

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№2 | 24 | 2015



ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА ВЫСТУПИЛА НА ЕВРОПЕЙСКИХ ИГРАХ

БАКУ: как не подвел единственный кандидат

ШКОЛА: ЦСКА — 90 лет молодости

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ: когда, куда и сколько бежать?

РОЖДЕННЫЕ В СССР: большой человек Михаил Воронин

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Это лето началось для спортивной гимнастики с крупного старта — первых в истории Европейских игр, которые проходили в Баку. Сборная России, которая, по регламенту соревнований, состояла всего из шести человек, выступила с честью, проявила характер победителя и подтвердила лидерство российских гимнастов в Европе. Четыре золотые, четыре серебряные и три бронзовые медали — это достойный результат, который высоко оценили преданные болельщики и любители спорта в нашей стране.

Не бывает у спортсменов легких побед. Это только со стороны может показаться, что кто-то выигрывает «играючи». Психологическое напряжение, затраченные силы, жажда борьбы и желание показать максимум того, что умеешь, — всегда одинаковые, независимо от уровня соревнований. А если и возникает у кого-то ощущение простоты победы, значит, упорные тренировки гимнастов прошли не зря.

Женская и мужская команды завоевали награды высшей пробы на первых Европейских играх. Однако наши спортсмены и максималисты-тренеры прекрасно понимают, что сделан всего лишь очередной шаг на пути к отборочному чемпионату мира на Олимпийские игры 2016 года в Бразилии. Первенство состоится осенью в Глазго. В преддверии главного турнира года соревнования, подобные прошедшим в Баку, чрезвычайно важны. Победы, а также уверенность в том, что ты можешь быть лучшим, добавляют сил. Прошли первую проверку боем вернувшиеся в строй лидеры — Алия Мустафина и Виктория Комова. Члены сборной показали новые программы, а тренеры в соревновательной обстановке увидели, какие элементы нуждаются в дополнительной отработке.

Мы болеем за наших гимнастов и желаем им новых убедительных побед!

Удачи им и везения!



A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'В. Титов'.

Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России

ПЕРВЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ с. 8



4 НОВОСТИ
КТО, ЧТО, ГДЕ?
Как живете, города?

8 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
БАКУ ВО ВСЕЙ КРАСЕ:
первые Европейские игры
щедро наградили россиян медалями

18 ШКОЛА
ЦСКА ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ
Дом армейцев в Москве
растит спортсменов и даже болельщиков

26 ВОССТАНОВЛЕНИЕ
БЕРЕГИТЕ НОГИ,
«бегемотики» вам помогут

32 НОУ-ХАУ
Комплекс «Крепыш»,
отечественное изобретение, собрал все лучшее,
чтобы вырастить гимнаста

36 СПРАВОЧНЫЙ СТОЛ
НАКЛАДКИ — ЭТО СЕРЬЕЗНО
Сохраняйте руки и... снаряды

38 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
СКОЛЬКО И КАК НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?
Выбираем оптимальный режим

42 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА,
ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ
Движения отрабатываются в темноте



46 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
БЕГАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО...
НЕТ, НЕ УТРОМ
Узнайте все про бег и его пользу и вред

50 ЗА ПОМОСТОМ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В МОНПЕЛЬЕ
*как повод для выводов и размышлений
перед отборочным чемпионатом мира
в Глазго*

58 НАЧНИ С НАС
*Руководитель олимпийской делегации России
на XXII зимних Играх в Сочи,
президент Союза биатлонистов России,
«зимник» до мозга костей
Александр Кравцов не мыслит жизни
без гимнастики*



64 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
ЗОЛОТАЯ НАДЕЖДА КОЛУМБИИ:
Хоссимар Кальво рвется в лидеры

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ВЕЛИКИЙ МИХАИЛ ВОРОНИН:
*«Я понял, что, если мечтаешь о победах,
надо выковывать из себя бойца
и готовность к постоянному
совершенствованию»*

80 КАЛЕНДАРЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 2 [24] 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

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

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:

Оксана Тонкачьева,
Юрий Вешкин,
Борис Валиев,
Олег Васильев,
Ирина Степанцева,
Алина Вольнова

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

Подписано в печать
1 июля 2015 г.

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



ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА — В МЕЖДУНАРОДНОМ ЗАЛЕ СЛАВЫ ГИМНАСТИКИ!

Олимпийские чемпионы Елена Замолодчикова и Валерий Беленький на ежегодной церемонии, проходящей в США, были включены в Международный зал славы гимнастики (Оклахома-Сити, США).

Елена Замолодчикова завоевала два золота на Играх в Сиднее: в опорном прыжке и вольных упражнениях. Также на ее счету серебро и бронза Олимпийских игр в командном первенстве, два золота, три серебра и две бронзы на чемпионатах мира.



ВЛАДИМИР ТЕРРИТОРИЯ ГИМНАСТИКИ

Владимир может стать главной тренировочной площадкой российских гимнастов, — об этом сообщила заместитель министра спорта России Наталья Паршикова, которая приняла участие в работе экономического форума, прошедшего в области.

Наталья Паршикова на встрече с журналистами рассказала, что в Минспорта ожидают заявку от Владимирской области на строительство регионального центра по спортивной гимнастике.



ИВАНОВА ДАРЬЯ / АСС

«Мы не хотим потерять традиции владимирской школы спортивной гимнастики, поэтому предлагаем сделать региональный центр по спортивной гимнастике основным центром всероссийской подготовки резерва сборных команд страны. Такой центр будет строиться за счет средств федеральной целевой программы на 2016–2020 годы. В планах — начать строительство уже в 2017 году».

Наталья Паршикова рассказала о внедрении комплекса «Готов к труду и обороне» в России. Она отметила, что даже его организаторы (а патронирует это начинание президент страны) не ожидали такого интереса к нему со стороны жителей России. Множество людей добровольно приходят проверить уровень своей физической подготовки.

Также Наталья Паршикова обещала содействие в установлении памятника легендарному гимнасту Николаю Андрианову.

СЫЗРАНЬ ТУРНИР НЕМОВА ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ

В пятый раз в Сызрани состоялись традиционные Всероссийские соревнования среди юношей по спортивной гимнастике на призы четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова.

Турнир собрал небывалое число почетных гостей. Сызрань посетили заслуженный тренер России Евгений Николко, старший тренер молодежной сборной страны Владимир Кириллов, знаменитый тренер Леонид Аркаев, олимпийский чемпион Николай Крюков, уполномоченный представитель ФСГР в ПФО Валерий Старкин, известные спортивные деятели, политики и представители бизнеса, каждый из которых тем или иным образом внес свою лепту в организацию соревнований. В гимнастическом празднике участвовали четыре заслуженных мастера спорта, пять мастеров спорта международного класса, девять заслуженных тренеров России, десять судей международного класса, двенадцать гимнастов — членов сборной команды Российской Федерации и трое «сборников» из Казахстана.

«Спасибо огромное людям, которые сделали буквально невозможное, чтобы турнир все же состоялся, — сказал Алексей Немов, открывая соревнования. — Ситуация складывалась таким образом, что в этом году его могло и не быть. Трудностей хватало, но благодаря оказанной помощи нам удалось с ними справиться».



ВАЛЕРИЙ МИЛЬКОВ



Глава администрации Сызрани Николай Лядин выразил благодарность представительной делегации спортивной гимнастики России и лично Алексею Немову за то, что эти люди своим примером популяризируют столь прекрасный вид спорта среди молодого поколения и помогают формировать здоровую нацию.

ИЖЕВСК В ПОИСКАХ ЛУЧШИХ

Всероссийский турнир по спортивной гимнастике памяти В.П. Кренёва и Р.И. Назарова прошел в Ижевске в спортивном зале БОУ ДОД УР «РСДЮСШ» Министерства образования и науки Удмуртской Республики. В этом году он был посвящен 70-летию Победы.

Интерес к турниру растет с каждым годом. В состав участников этих соревнований входят как совсем юные спортсмены, выступающие по программе первого юношеского разряда, так и опытные гимнасты, соревнующиеся по программе мастеров спорта. Проходит не только праздник спорта, но и поиск новых талантов.

В этом году в турнире принимали участие представители Пермского края (Пермь и Березники), Башкортостана (Уфа и Стерлитамак), Татарстана

(Нижнекамск), Чувашии (Чебоксары), Санкт-Петербурга, Удмуртии...

На торжественном открытии мероприятия присутствовали представители Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики, Министерства образования и науки Удмуртской Республики, факультета физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета, администрации МБОУ СОШ № 32, БОУ ДОД УР «РСДЮСШ», ветераны спорта Удмуртской Республики.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ:



Евгений Юрьевич
РОЗИН 85 лет



Леонид Яковлевич
АРКАЕВ 75 лет

**Дорогие юбиляры!
Примите самые искренние поздравления!**

Желаем неутомимой жизненной энергии и оптимизма, вдохновения, осуществления намеченных планов.

Пусть в вашей жизни будет больше дней, наполненных радостью, душевным теплом и гармонией. Спасибо за неоценимый вклад в развитие спортивной гимнастики России. Пусть ваши профессионализм, ответственность и преданность делу станут залогом новых успехов, благополучия и процветания российской гимнастики. Крепкого здоровья, успехов и всего самого лучшего!



Валентина Александровна
ДАВЫДОВА



Евгений Вениаминович
КОЖЕВНИКОВ 50 лет

ЕФРЕМОВ «МЫ ВЫБИРАЕМ СПОРТ!»

Под таким названием в ДЮСШ № 3 Ефремова прошло открытое первенство по спортивной гимнастике. Помимо хозяев в соревнованиях участвовали гимнасты из воронежской школы олимпийского резерва имени Ю.Э. Штукмана и двух московских школ олимпийского резерва. Всего в заявках было более 60 спортсменов.

Гимнасты соревновались в личном первенстве по шести разрядам: от

второго юношеского до кандидата в мастера спорта. Ефремовцы выступили достойно. Среди кандидатов в мастера первое место занял Антон Каверин, второе — Роман Михайлов, третье — Олег Андрущенко.

По программе первого разряда победу праздновал также один из хозяев турнира — Вадим Лаухин, его товарищ по команде Николай Галенко на втором месте. Среди третьеразрядников серебро у Алексея Филатова.

ОБНИНСК У ЛАТЫНИНОЙ НА ПРАЗДНИКЕ

В Обнинске в СДЮШОР Ларисы Латыниной состоялись праздничные мероприятия, посвященные Дню защиты детей.

Были подведены итоги работы школы за 2014/15 учебный год, благодарностями и ценными подарками награждены лучшие спортсмены, сотрудники, активные родители и многолетние семьи. «Кубки Чести» от школы получили заведующий травматологическим отделением Калужской областной больницы Вадим Петрович Кузьмин и спортсмен Роман Милокумов.

Сама же девятикратная олимпийская чемпионка Лариса Семеновна Латынина принимала поздравления от воспитанников школы в связи с награждением орденом «За заслуги перед Отечеством» 2-й степени.

Президент РФ Владимир Путин вручил государственные награды выдающимся россиянам. В числе гостей на



РИА НОВОСТИ

торжественной церемонии, которая по традиции прошла в Екатерининском зале Первого корпуса Кремля, были известные академики и дипломаты, знаменитые деятели культуры и бизнеса, рабочие и учителя. Президент поблагодарил всех награжденных «за плодотворный, созидательный труд, за преданность своей стране, своему делу, за впечатляющие результаты» в работе. По мнению Путина, «работа каждого на своем месте умножает силы всей России, здесь нет второстепенных участков».

БИЙСК ОПРАВДАЛИ НАКАЗ ТЕРЕШКОВОЙ

Коллектив ДЮСШ «Заря» по спортивной гимнастике не только успешно провел престижные соревнования, но и добыл на них множество наград.

Ровно 35 лет прошло с тех пор, когда Бийск официально оказался причастным к советской космонавтике. Тогда местные ученые и работники ВПК, непосредственно связанные с ракетной техникой, сочли возможным пригласить к себе на Алтай своих добрых друзей из отряда космонавтов. Покорители земной орбиты охотно пожаловали в гости к сибирякам, а заодно своим присутствием и вниманием к выступлению атлетов значительно повысили статус Всесоюзного турнира по спортивной гимнастике, посвященного памяти одного из первопроходцев звездного пути — дважды Героя Советского Союза Владислава Волкова.

С тех пор замечательная традиция дружбы муниципального бюджетного образовательного учреждения



дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Заря» и легендарного Звездного городка укоренилась и приобрела множество новых черт. Особое место занимают соревнования, посвященные героям космоса, так или иначе связавшим свою судьбу с Алтаем.

В 2015 году на очередной «космический» турнир съехались сразу 89 юных атлетов 2000–2006 годов рождения, представлявших крупные гимнастические центры Сибири и Забайкалья: Ангарск, Барнаул, Красноярск, Новосибирск, Омск, Томск, Северск, Чита и Улан-Удэ... Иные команды проделали



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА
ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ШЕСТОГО СОЗЫВА

**ДЕПУТАТ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ**

07 апреля 2015 г. *№ ББТ-696*

Сердечно приветствую участников межрегиональных соревнований по спортивной гимнастике среди юношей «КУБОК КОСМОНАВТИКИ»!

Соревнования, ставшие уже традиционными, собрали гимнастов из разных городов нашей страны. Во всём Сибирском регионе и за его пределами эти соревнования вызывают интерес жителей и популяризируют такой прекрасный вид спорта, как гимнастика.

От души благодарю тренерско-преподавательский состав и администрацию «Детско-юношеской спортивной школы «Заря» за решение посвятить мне соревнования 2015 года и за приглашение приехать на «КУБОК КОСМОНАВТИКИ». К глубокому сожалению не могу присутствовать на соревнованиях из-за ранее взятых обязательств.

Желаю участникам ярких выступлений, честной и зрелищной борьбы, справедливого судейства и достижения в спорте космических высот! С побед на сегодняшних соревнованиях рождаются победы на Олимпийских играх!

С уважением,
Летчик-космонавт,
Герой Советского Союза

В. В. Терешкова
В. В. Терешкова

путь в тысячи километров до самого большого наукограда России, чтобы посоревноваться за «Кубок космонавтики», посвященный на этот раз первой женщине-космонавту планеты, Герою Советского Союза Валентине Терешковой.

Валентина Терешкова направила в Бийск из Государственной Думы РФ, где она теперь работает, послание, в котором поздравила организаторов и участников с началом межрегиональных соревнований по спортивной гимнастике, поблагодарила их за то, что турнир посвящен ее имени. А еще Валентина Владимировна пожелала гимнастам честной и зрелищной борьбы, справедливого судейства и достижения в спорте поистине космических высот!

В дни соревнований 150 спортсменов также смогли посетить достопримечательности Ижевска. Представители команд-участниц дали высокую оценку проведению турнира.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ КУБОК АЛЕКСАНДРА ДИТЯТИНА

В гимнастическом зале СДЮСШОР № 3 в Санкт-Петербурге прошел XV Международный турнир по спортивной гимнастике «Кубок А. Дитятин» и кубок ВФСО «Динамо». Гимнасты соревновались по международным правилам ФИЖ в двух возрастных категориях: сениорки — 1999 года рождения и старше, юниорки — 2000 года рождения и младше; сениоры — 1998 года рождения и старше, юниоры — 1999 года рождения и младше.

В соревнованиях участвовали 120 гимнастов из 14 стран: Франции, Германии, Швеции, Латвии, Сирии, Украины, Белоруссии, Казахстана, Туркмении, Армении, Норвегии, Италии, Молдавии, России, а также сборная команда «Динамо» и сборная команда Санкт-Петербурга.

