ, ТРЕНИРОВАТЬ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ЕГО ГИМНАСТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ. ГИМНАСТИКА — ЯВНО ИЛИ НЕ ОЧЕНЬ — ПРИСУТСТВУЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЮБОГО ВИДА СПОРТА.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



Великий немецкий ученый, математик, механик, физик, астроном и геодезист Карл Фридрих Гаусс называл математику царицей наук

Основа интеллектуальной активности — математика. Царицей наук называл математику великий немецкий ученый, математик, механик, физик, астроном и геодезист Карл Фридрих Гаусс. Математика, как известно, является базой естественных наук и вносит структурную упорядоченность в гуманитарные науки.

Получается, что существуют две царицы человеческой активности: гимнастика и математика. Каково взаимоотношение цариц между собой? Оказывается, они союзники, или синергисты, как выразился бы спортивный физиолог.

Ученые доказали: математические способности напрямую зависят от развития нервной системы ребенка в раннем возрасте. Чтобы нервная

система развивалась правильно, малыш с первых дней жизни должен получать для нее достаточно «пищи» — всевозможные сигналы от внешней среды, поступающие через органы чувств. Еще до того как ребенок начал ходить, это могут быть, например, пассивные комплексы ЛФК, которым врачи обучают молодых мам.

Сегодня насчитывают шесть органов чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и вестибулярный аппарат. Но самыми важными для развития головного мозга являются не зрение, и даже не слух, а тактильные ощущения собственного тела, которые тренеры называют «мышечным чувством». Именно оно ответственно за развитие интеллекта в раннем возрасте.

«Математика — гимнастика ума», — говорил великий полководец Александр Суворов

На языке теории и методики спорта «мышечное чувство» называется координацией. Можно без преувеличения сказать, что координация — царица не только неврологии, но и большинства видов спорта. Существует даже целое семейство высококоординационных видов спорта, куда входят гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и некоторые другие...

Хотите оптимально развить математические способности — тренируйте у ребенка координацию не только в дошкольном, но и в школьном возрасте, приводите в гимнастический зал. Недаром ведь в Древней Греции гимнастика наравне с математикой входила в число основных дисциплин в гимназиях. Можно сказать, что все античные математики были гимнастами (и даже проводили научные диспуты в гимнастических залах)!

С какими математическими понятиями «встречается» ребенок в гимнастическом зале? Практически со всеми, вплоть до высшей математики.

Юный гимнаст уже с трех-четырех лет знакомится с навыками счета, под который выполняются упражнения, с понятиями «больше» и «меньше», с простейшими геометрическими конструкциями. А такие геометрические понятия, как «точка», «линия», «круг», «квадрат», «угол» и даже «параллельно» и «перпендикулярно», становятся для юного спортсмена рабочими с первых шагов.

А как перевести призыв тренера «ускоряйся быстрее на разбеге»? Ускорение на языке математики означает вторую производную от координаты (первая производная — это скорость). Но тренер имеет в виду уже третью производную — «ускоряться быстрее» — вот вам и высшая математика. Интересно, что спустя некоторое время ученик действительно овладевает скоростью, ускорением и даже ускорением ускорения.

«Отец современного анализа», гениальный немецкий математик Карл Теодор Вильгельм Вейерштрасс (1815–1897) много лет преподавал школьникам гимнастику в должности



штатного учителя. Как тут не перефразировать его знаменитое высказывание: «Нельзя быть настоящим математиком, не будучи немного гимнастом!» (Вейерштрасс писал: «поэтом».)

В последнее время все большую популярность приобретают олимпиады по математике среди школьников и студентов, начиная с районного уровня и вплоть до мирового, когда соревнуются сборные команды из разных стран. Способ подготовки участников к турнирам чрезвычайно походит на методику спортивной тренировки. Грамотный преподаватель, подобно тренеру, не будет натаскивать учеников на решение задач, он будет развивать математические способности и качества.

Физкультура является обязательной дисциплиной в высшем учебном заведении. На год дольше, чем в обычных вузах, физкультуру преподают в медицинских институтах, правда, и учатся врачи на год больше остальных студентов. Но больше всего физкультуры... у студентов-математиков — аж до четвертого курса. Считается, что лучшего способа релаксации для них не существует.

Современные спортивные технологии нашли необычное, но достаточно эффективное применение математики. Оказалось, что если при выполнении упражнений на гибкость решать математические задачи или просто делать уроки по математике, то головной мозг уже не в состоянии столь бдительно следить за телом. Стреч-рефлекс от проводимой растяжки понижается. Мышечное напряжение и тонус ослабевают, и упражнения на гибкость выполняются с минимальным болевым ощущением и на более глубоком уровне релаксации. ▲

Хотите оптимально развить математические способности — тренируйте у ребенка координацию



THINKSTOCK/ФОТОБАНК

В Древней Греции гимнастика наравне с математикой входила в число основных дисциплин в гимназиях

ТРЕНИРОВКА ДЛИНОЙ В 12 ЛЕТ

«ОЗЕРО КРУГЛОЕ» ШАГНУЛО ВВЫСЬ

ПО СЛОЖИВШЕЙСЯ ТРАДИЦИИ В ПРЕДДВЕРИИ ДНЯ КОСМОНАВТИКИ НА ВСТРЕЧУ СО СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПРИЕХАЛ ГЕРОЙ РОССИИ ЛЕТЧИК-КОСМОНАВТ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ СКВОРЦОВ.

ТЕКСТ: ВАЛЕНТИН ПЕТРОВ, ДОЦЕНТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЦЕНТРА ПОДГОТОВКИ КОСМОНАВТОВ. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



В 2014 году Александр Скворцов провел на орбите полгода, сегодня он находится в восстановительном отпуске, но нашел время для посещения гимнастической базы. Сам Александр очень любит спорт: играет в теннис, футбол, бегает лыжные кроссы, плавает.

Перед встречей в конференц-зале со сборной командой страны космонавт посетил тренировку мужчин, посмотрел на работу лидеров. Анатолий Забелин, тренер Никиты Нагорного, неоднократного победителя юношеских Олимпийских игр (за его упражнениями гость следил с особым вниманием), поинтересовался подготовкой космонавтов: как долго, например, длились тренировки самого Скворцова перед полетами. «Да не очень долго, — улыбнулся Александр Александрович, — всего 12 лет!»

Зал был переполнен. Кроме гимнастов пришла и сборная команда по прыжкам в воду. О многом успели поговорить на этой встрече: например, Александр Скворцов рассказал о наиболее интересных моментах своего первого полета на МКС в 2010 году (тогда пристыковался один из последних американских шаттлов с шестью астронавтами) и проиллюстрировал свой рассказ видеосъемкой.

Всех интересовала проблема работы людей в открытом космосе: как это возможно, что переживает человек, который долгие годы готовится к шагам без опоры на землю? Скворцов напомнил, что дверь в открытый космос распахнул Алексей Архипович Леонов. Именно он 18 марта 1965 года первым из землян шагнул в неведомое.

Конечно, и скафандры сейчас уже другие, и время космонавтов, проведенное за пределами станции, измеряется часами. А у Леонова было всего 12 минут! Но впервые!



Сегодня не только мужчины, но и женщины успешно работают в открытом космическом пространстве. Здесь тоже есть дополнительный повод для гордости за нашу страну: первой женщиной-космонавтом, осуществившей выход в открытый космос да еще проведшей работу со сварочным аппаратом, стала Светлана Савицкая. За бортом корабля она провела свыше трех часов!