Начиная с 2001 года в споре за призы прославленного олимпийца А. Дитятин принимали участие гимнасты из



30 стран мира, среди них — победители Олимпийских игр, чемпионы мира, обладатели золотых медалей национальных первенств, призеры международных соревнований. За 14 лет соревнования обрели статус крупного официального международного турнира, который с 2004 года включен в план-календарь Международной федерации спортивной гимнастики и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Александр Николаевич Дитятин — трехкратный олимпийский чемпион,

семикратный чемпион мира, двукратный обладатель Кубка мира, обладатель десяти олимпийских медалей (трех золотых, шести серебряных, одной бронзовой), заслуженный мастер спорта СССР. Награжден орденами Ленина и «Знак почета». За выдающиеся спортивные результаты имя А. Дитятин занесено в Книгу рекордов Гиннесса: на Московской Олимпиаде в 1980 году он завоевал восемь медалей разного достоинства. Сегодня Александр Дитятин является заведующим кафедрой гимнастики РГПУ имени А.И. Герцена.



ПЕРВЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ

ПОЙМАЛИ ОЛИМПИЙСКОЕ НАСТРОЕНИЕ

СЛЕДУЮЩИЕ ИГРЫ ПРОЙДУТ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ ГОДА.
КАНДИДАТЫ СПОРЯТ ЗА ПРАВО ПРОВЕДЕНИЯ



РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТЫ НА ИГРАХ В БАКУ ЗАВОЕВАЛИ ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТЫЕ, ЧЕТЫРЕ СЕРЕБРЯНЫЕ И ТРИ БРОНЗОВЫЕ НАГРАДЫ. РОССИЯНЕ ПОБЕДИЛИ В МУЖСКОМ И ЖЕНСКОМ КОМАНДНЫХ ТУРНИРАХ. ГЛАВНОЙ ГЕРОИНЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ СТАЛА ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА 2012 ГОДА АЛИЯ МУСТАФИНА, КОТОРАЯ, КРОМЕ ЗОЛОТА В КОМАНДНОМ ТУРНИРЕ, ВЫИГРАЛА ТАКЖЕ ВЫСШИЕ НАГРАДЫ В ЛИЧНОМ МНОГОБОРЬЕ И В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРУСЬЯХ И СЕРЕБРО В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ. В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ СЕРЕБРЯНОЙ НАГРАДЫ СТАЛА ЮНАЯ СЕДА ТУТХАЛЯН. ЧЕТЫРЕ НАГРАДЫ ЗАВОЕВАЛ И НИКИТА ИГНАТЬЕВ, КОТОРЫЙ БЫЛ ВТОРЫМ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ И ТРЕТЬИМ В ЛИЧНОМ МНОГОБОРЬЕ И НА ПЕРЕКЛАДИНЕ. ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ ПОЛУЧИЛ СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛЬ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРУСЬЯХ И БРОНЗУ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Европейские игры будут проводиться раз в четыре года. После окончания гимнастического турнира президент Европейского гимнастического союза (UEG) Жорж Гельзек заявил, что организация рассматривает вопрос о проведении чемпионатов Европы в те годы, на которые запланированы Игры. (В этом году чемпионат Европы по спортивной гимнастике прошел в апреле.)

«Когда мы узнали, что будем представлены на Европейских играх в Баку, то стали обсуждать на исполкоме вопрос о проведении чемпионатов

Европы в этом году, — сказал Гельзек. — Коллективно было принято решение, что в этом году мы все же проведем европейские первенства. Сейчас мы находимся в процессе адаптации к новому формату международного календаря. В будущем вновь будем рассматривать этот вопрос».

НЕ СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ

Говорят, Баку-2015 и Баку-2010 — это несравнимо. Еще говорят, что даже Баку три месяца назад и тот город, что принял первые Европейские игры, — тоже разные. Сегодня Баку в разы лучше.

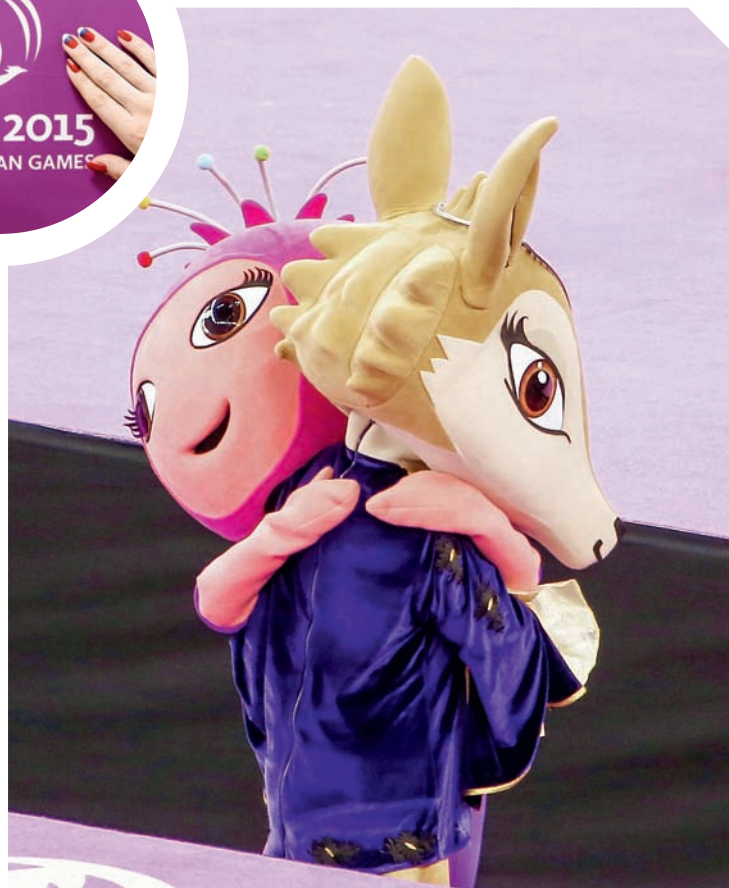
Александр Козловский, многолетний (с 1993 по 2013 год) вице-президент Европейского олимпийского комитета (ЕОК), сейчас — член исполкома ЕОК и почетный вице-президент Олимпийского комитета России, знает, как развивалась история первых Европейских.

«Помню, как в апреле 2012 года, за месяц до «Евровидения», которое встречал Азербайджан, я приехал в Баку по делам и увидел, что строится какое-то большое здание. Мне объяснили, что это для «Евровидения». Я еще спросил: «Вы не путаете? У вас же через месяц начало». Местные пожали плечами и сказали, что не стоит беспокоиться. И вот когда я включил телевизор и увидел этот дворец, то меня как будто озарило. Тут же снял трубку и позвонил своему давнему другу, вице-президенту НОК Азербайджана Чингизу Гусейнзаде и предложил срочно ухватиться за проект Европейских игр».

Самое смешное знаете что? Жена президента ЕОК Патрика Хикки безумно любит «Евровидение» и вместе с супругом прилетела тогда в Баку. Хикки, как увидел эти масштабы, сразу сказал азербайджанским коллегам: «Чего вы ждете, подавайте заявку на Европейские игры». Через полгода прошла ассамблея ЕОК, на которой мы сначала утвердили дату первых Европейских игр, а затем предложили и утвердили кандидата, который готов за них взяться.

У нас был только один кандидат. Кстати сказать, в этом есть наше некоторое ноу-хау, которое, как мне кажется, натолкнуло на определенные мысли и МОК. По крайней мере, в «Стратегии-2020» есть пункт об изменении заявочного процесса по выбору хозяев Олимпийских игр. Основная его мысль: избежать бессмысленных трат со стороны городов-кандидатов. ЕОК пришел к этой мысли чуть раньше: мы не проводим конкурс, а сами определяем претендентов (разумеется, при их согласии) и объявляем победителя.

Кстати, вот прошла информация, что Голландия отказалась от проведения следующих Игр. Не совсем правильно говорить, что Амстердам уже был выбран столицей Игр-2019. Этот город был предварительно рекомендован. На тот год у нас было много кандидатов, мы просмотрели всех, и нам по всем статьям очень понравилась Голландия. Приняли решение рекомендовать эту страну, но не голосовать — в ожидании решения правительства страны. Это случилось в субботу. А в понедельник голландцы, все взвесив, приняли решение, что это слишком большие траты для государства. Честно: для всех нас это была неожиданность.



Как только стало ясно, что вторые Европейские могут пройти в Голландии, два города из числа тех, которые выражали желание принять соревнования, заявили о своих претензиях на 2023 год. Голландия отпала, и эти города снова заявили о готовности принять соревнования в 2019 году. Сейчас ведется плановая работа, и до конца года мы сможем принять окончательное решение. Названия стран пока говорить не буду. Остановимся на том, что есть четыре кандидата», — так Александр Козловский заглянул в историю — назад и немного вперед — в интервью журналисту Евгению Слюсаренко.

Так что, только закончившись, Европейские игры смотрят в будущее. И оно у них, как показали старты в Баку, обязательно будет.

ТОЛЬКО ТРОЕ ИЛИ ОДИН

А на первых Европейских играх в Баку сборная России была одной из самых многочисленных команд. В списке — 367 спортсменов, из которых 317 представляли олимпийские виды, 40 — неолимпийские, 7 — демонстрационные (подводный спорт) и 3 — паралимпийские (дзюдо).

На проведение
следующих Игр
уже претендуют
**четыре
страны**



Турнир по спортивной гимнастике проходил по новой схеме: квалификация как у женщин, так и у мужчин заняла два дня: по два снаряда в день у девочек, по три — у ребят. В зачет шли две лучшие оценки, выступали три человека. По международным правилам в многоборье и в отдельных видах за медали всегда борются по два человека от страны, а в Баку от каждой страны выступил один спортсмен, показавший лучший результат. Квалификация в личных видах стала и выяснением отношений команд.

ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА: «ИГРЫ ПРИЗВАНЫ ПРИНОСИТЬ СЧАСТЬЕ»

В Баку двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова вновь выступила на Играх. Вместе с коллегами-олимпийцами еще из семи стран она вынесла флаг Европейского олимпийского комитета во время церемонии открытия первых Европейских. Бывших спортсменов не бывает, а олимпийцев — тем более, поэтому и возможность любого участия в крупных соревнованиях рассматривается ими как новое счастье. После начала первых Европейских (да еще в день успешного выступления и мужской, и женской сборных по спортивной гимнастике в командном многоборье, которое добавило жгучих ощущений и возбудило олимпийский аппетит) Елена Замолодчикова заявила, что соревнования в Баку — это действительно Олимпиада, только более компактная, чем привычные Игры.

— Я узнала о том, что участвую в церемонии открытия, недели за две до начала Европейских игр.

Если честно, то не совсем поняла всей серьезности и масштабы мероприятия. Мне позвонили и сказали: «Надо нести флаг, ты вошла в число восьми олимпийцев, которые будут это делать». Уже в аэропорту я поняла размах мероприятия. Олимпийское настроение было поймано сразу. Оно потом подтвердилось: замечательные объекты, продуманная охрана, спортсмены, которые выкладываются, не экономя сил. Я была в Лондоне как зритель и могу смело утверждать — атмосфера в Баку ничем не уступает.

— У вас с коллегами было коллективное выступление, но от этого, наверное, не менее волнующее? Знаете, во время самой церемонии руки и ноги на самом деле тряслись. И не только у меня, все олимпийцы, которые были выбраны, очень волновались. Все ждали выхода и переживали, что что-то пойдет не так: кто-то сорвется, кто-то упадет, у кого-то разлетится прическа, еще всякие страсти мерещились. Смешно, но только теперь, когда все позади. И, конечно, мы несколько раз репетировали, никак не могли совладать с поворотом, мужчины не могли сделать все правильно. Но в итоге обошлось. Приехали в пять вечера и часов через пять вышли с флагом. Все это время тряслись и ждали.

— Игры или не Игры? Есть такой вопрос у вас? Или вы Европейские уже безоговорочно признали? Знаете, я видела, как во время церемонии открытия чемпионы прежних лет из Азербайджана стояли и плакали: какое счастье пришло к нам в страну, неужели это случилось? Непривычно смотреть, как здоровые мужики плачут. Пред-





Седа ТУТХАЛЯН



Алия МУСТАФИНА

ставляете, как они влюблены в страну? Что значит для них подобное событие? Но ведь Игры и призваны приносить счастье — не только конкретным чемпионам. Посмотрите, как здесь встречают спортсменов! Своих — отдельная песня, но и для остальных эмоций не жалеют.

— *Наша великая Лариса Латынина ходила в Баку безо всяких аккредитаций, ее все узнавали и проводили по любым запретным зонам, буквально подхватив под руки... Королева.* Я и говорю про настроение Игр. Оно вот такое — настоящее олимпийское, когда спорт заслоняет все. У нас нет доступа к спортсменам, они изолированы, но ведь видно, что все волнуются. На турнире «так себе» подобного не бывает.

МУСТАФИНА, КОМОВА, ТУТХАЛЯН

Очень разные и все уже титулованные: юная Седа Тутхалян, победительница юношеских Игр, только шагнувшая на взрослый помост. Виктория Комова, потерявшаяся после Лондона с его серебром на целых три года из-за бесконечной череды травм и проблем. И Алия Мустафина, пропустившая чемпионат Европы, начавшая тренироваться под руководством нового тренера и распланировавшая поэтапную подготовку к Играм в Рио. Каждая из них выходила на старт Европейских игр со своими задачами, а цель-то всегда у спортсменов одна. В Баку они выступили командой. И победили.

Закончив выступление, Алия улыбнулась журналистам: «Думаю, мы уже не отдадим первое место в командном турнире. Все-таки никто не упал,



ВЫВОДЯЩИЙ ТРЕНЕР
Марина НАЗАРОВА
может обнять всех сразу

хотя было видно, что в вольных упражнениях после долгого перерыва нам пришлось тяжело. И, если честно, мне было страшно, когда я засыпала, потому что предстояло пройти бревно — снаряд, который не угадаешь, что приготовил».

А потом, произведя впечатление своими словами, заметила: «Вообще-то, сейчас я готова на 55%, потому что если было бы 100%, то к Рио все могло пойти на спад. Лучше постепенно набирать форму, чем постоянно поддерживать».

Алия успела еще похвалить юную Седу: «Какая же она большая умничка! Не ожидала, что Седа так хорошо выступит. Я очень довольна: она умеет собираться к соревнованиям, это самое главное, что мы хотели проверить».

Сама Седа очаровательно улыбалась — еще одна победа! И через собственные ощущения на помосте провела параллель между юношескими Играми и Европейскими. «Знаете, как

Виктория КОМОВА



интересно: в первый день я больше нервничала, как-то тушевалась немного. А потом — почти как на юношеских Играх было! Когда там многоборье проходила, то в номере еще страшно было, а в зале уже хорошо. Сегодня мне было хорошо! Вот, прошла отбор еще на прыжок и бревно, буду стараться попасть в тройку призеров».

Прилетел от лидера сборной комплимент и Вике Комовой: «Вика долго не выступала, но в Баку у нее не было падений, это очень хорошо. Молодец, еще есть время, чтобы подготовиться к чемпионату мира и Олимпиаде».

Вика, хотя Игры для нее и закончились, улыбалась. Чего ей стоило выступление в Баку после трех лет отсутствия на помосте, представить сложно. Нет, вообще нельзя представить. Это гимнастика, в которой даже пропущенный месяц может «тюкнуть» в самый неподходящий момент.

«Честно говоря, трудновато далось все, да и нервничала я, конечно. Не знала, не представляла, как я себя поведу на снарядах. Все-таки перерыв сказывается. Я все могу уже сделать, только не понимаю пока, в какой момент могу сорваться или что-то сделать не так, могу потряситься еще... Перед вольными, например, я разминалась —

все классно было, четко так. Но у меня это есть: если я хорошо разминаюсь, потом плохо делаю. Всегда. Так что, в принципе, ожидала, что будет в вольных меня мотать из стороны в сторону, пыталась это предотвратить: в уме, головой, заранее. Не справилась немного. Главное — вообще вышла наконец на международный старт. Для меня это было тяжело — не физически, а психологически. Выхожу и не знаю: что делать, как? Все получается по ощущениям как-то дерганно, неуверенно. Надеюсь, это не последний мой старт. Хочу верить, что это только начало, дальше все будет хорошо».