Юные спортсмены очень заинтересовались съемками, сделанными Александром Скворцовым во время полета. Космонавт предложил ребятам отгадать, на что похожи изображения. Ребята называли зверей и птиц, которые высвечивались на экране. А на самом деле это были причудливые острова, похожие то на огромную птицу, то на лошадь рядом с бегемотом. Словом, это было целое собрание экзотических зарисовок, осуществленных природой и зафиксированных с высоты 400 км над Землей.

В конце встречи Валентина Александровна Родионенко от имени тренеров и спортсменов вручила космонавту Скворцову памятный подарок и пригласила его, когда будет возможность, приезжать в гости.



Закончилась официальная часть встречи, но никто не расходился. С вопросами подходили и тренеры, и спортсмены. Олимпийский чемпион Николай Крюков, помня о том, что гость находится в отпуске после полета, поинтересовался, как долго нужно восстанавливаться после столь длительных нагрузок. Скворцов ответил коротко: время, проведенное в космосе, определяет и время восстановления, день — за день.

Самые юные гимнастки не упустили возможности сфотографироваться с героем на память. Замечательная традиция, начавшаяся еще в советские времена, — встречи космонавтов с нашими олимпийскими сборными — продолжается. ▲

Валентина РОДИОНЕНКО, Александр СКВОРЦОВ и Валентин ПЕТРОВ в окружении членов сборной России

Время, проведенное в космосе, определяет и время восстановления,
день — за день

БЫСТРЫЙ, УМНЫЙ, НУЖНЫЙ

МОБИЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» УЖЕ РАССКАЗЫВАЛ О ПОТЯСАЮЩЕМ КОМПЛЕКСЕ, КОТОРЫЙ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧАЕТ РАБОТУ СУДЕЙ И ОТКРЫВАЕТ ПРОСТОР ДЛЯ ВОООБРАЖЕНИЯ. КАК И ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ, ЗА КЕМ И ЧЕМ ПРОСЛЕДИТЬ, КОМУ И КАК СООБЩИТЬ О РЕЗУЛЬТАТАХ СОРЕВНОВАНИЙ, БУКВАЛЬНО НЕ СХОДЯ С МЕСТА? АЛЕКСЕЙ ДАЛМАТКИН, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ КОНСТРУКТОР МОБИЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ВПЕРВЫЕ ОПРОБОВАЛ ЕГО НА ПРОШЛОГОДНЕМ РОЗЫГРЫШЕ КУБКА РОССИИ — 2014. СЕГОДНЯ ОН РАССКАЗЫВАЕТ О РАБОТЕ КОМПЛЕКСА НА МАРТОВСКОМ ЧЕМПИОНАТЕ СТРАНЫ — 2015 В ПЕНЗЕ И НОВШЕСТВАХ ПРИ ОБСЛУЖИВАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



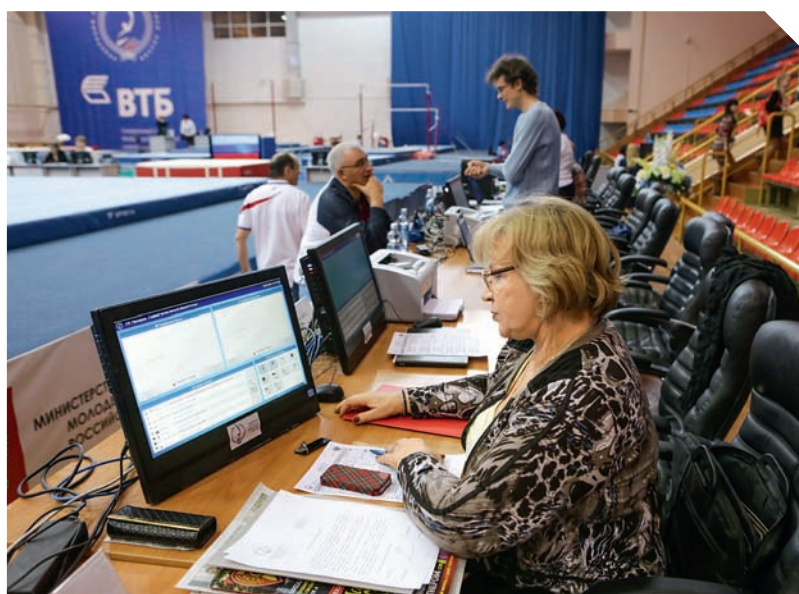
Уникальность
НОВОЙ
СИСТЕМЫ
 еще и в том,
 что надежность работы
 всей многочисленной
 техники обеспечивает
 лишь один человек

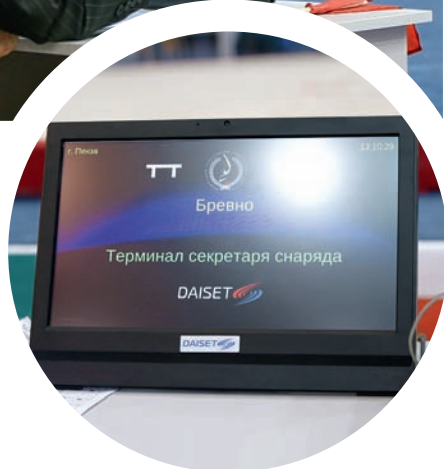


— «ДАЙСЕТ» (DAISET) — так называется комплекс. Его модель — «РУДЖИМ. 6/4» (RUGYM. 6/4) рассчитана на шесть мужских и четыре женских снаряда. С помощью комплекса осуществляется судейство соревнований с синхронизированной протокольной метрикой и «часофикацией». Не пропадает ни минутки!

В течение каждого дня соревнований информация накапливается и используется в дальнейшем до окончания соревнований. Алгоритм работы прост: в комплекс загружают данные о всех судьях и участниках соревнований. По предварительной информации отбирают группы гимнастов по снарядам для каждого дня соревнований, в том числе и для всех финалов, а также протоколы для публикации на сайте.

«ДАЙСЕТ» формирует стартовый протокол в начале каждого соревновательного дня и затем подводит итоги. Главный секретарь обрабатывает информацию, которая в конце дня





«ДАЙСЕТ» формирует
стартовый протокол
в начале каждого
соревновательного
дня и затем

**ПОДВОДИТ
ИТОГИ**

В мире аналогов комплексу, разработанному ФСГР, нет. Интерес к новому слову в судействе огромный. Комплекс создан на основе высоких технологий. Представьте: судьи вокруг снарядов легким движением руки всего лишь до-трагиваются до панели. Техника работает по системе тачскрина, нет клавиатур. Тачскрин, как известно, в дополнительных рекомендациях 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.

сохраняется на сервере. Для удобства работы дикторов прямого эфира комплекс «ДАЙСЕТ» выдает информационный канал со свежими данными по выступающему спортсмену (заявленная сложность упражнения, оценки и сбавки бригад D и E), благодаря чему диктору легко вести динамичную трансляцию.

Комплекс мобилен и стандартизирован по размерам для перевозки. Он упаковывается в 15 кофров и 8 ящиков на колесах (19 дюймов), удобных для передвижения (общим весом 2 тонны). Время полного развертывания комплекса «ДАЙСЕТ» бригадой техников из пяти человек — от 3,5 до 6 часов, в зависимости от конфигурации спортивных снарядов.

Судейский комплекс объединен с вещательным комплексом видеотрансляций для интернет-канала Федерации спортивной гимнастики России (ФСГР). Специально оборудованы для проведения соревнований по спортивной гимнастике и два зала дворца спорта «Буртасы». Видеосигнал с современных поворотных камер поступает на виртуальный режиссерский пульт



студии ФСГР, где находятся дикторы. Из студии видеотрансляция с комментариями через сервер попадает на сайт ФСГР и распространяется по всему миру.

В студии ФСГР стоит малый судейский образец комплекса «ДАЙСЕТ», который служит для отладки, модернизации и обучения.

На соревновательной арене все оборудование комплекса «ДАЙСЕТ» (кроме терминалов и принтеров) размещено под гимнастическим помостом и в процессе соревнований не требует обслуживания специалистами, что очень важно для создания свободного пространства в зоне, где находятся судьи, спортсмены, тренеры и врачи.

Каждый комплект аппаратуры комплекса по обслуживанию снарядов «ДАЙСЕТ» уникален и может работать изолированно и в разных конфигурациях, в зависимости от ранга соревнований.

В перспективе в комплексе «ДАЙСЕТ» будет создан программный блок для вывода информации на табло дворца спорта.

Данный комплекс значительно дешевле по себестоимости и в эксплуатации, чем аналоги, которые используются на турнирах, проводимых под эгидой Международной (ФИЖ) и Европейской (УЕЖ) федераций гимнастики. ▲

После Кубка России новый комплекс судейства уже прошел в Москве первый этап модернизации. Например, добавлена возможность корректировать информацию прямо в процессе проведения соревнований, например исправить ошибку в фамилии участника. Специалисты, по какой-то причине не присутствующие в зале во время турнира (жизнь иногда вносит свои поправки в планы), теперь смогут посмотреть отчеты дистанционно. Это позволит осуществить автоматическая отправка отчетов о соревнованиях напрямую 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.

**Комплекс
мобилен**
и стандартизирован
по размерам
для перевозки



МАКС УИТЛОК: «МУРАШКИ? ОНИ УДИВИТЕЛЬНЫ!»

ТРЕНЕР УВЕРЕН, ЧТО ГИМНАСТ СТАНЕТ ЛЕГЕНДОЙ БРИТАНСКОГО СПОРТА, ТАКОЙ ЖЕ КАК ВЕЛОСИПЕДИСТ КРИС ХОЙ ИЛИ ГРЕБЕЦ СТИВ РЕДГРЕЙВ. МАКС УИТЛОК СОВЕРШЕННО СПОКОЙНО ГОВОРИТ, ЧТО НАМЕРЕН ИСПОЛНИТЬ ТРЕНЕРСКОЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ: «Я ХОЧУ ВЫСТУПИТЬ НА НЕСКОЛЬКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ВЫСТУПАТЬ ТАК ДОЛГО, КАК ТОЛЬКО СМОГУ. НАЗЫВАТЬСЯ ЛЕГЕНДОЙ В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА — НЕВЕРОЯТНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ. Я ХОТЕЛ БЫ ЭТОГО ДОБИТЬСЯ».

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

...Команда Великобритании с треском проигрывала квалификацию на чемпионате мира 2011 года в Токио. Для того чтобы выступить на Играх-2012 в Лондоне, необходимо было войти в финальную восьмерку. Англичане финишировалидесятыми. Команда, которая намеревалась бороться за медаль чемпионата мира, не попала в финал. Оставался последний шанс — отборочные соревнования в январе следующего, олимпийского года.

В Токио англичане выступали в своем сильнейшем составе: Пёрвис, Китингз, Томас, Олдхэм, Смит, Пантелеймонов... 18-летний юниор Макс Уитлок остался в запасе, хотя уже выступал во втором составе на Играх Содружества, а на чемпионате страны занял четвертое место.

Годом ранее Уитлок выиграл серебро в многоборье на чемпионате Европы среди юниоров, уступив 0,3 балла Сэму Олдхэму. К этому серебру он добавил победы в вольных упражнениях и на коне. Затем Макс дебютировал во взрослой команде на Играх Содружества, где завоевал три медали: два серебра и бронзу. Уитлок считался сильным и перспективным гимнастом, но никто не мог сказать определенно, когда же эти перспективы реализуются в реальные спортивные достижения. Тот же Сэм Олдхэм, его ровесник, добивался куда более серьезных успехов.

Пожалуй, переломным моментом можно считать как раз январский отборочный турнир 2012 года в Лондоне. Команда Великобритании, в которой травмированного Олдхэма заменил Макс Уитлок, уверенно выиграла турнир и получила путевку на Игры. Правда, выступле-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ние Макса трудно назвать блестящим: провал на кольцах и неудача на перекладине, но четыре результата вошли в командный зачет, а за выступление на коне он получил самую высокую оценку в команде.

В конце мая 2012 года команда Великобритании, в состав которой уже уверенно вошел 19-летний Макс Уитлок, выиграла чемпионат Европы. Британские гимнасты допустили всего одну серьезную ошибку, и она на счету Уитлока: сорвался с перекладины. В личных соревнованиях у англичан всего одна медаль — серебро Луиса Смита за выступление на коне.

Пожалуй, переломным моментом можно считать как раз январский отборочный

**турнир
2012 года
в Лондоне**

Поначалу Макс делил спортивные интересы между гимнастикой и плаванием



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

се Кристиану Томасу, Дэниэлю Пёрвису, Дэниэлю Китингу и своему давнему сопернику Сэму Олдхэму. Личная бронза сделала Макса невероятно популярным в стране, и эта известность несколько превышала его спортивные достижения.

Макс Уитлок родился 13 января 1993 года в Хемел-Хемпстеде, Хардфоршир, в самом центре Англии. Заниматься гимнастикой начал в семь лет, причем поначалу делил спортивные интересы между гимнастикой и плаванием. Но в итоге гимнастика победила, что пошло на пользу не только гимнастике, но и самому Максy. Сегодня рост Уитлока — 167 см, вес — 56 кг, и с такими габаритами плавать лучше всего в летний день у пляжа. А вот для гимнастики — то что надо, тем более что гимнастическим талантом природа Макса не обидела.

Макс Уитлок — один из немногих гимнастов в мире, кто нацелен на успех в самом сложном гимнастическом соревновании — многоборье. Впрочем, для британских гимнастов такая специализация скорее правило, чем исключение. Практически все гимнасты сборной — очень неплохие многоборцы и способны добиться высоких результатов. При этом у каждого из них есть пара-тройка ударных снарядов, на которых они побеждают и в борьбе с «односнарядниками».

Ударные снаряды Макса Уитлока — вольные упражнения и конь. Именно в этих видах он входит в число сильнейших гимнастов мира.

Чемпионат Европы 2013 года в Москве обозначил выход 20-летнего гимнаста на новый



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На Олимпийских играх в Лондоне британские мужчины добились небывалого успеха: впервые более чем за 100 лет были выиграны медали, да еще и не одна, как в 1908 году, а сразу три — бронза в командном первенстве, а также серебро Луиса Смита и бронза Макса Уитлока в упражнениях на коне.

Уитлок в олимпийской команде был, в общем-то, на вторых ролях, уступая и в сложности, и в клас-

Макс Уитлок — один из немногих гимнастов в мире, кто **нацелен на успех** в самом сложном гимнастическом соревновании — многоборье



ALAMY/TACC

Личная бронза

сделала
Макса невероятно популярным в стране

уровень. Впервые он выступал в роли лидера команды Великобритании и боролся за победу в многоборье, в абсолютном первенстве.

Уитлок проиграл. Абсолютным чемпионом Европы стал россиянин Давид Белявский. При равной сложности программ (по 36,4) Давид показал более высокий класс исполнения и уступил Уитлоку только в двух видах: в вольных упражнениях и на перекладине.

Но именно в Москве впервые в карьере Уитлок выиграл личное золото: он стал чемпионом Европы в вольных упражнениях, а затем завоевал бронзу за выступление на коне. Московский чемпионат показал и главные проблемы Уитлока — недостаточную сложность программы. В сложности программы Макс уступил не только украинским гимнастам Верняеву (38,1) и Степко (37,4), но и своему товарищу по команде Дэниэлю Пёрвису (36,6).