Елена Замолодчикова, комментируя выступление наших девушек в команде, сказала: «Гимнастки наши все молодцы — и Аля Мустафина, тут даже и говорить нечего, и Седа Тутхалян, которая впервые оказалась в столь взрослой компании. Это сложно — совладать с собой и такими бушующими трибунами. Я очень, кстати, рада, что именно на старте столь высокого уровня появилась после долгого перерыва Вика Комова. Как человеку не стороннему, мне было, конечно, видно, что ее потряхивало. Но для Вики пройти это все было нужно. Теперь, после перерыва, она должна вновь поверить в себя, зарядиться этой энергией, захотеть еще больше не просто вернуться, а побеждать всех. Нет, я не права, она уже вернулась, восстановилась. И очень прибавила. Не вижу, что может остановить ее дальнейшее укрепление позиций. Психологически, конечно, тяжело догонять. Но, мне кажется, просто нужно, чтобы кто-то сказал: «Вика, ты ведь уже серебряный призер Олимпийских игр, все хорошо, иди дальше». Я верю, что все получится. У нее все есть, не надо бояться. Она бы украсила сборную в Рио — не то слово».



АЛИЯ МУСТАФИНА ЗАДАЧУ ВЫПОЛНИЛА

«Я очень счастлива и очень устала. Больше всего я довольна, что за весь турнир не допустила ни одной грубой ошибки, то есть все упражнения прошла без падений. Наверное, это была моя основная задача. И я ее выполнила.

Чувствуется, что конкуренция здесь все-таки намного ниже, чем на чемпионате Европы, ведь в Баку не было некоторых наших основных конкурентов, не говоря уже о чемпионате мира. И вместе с радостью от побед и медалей у меня есть понимание, что впереди — Олимпийские игры в Рио, где все будет намного тяжелее.

Нельзя сказать, что в Баку я постоянно думала о золоте. Было ясно, что если сама не допущу ошибок, то выиграю. Но выступление в Баку — часть подготовки к Олимпийским играм, и это не главное. Гораздо больше я думала о достойном выступлении. После перерыва оно мне было необходимо. А когда поняла во время квалификации, что нынешнего уровня хватает для победы, окончательно стала соревноваться только с собой».

СЕДА ТУТХАЛЯН СКРЫЛА ЧУВСТВА

«Я не расстроилась, что не смогла занять первое место в опорном прыжке. Все-таки у меня база была ниже, чем у швейцарки. На золотую медаль я не рассчитывала. Надеюсь на серебро-бронзу.

А вот на бревне у меня как раз были шансы на первое место — но не вышло. К сожалению, при выступлении на бревне я сорвалась со снаряда. После падения даже стало как-то спокойнее — осталось просто завершить программу, все самое страшное было уже позади.



Не было заметно, что я расстроена? У меня с детства так — я пытаюсь всегда оставаться собранной и спокойной. Упала, но надо продолжать выступление. Да и судьи могут снять баллы за проявление каких-то лишних эмоций — до одного балла за артистизм. Нельзя показывать, что происходит внутри. Тренеры сказали, чтобы я не расстраивалась. Выступление на Европейских играх оцениваю на семь-восемь баллов из десяти».



РУКОВОДИТЕЛЬ
российской делегации
на Играх в Баку
Игорь КАЗИКОВ
поздравляет сборную
в Доме болельщиков

Николай
КУКСЕНКОВ

Никита ИГНАТЬЕВ



Давид БЕЛЯВСКИЙ

БЕЛЯВСКИЙ, ИГНАТЬЕВ И КУКСЕНКОВ

Победа пришла заслуженно и, что важно, психологически была грамотно выстроена. Ведь после трех видов первого дня команда России все же уступала украинцам. Надо было выскакивать из-за спин соперников. Ребята дружно выступали и потом дружно отвечали за проделанную работу.

Были, конечно, в Баку обидные ошибки, самая безжалостная из них лишила Николая Куксенкова финала на коронном снаряде — коне. А, например, «нелепица», допущенная в вольных упражнениях, даже насмешила автора — Никиту Игнатъева, хотя и отняла баллы. Правда, насмешила-то уже задним числом, после второго дня соревнований.

«На первом виде, конечно, поволновался, — говорит Никита, — поэтому в вольных допустил глупейшую ошибку — не сумел выйти в стойку,

и пришлось все начинать сначала. Мне за это сняли много, мимо финала пролетел. Вот вам и гимнастика, такой вид спорта — все что угодно бывает. Просто когда ты настраиваешься сделать какие-то сложные вещи, то на них и концентрируешь все внимание. А тут ерунда какая-то, вроде и не думал, за что и поплатился тут же, оказывается, нельзя так: о чем-то не думать».

Но второй день начался с куража. Выступали ребята просто на загляденье. В ударе был и Никита. Коллеги потом назвали его выступление лучшим в карьере, а сам Игнатъев после каждого выхода к снаряду не отказывал себе в проявлениях радости, скакал и прыгал, принимая поздравления со всех сторон. Сбылось то, над чем работал годами: удалось на серьезнейшем старте показать, что он умеет.

«Я даже не ожидал от себя такого хорошего выступления, поэтому эмоции вырывались наружу. Все получилось очень хорошо. Я бы даже сказал, что удалось прыгнуть выше головы».

На фоне радости от ровного и стабильного выступления гимнастов появилась тревожная нота: Давид Белявский повредил кисть. Предварительный диагноз — растяжение связок, штука болезненная, особенно если учесть сложность многих исполняемых элементов.

На последнем снаряде, перекладине, гимнаст не выступил, поберег руку, да и не было в том необходимости. Братья по команде уже принесли необходимые баллы.

«После первого дня мы проигрывали украинцам 0,4 балла в командном турнире, но ведь соревнования заканчиваются после шести видов, а не после трех, — рассказывали ребята. — Сегодня мы выступили лучше. К тому же мы выходили

Победа пришла заслуженно

и, что важно, психологически
была грамотно выстроена



«Мы очень хорошо сегодня сделали свое дело»

раньше основных соперников, это им шло в минус, потому что они уже знали наш высокий результат, а им еще надо было поработать. Важно, что все мы хорошо прошли перекладину — шестой и самый волнующий снаряд. Мы сегодня свое дело сделали».

Давид Белявский после многоголосья решил усилить последнее утверждение, тут же негромко, но с явным удовольствием повторив: «Мы очень хорошо сегодня сделали свое дело».

Продолжая буквально светиться от счастья, Никита Игнатьев забил «последний гвоздь», подтверждая уверенность присутствующих в том, что все в итоге для наших мужчин закончится хорошо, то есть победой. «Мы задали им такую высокую планку, что соперники сейчас очень поволнуются».

И спровоцировал законный вопрос: «То есть вы почти уверены в первом месте?» Давид не моргнул глазом: «Скорее всего». Никита чуть добавил суеверия: «Нам бы очень этого хотелось».

А Коля явно решил увести всех в сторону от медальной темы и «накрыть» некоторой философией: «Не стоит всегда цепляться только за места, оценки и баллы. Важно еще и получать удовольствие от того, что ты делаешь. Сегодня у нас получилось быть командой».

Да, мужская команда России получила золото на первых Европейских играх. Белявский вышел в три финала: в вольных упражнениях, на брусьях и на коне, Игнатьев — в многоборье, упражнениях на перекладине и на кольцах.

«К сожалению, — переживал Николай Куксенков, — в своих коронных видах (на коне и перекладине) я не попал в финал. Перекладина у меня получилась хорошо, но, видимо, сказалось давление — Давид травмировал кисть, и, ошибись я, пришлось бы выходить ему. В принципе, справился хорошо, но ведь в финал попадает только один человек от сборной, а Никита получил еще более высокий балл. Своим выступлением доволен, но Европейские игры для меня окончены».





ИГНАТЬЕВ ЛОВИТ ПОБЕДНЫЕ БИОРИТМЫ

Вслед за золотой медалью в командных выступлениях Никита Игнатъев получил бронзу в соревнованиях многоборцев, а потом еще две медали — серебро в упражнениях на кольцах и бронзу на перекладине. И главное — показал стабильность и уверенность. Что это для него значит? Прорыв. Тот, которого он и тренеры ждали долго, очень важный за год до Олимпийских игр. Для мужской команды России, собирающей в кулак личные амбиции каждого члена сборной для Рио-де-Жанейро, оптимистичный.

В Баку Никита покорил абсолютно всех журналистов. Радость и восторг просто выносили его в зону общения. А там уж...

«В первые дни (квалификации) мы по три снаряда делали, в финале личного многоборья — шесть подряд. Это разные, конечно, вещи. Силы другие... Но уж как получилось. Всем, что до перекладины делал, с которой я сорвался, — доволен, это был высокий уровень. Каждое движение пытался контролировать. И главное, это получилось».

Накануне настраивался всем организмом. Один должен был от России выходить. Мне еще сказали, что дома за меня все болеют, губернатор Тулеев какой-то экран большой распорядился поставить, все смотрят. Мне это сказали, я думаю: «Матерь Божья, как мне теперь собираться! Я до

этого даже в число участников соревнований по многоборью не попадал, а тут — один от страны, и есть реальные шансы на медаль, надо только не дрогнуть».

Смог отключиться от этого: думаю, ладно, пусть все смотрят, я буду делами своими заниматься. Никому не пожелаю оказаться в такой ситуации, когда ты на пяти снарядах сделал все и даже чуть больше, а потом в один миг все теряешь. Это счастье, что успел создать на снарядах «задел», который выручил.

Теперь — только вперед. Уверенность, думаю, будет стимулировать. Она должна появиться, вернее, проявиться. Ведь как я уже себя начал временами чувствовать? Вечно на задних планах, на вторых ролях. Ребята за меня выступают, вроде бы я какие-то дырки в команде затыкал с переменным успехом, а сам лично ничего и не показывал. Момент истины настал — личный результат выдал».

...Через день Игнатъев завоевал еще две медали.

«Я сделал все, что мог, и все, что не мог. Не думал, что смогу взять две медали на двух снарядах».

«Теперь —
**ТОЛЬКО
ВПЕРЕД.**
Уверенность,
думаю, будет
стимулировать»



Для меня этот результат — выше крыши. У меня нет слов. Абсолютно не ожидал, у меня такое впервые. Может быть, это биоритмы какие-то? У меня завтра день рождения, наверное, поэтому я и на подъеме. Подарок я, конечно, сделал себе шикарный. Больше всего рад, что смог одолеть упражнение на турнике. Помните, в многоборье я сорвался? На кольцах состав был не самый сильный в мире, а вот на турнике в Баку собрались практически все лучшие, так что эта бронза мне дороже золота».

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ ВСЕ ПОНЯЛ

Давид завоевал бронзу в вольных упражнениях и серебро на брусьях, уступив на этом снаряде 0,033 балла Олегу Степко, представляющему Азербайджан.

«Две медали за три снаряда — это неплохо. По ходу выступления я рассчитывал на большее, но, в принципе, доволен результатом. На брусьях это было мое лучшее исполнение за все время. Мне явно недодали баллы, но я не очень удивлен. Конечно, расстроился из-за этого, ведь можно было нам со Степко поставить и одинаковые оценки, чтобы мы вдвоем оказались первыми.

Вольные упражнения выполнил очень хорошо, сделал только одну ошибку на двух твистах, что, видимо, и не позволило победить. На коне выступил средненько, там затрясло меня, не смог сделать его так, как умею. Тревожит кисть еще, но не могу на это жаловаться, нельзя кивать на то, что травма повлияла».

«В Баку выступили, теперь — на очередной тренировочный сбор. Нам **ОТДЫХАТЬ некогда**, многие только начинают приближаться к оптимальной форме»

ОШИБКИ БАКУ НАДО ИСПРАВЛЯТЬ НА КУБКЕ РОССИИ

Ни один из российских участников турнира по спортивной гимнастике на Европейских играх в Баку не гарантировал себе места в составе национальной команды на октябрьском чемпионате мира в Глазго. Так говорят тренеры.

«Да, мы ехали сюда бороться за первые места. Но этот турнир является промежуточным перед чемпионатом мира в Глазго, — прокомментировал итоги старта главный тренер сборной Андрей Родионенко. — В Баку выступили, теперь спортсмены отправятся на очередной тренировочный сбор. Нам отдыхать некогда, многие гимнасты только начинают приближаться к своей оптимальной форме. О какой передышке может идти речь? Европейские игры в Баку — это подготовка к чемпионату мира. Что-то получилось лучше, что-то — хуже. По крайней мере, стало ясно, кому над чем надо работать. Это могут показать как раз только такие соревнования. А свои места в сборной спортсмены будут зарабатывать на Кубке России. В Баку мы посмотрели в деле команду перед чемпионатом мира, где будет разыгрываться прямой выход на Олимпиаду, так что это был очень важный старт». ▲





МОСКОВСКИЙ ДОМ ЦСКА

КОГДА ОТМЕЧАЮТ КРУГЛЫЕ ДАТЫ, ПРИНЯТО ПОДВОДИТЬ ИТОГИ. НО ТАМ, ГДЕ С УТРА ДО ВЕЧЕРА НЕ СМОЛКАЮТ ДЕТСКИЕ ГОЛОСА, ДАЖЕ ВСПОМИНАЯ О БЫЛЫХ УСПЕХАХ, ДУМАЮТ О БУДУЩЕМ. АБСОЛЮТНО ВСЕ НАШЕ БЛАГОПЛУЧИЕ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ АРЕНАХ ШАГАЕТ ИЗ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ. И МОСКОВСКИЙ ЗАЛ ЛЕГЕНДАРНОГО КЛУБА ЦСКА НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ЗДЕСЬ НЕ БОЯТСЯ ТРАТИТЬ НА ДЕТЕЙ СИЛЫ И ВРЕМЯ. И ГЛАВНОЕ — ПРОДОЛЖАЮТ ПЕРЕНИМАТЬ И ПЕРЕДАВАТЬ ПОБЕДНЫЕ ТРАДИЦИИ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ОТ САМОЛЕТА СТАЛИНА ДО ПОРОЛОНОВЫХ ЯМ

История самого зала не менее солидна, чем достижения гимнастов, ковавших в нем свои победы. Самое старинное здание на территории ЦСКА (так, во всяком случае, утверждают документы) было построено аж в 1935 году и изначально служило самолетным ангаром. Говорят, что в нем держал личный самолет не кто иной, как сам товарищ Сталин. Затем здесь на некоторое время разместили автомотокоманду, и только после реконструкции в 1958 году сооружение преобразовали в гимнастический зал.

Словно впитав в свои стены историческую ценность происходивших событий, теперь уже гимнастический зал старался «войти в историю», оставить во вверенном ему виде спорта яркий след. Рассказывают, что в свое время именно здесь впервые предложили выкапывать глубокие ямы и засыпать их поролоновыми блоками для смягчения ударов при разучивании сложных гимнастических элементов. В других залах для гимнастики ничего подобного просто не существовало. Неудивительно, что в 60-е годы прошлого века красивое здание со множеством окон на Ленинградском проспекте, 39 стало тренировочной базой не только для армейских спортсменов, но и для всей гимнастической сборной СССР.

На сайте ЦСКА можно прочитать и подробный рассказ о том, как в 1972 году Международная федерация спортивной гимнастики (ФИЖ) собиралась наложить вето на знаменитое сальто Ольги Корбут, расценивая его как слишком рискованный элемент. Однако представителям ФИЖ, которые специально приехали в армейский зал, показали, что сальто Корбут совершенно спокойно могут выполнять даже маленькие дети, мягко приземлявшиеся в те самые ямы. Вопрос об «опасном» элементе был снят, после чего технологическую новинку благополучно внедрили в мировую гимнастическую практику.