Чемпионат мира 2013 года вновь продемонстрировал, что Макс Уитлок продолжает прогрессировать. В многоборье он был четвертым, но в упражнениях на коне завоевал серебро. В финал Уитлок вышел только седьмым, но в итоге показал самую высокую сложность программы (7,2), что и позволило ему выиграть медаль.

Сезон 2013 года Макс Уитлок закончил безусловным лидером британской гимнастики. Пожалуй, именно тогда его популярность приблизилась к реальным спортивным результатам.

2014 год оказался наиболее успешным в карьере 21-летнего гимнаста. Весной Макс Уитлок привел команду Великобритании к серебру на чемпионате Европы: англичане уступили российским гимнастам два балла. А затем Макс выиграл золото в упражнениях на коне, опередив олимпийского чемпиона Кристиана Берки на немыслимые для соревнований такого уровня полбалла!

Следующий турнир Уитлока — чемпионат Великобритании, и он впервые в своей карьере выиграл абсолютное первенство. Затем было выступление на Играх Содружества, завер-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

шившееся целым ворохом медалей разного достоинства. Конечно, опередить спортсменов Австралии, Индии или Новой Зеландии сильнейшим британским гимнастам большого труда не составило, но три золота заметно добавили Уитлоку популярности. Что касается самого гимнаста, то для него наиболее важным итогом турнира стала победа в многоборье с очень высоким результатом — 90,631. При этом он не слишком уверенно выполнил опорный прыжок, потеряв не менее 0,5 балла.

Тренер гимнаста Скотт Хенн уверен, что его воспитанник станет легендой британского спорта, такой же как велосипедист Крис Хой или гребец Стив Редгрейв. Макс Уитлок совершенно спокойно говорит, что намерен исполнить это тренерское предсказание: «Я хочу выступить на нескольких Олимпийских играх и выступать так долго, как только смогу. Называться легендой в любом виде спорта — невероятное достижение. Я хотел бы этого добиться».

2014 год оказался наиболее успешным в карьере 21-летнего гимнаста

В Наньнин Макс Уитлок отправился с намерением
дать бой своему кумиру —
четырёхкратному
абсолютному чемпиону
мира Кохею Учимуру



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Он повторил
лучший результат
в истории
британской
гимнастики:
на чемпионате
мира 2009 года
серебро выиграл
Дэниэл Китингз



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Макс Уитлок и команда Великобритании готовились удивить на чемпионате мира в Наньнине. Скотт Хенн предрекал ему в Китае четыре награды.

Накануне чемпионата, рассуждая о своих достижениях в последние годы, Уитлок сказал: «Они заставляют меня гордиться собой... И это мотивирует меня еще больше, чтобы добиться успеха на чемпионатах мира и выиграть еще несколько медалей для Великобритании. Надо быть амбициозным. Я тренируюсь 36 часов в неделю, шесть дней подряд, и часами отрабатываю чистое исполнение комбинаций. Думаю, в этом году я лучший из европейских гимнастов». И добавил, что на чемпионате мира надеется подтвердить прогноз тренера.

В Наньнин Макс Уитлок отправился с намерением дать бой своему кумиру — четырёхкратному абсолютному чемпиону мира Кохею Учимуру. И для этого были некоторые основания. Уитлок заметно прибавил в сложности комбинаций и почти не уступал великому японцу, стал исполнять программу намного чище, а уверенности в себе у англичанина всегда было в достатке.

Но на чемпионате мира британскую команду в целом и Макса Уитлока в частности ждал холодный душ. В квалификации Уитлок занял 14-е место, провалив свои коронные снаряды: вольные и упражнения на коне. Но еще хуже

было то, что среди британских гимнастов он оказался только третьим, уступив Пёрвису (10-й) и юниору Найлу Уилсону (13-й). Это означало, что Макс Уитлок не попадает в финал многоборья... Однако у Уилсона срочно «обнаружилась» травма запястья, и в финале многоборья его заменили на Макса Уитлока.

Бороться с Учимурой никто из финалистов не смог, японец уверенно выиграл свой пятый титул. А на серебро и бронзу претендовали пять гимнастов: китаец Ден Шуди, чемпион Европы Давид Белявский, японец Юсuke Танака, украинец Олег Верняев и Макс Уитлок. Судьба наград решалась в жесточайшей борьбе на двух последних снарядах. Уитлок выступал свободно, раскованно и отлично исполнил комбинацию в заключительном виде соревнований — вольных. Это выступление принесло гимнасту серебро в абсолютном первенстве. Медаль Уитлока оказалась единственной наградой команды Великобритании на чемпионате мира.

Макс Уитлок не выиграл у Кохея Учимуры. Но он повторил лучший результат в истории британской гимнастики: на чемпионате мира 2009 года серебро выиграл Дэниэл Китингз.

Со дня окончания Олимпийских игр в Лондоне главной целью Макса Уитлока является Олимпиада в Рио. Он и его тренер знают, что хотят сделать вплоть до Олимпийских игр.

Они уже определили, какие программы будет выполнять Макс на каждом снаряде, и осталось только собрать их в одном состязании — на Играх в Рио.

За прошедшие после Лондона два года гимнаст поднял сложность программы почти на три балла, и в Наньине его программа уступала программе Учимуры всего на 0,2 балла. С тренером он готовит какой-то невероятный элемент на коне, который, надеется, будет назван «элементом Уитлока».

Гимнаст и его тренер прекрасно понимают, что программа Уитлока недостаточно ровная — откровенно слабы кольца и перекладина. Но этот провал они намерены компенсировать усилением комбинаций в вольных и на коне, прибавить на брусках. Да, возможно, техника Уитлока требует большей чистоты, но его любят судьи и прощают ему недостаточно оттянутые носки или не вовремя согнутые колени. На помосте он обаятелен, а судьи тоже люди. Наконец, Макс Уитлок любит и умеет соревноваться.

На вопрос, работает ли он со спортивным психологом, Уитлок ответил: «Нет. Я и Скотт (Хенн) настраиваемся сами. Я люблю волнение при вы-

ходе на помост. Оно может давить, но это удивительное чувство, мурашки по всему телу!»

Может ли он на самом деле выиграть у Учимуры и стать олимпийским чемпионом? «Я действительно не знаю, — отвечает он со смехом. — У меня должен для этого сложиться идеальный день, но это моя цель. Я хотел бы быть рядом с лучшим гимнастом в мире».

Для Уитлока 2015-й станет решающим годом в процессе отбора на Олимпийские игры в Рио. Чемпионат Великобритании состоится в конце марта и будет иметь особое значение при подготовке к апрельскому чемпионату Европы в Монпелье, а чемпионат мира в Глазго — в октябре, на нем пройдет отбор в Рио.

«Каждый спортсмен стремится к золотой медали, и я хочу побеждать, — говорит Уитлок. — Чемпионаты Европы и мира, Олимпийские игры — три главных старта, и я надеюсь, что попаду на них и буду делать то, что я делаю. И делать хорошо».

Так сможет ли Макс Уитлок завоевать титул абсолютного чемпиона в Рио? Кто знает... Но то, что он приложит все силы для победы, — несомненно. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Я надеюсь, что попаду на главные старты и буду делать то, что я делаю.

И делать хорошо»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



МОНПЕЛЬЕ: БОЛЬШОЙ ПОМОСТ ЕВРОПЫ

КТО РЕШИТЕЛЬНО ШАГНЕТ К ИГРАМ?

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ — турнир, победа на котором, да и любая медаль, являются свидетельством высочайшего класса гимнаста. Гимнастика в Европе на подъеме, появляется все больше молодых талантливых спортсменов, круг претендентов на награды расширяется, побеждать становится сложнее. Весь цвет европейской гимнастики намерен выйти на помост в Монпелье, и это будет соревнование высочайшего накала.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

ЕРА/ТАСС



Антон ГОЛОЦУЦКОВ

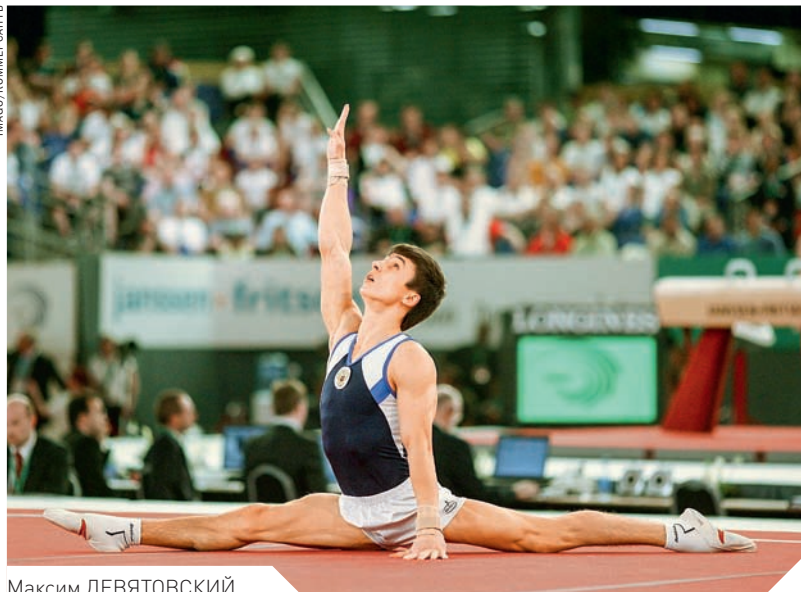
Чемпионат Европы открывает гимнастический сезон. Это первый крупный официальный турнир, победа на котором не только почетна, но и в значительной степени определяет лидеров сезона в целом. В предолимпийском сезоне он важен вдвойне: осенью на чемпионате мира будут определены участники предстоящих Олимпийских игр, и европейский старт оказывается важной прикидкой готовности гимнастов к этому турниру.

Начиная с 2004-го чемпионаты Европы проводятся ежегодно (с 1955 года, когда соревнования состоялись впервые, и до 1989-го Европа встречала сильнейших гимнастов по нечетным годам). В предолимпийском сезоне гимнасты определяют чемпионов в многоборье и на отдельных снарядах.

Еще не так давно именно европейские, в основном советские и российские, спортсмены задавали тон в мировой гимнастике. К сожалению, это время прошло. Европа в целом уступила свои позиции Японии, Китаю, США. Европейские гимнасты рвутся сократить отставание, и предстоящий чемпионат в Монпелье покажет, в какой степени им это удастся.

На чемпионате Европы — 2007 наши спортсмены выиграли два золота: Максим Девятковский в многоборье и Антон Голоцуцков в опорном прыжке, а также серебро — Николай Крюков на брусьях, и бронзу — Юрий Рязанов в многоборье. Женщины выступили намного скромнее: всего одна награда, правда, золотая, — Юлия Ложечко на бревне. Казалось, что в Пекине сборная сможет соперничать с китайскими, японскими и американскими гимнастами, но реально никакой конкуренции наши спортсмены составить соперникам не смогли.

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Максим ДЕВЯТОВСКИЙ

AFP/EAST NEWS



Юлия ЛОЖЕЧКО

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Сандра ИЗБАША

На Олимпиаде в Пекине европейцы выиграли только 12 медалей из 36, разыгрываемых в личных соревнованиях, — в многоборье и на отдельных снарядах. А из 36 победителей и призеров европейского чемпионата — 2007 завоевать медали на Играх сумели шестеро, дважды бронзовым стал Антон Голоцуцков (вольные упражнения и опорный прыжок). И только румынка Сандра Избаша

Из чемпионов Европы 2007 только румынка
Сандра Избаша
дотянулась до олимпийского золота в вольных упражнениях

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Алия МУСТАФИНА

Из десяти российских гимнастов, выступавших в Берлине, через год на помост Лондона вышли только Денис Аблязин, Александр Баландин и восстановившаяся

Алия Мустафина



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Анна
ДЕМЕНТЬЕВА

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Александр БАЛАНДИН

дотянулась до олимпийского золота — в вольных упражнениях. Призерами Игр стали пятеро гимнастов, никак и ничем не проявившие себя год назад, в том числе поляк Лешек Бланик, выигравший опорный прыжок. В командном первенстве румынские гимнастки смогли завоевать бронзу.

Европейский чемпионат — 2011, проходивший в Берлине, много обещал нашей гимнастике. Женскую команду возглавляла абсолютная чемпионка мира Алия Мустафина, да и от мужчин можно было ждать интересных выступлений. Увы, с огромным преимуществом выигравшая квалификацию Мустафина на первом же снаряде в финале многоборья получила тяжелейшую травму и выбыла на год. Правда, оставшись без лидера, наши девушки показали характер. Абсолютной чемпионкой Европы стала Анна Деметьева. Она же победила в упражнениях на бревне, а Юлия Белокобыльская заняла третье место в вольных упражнениях. Еще одно золото команде России принес Константин Плужников на кольцах, вторым стал Александр Баландин. Антон Голоцуцков получил две бронзы — в вольных и в опорном прыжке.

С чемпионата в Берлине начиналась дорога на Игры в Лондоне. Из шести российских

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Константин ПЛУЖНИКОВ



Кристиан БЕРКИ



Элизабет ТВИДДЛ



Эпке ЗОНДЕРЛАНД

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

из остальных европейских гимнастов больше одной медали выиграть не удалось.

Но произошло самое важное: европейские гимнасты вновь стали завоевывать медали в командном первенстве. У женщин серебро получила команда России, бронзу — Румынии, а у мужчин третьими стали англичане.

Получается, что примерно одна шестая часть гимнастов, выигрывающих медали на пред-олимпийских чемпионатах Европы, столь же успешно выступает и на Олимпийских играх. Хотелось бы, конечно, чтобы наши спортсмены поправили эту европейскую статистику. Ведь в не столь уж давней истории отечественной гимнастики есть такие удивительные турниры, как чемпионат Европы 1987 года, победители и призеры которого через год триумфально прошли по помосту в Сеуле. ▲

гимнастов, выступавших в Берлине, через год на помост Лондона вышли только Денис Аблязин и Александр Баландин. Из четырех девушек в олимпийскую пятерку вошла лишь восстановившаяся после травмы Алия Мустафина.

Европейские гимнасты в Лондоне выступили намного лучше, чем в Пекине. В индивидуальных видах они выиграли 19 медалей из 36. Олимпийскими чемпионами стали венгр Кристиан Берки в упражнениях на коне и голландец Эпке Зондерланд на перекладинах, победившие на этих снарядах и в Берлине. Чемпион Европы в соревнованиях на брусках немец Марсель Нгуен завоевал два серебра — на брусках и в многоборье. Чемпионка Европы в упражнениях на брусках англичанка Элизабет Твиддл получила за выступление на своем коронном снаряде бронзу.