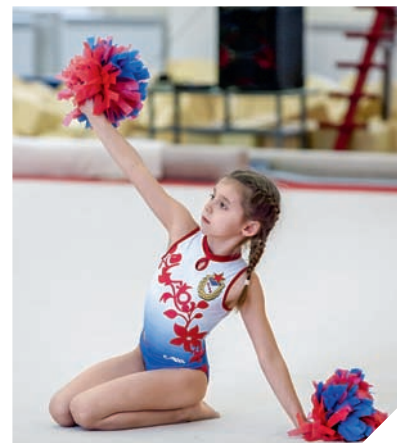
«Изначально зал был только тренировочный, не для проведения соревнований, — вспоминает начальник СДЮШОР по гимнастике ЦСКА Василий Георгиевич Полыгалов. — А какие гимнасты готовились здесь к важным стартам! Не побоюсь этого слова — великие! Многие иностранцы проводили тренировочные сборы — японцы, корейцы, кубинская команда приезжала... Все удивляются: вроде бы и небольшой зал, а как в нем удобно тренироваться! А знаете, почему? В нем очень правильно расставлены все снаряды. Алгоритм движения верный. Это и создает нормальную рабочую атмосферу. Годы уже проверено. Помните, наверное, Михаила Яковлевича Клименко — одного из начальников команды ЦСКА? Это его детище».

ВАСИЛИЙ ПОЛЫГАЛОВ: «ОТ ТРЕНЕРА ЗАВИСИТ ВСЕ!»

60–80-е годы прошлого века без преувеличения можно назвать золотым периодом в школе ЦСКА. Звездные воспитанники росли и сменяли друг друга с такой же регулярностью, как в природе сменяют друг друга зима и лето. Павел Стобков, Юрий Титов, Валерий Кердемелиди, Виктор Клименко, Елена Мухина, Дмитрий Билозерчев,

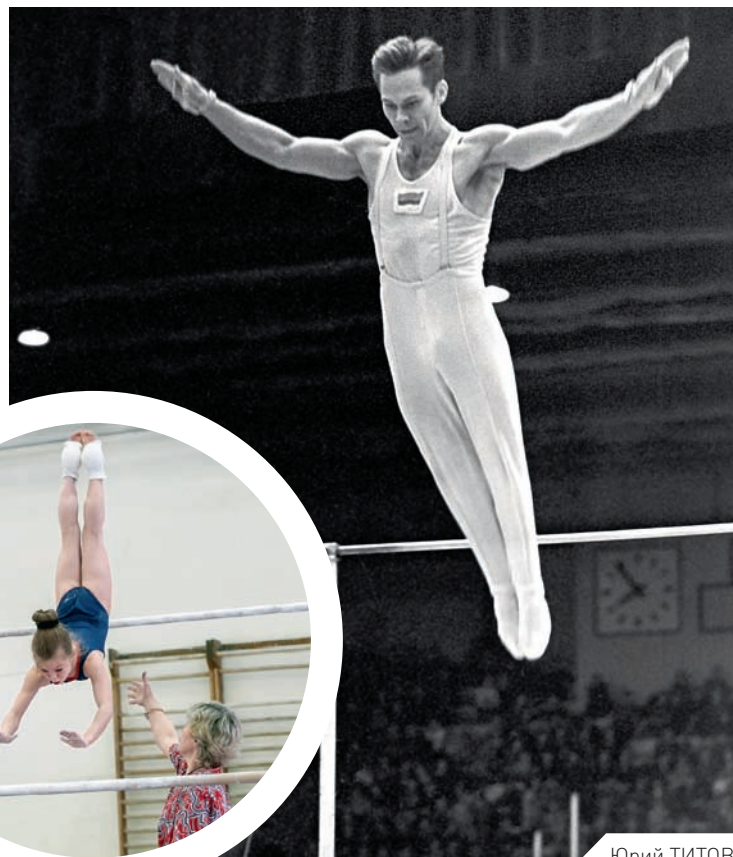


Виктор Владимирович ПЕСТОВ,
главный тренер — начальник команды
по спортивной гимнастике



Василий Георгиевич
ПОЛЫГАЛОВ





Юрий ТИТОВ

Сегодня в СДЮШОР
по гимнастике ЦСКА

в **26** группах
занимается

341
воспитанник.

Работают
23 тренера,

из них
11
заслуженных
тренеров России

Валерий Беленький, Елена Шевченко, Ольга Бичерова... Каждый имел свой неповторимый почерк, но в то же время программы армейских гимнастов всегда отличались сложностью, красотой и четкостью исполнения элементов.

«Вместе они показывали все лучшее, чему их научила наша школа, но в то же время каждый из них был яркой индивидуальностью на помосте. И за каждым угадывалось лицо тренера, — продолжает Василий Георгиевич. — Я вообще убежден: от тренера зависит все! Есть ли у нас сейчас проблемы с тренерскими кадрами? Проблемы всегда бывают, когда работаешь.

Сегодня, куда ни придешь, говорят, что молодежь не идет в зал. Мол, раньше профессия тренера была более престижной. Все так, но как раз с этим у нас пока все в порядке. И молодежь работает, и более опытные специалисты. Это ведь и естественный отбор, если хотите. Была советская эпоха, потом лихие 90-е... Кто-то соглашался работать в непростых условиях, кто-то уходил в более престижные места. А сейчас текучки нет. Люди, проверенные годами: Марина и Валерий Ульяновы, Елена и Владимир Кузнецовы. А Вадим Мысин и Таня Касперович

в нашей школе вообще с детства. Сначала тренировались здесь, теперь сами тренируют.

Конечно, та традиция, когда чуть ли не каждый новый сезон в нашем зале нового чемпиона готовили, в какой-то момент нарушилась. Зато после 19 лет застоя в женской гимнастике и чемпионки мира появились, и чемпионки Европы, а теперь еще и олимпийская чемпионка есть. А то, что пока с мальчиками дела обстоят не так хорошо, это объяснимо: молодые тренеры просто не успели еще своих звезд вырастить. Умение работать на результат ведь как приходит? Когда ты вместе с детьми растешь, буквально пестуешь их, проходишь рядом все ступени. На то, чтобы подготовить хорошего спортсмена, мастера спорта, у мужчин иногда десятилетия уходят.

Сегодня нам помогает федерация: снаряды предоставляет, организует сборы. Ну и армия, конечно, поддерживает. Когда были проблемы с государственным финансированием, с ее помощью могли проводить все свои мероприятия.

У нас только одна проблема великая — недооценка наших специалистов с точки зрения зарплаты. Но это всеобщая беда детских спортивных

школ. К сожалению, работать только на спорт сегодня — непозволительная роскошь. На одну тренерскую зарплату в Москве не выжить».

ЕВГЕНИЯ НАЗАРЕНКО:
«ВЫШИВКА БИСЕРОМ —
ТАК Я НАЗЫВАЮ РАБОТУ ТРЕНЕРОВ
В НАШЕМ ЗАЛЕ»

— Да, от тренера зависит все! А от нашей работы во многом зависит мудрость тренера, — продолжает рассказ о школе Евгения Михайловна Назаренко. (Официально ее должность звучит так: заместитель начальника СДЮШОР по гимнастике ЦСКА. И кто лучше нее подробно расскажет о том, как строится сегодня работа школы, какие проблемы и проблемки приходится решать каждый день?) — Я сталкивалась со многими видами спорта, но так, как работают тренеры в нашем зале... Знаете, я называю это вышивкой бисером — так кропотливо, аккуратно они все делают. Как они ручки «ставят» в четыре года, потому что лет через десять этим детям нужны будут эти «правильные» руки! Учат головки держать, спинки... Смотришь и понимаешь: человек рассчитывает на то, что именно он будет вести ребенка дальше. Вот как в три года берет, так «стежок за стежком» и вкладывает в него свои знания. Ну а если даже не сложится с большой гимнастикой, мы своих детей из вида не теряем. Девочек замуж выдаем, мальчиков женим. А потом встречаем их детей у себя на пороге. К нам ведь уже и семьями приводят детишек. Старший пошел, за ним младший, средний. Сестренки, братишки, племянники... Иной раз посмотришь: зал, как большая деревня, сплошные родственники. Это ведь тоже показатель работы тренеров школы.

— В детском спорте все идет от хорошего тренера. Но чем конкретно вы объясняете такое доверие пап и мам?

Понимаете, мы не гонимся за быстрым результатом, не навязываем этот бешеный темп. У нас есть требования, нормативы, то есть то, что должно выполняться на каком-то определенном этапе. Но есть ведь еще и такая вещь, как тренерская мудрость. Тренер поддерживает ребенка, когда что-то не получается или когда ему, к примеру, нужно догнать своего более успешного сверстника. Мы тоже содействуем тренеру, правда, только в том случае, если ребенок работает. У каждого ведь своя скорость развития.

— А детей много и...

У нас нет недобора, это верно. Мы страдаем от другого: от желающих попасть в спортивно-оздоровительные группы, то есть просто подготовить своего ребенка к счастливому бу-



Евгения
НАЗАРЕНКО

дущему, отбоя нет. Но из этих детей настоящих гимнастических звездочек мало. Правда, как говорит статистика жизни, если хотя бы 2–3% талантливых набирается, уже хорошо. Вот если с такими мерками подходить, то у нас и в этом неплохой показатель.

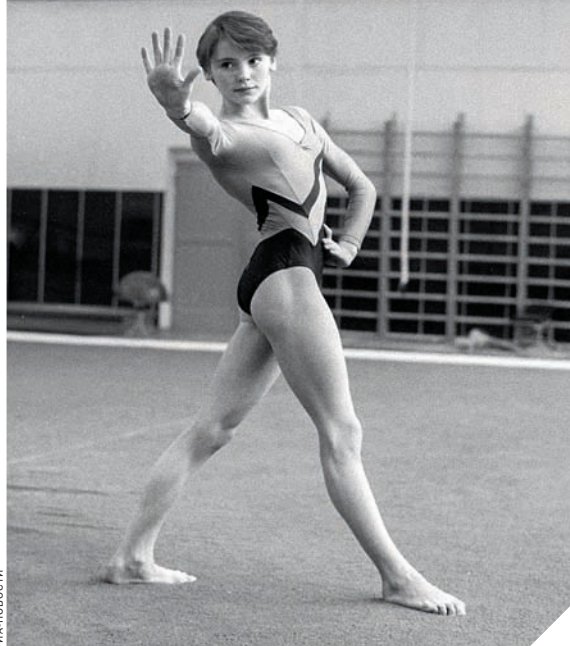
— И специально таланты не ищите? Тренеры по школам и детским садам не ходят, как в советские времена?

К сожалению, не ходят. Но, наверное, не видят смысла. А потом, тогда ведь и набирали сразу в спортивную школу. Девочек с шести лет, мальчиков — с семи. Спортивно-оздоровительных групп не существовало. Да и не нужны они были, по большому счету. Вспомните, у нас во

Ольга БИЧЕРОВА,
абсолютная чемпионка
мира 1981 года по
спортивной гимнастике,
и ее тренер Борис Орлов
с юными спортсменками



РИА-НОВОСТИ

Елена
ШЕВЧЕНКО

Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ

РИА-НОВОСТИ

ВОСПИТАННИКИ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЫ ЦСКА, ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Перельман Михаил Романович,
чемпион Олимпийских игр 1952 г.

Кердемелиди Валерий Панайотович,
серебряный призер
Олимпийских игр 1960 г.

Леонтьев Виктор Анатольевич,
серебряный призер
Олимпийских игр 1964 г.

Карасева Ольга Дмитриевна,
чемпионка Олимпийских игр 1968 г.

Клименко Виктор Яковлевич,
чемпион Олимпийских игр 1972 г.

Билозерчев Дмитрий Владимирович,
чемпион Олимпийских игр 1988 г.

Шевченко Елена Николаевна,
чемпионка Олимпийских игр 1988 г.

Кочеткова Дина Анатольевна,
серебряный призер Олимпийских
игр 1996 г., чемпионка мира 1996 г.

дворе и тарзанка была, и через скакалку мы прыгали, и чего только не делали. А сейчас получается, что в этих группах мы детей учим просто прыгать, бегать, скакать на одной ножке...

Времена изменились. У детей сегодня нет стимула придумывать подвижную игру: в любую игру можно поиграть в Интернете. Мы эту ситуацию не изменим, мы можем только немного по-другому работать.

— Сейчас одни школы разрабатывают гимнастические программы для совсем маленьких детей, много работают с абонементными группами. Другие — напротив, настроены работать только на высокий результат...

А мы стараемся сочетать и то и другое. Ведь бывает и так, что способные к гимнастике дети куда-то исчезают, а те, которые совсем, казалось бы, не гимнасты, работают и работают. Ты его за дверь — он в окно. Ты его в окно — а он в форточку. Приходят и приходят. И работают. И вызывают уважение. По кому-то вон борьба плачет, а он на помост выходит. Говорит мне недавно один такой мальчик: «Евгения Михайловна,

я волнуюсь — все соперники мне по пояс, проиграю, вот стыдно-то будет». А я ему отвечаю: «Твоя задача — не выиграть, а показать, что даже с такой фактурой ты можешь заниматься гимнастикой, выполнять разные упражнения, выступать». Почему этих детей надо лишать такой возможности?

— Работать в таком клубе, как ЦСКА, очень почетно. Но ведь и ответственность большая...

Вы знаете, я человек не из мира спорта. По профессии педагог, а за плечами у меня большой опыт работы в бизнесе. К счастью, я ведь не одна тут тружусь. У меня есть прекрасные руководители и наставники — старший тренер — начальник спортивной команды Валерий Панайотович Кердемелиди и начальник СДЮШОР по гимнастике Василий Георгиевич Польшгалов. Наверное, я все-таки больше глазами менеджера смотрю на все происходящее. С тех пор как стала работать в школе, постоянно ловлю себя на мысли, что отношусь к своей работе как к продвижению — продвижению спорта, бренда ЦСКА, если хотите, занимаюсь



продвижением каждого ребенка как бренда. А по-другому сейчас нельзя, я так считаю. Да, мы все нацелены на то, чтобы у нас была большая, серьезная гимнастика, звезды. Но, к сожалению, увлечь большим спортом этих крошек, которые к нам приходят в четыре года... Сразу ведь все не бывает. А учитывая, сколько сейчас интересов у наших детей, начиная с телефона и всего остального, приходится сначала думать совсем о других вещах.

— *Иными словами, привести-то в зал привели. А как удержать?*

Вот именно. Москва — огромный город, соблазнов для ребенка много. А тут — убежи, что ему теперь надо каждый день напрягаться. Когда начинаешь с детишками возиться, водить их в зал, работать с родителями (а это гораздо труднее), понимаешь, что каждого ребенка надо продвигать — в гимнастику, в любой другой вид спорта, еще куда-то. И тогда у него появляется заинтересованность. Только после этого детки раскрываются и разворачиваются к нам лицом. Это ошибка, когда говорят: не вижу заинтересованности ребенка в чем-то. Так ты сначала заинтересуй. Каждый ребенок — это зеркало. Если ты поворачиваешься к нему лицом, то он и видит твое лицо. А если не поворачиваться... Я всегда тренерам говорю: хороший ребенок или плохой, перспективный или неперспективный (еще десять раз все изменится) — уделяйте внимание каждому. Конечно, есть параметры, мимо которых мы не пройдем. Всегда обращаем внимание родителей на то, чтобы они все-таки прислушивались к советам тренера. Если он считает, что лучше пойти в легкую атлетику, попробуйте. Ведь если кости и мышцы вашего ребенка больше подходят для этого вида спорта, значит, там он будет более успешным.

— *А для детей вообще очень важно быть успешными.*

Конечно. Особенно для мальчиков. А у нас, к сожалению, сейчас выросло поколение муж-



РИА-НОВОСТИ



Валерий
КЕРДЕМЕЛИДИ

чин, не очень в жизни успешных. В этом не их вина — времена такие. Но многие почему-то за счет собственных детей пытаются компенсировать свои нереализованные амбиции. Ребенок не может развиваться в этом виде спорта, но папа хочет, чтобы сын только гимнастикой занимался. Я всегда говорю в таких случаях: вы собственными руками «комплексуете» ребенка. Но здесь нужно очень тонко подходить к каждому конкретному случаю. Как я уже говорила, бывает и наоборот: совершенно не подходящий, казалось бы, для гимнастики ребенок добивается успеха благодаря своему желанию и трудолюбию.

Раньше, в советское время, мне кажется, дети настолько доверяли тренерам, настолько растворялись в них, что готовы были все сделать, чтобы тренер похвалил. И к этому нужно стремиться. Но раньше спорт действительно открывал жизнь, раздвигал многие границы. А сейчас с детьми и разговаривать приходится по-другому. Мне моя подруга-психолог однажды сказала: «Жень, если бы тебе все с неба падало, чего бы ты ни пожелала, ты работала бы? Нет. А почему ребенок должен работать? Он же именно в такой ситуации находится».

Одна девочка потрясающую фразу как-то кинула: «А что вы меня заставляете работать? Я еще маленькая. Вот когда вырасту...» Я ей: «Подожди, у твоей мамы спинка болит?» — «Болит». — «А я каким «крючком» сижу — видишь?» — «Вижу». — «А все потому, что в детстве гимнастикой не занималась». Все! Больше вообще ни одного вопроса. Носится эта девочка, как

ВОСПИТАННИКИ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЫ ЦСКА, ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Мустафина Алия Фаргатовна,
чемпионка Олимпийских игр
2012 г., чемпионка мира 2010 г.

Гришина Анастасия Николаевна,
серебряный призер
Олимпийских игр 2012 г.

Пасека Мария Валерьевна,
серебряный призер
Олимпийских игр 2012 г.

Тутхалян Седа Гургеновна,
победительница II Летних
юношеских Олимпийских игр
2014 г.,
победительница первенства
Европы 2014 г.





Елена МУХИНА



Виктор КЛИМЕНКО

ВОСПИТАННИКИ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЫ ЦСКА, ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ

Мухина
Елена Вячеславовна,
чемпионка мира 1978 г.

Бичерова
Ольга Анатольевна,
чемпионка мира 1981 г.

Гусев
Сергей Анатольевич,
чемпион Европы 1984 г.

Курбатова
Екатерина Владимировна,
чемпионка мира 2010 г.

Сосницкая
Алла Аркадьевна,
бронзовый призер
чемпионата мира
и Европы 2014 г.

Мыздрикова
Анна Андреевна,
бронзовый призер
чемпионата Европы 2010 г.

угорелая. Мальчикам — наоборот: «У вас папа работает?» — «Да». — «Так вот гимнастика — это ваша работа». То есть надо дать задачу ребенку. Увлечь. А увлечь можно по-разному.

— *Увлекли, а дальше?*

А дальше должна появиться, по сути, адреналиновая зависимость, когда ребенок не может без гимнастики. О должен «подсесть» на обстановку, на отношения с тренером, на служение тренеру, если хотите. Получается, от тренера действительно зависит все!

— *Давно доказано: когда за дело берутся профессиональные равнодушные люди, они всегда, в любой ситуации ищут, как идти вперед, как продвинуться, преодолеть проблемы. И все же есть то, чего не хватает сегодня школе?*

Планов много. Есть, например, идея — провести международную встречу для детей, которые выступают по первому, второму и третьему юношеским разрядам. Ведь для этого возраста практически нет интересных соревнований. Как вариант, чтобы сократить расходы, ребята из других стран могли бы жить в семьях наших деток. Разговаривали уже на эту тему с родителями — все только за.

Хотим праздник, который прошел у нас в зале по случаю юбилея, сделать ежегодным. И ставим себе задачу — привлечь как можно больше зрителей. Напечатаем пригласительные, пусть дети позовут своих одноклассников, учителей, друзей, родственников... Мы вообще планируем приглашать детей из обычных школ на все свои внутренние соревнования, потому что если не будем растить своих зрителей, то у нас их и не будет. К сожалению, где-то потерялась у нас традиция — ходить всей семьей на гимнастику. А ведь воспринимать этот вид спорта надо учиться — так же, как учат воспринимать классическую музыку, балет. Если с детства ты не водил ребенка в консерваторию, на спектакли, маловероятно, что в зрелом возрасте твой сын или дочь будет приучать к этому своих детей.

...А праздники детям нужны обязательно! Элементов шоу в гимнастике, в принципе, не хватает, так почему бы не придумать что-нибудь интересное для показательных выступлений? Вон у нас трое мальчиков синхронно исполняли упражнения на брусках, на вольных — девочки выступали группой... Никакой Америки мы здесь не открываем. Просто ищем разные



формы, стараемся сделать гимнастику для детей более зрелищной, увлекательной. Не могу забыть, какое шоу довелось увидеть в Бразилии. Малюсенькие девочки выступали: начинали с ковра, потом взбирались на бревно и так ручейком по всем снарядам, по нарастающей... Ничего особенно сложного, но, знаете, дух захватывает. Разве мы так не можем? Спортсмены должны привыкать работать на публику, как артисты.

— Ну а если о более практичных вещах говорить?

Конечно, второй зал не помешал бы. Когда девочки из нашей сборной с «Озера Круглого» приезжают, чувствуется: тесновато им с непривычки. Но на самом деле, как Василий Георгиевич говорил, снаряды расставлены таким образом, что даже на небольшом пространстве места всем хватает. Единственное, где иногда остро встает проблема, — на прыжке. Желающих много, зато все стараются сделать свои попытки как можно качественнее. Дали тебе время — прыгай как следует. То есть действуют по принципу: лучше меньше, да лучше.

Зал очень четко поделен снарядами на женскую и мужскую половины. А вот входа отдельного у девочек нет. Раздевалки есть, зал для хореографии есть, а входа своего не хватает. Но это не проблема даже, а так — задача. К началу нового учебного года постараемся эту задачу решить.

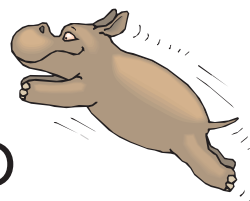
К сожалению, потерялась у нас традиция — ходить всей семьей на гимнастику.

А ведь воспринимать вид спорта **надо учиться** — так же, как учат воспринимать классическую музыку, балет

Конечно, хорошо иметь возможность идти в ногу со временем, привлекать спонсоров, пробовать в своей работе какие-то новые формы. Но и богатый опыт советского спорта ни в коем случае нельзя рушить. Этот фундамент закладывался в течение многих лет. Столько труда в него вложено! Лучше на нем строить дом. А вот какой — это уже наша забота. ▲



«БЕГЕМОТИКИ» СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ



МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ КОЛЕННОГО СУСТАВА — ЭТО СЕРЬЕЗНО



ПРОБЛЕМЫ С КОЛЕННЫМИ СУСТАВАМИ ОТНОСЯТСЯ К ЧИСЛУ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ В ГИМНАСТИКЕ. У МНОГИХ СПОРТСМЕНОВ БОЛИ И ДИСКОМФОРТ В ОБЛАСТИ КОЛЕННОГО СУСТАВА ВОЗНИКАЮТ СЛОВНО НА «ПУСТОМ МЕСТЕ», ДАЖЕ БЕЗ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ПОВРЕЖДЕНИЯ. БЫВАЕТ И ТАК, ЧТО НЕЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ТРАВМА КОЛЕННОГО СУСТАВА В ВИДЕ УШИБА ИЛИ НЕУДАЧНОГО ПРИЗЕМЛЕНИЯ ВДРУГ НАПОМИНАЕТ О СЕБЕ ВСЕ ЧАЩЕ.

ТЕКСТ И ФОТО: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ**,
врач, тренер

Спортивные проблемы с коленным суставом кардинально отличаются от типичных травматических повреждений и заболеваний «обычных» людей, на которых рассчитаны медицинская диагностика и лечение. Повреждения у спортсменов определяются спецификой вида спорта, хронически допускаемыми ошибками в исполнении, недостаточным разогревом и слабой разминкой перед выполнением упражнения.

Диагностический алгоритм при жалобах в области коленных суставов, как правило, следующий:

1. Консультация травматолога-ортопеда.

На основании осмотра и проведения специальных клинических тестов доктор подтверждает, что у пациента с болью в области колена проблема... именно в колене. Это очень важно, так как причина болей в области коленно-

го сустава может скрываться совсем в другом месте!

Золотое правило травматологии гласит: *болит коленный сустав — исключи повреждение в тазобедренном суставе*. Проблемы в тазобедренном суставе чаще всего дают болевой синдром в коленном суставе (особенно у занимающихся гимнастикой).

Далее надо исключить повреждения в области таза, поясничного отдела позвоночника. Нередко дискомфорт в коленном суставе может идти от нестабильности голеностопного сустава, что также типично для гимнастов.

Иногда после диагностики выявляется цепочка проблемных мест, в которой коленный сустав может переместиться вообще в конец списка. И лечить надо выявленные места, начиная с самого поврежденного. Нередко в процессе проводимого лечения поврежденных областей опорно-двигательного аппарата боли и дискомфорт в коленном суставе проходят.

Предположим, травматолог-ортопед подтвердил, что проблема кроется именно в области коленного сустава. В ходе первичной диагностики можно также определить, какая анатомическая структура наиболее повреждена: кости, капсула сустава, мениски, внутрисуставные или внесуставные связки, сухожильно-связочный аппарат и т.п. Иногда «руками» можно поставить окончательный диагноз.

Но, как правило, ситуация при первичном осмотре полностью не разрешается: врач выносит предварительный диагноз и назначает дополнительное обследование.

2. Инструментальные виды обследования.

Первым и классическим видом исследования является рентгенография. Несмотря на то что она направлена на исследование костной ткани, косвенно по рентгенограмме можно судить и о состоянии мягких тканей. Современные рентгеновские аппараты обладают достаточно низкой лучевой нагрузкой, а на новых цифровых аппаратах она вообще минимальная.

В травматологии принято выполнять сравнительную рентгенографию, то есть необходимо проверить и больную, и здоровую стороны одновременно. Без такой сравнительной визуализации отличить повреждение от индивидуальных особенностей строения крайне затруднительно. Обычно рентгенологи не любят

облучать здоровую сторону и выполняют снимок только поврежденной конечности.

Наша рекомендация: обязательно делайте сравнительные снимки — и на хорошем аппарате. С такими снимками можно проконсультироваться в других местах.

Иногда рентгенограммы достаточно, чтобы поставить окончательный диагноз. Но, к сожалению, более типичны заключения рентгенолога типа «костная патология не выявлена». Тогда диагностический поиск приходится продолжать дальше. Обычно назначается УЗИ (ультразвуковое исследование) коленного сустава.

Но если на основании выполненной рентгенографии «нельзя исключить то-то и то-то», то следующим этапом назначается КТ (компьютерная томография) или МРТ (магниторезонансная томография) коленных суставов.

Компьютерная томография — это серия «рентгеновских снимков» зачастую намного худшего качества, чем классический рентгеновский снимок. Но такая серия после компьютерной обработки может дать более полную, а иногда даже объемную 3D-реконструкцию сустава. Заметим, что качественная интерпретация результатов КТ-исследования невозможна без предварительной рентгенографии, поэтому классический рентгеновский снимок является обязательным.

Опыт показывает, что, за исключением некоторых случаев, принципиальной диагностической информации компьютерная томография не дает. Ведь у спортсменов, как правило, страдают мягкие ткани.



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

Золотое правило
травматологии
гласит: болит
коленный сустав —
ИСКЛЮЧИ
повреждение
в тазобедренном
суставе



Правильно скорректированный тренировочный процесс **МОЖЕТ** повреждение устранить

Внимание! Почему же врачи не рекомендуют проведение этого вида исследования сразу? Зачем теряют время на классическую цепочку: врачебный осмотр — рентген — УЗИ? Дело в том, что именно на основании предварительного диагноза травматолога-ортопеда врач МРТ-диагностики задает необходимые параметры для проведения исследования и интерпретирует их результаты. При этом наличие предварительно выполненной рентгенографии обязательно для адекватной расшифровки МРТ-исследования. К сожалению, многие диагностические центры игнорируют это правило и проводят МРТ с «чистого листа», то есть предварительно не осмотренным пациентам.

Диагноз ставит не врач лучевой или ультразвуковой диагностики, а врач-травматолог. Указанные специалисты лишь описывают картину исследования, которая может не совпадать с реальным повреждением.

Результаты КТ и МРТ-исследований можно записать на диск. Обязательно сделайте это. На диск умещается гораздо больше выполненных «снимков», чем на пленку, поэтому многие травматологи-ортопеды предпочитают смотреть диски и по ним анализировать заключение лучевых специалистов.

В подавляющем большинстве случаев результатом такой диагностики для гимнастов является заключение «дистрофически-дегенеративные изменения в области менисков, их рогов с признаками разрывов» (которых может и не быть).

Назначается следующее стандартное лечение: ортопедический режим, медикаментозная терапия, физиотерапия, массаж, ЛФК.

Ортопедический режим является одним из самых эффективных методов лечения указанного рода повреждений. В него входят разного рода ограничения физической активности

Наиболее простым и доступным средством диагностики мягких тканей является УЗИ области коленных суставов. УЗИ хорошо визуализирует наличие свободной жидкости и травматическое повреждение поверхностно залегающих структур (мышц, сухожилий, связок).

Но возможности этого метода ограничены. Успех проведения УЗИ-исследования очень зависит от квалификации врача. Разные специалисты «видят» по-своему.

МРТ, как и УЗИ, визуализирует мягкие ткани, но намного более подробно. Кроме того, МРТ позволяет оценить состояние костной ткани, что на УЗИ практически невозможно. И, что особенно ценно, МРТ, как и УЗИ, не дает лучевой нагрузки на пациента.



вплоть до полного исключения движения в суставе путем накладывания гипсовой лонгеты и т.п.

Оптимальным было бы проанализировать и на время исключить из тренировочного процесса все «провоцирующие» движения и на их место ввести компенсирующие движения, а спортсмена при этом — тейпировать или назначить корректирующие ортезы на коленный сустав. Кстати, все это входит в понятие «ортопедический режим».

Медикаментозная терапия для данного типа повреждений нацелена на повышение микроциркуляции и на противовоспалительные эффекты, обычно она состоит из мазей, таблетированных форм препаратов и инъекций.

На практике обычно ограничиваются мазями. Несмотря на их разнообразие, эффект они дают примерно один и тот же: повышение микроциркуляции (обычно спортивные мази) и противовоспалительный эффект (по большей части — лечебные мази).

Физиотерапия, несмотря на обилие современных приборов, не столь разнообразна: магнитотерапия, электрофорез и фонофорез.

Магнитотерапия достаточно хорошо повышает микроциркуляцию и обладает противовоспалительным эффектом. Электрофорез и фонофорез призваны доставить лекарственные препараты как можно глубже, то есть повторяют действие мазей, но в усиленном режиме.

Отдельно следует упомянуть об ударно-волновой терапии. Это достаточно эффективное средство, но применять его следует с осторожностью (особенно при незавершенном формировании опорно-двигательного аппарата у детей).

Массаж является самым распространенным средством лечения и восстановления в спорте... но, к сожалению, при обсуждаемой патологии коленного сустава малоэффективен.

Остается ЛФК. В узком смысле ЛФК — это набор стандартных физкультурно-оздоровительных комплексов, проводимых в поликлиниках. Для обычного человека пройти курс ЛФК будет всегда полезно. Но для спортсмена, привыкшего получать значительные нагрузки, комплексы ЛФК будут малоэффективными. В итоге получается, что типичное лечение при дегенеративно-дистрофических повреждениях

МАГНИТОТЕРАПИЯ достаточно хорошо повышает микроциркуляцию и обладает противовоспалительным эффектом





Выполняемые упражнения не должны вызывать боль деструктивного характера

коленного сустава может принести спортсменам облегчение, но о восстановлении говорить будет сложно. Что же делать?