Из 36 чемпионов и призеров Берлина дотянуться до олимпийских наград смогли только пятеро. Остальные 14 наград завоевали гимнасты, в Берлине не выступавшие или ничем себя не проявившие. Прежде всего отметим выступление Алии Мустафиной — золото на брусках, бронза в многоборье и вольных, Дениса Аблязина — серебро в опорном прыжке и бронза в вольных упражнениях. Никому



Марсель НГУЕН

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

В Лондоне произошло
**самое
важное:**
европейские
гимнасты вновь
стали завоевывать
медали в командном
первенстве



КРАСНОАРМЕЕЦ КЕРДЕМЕЛИДИ

«СЛУЖИЛ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ФЕМИДЕ: 7 ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, 28 ЧЕМПИОНАТОВ МИРА»

ПЕРЕТРЯХИВАЯ, ОБРАЗНО ГОВОРЯ, КОПИЛКУ СВОИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ НАГРАД, В КОТОРОЙ ЕСТЬ МЕДАЛИ, ПРИВЕЗЕННЫЕ С ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ, НО НЕТ НИ ОДНОЙ ЗОЛОТОЙ, ВАЛЕРИЙ ПАНАЙОТОВИЧ НЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗА СЛОВАМИ «НЕМНОГО НЕ ПОВЕЗЛО», «ВМЕШАЛИСЬ СУДЬИ», «БЫЛ ГОТОВ, НО НЕ ЗНАЮ, ЧТО ПРОИЗОШЛО» И ТАК ДАЛЕЕ. ОН ПРЕДЕЛЬНО ЧЕСТЕН ПЕРЕД СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ.

ТЕКСТ: БОРИС ВАЛИЕВ

— Как гимнаст я выжал из себя все, что можно было выжать, по максимуму. И на большее, думаю, был просто не способен. Во-первых, потому, что рядом со мной в сборной всегда были куда более талантливые люди, такие как Борис Шахлин, Юрий Титов, Альберт Азарян, потом Виктор Лисицкий, Сергей Диомидов, Михаил Воронин... Во-вторых, я был очень большим и тяжелым. Помню, как отец, глядя на меня, постоянно удивлялся: «Какой же ты гимнаст? Ты по фактуре борец, здоровый и крепкий!» Наверное, по этой причине в том числе у меня оторвался бицепс, когда держал «крест» на прикидке за полдня до вылета на Олимпийские игры в Токио. Характер был, а мышцы не выдерживали. Травм в связи с этим было достаточно...

— А как же вы, «борец по фактуре», оказались в гимнастике?

— По стечению обстоятельств. Именно так считаю — по течению. Во-первых, мне повезло: в московской 325-й школе, где я учился, были отличные учителя физкультуры, например Сергей Гаврилович Парфианович, разносторонний специалист, одинаково хорошо разбиравшийся во многих видах спорта, в том числе и в гимнастике. К слову, она тогда входила в обязательную школьную программу. Парфианович организовал гимнастическую секцию, переросшую впоследствии в детско-спортивную школу.

Во-вторых, 325-я была подшефной школой Института физкультуры, и его студенты, в частности гимнасты, проходили у нас обязательную практику, тренировали на общественных началах. Именно тогда я, 14-летний пацан, познакомился с ведущими молодыми гимнастами страны Владимиром Смолевским и Александром Соболевым, который потом стал моим личным тренером. Работал с нами и немец Карл-Хайнц

Чоке, будущий старший тренер сборной ГДР и многолетний руководитель технического комитета Международной федерации гимнастики.

Надо сказать, что Парфианович был далеко не единственным педагогом, развивавшим спортивную гимнастику в Москве. Людям старшего поколения хорошо известно, например, имя Джеймса Владимировича Ахмеди, легендарного учителя физкультуры 57-й школы, где, к слову, делала первые шаги в гимнастике олимпийская чемпионка 1952 года Галина Минаичева (Шарабидзе). Я знал много московских школ, в которых работали гимнастические секции и проводились городские детские и юношеские соревнования. Тогда это было нормой.

На волне блестящей победы советских гимнастов на Олимпиаде в Хельсинки популярность нашего вида спорта еще больше возросла. Обладатель четырех золотых медалей, победитель в абсолютном первенстве Виктор Чукарин стал кумиром для многих мальчишек. Все хотели быть такими же сильными телом и красивыми, как он.

— Вы были знакомы?

— Да, через несколько лет, в 1962 году, судьба свела меня с Виктором Ивановичем. Тогда, после Игр в Риме, был взят генеральный курс на омоложение советской гимнастики и нас, молодых и перспективных, целый год продержали на сборе, который постоянно менял прописку с южной на московскую и снова на южную... Как раз этой работой и руководил Чукарин, назначенный тренером молодежной сборной страны. О нем до сих пор некоторые люди говорят как о человеке замкнутом, немногословном, с грузом пережитых тяжелых военных лет, оставивших огромный отпечаток в душе. Но я вспоминаю его другим — приветливым и доброжелательным. Он



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Отец, глядя на меня, постоянно удивлялся: «Какой же ты гимнаст? Ты по фактуре борец, **здоровый и крепкий!**»



Чемпионат мира 1966 года в Дортмунде, после церемонии награждения. На переднем плане — тренер сборной СССР Сергей ЛИТВИНОВ, за ним — Валерий КЕРДЕМЕЛИДИ, Сергей ДИОМИДОВ, Борис ШАХЛИН, Михаил ВОРОНИН

Мастерский рубеж был заветной целью, пределом мечтаний, показателем удавшейся спортивной жизни и собственной успешности

относился к нам как к своим детям, причем ко всем без исключения. Старался помочь каждому точными профессиональными советами, касающимися техники или тренировочных нагрузок.

— Самую первую награду, выигранную на соревнованиях, помните?

— Конечно. Я привез ее в 1954 году из Ленинграда — значок за второе место в многоборье на Спартакиаде школьников СССР и шкатулка, которая к нему прилагалась. Значок, к сожалению, со временем потерялся, а шкатулка до сих пор дома стоит.

— Вернемся в гимнастическую секцию 325-й школы. Не поздно ли начали — в 14 лет?

— С сегодняшних позиций — безусловно. Сейчас в этом возрасте у многих за плечами

уже 10 лет гимнастического стажа, потому что только в этом случае к 18 годам можно что-то успеть. А тогда считалось, что достаточно трех-четырех лет, чтобы с нуля стать перворазрядником, а потом еще столько же, чтобы дорасти до мастера спорта. Мастерский рубеж был заветной целью, пределом мечтаний для многих, показателем удавшейся спортивной жизни и собственной успешности. Этим званием гордились особо, так как, для того чтобы его добиться, нужно было очень много работать и во всем ограничивать себя. Я знаю немало своих сверстников, которые, выполнив этот норматив и самоутвердившись, отошли от больших нагрузок. Не осуждал их, но сам, став мастером спорта в 1957 году, решил продолжать.

— Появилась новая цель?

— На тот момент не было ничего конкретного, просто почувствовал, что смогу еще чего-то добиться. Именно поэтому, уже будучи студентом Московского областного педагогического института, решил перейти тренироваться в ЦСКА. Там был лучший, на мой взгляд, в Советском Союзе центр серьезной, взрослой гимнастики на уровне сборной. Я видел, как работают тренеры, и понял, что только там смогу дальше ра-



Виктор ЧУКАРИН



С друзьями-соперниками Борисом ШАХЛИНЫМ и Юрием ТИТОВЫМ (слева направо)

сти как гимнаст. Этот центр тогда располагался рядом с театром Советской Армии, но в том же 1957 году, когда я туда пришел, переехал на Ленинградский проспект, получив самый большой зал не только в Москве, но и в стране. С тех пор я непрерывно являюсь красноармейцем. Служил тут сначала солдатом, потом офицером. Дослужился в конце концов до главного тренера Вооруженных Сил по спортивной гимнастике, в этом качестве проработал 20 лет, начиная с 1973 года...