Если повреждение сформировалось не как травма, а в процессе тренировочной деятельности, то правильно скорректированный тренировочный процесс может повреждение устранить. Речь, по сути дела, идет о восстановлении... спортом. Для обычных людей такой метод лечения вряд ли показан. А для спортсменов может оказаться единственно возможным.

Что же можно порекомендовать при дистрофически-дегенеративных повреждениях коленного сустава? Например, комплексы упражнений по типу «бегемотиков».

Упражнения «Бегемотики на бревне» как средство начальной гимнастической подготовки являются достижением чешской гимнастической школы. В отечественный тренировочный процесс эти упражнения были введены тренером по спортивной гимнастике и акробатике Владимиром Вячеславовичем Гуровым («Динамо-Москва»).

Упражнения можно выполнять на снарядах: ковре, бревне, минитрампе... Они позволяют прицельно формировать мышечный корсет коленного сустава, прорабатывать и укреплять его сухожильно-связочный аппарат, локально повышать микроциркуляцию — все это в итоге способствует оптимальной регенерации поврежденных тканей.

Основное, чему следует обучить спортсмена в процессе восстановления, — это понимание характера боли и дискомфорта. Выполняемые упражнения не должны вызывать боль деструктивного характера. Атлеты достаточно быстро обучаются отличать боль «хорошую» от «плохой». Хорошая — это когда растяжка проходит без микротравм, микроразрывов мышц и сухожилий.



Основное правило восстановления спортом гласит: при подборе упражнений и их дозировании следует учитывать ощущения самого восстанавливаемого!

Укажем несколько базовых упражнений, отталкиваясь от которых можно индивидуально подобрать восстанавливающий комплекс:

- 1) передвижение «бегемотиком» (на четвереньках) на бревне и/или ковре. На ковре нагрузка на коленный сустав и надколенник менее жесткая. На бревне возникает необходимость поддержания равновесия в непривычной позе, что вовлекает в работу глубокие мышечные структуры, в том числе и в области коленного сустава;
- 2) прыжки и подскоки «бегемотиком» на минитрампе двумя ногами или поочередно. Такое упражнение оказывает более глубокое воздействие на мягкотканые структуры коленного сустава, при этом нагрузка на мениски осуществляется в нетипичной проекции;
- 3) вис вниз головой на согнутых коленях на перекладине. Это упражнение вызывает физио-



логическое вытяжение и «разгрузку» мягкотканых структур коленного сустава.

Мы рассмотрели типичную диагностическую цепочку при неспецифических повреждениях коленного сустава и привели один из методов его восстановления — восстановление спортом. Данный метод минимально отрывает спортсмена от привычной тренировочной среды. Основной тренировочный процесс на период восстановления должен быть тщательно скорректирован. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

РАСТИ, «КРЕПЫШ»!

НОВЫЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯЛ ПОЧЕТНОЕ МЕСТО
В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАЛАХ РОССИИ

КОМПЛЕКС «КРЕПЫШ» ВКЛЮЧАЕТ НАБОР ПЕРЕКЛАДИН, КОЛЕЦ, ГИМНАСТИЧЕСКИХ КУБОВ, СТРАХОВОЧНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ, СКОМПОНОВАННЫХ В ЕДИНУЮ КОНСТРУКЦИЮ, — ВСЕГО БОЛЕЕ 40 ПРЕДМЕТОВ. ОН БЫЛ РАЗРАБОТАН С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГИМНАСТОВ И ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИВАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ИМ КАЧЕСТВА.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА



«Задача, поставленная Федерацией спортивной гимнастики России, заключалась в том, чтобы создать конструкцию, содержащую максимум оборудования, но при этом не требующую много места, — объясняет разработчик комплекса, мастер спорта по спортивной гимнастике, инженер-конструктор по гимнастическому оборудованию Сергей Подушкин. — По сути, в комплексе собраны все вспомогательные тренировочные снаряды, которые обычно либо «разбросаны» по всему залу, либо отсутствуют вовсе».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

К тому же в залах, как правило, трудно подвесить что-либо дополнительно, так как отсутствуют потолочные крепления. А в «Крепыше» есть объемная рама размерами 2,5х2,5 метра, высотой 4,5 метра, на которой можно разместить канаты, «крутилки», лонжи и т.д.

Что еще немаловажно — простота использования. Для того чтобы поменять одно приспособление на другое, не нужно никаких дополнительных инструментов. Тренер, совершив несколько движений, поставит именно тот снаряд, который необходим на данном этапе тренировки.

Обеспечить безопасность юных спортсменов во время изучения сложных элементов и макси-





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Мы старались отобрать
все самое лучшее
 из того, что было придумано
 и опробовано не одним поколением
 гимнастов



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

мально ускорить время обучения — это стало главной целью разработчиков комплекса. Проводить с пользой занятия на «Крепыше» могут не только начинающие, но и опытные гимнасты, мастера спорта, которые находят в нем для себя специальные тренажеры.

«Работа над созданием «Крепыша» длилась примерно полгода, — продолжает Сергей Викторович. — А идея, как говорится, давно витала в воздухе. Ведь наш вид спорта не стоит на месте, специалисты, тренеры все время находятся в поиске оптимальных упражнений, пробуют новые методы обучения. Мы старались отобрать все самое лучшее, что было придумано и опробовано не одним поколением гимнастов».

Конечно, тренировочный процесс все строят по-разному. Кому-то в данный момент нужен страховочный пояс, а кому-то — детская горка. Когда и то, и другое, и третье находится под рукой, получается солидная экономия времени.

Первый «Крепыш» был установлен в Москве в одном из залов спорткомплекса «Олимпий-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ский», где сейчас базируется гимнастический клуб «Динамо-Москва». Затем возможность оценить его эффективность получили спортсмены и тренеры в Пензе, Новгороде, Саранске... Сегодня комплекс красуется в гимнастических залах уже 15 российских городов. И это, конечно, не предел. ▲

ВАМ НУЖНА «ТИГРОВАЯ ЛАПА»?

СОХРАНИТЕ РУКИ... И СНАРЯДЫ

ЧТО ТАКОЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛА СПОРТИВНЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ ИНВЕНТАРЬ, РАССКАЗЫВАТЬ НЕ НАДО. В МИРЕ ОСТРОЙ КОНКУРЕНЦИИ МЕЛОЧЕЙ, КАК ИЗВЕСТНО, НЕ БЫВАЕТ, ПОЭТОМУ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ УДОБНО И ПРОВЕРЕНО. ХОРОШИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ НАКЛАДКИ ДОЛЖНЫ... ДА ОНИ ПРОСТО ДОЛЖНЫ БЫТЬ!

ТЕКСТ: **АЛИНА ВОЛЬНОВА**

ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**



Использование накладок предохраняет ладони от мозолей, увеличивает силу хвата и таким образом позволяет выполнять более сложные элементы, а также существенно повышает скорость выполнения различных элементов.

А еще (и это серьезно!) накладки важны не только для безопасности спортсмена, но и для сохранности гимнастического оборудования.

Обычные накладки состоят из запястного фиксатора (напульсника) и полоски натуральной кожи, которая надевается на два или три пальца. Также все современные накладки имеют валик, формирующий складку, облегчающую хват гимнаста за перекладину или кольца.

Мужчины и женщины, как всегда, выбирают разные пути: некоторые мужчины предпочитают

ют накладки, покрывающие всю ладонь, в то время как накладки для женщин закрывают только центральную часть кисти.

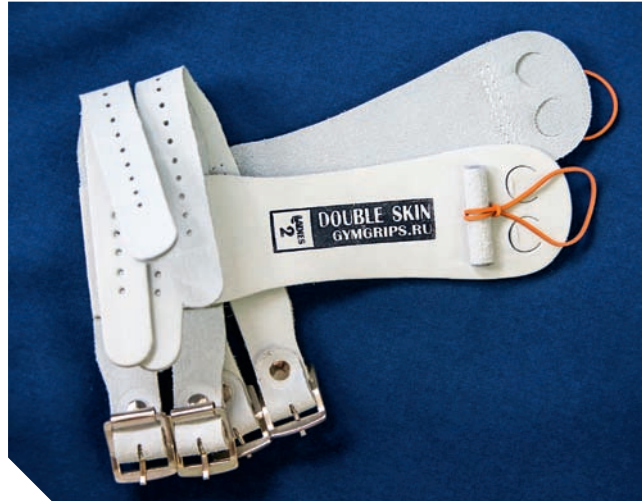
Компания DOUBLE SKIN производит гимнастические накладки с 2011 года, и сегодня многие ведущие гимнасты используют именно эту марку. «Вторая кожа», раз уж таковы функции накладок, должна быть экологичной — в производстве используется только натуральная кожа, которая проходит специальную обработку, чтобы в процессе тренировок размер оставался прежним. Должны учитываться и индивидуальные особенности спортсменов: тип и толщина материала, диаметр и место расположения валиков, исполнение застежек могут быть изменены даже в соответствии с привычками спортсменов.

Помимо гимнастических накладок DOUBLE SKIN производит фиксаторы запястья, напульсники эластичные, лямки (петли) страховочные, неопреновые напульсники.

Фиксаторы запястья («тигровая лапа») применяются в профилактических целях и во время реабилитации после травм. Такие фиксаторы предотвращают чрезмерное разгибание запястья, защищая его от травм. Чаще всего гимнасты используют их при выполнении опорного прыжка, так как в этом упражнении, с одной стороны, на запястье приходится большая нагрузка, а с другой стороны, нет сложных движений кисти, как, например, при упражнениях на коне.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО:

- Накладки для перекладины (HIGH BAR), для колец (RING), для разновысоких брусьев (LADIES) гимнаст должен подбирать вместе с тренером. Размерный ряд носит рекомендательный характер, а основным критерием является удобство использования. Желательно примерка. Для этого можно использовать накладки других спортсменов, уже бывшие в работе, севшие «по снаряду».
- При использовании изношенных и вытянутых после длительного использования накладок, а также накладок слишком большого размера возникает риск «запирания» кисти на перекладине, что может послужить причиной травмы.
- Гимнастические накладки эффективно выполняют свои функции только при тщательной обработке перекладины и самих накладок магнезией.
- Использование чужих накладок для тренировок и выступлений нежелательно.



Накладки важны не только для **безопасности** спортсмена, но и для **сохранности** гимнастического оборудования

- Настоятельно рекомендуем иметь в работе одновременно две пары накладок для каждого снаряда, поскольку очень часто они выходят из строя именно в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- Перед началом использования нужно убедиться в правильности выбора размера, поскольку изделия со следами эксплуатации не подлежат обмену.
- При необходимости следует расширить отверстия с помощью наждачной бумаги, надетой на карандаш. Нельзя излишне растягивать отверстия. Не рекомендуем для расширения отверстий использовать режущие инструменты.
- Работу в новых накладках на снаряде начинают с простых упражнений, переходя к сложным по мере формирования складки и наполнения накладок магнезией.
- После использования следует очистить накладки от излишков магнезии. Хранить их нужно в сухом месте, вдали от источников тепла. ▲



Подробнее тему использования и подбора инвентаря вы можете изучить на сайте
WWW.GYMGRIPS.RU
 или по тел. +7 926 628 6285

СКОЛЬКО И КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ — ПОЙМЕТЕ ОБЪЕМ

ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТИЛЕТИЙ НАЗАД ЭТИ ВОПРОСЫ ПРОСТО НЕ МОГЛИ ВОЗНИКНУТЬ. ВСЕ, КАЗАЛОСЬ, БЫЛО ВЫВЕРЕНО И РЕГЛАМЕНТИРОВАНО ДЛЯ КАЖДОГО ВОЗРАСТА И УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
врач, тренер



Но изменились ритм жизни, потребности, методики тренировки, не говоря уже о новых данных возрастной физиологии и спортивной медицины.

Если раньше дети массово занимались спортом как видом активного времяпрепровождения и только потом нацеливались на высокие результаты, то теперь запросы детей и родителей стали более прагматичными. В гимнастические залы детей приводят для «чемпионства» или для решения конкретных оздоровительных задач (укрепление опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушения осанки, формирование мышечного корсета и т.п.). Теперь уже не регламент, а «потребности» определяют продолжительность и количество тренировочных занятий.

Если вы хотите просто приобщить ребенка к физической активности и спорту, то вполне достаточно занятий два раза в неделю. И уже за пару месяцев мышечный корсет окрепнет, ребенок станет более подтянутым, координированным, научится базовым гимнастическим и акробатическим элементам, которые останутся с ним на долгие годы. Особенно это касается навыков страховки и падений.

Если целью являются более глубокие анатомо-физиологические изменения (например, коррекция установок ног, плоскостопия начальных стадий, укрепление связочного аппарата), то двух раз в неделю будет недостаточно. Потребуется заниматься как минимум три раза в неделю, а то и больше. Рассчитывать, что ребенок будет тренироваться дома, не стоит. Неорганизованная физическая активность вне зала корректирующего эффекта дать не может.

Важно понимать, что учебно-тренировочное занятие в гимнастическом зале не следует сравнивать с уроком физкультуры

Но если целью является спортивный результат, то тренироваться придется каждый день, кроме одного выходного. И на этот «режим» выходят уже дошкольники.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Важно понимать, что учебно-тренировочное занятие в гимнастическом зале не следует сравнивать с уроком физкультуры в школе или в детском саду. Это совсем иное.

Для 2–3-летних детей стандартное занятие в гимнастическом зале может продолжаться 30–45 минут, хотя по детсадовским нормам продолжительность урока физкультуры намного меньше (до 20 минут).

Для 3–4-летних детей — 45–60 минут.

Дошкольники старше пяти лет вполне могут выдержать двухчасовое занятие с небольшим перерывом, а в случае заинтересованности — и трехчасовое.

Такой отход от «стандартных норм» объясняется организацией тренировочной среды. Если раньше дети могли часами гулять на улице, почему они не могут столько же времени проводить в зале на организованных занятиях? Ведь спортивное занятие — это не урок, а особым образом выстроенная тренировочная среда.

СБОРЫ, ИХ КОЛИЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Согласно данным спортивной науки, для достижения оптимального тренировочного и восстановительного эффекта сборы следует проводить, как и школьные каникулы, минимум четыре раза в год (7–10 дней). Если школьнику достаточно просто отдохнуть от уроков, то для спортсмена обычный отдых будет малоэффективен. Ему нужны восстанавливающие сборы! Заметим, что вопросы восстановления спортсменов, особенно в кратчайшие сроки,



являются наиболее актуальными в спортивной медицине.

В ряде случаев оптимальными будут кратковременные сборы на один-два дня. Они могут представлять собой поездки на совместные тренировки (но не на соревнования) в другие города и даже просто экскурсии или походы за город. Хорошо, если такие вылазки на природу будут сопровождаться дополнительно развивающей физической активностью. Для гимнастов — игра в бадминтон, лазание, ходьба и бег трусцой по пересеченной местности. В идеале — спортивный туризм.

При проведении более продолжительных сборов (неделя и более) хорошим видом физической активности будет не просто купание, а специально организованное плавание (с досками, колобашками, ластами и прочим снаряжением). ▲





Виктория
КОМОВА



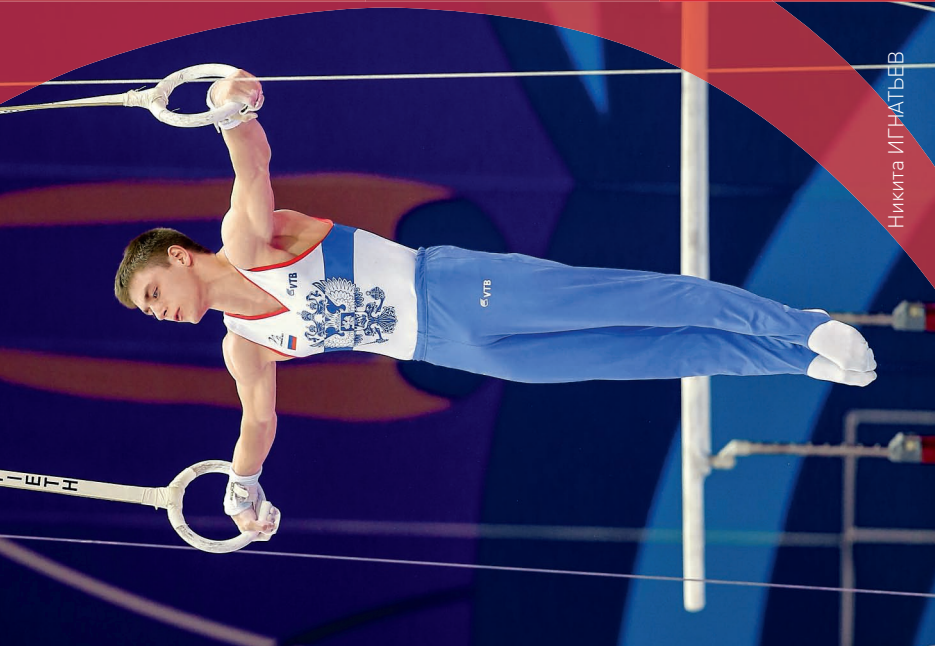
Алия МУСТАФИНА



Давид БЕЛЯВСКИЙ



Первые Европейские Игры Баку 2015



Никита ИГНАТЬЕВ



Седя ТУТХАЛЯН



Николай КУСЕНКОВ

Командный турнир: Алия Мустафина, Виктория Комова, Седя Тутхалян — золото.

Командный турнир: Давид Белявский, Никита Игнатьев, Николай Куксенков — золото.

Алия Мустафина — золото в личном многоборье, упражнениях на брусках, серебро в вольных упражнениях.

Седя Тутхалян — серебро в опорном прыжке.

Давид Белявский — серебро в упражнениях на брусках и бронза в вольных упражнениях.

Никита Игнатьев — бронза в личном многоборье, серебро в упражнениях на кольцах, бронза в упражнениях на перекладине.



ТЕМНОТА — ДРУГ ГИМНАСТА

А НЕ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ ЛИ
НАМ СЕГОДНЯ В ТЕМНОТЕ?

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ МОНОТОННОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ (СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ) ПРОЦЕССЕ НА ФОНЕ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНА МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СЕНСОРНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ. ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ — ОГРАНИЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, ПОСТУПАЮЩЕЙ ОТ ОРГАНОВ ЧУВСТВ, — МОЖНО НАЗВАТЬ ЧУВСТВЕННЫМ ГОЛОДОМ. ЕГО МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ УЧАСТНИКИ МАРАФОНОВ, ТРИАТЛОНОВ, ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАПЛЫВОВ, ВЕЛОСИПЕДНЫХ ГОНКОВ, АВТОРАЛЛИ. В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ ПОДОБНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЗНАКОМЫ ВОДИТЕЛЯМ-ДАЛЬНОБОЙЩИКАМ, ПИЛОТАМ, КАПИТАНАМ МОРСКИХ СУДОВ И ДР. ИЗУЧЕНИЕ СЕНСОРНОЙ ДЕПРИВАЦИИ КАК СРЕДСТВА И МЕТОДА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ НАЧАЛОСЬ СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XX ВЕКА. ТОГДА ЖЕ НАЧАЛИ ОБОБЩАТЬ НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
врач, тренер



Исследования показали, что подавляющее большинство аварий, катастроф и других чрезвычайных происшествий, связанных с человеческим фактором, происходило в силу «ошибок» управления на фоне угнетения контроля сознания, то есть являлось негативным эффектом сенсорной депривации. Термин «депривация» происходит от латинского слова *deprivatio* («потеря, лишение»), появившегося в позднем Средневековье и означавшего лишение духовного лица бенефиция (доходной должности).

Длительные и монотонные соревнования (и тренировки) могут угнетать нервную систему спортсмена по типу сенсорной депривации, что неминуемо сказывается на результативности выступления. И случайно многие тренеры запрещают спортсменам выходить из разминочного зала до выступления, не позволяя им погрузиться в монотонность созерцания соревнований.

В середине XX века проводились многочисленные исследования по воздействию разного рода сенсорной депривации на организм человека. Например, в американском университете Мак-Гилла добровольцы заходили в специальную камеру, максимально защищенную от внешних раздражителей. Участники испытаний надевали затемненные очки, руки засовывали в муфты, понижающие тактильное раздражение. Несмотря на достаточно высокую оплату, добровольцы в таких условиях с трудом могли продержаться несколько дней.

Обширные исследования по сенсорной депривации проводились известным американским нейробиологом, врачом-психоаналитиком Джоном Каннингемом Лилли. В 1954 году он сконструировал первую в мире депривационную камеру — «флоутинг» (от англ. *float* — «свободно плавать, держаться на поверхности»). Для максимального снятия чувства гравитации и других тактильных ощущений капсулу наполняли соленой водой температуры человеческого тела, на поверхности которой находился испытуемый. В дальнейшем поверхность воды стали накрывать целлофановой пленкой, на которую и ложился доброволец, свет и звук также были исключены.

Мозг испытуемого, находясь в такой камере, получал минимум информации об окружающей среде. Подобно эскулапам древности, свои первые опыты в такой камере Лилли проводил на себе.

Физические упражнения с закрытыми глазами применялись на протяжении столетий амери-



Джон ЛИЛЛИ

канскими индейцами, воинами и охотниками Африки и Азии. Восточные школы боевых искусств издревле практиковали разного рода комплексы и спарринги с закрытыми глазами. Для усиления эффекта задания выполняли в особо сложных условиях: на высоте, на ограниченной неровной или неустойчивой опоре и т.п. При этом упражнения выполнялись с «предметом» (разного рода оружием). То есть, говоря языком современной спортивной науки, мастера боевых искусств выполняли упражнения с предметом, на снаряде и без зрительного контроля.

Современные учебные пособия по гимнастике рекомендуют практически то же самое, что и мастера древности. Приведем цитату из известного учебника для институтов физической культуры «Гимнастика и методика преподавания» под ред. В.М. Смолевского: «Целесообразно также выполнять с закрытыми глазами по начерченной линии упражне-

«Я закрываю глаза, чтобы видеть»

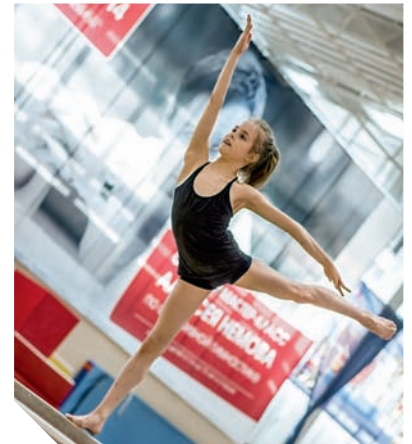
(Эжен Анри Поль Гоген, французский художник-постимпрессионист)

ния в ходьбе и беге, танцевальные движения, прыжки, контролируя обязательно прямолинейность перемещений (открывая глаза по окончании задания, с помощью, по разметкам и т.д.). Для совершенствования пространственной точности движений гимнасткам старших разрядов рекомендуется кроме указанных упражнений выполнять с закрытыми глазами

ПРОБА РОМБЕРГА
на полупальцах
на бревне



МОДИФИЦИРОВАННАЯ
проба Ромберга



ГИМНАСТИЧЕСКАЯ
проба Ромберга

акробатические элементы (кувырки, перевороты и другие — без фазы полета) на полу, гимнастической скамейке и низком бревне».

За поддержание равновесия в гимнастике ответственны мышечный и вестибулярный аппараты. Но они работают вторично по отношению к зрительному аппарату. Ведь в обычной жизни при поддержании равновесия зрительный аппарат доминирует. Достаточно «выключить зрение», и нетренированный человек теряет устойчивость. Это происходит в силу приоритета зрения над остальными регуляторами равновесия. Особенно важной является зависимость глубокого мышечного чувства (проприорецепции) от зрения. Чем меньше спортсмен зависит от зрения, тем выше его квалификация.

Для оценки зависимости мышечного чувства от зрения используют пробу Ромберга (М.Н. Romberg, немецкий врач).

ИСПЫТАЙТЕ СЕБЯ

При проведении пробы Ромберга испытуемый встает в исходное положение — ноги вместе, руки вперед — и закрывает глаза. Оценивают способность испытуемого поддерживать равновесие в данной позе.

Для тренированных людей обычно предлагается усложненная проба, так называемый тандем

Ромберга. Надо поставить стопы по одной линии, одна перед другой, пятка к носку.

В спортивном тестировании применяются следующие модификации исходного положения в пробе Ромберга:

- стойка на двух ногах на полупальцах;
- стойка на одной ноге (на полной стопе);
- стойка на одной ноге на полупальцах;
- стойка в положении «ласточка» и др.

При этом руки находятся в положении вперед, в стороны или вверх.

В спортивной гимнастике наиболее информативной для исследования является поза «пассе на полупальцах на бревне руки вверх». Удержание позы более одной минуты является хорошим результатом для спортсменов. Тренированные гимнасты могут удерживать эту позу полторы-две минуты и более на каждой ноге. Тренеры нередко используют этот тест в виде учебно-тренировочного задания на совершенствование равновесия.

В клинической диагностике применяется пальцево-носовая проба Ромберга. По команде надо закрыть глаза и поочередно указательным пальцем руки касаться кончика носа. Оценивают «промахи» мимо носа. Эта проба для спортсменов обычно не составляет труда. А вот выполнение ее на бревне может вызвать затруднение.

Особенно эффективны методики кратковременной зрительной депривации при тренировке координации и устойчивости на бревне. Р.Н. Терехина, Анастасия и Оливия Донди, исследуя надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне, проанализировали мнения ведущих тренеров, чьи гимнастки добились мирового успеха. Все они в той или иной мере использовали упражнения с закрытыми глазами. В своей диссертации Анастасия Донди предлагает ввести «упражнения с закрытыми глазами для сохранения устойчивости» отдельным разделом в рамках специальной технической подготовки (СТП) гимнасток на бревне.

Примером использования эффекта зрительной депривации является проведение тренировки в темноте (так называемая румынская тренировка). Такая тренировка должна проводиться в безопасном оборудованном зале с подготовленными спортсменами, а упражнения должны

быть заранее отработаны. На начальном этапе можно рекомендовать отработку поворотов и вращений без фазы полета. При этом вращения следует выполнять в обе стороны, но преимущественно в «неудобную» сторону.

На природе можно тренировать координацию при помощи ходьбы и бега с закрытыми глазами, лучше по небольшим горкам или холмам. Такие упражнения займут не более получаса, а тренировочный и релаксационный эффект от них будет замечен уже после 2–3 занятий (в том числе и по пробе Ромберга).

Несмотря на то что упражнения с закрытыми глазами известны давно, их основа — метод сенсорной депривации — является достаточно молодым в спортивной науке. Точных методик и рекомендаций для этого метода еще нет. Так что эффективность его применения полностью зависит от компетенции и творческого подхода тренера. ▲

Чем меньше спортсмен зависит
от зрения, тем **выше его
квалификация**



КУВЫРОК
с закрытыми
глазами





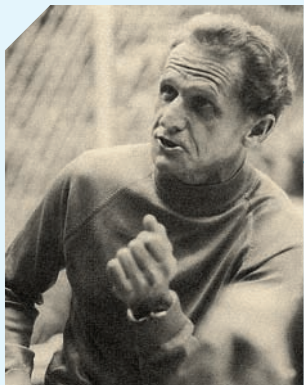
AFP/EAST NEWS

ЛЕГКИЕ НОГИ

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ О БЕГЕ...
И ПРИГЛАШАЕМ ПОВЫСИТЬ ИНТЕЛЛЕКТ

ДЕВИЗ АНТИЧНЫХ АТЛЕТОВ:
«ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ —
БЕГАЙ, ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРА-
СИВЫМ — БЕГАЙ, ХОЧЕШЬ
БЫТЬ УМНЫМ — БЕГАЙ».

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
врач, тренер



Артур ЛИДЬЯРД

**...Бег оказывает комплексное воз-
действие** на все системы организма, начи-
ная с сердечно-сосудистой, дыхательной, эндо-
кринной и заканчивая опорно-двигательным
аппаратом.

Ученые обнаружили, что во время бега усили-
вается метаболизм в клетках мозга, улучшаются
память и восприятие новой информации. Этот
эффект хорошо знаком работникам умствен-
ного труда, многие из которых бегают вплоть
до преклонного возраста.

**...Желание усилить интеллекту-
альные способности** привело к откры-
тию так называемого Ци-бега (или медитатив-
ного бега). С одной стороны, во время такого
бега можно хорошенько обдумать и даже ре-
шить сложную проблему, с другой — медита-
тивный бег позволяет затем выдержать забег на
сверхдлинные дистанции.

Бег является одним из лучших естественных
иммуномодуляторов — повышает устойчи-
вость к заболеваниям.

**...XX век характеризуется многи-
ми значительными достижениями
в области физической культуры
и спорта.** Одним из них является всемир-
но известный бег трусцой Артура Лидьярда
(Arthur Leslie Lydiard; новозеландский бегун и
тренер по легкой атлетике, 1917–2004). Его бег
нередко называли «бегом от инфаркта». Благо-
даря его книгам и программам оздоровитель-
ным бегом трусцой стали заниматься миллио-
ны людей по всему миру.

Можно смело сказать, что массовое увлече-
ние физкультурой в XX веке началось благо-
даря популярности бега трусцой. Многие
стали считать этот вид бега панацеей от всех
болезней.

Может быть, изменились ритм жизни, каче-
ство питания или что-то еще в жизни человека
XXI века, но оказалось, что бег трусцой прак-
тически не сказывается на похудании. Лишний
вес таким способом снизить практически не-
возможно. А ведь многие бегают и из желания
похудеть.

THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA



Вечерний бег **СНИМЕТ** дневную усталость с ее отрицательными эмоциями

Ученые Гарвардского университета обнаружили, что оптимальным средством для коррекции веса является бег на полупальцах или бег под горку. Но это уже не совсем трусца.

...Пробежки при наличии лишнего веса пагубно сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата бегуна, особенно голеностопных суставов и суставов коленей. Разрушительным эффектом для суставов обладает длительный бег по асфальту, даже в самых хороших амортизирующих кроссовках.

Исследования последних лет показывают, что бег трусцой мало спасает от инфаркта и обладает крайне низкой тренировочной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Для ее тренировки нужен бег на повышенном пульсе, либо «динамический бег» с ускорениями по равнине, либо бег по горкам или холмам.

...Утренние пробежки ничего, кроме ненужного стресса для сердечно-сосудистой системы, не приносят. А тренерам, прежде чем проводить кроссы перед завтраком, следует хорошенько подумать: больше пользы или вреда получит организм спортсмена.

Намного полезнее совершить легкую вечернюю пробежку. Вечерний бег снимет дневную усталость с ее отрицательными эмоциями, сжигая излишний адреналин и другие стрессорные гормоны.



ALAMY/TACC

...Чтобы не испортить форму груди, девушкам и женщинам следует бегать в специальном спортивном белье. Но если только размер молочных желез не минимальный, то никакое спортивное белье не компенсирует растягивающего эффекта от бега, особенно по твердой поверхности. Бег по лесу, холмам, горкам обладает минимальным растягивающим воздействием.

...То же самое относится и к целлюлиту. Нужно иметь минимальный объем соединительной ткани (жировой) на проблемных местах, иначе длительный бег неминуемо раскачает эти места с эффектом обвислости. Кстати, длительные нагрузки на фоне усталости провоцируют появление целлюлита.