— А до состава сборной СССР как спортсмен когда «дослужились»?

— В 1960 году, после того как на личном чемпионате страны в Ленинграде занял третье место в многоборье, став вторым в вольных упражнениях и на коне, третьим на перекладине и пятым на брусьях. В опорном прыжке и на кольцах в пятерку не попал. Это было мое третье выступление на чемпионате СССР: в 1958 году финишировал девятнадцатым, в 1959-м — девятым и вот, наконец, стал призером, проиграв только Борису Шахлину и Юрию Титову. Неожиданным получился не сам результат, поскольку я примерно к такой сумме баллов, которую получил, и готовился, а занятое место. Позади остались сильные соперники: Альберт Азарян, Виктор Леонтьев, Виктор Лисицкий, Николай Милигуло, Владимир Портной... Тот же Азарян, например, был к тому времени двукратным

олимпийским чемпионом, призером чемпионатов мира и Европы...

После этого меня включили не просто в состав сборной СССР, а в состав олимпийской команды. В июне прошел чемпионат, а в августе в Риме стартовали Олимпийские игры. Все для меня случилось настолько быстро, что я психологически оказался абсолютно не готов к соревнованиям такого ранга. Не самые лучшие воспоминания остались, если говорить непосредственно о личном выступлении...

— И все же давайте вспомним, это ведь столь ценный опыт...

— Это вообще был лишь второй международный старт в моей гимнастической карьере. В 1959 году выезжал на турнир в Польшу, и затем сразу — Олимпиада, яркая, красочная, шумная, жаркая, проходившая в буквально дышащем историей Вечном городе. Олимпиада навалилась на меня, разрывая глаза и сознание, не давая возможности собраться. Плюс предстартовое волнение, конечно. Психологически я с этим не справился...

Еще как-то не заладилось все сразу в команде: едва ли не в первый же день водитель-итальянец, закрывая неосторожно дверь машины, придавил руку Коле Милигуло, разбив ему пальцы. Не повезло и с жеребьевкой: попали в первый

Из разговора-интервью Юрия Титова и Валерия Кердемелиди (журнал «Гимнастический мир Петербурга», 2008):

— Любопытно узнать, откуда в Москве объявился Кердемелиди, да еще и Панайотович?

— Родился я в Москве, мама русская, отец из крымских греков, в Москву он приехал еще до войны учиться, здесь и встретились, создали семью. Он всю жизнь наряду с советским сохранял и греческий паспорт. У меня и сейчас есть родственники в Узбекистане, Крыму, Греции, с которыми я поддерживаю связь. Они считают меня своим: я похож на отца, гордятся мной. Я единственный среди них спортсмен международного уровня. Все они милые, простые, рабочие люди, трудяги, создатели.

Бывает, идешь на хорошее место, и тебя какие-то внутренние силы поддерживают. Вот этого в Риме у меня не было

поток, выходили первыми, поэтому пришлось уже в восемь утра выезжать на обязательную программу. Не выпались, поскольку в номерах не было кондиционеров, а температура даже ночью не опускалась ниже 33 градусов. Невозможно было укрыться от палящего солнца и во время соревнований под открытым небом на импровизированном стадионе, сооруженном на развалинах античных бань третьего века нашей эры — терм Каракаллы. Там в буквальном смысле был жарко, как в бане.

В общем, я все это тяжело перенес. Как следствие — лишь семнадцатое место в многоборье с суммой 111,950. Не скажу, что уж совсем плохо выступил, но неудовлетворенность осталась. Показал средний для себя результат. Бывает, идешь на хорошее место, и тебя какие-то внутренние силы поддерживают. Вот этого в Риме у меня не было, там явно не хватило куража и эмоцио-

нального подъема, которые испытывал на всесоюзном чемпионате в Ленинграде.

В целом гимнастическая сборная СССР выступила блестяще: 10 золотых, 8 серебряных и 8 бронзовых медалей. Не случайно ведь одна из итальянских газет написала, что «гимнастика — это фестиваль Советского Союза».

— *Наша женская сборная в Риме выиграла почти все, победила и командой, а мужчины ведь в командном первенстве проиграли японцам. Это была случайность?*

— Да, впервые проиграли после двух предыдущих Олимпийских игр. Разрыв в три балла, и это, наверное, было справедливо. Японцы тогда командой были сильнее, что и дало основание сразу после окончания римских Игр начать работу по омолаживанию советской спортивной гимнастики. Уверенные командные победы в Хельсинки и Мельбурне, мне кажется, нас расслабили. Надеялись, что и в Риме по инерции снова дотянем до золота с помощью героев Мельбурна, таких как Шахлин, Титов и Азарян, и с молодежью толком никто не работал. Всесоюзные сборы были большой редкостью, готовились в основном дома. Хорошо еще, что у меня в ЦСКА были очень хорошие условия для тренировок, но все равно таких, как я, надо было готовить по специаль-

Из разговора-интервью
Юрия Титова и Валерия
Кердемелиди:

— А главное, и я это видел, понял и ощутил, можно сказать, «шкурой своей», спинным мозгом, что Олимпийские игры — единственное по воздействию на человечество, уникальное социальное действо. Реально осуществляемая представителями всего земного шара мечта цивилизаций, этносов и личностей — возможность сосуществования при абсолютно противоположных интересах. Взаимотерпение, миролюбие и общение друг с другом победителей и побежденных. Несмотря на встречающиеся коллизии, протесты во время соревнований, даже провокации, на пьедестал поднимается победитель и распри уходят на второй план. Никто не переходит «черту войны». Об этом написаны тома, а я рад, что испытал эти чувства сам.



Январь 1961 года. Показательные выступления на Кубе. Слева направо: Валерий КЕРДЕМЕЛИДИ, Александр МИШАКОВ (тренер Ларисы ЛАТЫНИНОЙ и Бориса ШАХЛИНА), Полина АСТАХОВА, Лариса ЛАТЫНИНА, Маргарита НИКОЛАЕВА, Тамара ЛЮХИНА, Альберт АЗАРЯН, Борис ШАХЛИН и Юрий ТИТОВ



Медаль? Что вы?! Как жил за занавеской в 30-метровой коммунальной комнате с родителями и сестрой, так и продолжал жить

ной программе, в том числе и психологически, постоянно напрягать, моделировать ситуации. Ничего этого не было.

— *И все-таки серебряная медаль на дебютных Олимпийских играх — это достижение. В какие-то социальные блага для вас, например в виде отдельной квартиры, это вылилось?*

— Что вы?! Как жил за занавеской в нашей 30-метровой коммунальной комнате в Горьковском переулке вместе с родителями и сестрой, так и продолжал жить. Туда же, за занавеску, привел в 1961 году и молодую жену Римму, там же через год поселилась и наша родившаяся дочь Марина...

— *Супруга имеет отношение к гимнастике?*

— Имела (она, к сожалению, умерла в декабре 1992 года, и я вот уже почти 20 лет женат

вторым браком). Стала мастером спорта даже раньше меня. Римма Крылова. Выступала на международных соревнованиях, в частности на первых международных студенческих соревнованиях, прошедших в Москве в 1959 году, в одной команде с Лидией Калининой, Юрием Титовым, Виктором Лисицким, но до больших высот тоже не добралась. Нынешняя моя жена, кстати, также не чужда гимнастике. Она по профессии тренер-хореограф. А вот дочь в свое время ограничилась лишь первым гимнастическим разрядом...

Возвращаясь к вопросу о премиальных: в денежном выражении моя олимпийская премия составила 400 рублей. Три ежемесячных зарплаты советского инженера. Конечно, это не сравнить с той суммой, которую получил, например, Борис Шахлин (мы вместе получали



GETTY IMAGES / FOTOBANK

Я был офицером, поэтому **страха перед будущим не было.** Знал, что буду заниматься тренерской деятельностью, и хотел этого

призовые, и я видел, как он, оказавшись почему-то без сумки, заворачивал эти деньги в плащ). Но все равно премия оказалась хорошим подспорьем: надо было помогать и родителям — отец был инвалидом первой группы «со стажем», как слег в 1947 году, так 20 лет и пролежал...

— Было желание после Рима реабилитироваться?

— Конечно! Хотя, повторю, я очень трезво оценивал свои возможности, тем более что в сборной вскоре появились такие ребята, как Воронин и Диомидов. А сказать, например, что Миша Воронин — талант, значит, ничего не сказать!.. Но я все-таки сохранил за собой место и в составе олимпийской сборной СССР образца 1964 года. На пути к этому стал абсолютным чемпионом СССР. На чемпионате Европы в Белграде завоевал две серебряные медали (в вольных упражнениях и на коне) и три бронзовые (в много-

борье, на кольцах и перекладине). Было также командное серебро на чемпионате мира в Праге. Там абсолютным чемпионом стал Юрий Титов (я набрал девятую сумму), с которым мы вместе тренировались и который взял надо мной шефство.

Помню, уже тогда в Праге буквально в воздухе висело какое-то предчувствие надвигающих событий весны 68-го. Мы это ощущали по деталям, хотя в целом отношение к нам по-прежнему оставалось дружеским. Сразу после окончания чемпионата советским спортсменам устроили поездки по стране с целью популяризации гимнастики. Нас с Борисом Шахлиным привезли в пионерский лагерь под Прагой. Мы пообщались там с ребятами, показали им свои медали, а потом организаторы, угостив нас предварительно хорошим чешским пивом, вручили каждому по удочке и отправили на ближайший пруд ловить рыбу. И я очень быстро поймал... Бориса, зацепив его случайно крючком за ухо. Смешно сейчас рассказывать, но тогда ему было не до смеха — понадобилась медицинская помощь. К счастью, случилось это уже после соревнования, иначе он мог бы меня и побить...

Что касается Олимпийских игр в Токио, туда, как уже было сказано, я не попал по трагическому стечению обстоятельств, случившемуся уже на заключительном сборе в Хабаровске. Зачем понадобилась тренерам эта прикидка накануне вылета в Токио, я не знаю, но факт остается фактом: вместо Японии я полетел в Москву, да еще с оторванной мышцей и с настроением, которого врагу не пожелаешь! Не помню, если честно, как долетел...

После того как я так нелепо выбыл, запасной Сергей Диомидов попал в основной состав и стал в Токио серебряным призером в командном первенстве, а Михаил Воронин, находившийся в глубоком запасе, полетел в Токио полноценным запасным. Может быть, это впоследствии тоже способствовало тому, что он стал тем, кем стал, и я невольно в этом поучаствовал.

— Но вы ведь потом еще выступали?

— В 1965 году завоевал бронзу на чемпионате страны в многоборье. На чемпионате мира следующего года в Дортмунде вновь поднялся вместе с командой на вторую ступеньку пьедестала почета (в личном первенстве уже блистал Воронин) и через год завершил карьеру. Последним

Из разговора-интервью Юрия Титова и Валерия Кердемелиди:

— А к тебе лично как к судье были претензии, упреки?

— А как же! Судья нравится только победителям. А бьют и свои, и чужие. Когда свои — обиднее. Когда слушают — объясняю. Но, в общем, на каждый роток не накинешь платок. Не дай бог судье сбиться на путь угодничества, реагируя на упреки, которые в массе своей безосновательны. Однако выдерживать все это нелегко. Великий В.И. Чукарин, отработав судьей на Олимпийских играх в Риме, назвал судейский путь Голгофой и больше на него не возвращался.





Чемпионат Европы 1963 года в Белграде. Призеры в упражнении на коне.
Первое место — Мирослав ЦЕРАР (Югославия), второе — Валерий
КЕРДЕМЕЛИДИ, третье — Борис ШАХЛИН

стартом был Кубок СССР в Куйбышеве, который я тоже, кстати, выиграл с суммой 111,45. Ушел, можно сказать, непобежденным.

— *Уже знали, куда уходите?*

— Не забывайте, что я был офицером, поэтому страха перед будущим не было. Знал, что буду заниматься тренерской деятельностью, и хотел этого. Но в родном ЦСКА сразу не получилось, поскольку не оказалось вакансий. Пришлось временно перебраться в учреждение напротив — в Военно-воздушную академию имени Жуковского, в которой два года преподавал на кафедре физической подготовки, а потом вернулся в ЦСКА. Повторю, дорос до главного тренера Вооруженных Сил по гимнастике и 20 лет им проработал.

Славное это было время для советской спортивной гимнастики, находившейся тогда на подъеме, в чем была и немалая заслуга армейских спортсменов, таких как Елена Мухина, Дмитрий Билозерчев, Валентин Могильный, Елена Шушунова... Я могу назвать еще десятки громких имен, определявших лицо нашей гимнастики на международных помостах.

Параллельно с тренерской работой судил международные гимнастические соревнования. Не планировал, откровенно говоря, этим заниматься, но Борис Шахлин попал в технический комитет Международной федерации гимнастики, затем Юрий Титов стал членом исполкома Международной федерации гимнастики,

Юрий Титов и Борис Шахлин

благодаря
продолжавшейся
между нами дружбе
и «выдернули» меня на
службу гимнастической
Фемиде



Валерий
КЕРДЕМЕЛИДИ
с женой
и Лариса
ЛАТЫНИНА
с мужем



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

а потом и вовсе ее многолетним президентом. Они (в основном, конечно, Титов) благодаря продолжавшейся между нами дружбе и «выдержали» меня на службу гимнастической Фемиде. В результате я судействовал на семи Олимпийских играх и 28 чемпионатах мира, не считая чемпионатов Европы.

В течение 12 лет избирался в технический комитет Европейского союза гимнастики — три срока по четыре года там отработал. Организовывал судейские семинары как в нашей стране, так и за рубежом. Весь мир, можно сказать, объездил. Оставил судейскую работу лишь восемь лет назад (последним стал чемпионат Европы 2007 года в Амстердаме), поскольку почувствовал, что возраст уже не позволяет полноценно работать.

— *Вы, несмотря на то что в июне нынешнего года отметите свой 77-й день рождения, продолжаете трудиться в ЦСКА. В каком качестве?*

— Начальника команды по гимнастике. Но не моя в этом «вина». Я уже дважды писал заявления об увольнении: давно пора на заслуженный отдых. Но проблема в том, что пока не могут почему-то найти хорошую замену. Говорят, как только найдется человек, любящий это дело, разбирающийся в гимнастике, сразу отправят... ▲

Из разговора-интервью
Юрия Титова и Валерия
Кердемелиди:

— Валера, друг мой
Керда! Задаю этот вопрос
всем, понимая, что боли
и грусти достаточно было
у каждого, и себе тоже.
Был ли ты счастлив
в жизни?

— И был, и есть! Ведь, как
говорят мудрецы, счастье
есть уже то, что ты жи-
вешь. Нужно только уметь
разглядеть его, оценить
и прочувствовать. Мое
счастье — семейное! Мои
жена, дочь, внуки. Я так-
же согласен с мудрецами,
что не бывает счастья
без любимой работы
и верных друзей. Все
это у меня есть. Ничего,
может быть, особенного,
но зато добротно!

[illegible]