...При беге по равнине больше всего забываются икроножные и камбаловидные мышцы, следовательно, падает эластичность прыжка, поэтому гимнастам долгий и равномерный бег не показан, особенно по твердой поверхности.

Бег по холмам
либо по мягкой земле
восстанавливает
все суставы
и мышцы



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

ФОТОВАНК ЛОРИ



Неблагоприятно действует бег по ровной местности при слабости связочного аппарата стоп: создается угроза развития плоскостопия. Исключение — бег по холмам либо по мягкой земле. При таком беге, наоборот, все суставы и мышцы восстанавливаются.

Если вы не испугались — бегайте, но не поддавайтесь влиянию следующих мифов.

Миф 1. Нельзя пить до, во время и после тренировки: можно перегрузить сердце.

Это глубоко укоренившееся заблуждение. Заметьте, что, согласно правилам проведения забегов на длинные дистанции, пункты питья должны располагаться не реже, чем через 5 километров. Так что пить на дистанции можно и даже нужно. Другое дело — небольшими глотками!

Если бегать или просто тренироваться в зале при постоянном чувстве жажды, то происходит обезвоживание организма, в первую очередь мышц, соединительной ткани и суставной жидкости. Ничего, кроме вреда для опорно-двигательного аппарата, такая тренировка не приносит. А эффект потери килограммов является не более, чем мнимым: объем жира и соединительной ткани от обезвоживания не уменьшается. Хотите похудеть — пейте на фоне тренировки!

Миф 2. При беге дышать следует только через нос или, по крайней мере, через нос вдыхать.

Это тоже заблуждение. Возможно, в холодную погоду или при большой запыленности воздуха дышать следует через нос. При этом в носовых ходах будет оседать пыль, а холодный воздух — дополнительно прогреваться. Но при повышенной запыленности или слишком низкой температуре воздуха бегать вообще не стоит. А в нормальных условиях при смешанном вдохе через нос и рот организм получит больше кислорода. Дыхание только через нос приводит к кислородному голоданию, что (за исключением специальных гипоксических тренировок) и для спортсмена, и для обычного человека вредно. А стараться выдыхать через нос нет никакого смысла.

Миф 3. Чтобы похудеть, нужно бегать в штанах-сауне.

Это очень распространенное заблуждение. Для разогрева штаны-сауна вполне подойдут, а для похудения — вряд ли. С потом жир не выходит. Жир растворяется благодаря интенсивному метаболизму, а локальный перегрев может даже воспрепятствовать напряженной нагрузке.

...В отличие от ходьбы, в беге есть фаза полета.

Если сложить все фазы полета за одну пробежку, то будет ясно, что время нахождения бегущего в невесомости достаточно продолжительное. Именно эффект невесомости является тем загадочным фактором, что

Именно **эффект невесомости**

является тем загадочным фактором, что оказывает неповторимое физиологическое воздействие на организм человека



оказывает неповторимое физиологическое воздействие на организм человека.

...Многие полагают, что эффект невесомости способствует выработке гормонов счастья — эндорфинов (это вырабатываемый организмом аналог морфина). Ученые считают, что погоня за эндорфинами стимулирует выход на дистанцию подавляющего большинства любителей бега. Так это или нет, еще предстоит разобраться. Но эндорфины действительно вырабатываются и оказывают чрезвычайно мощное (в том числе оздоровительное) воздействие на организм бегуна.

Для получения эндорфинового эффекта следует бежать трусцой не менее 30 минут по равнине либо бегать по горкам и холмам. После такой тренировки эндорфиновый эффект сохраняется в течение часа. Это период удовольствия от полученной нагрузки.

...В Османской империи долгое время существовал обычай: при вынесении смертного приговора высокопоставленному лицу давали

шанс сохранить жизнь путем замены казни на изгнание. Для этого осужденный должен был обогнать главного палача в забеге от дворца Топкапы до места казни, проводимой на рыбном рынке.

...На северо-западе Мексики живет удивительное племя индейцев тарахумара (исп. tarahumara, индейск. rarámuri — «легкие ноги»). Они на протяжении веков придерживаются необычной религиозно-мистической традиции — проводить многокилометровые забеги по горам, подбрасывая пальцами ног деревянный шарик. Иногда такие забеги длятся по несколько дней, когда тарахумару преодолевают сотни километров без остановок!

Удивительная выносливость помогает им в охоте, они с легкостью загоняют оленей. А что касается болезней, то 10 самых опасных заболеваний, распространенных в США (сахарный диабет, сосудистые заболевания, рак толстой кишки и т.д.), им неведомы. Многие считают их самыми здоровыми и счастливыми людьми. ▲

МОНПЕЛЬЕ: НИКОГДА НЕ ГОВОРИ НИКОГДА



ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ — 2015 СКЛАДЫВАЛСЯ
НЕОЖИДАННО И ПРОВЕРЯЛ ХАРАКТЕРЫ

НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В МОНПЕЛЬЕ СБОРНАЯ РОССИИ ОДЕРЖАЛА ПОБЕДУ В ОБЩЕКОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ, ЗАВОЕВАВ ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ, ПЯТЬ СЕРЕБРЯНЫХ И ОДНУ БРОНЗОВУЮ. ТЕНДЕНЦИИ ЕВРОПЕЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПОДТВЕРДИЛИСЬ: СЛОЖНОСТЬ КОМБИНАЦИЙ ВСЕ ВЫШЕ, СПОРТСМЕНОВ, ПРЕТЕНДУЮЩИХ НА ГРОМКОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ, ВСЕ БОЛЬШЕ. ГИМНАСТИКА В ЕВРОПЕ ПРОДОЛЖАЕТ ПОДНИМАТЬСЯ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Женская сборная еще до старта, уже будучи в Монпелье, испытала волнения: Алла Сосницкая, которая должна была выступать в многоборье, почувствовала острую боль в ноге и была заменена призером Олимпиады-2012 в опорном прыжке Марией Пасеккой, а Дарья Спиридонова вынуждена была пройти все снаряды многоборья. Команда в составе Марии Пасеки, Ксении Афанасьевой, Марии Харенковой и Дарьи Спиридоновой попала во все финалы — в многоборье и на отдельных снарядах.

Давид Белявский, Николай Куксенков, Денис Аблязин, Никита Нагорный, Матвей Петров и Никита Игнатьев упустили два финала: в упражнениях на перекладине и брусьях. В личном многоборье Мария Харенкова, впервые выступавшая в многоборье на международном турнире, завоевала серебро.

«Немного обидно, что уступила золото швейцарской гимнастке Джулии Штайнгрубер, но, с другой стороны, она гораздо опытнее меня, сильнее, а я впервые прошла многоборье, поэтому я очень счастлива, серебро — это тоже здорово», — призналась Маша.

Давид Белявский стал вице-чемпионом Европы, уступив золото в личном многоборье украинцу Олегу Верняеву.

«Больше всего рад, что смог собраться после ошибки во время упражнения на коне — это для меня показательный момент. Я тогда подумал: ну все, сейчас снова будут преследовать неудачи, как в квалификации. Но в целом могу сказать: получился хороший старт для того, чтобы понять — из любых ситуаций есть выход, если продолжать делать свое дело, не опуская руки».



РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТЫ УЧАСТВОВАЛИ В ВОСЬМИ ФИНАЛАХ НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ ИЗ ДЕСЯТИ

В квалификации в опорном прыжке обе российские гимнастки — Мария Пасека и Ксения Афанасьева — показали достаточно стандартный набор из двух прыжков сложностью 5,8 и 5,6 балла. А в финале Маша исполнила прыжки базовой стоимостью 6,4 и 6,3 и стала чемпионкой Европы.

Ксения Афанасьева продемонстрировала 2,5 винта, этот прыжок она ранее показала лишь на Универсиаде в 2013 году, и получила бронзу.

«Швейцарский тренер (Джулия Штайнгрубер заняла второе место) спрашивает: «Не понимаю, а что же вы в квалификации делали?» Да и вообще все изумлены — приехала гимнастка, которая даже в основной состав не попала, а чемпионат Европы выиграла!» — смеясь, рассказывали наши тренеры.

Дарья Спиридонова в упражнениях на брусьях набрала 15,466 балла и, обыграв чемпионку



Мария ХАРЕНКОВА

Европы 2014 года британку Ребекку Дауни, заняла первое место. Спиридонова была единственной, кто безупречно исполнил свою комбинацию в финале соревнований.

Золотую медаль в опорном прыжке выиграл дебютант взрослых чемпионатов Европы 18-летний Никита Нагорный — 15,099.



Джулия ШТАЙНГРУБЕР

Денис Аблязин исполнил сложнейшие прыжки с коэффициентами 6,4 и 6,2 и совсем немного уступил в оценках Никите. Прыжки такой сложности делают еще только два спортсмена в мире. На чемпионате Европы спортсмен впервые показал наработки во всех трех видах. Денис Аблязин завоевал в Монпелье два серебра — в упражнениях на кольцах и в опорном прыжке, разделив медали с соперниками: французом Самиром Айт Саидом, который выступал в домашних стенах (победил в этом виде грек Элефтериос Петруниас), и Игорем Радивиловым.

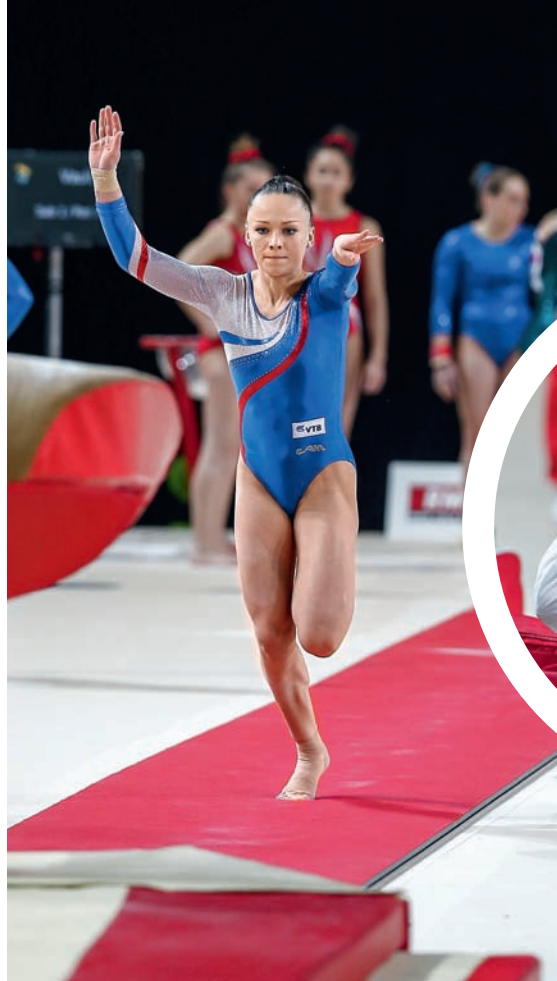
Ксения Афанасьева красиво выиграла вольные упражнения. Гимнастка в последний раз выходила на помост в международных соревнованиях в 2013 году, после чего долгое время занималась здоровьем, восстанавливалась после травм. «Больше всего меня порадовало то, что судьи все еще ценят не только акробатику в вольных, но и хореографию», — призналась Ксения.

За вольные упражнения Давид Белявский получил серебро, золото судьи весьма спорно отдали Кристиану Томасу из Великобритании.



Давид БЕЛЯВСКИЙ

«Хочется ведь всегда
самой себе доказать,
что **можешь
классно
сделать»**



«Позитив от результатов наших гимнастов на чемпионате Европы в том, что в ходе выступлений спортсменов вскрылись наши слабые и сильные стороны. Понимаем, чем заниматься дальше», — таково резюме тренерского штаба.

МАРИЯ ПАСЕКА: «БЫВАЕТ ЖЕ ТАКОЕ!»

— Мария, не так уж далек был от чемпионата Европы тот день, когда на отборочном чемпионате России в Пензе в начале марта вам сказали что-то типа: «Маша, ты не наша, на чемпионат Европы не поедешь, необходимость свою не доказала».

И на кого обижаться? Знаете, все честно было. У нас был с Аллой Сосницкой честный спор: кто выиграет прыжок, тот и поедет на чемпионат Европы. Недели за две до Пензы я как раз начала исполнять сложный прыжок, который готовила уже более уверенно. И мы решили, что я буду его делать в Пензе, потому что надо пройти отбор на чемпионат Европы. Алле было чуть легче: она его уже исполняла на чемпионате мира. А у меня ведь Пенза — первый старт. Конечно, волновалась — и тогда, и сейчас. Ведь, например, два с половиной года я стала делать стабильно лишь спустя четыре года. Нужно время, но, как всегда, где же его взять? В Пензе, когда я упала на приземлении, даже не поняла, как это случилось. Мне потом сказали: просто сделала бы шаг вперед и устояла! Но я само приземление после этого прыжка еще не чувствую, не успела понять. Спускаюсь вниз — старший тренер Ев-

гений Анатольевич Гребенкин пожимает руку, а я только бубню: все, я в полете.

Приехала на Круглое, пыталась доказать — возьмите меня! И в какой-то момент начала даже верить, что докажу! Не на шутку разошлась — все лучше и лучше делала. Но решили взять Аллу: многоборка всегда лучше, чем просто снарядница. И все улетели.

— А потом зазвонил телефон...

Да, и голос Ксюши Афанасьевой сказал: «Маш, ты можешь вылететь во Францию, у Аллы травма». Я сквозь сон: да-да-да... Потом глаза открываю: «Что?! Какая Франция?» Я ведь уже расслабилась, нулевая, можно сказать была. Но, видно, как раз комплекс сработал: результат труда до Европы плюс отдых. Мышцы отдохнули, голова отдохнула.

...Слушайте, честно, я до сих пор не верю, что победила. У меня такое ощущение, будто я уже съездила в Рио.

— Маша, возьмите себя в руки!

Да нет, меня чемпионат Европы зарядил по полной программе. Вы говорите — вихрем ворвалась. А так и получилось. Правда, ставку делала не только на прыжок, понимала, что и на брусьях тоже все возможно. Два года назад, на чемпионате Европы в Москве, ведь сделала что могла, другие спортсменки ошиблись, а я третьей стала.



— Зарядил — на что?

Я очень хочу поехать на вторые Игры. У меня просто бешеная теперь мечта появилась. Одна такая мечта уже осуществилась: я хотела выиграть какие-нибудь соревнования, чтобы стояла на пьедестале, на первом месте, и гимн России играл. У меня же никогда этого не было! И сегодня я стояла на пьедестале и звучал гимн. Все, следующей мечтой ставим Олимпиаду.

— Мимо мира прыгаете? Так не получится.

Мир, естественно, тоже надо «победить». Но Олимпиада — самое крутое.

— Вы в Монпелье показали самую высокую сложность в прыжке, но ругали себя за чистоту исполнения.

Да, потому что те же американки могут как раз чистотой и победить. У меня пока есть проблемы: когда готовилась, почти изжила их, но чуть расслабилась — снова появились. Бежала на прыжок, прямо молилась, а в какой-то момент просто испугалась: все! Так прижало к снаряду, не знаю даже, как вырулила. Я увидела свои руки, показалось, что мимо них пролетаю. «Маша, пожалуйста, надо встать!» — такой вопль внутри был. А ведь это всего-то мгновение: мышцы зажала и полетела. Надо посмотреть повтор, у девчонок спрашивала, говорят, в принципе, нормально все прошло, но ноги все же развела. А ощущение было, что я прямо в группировке прыгнула. Хочется ведь всегда самой себе доказать, что можешь классно сделать. И совершенно не хочется давать повод судьям для сомнений. Мне кажется, я дала.

— Но они дали вам медаль. Вы теперь не расслабитесь на волне успеха?

Хочу еще усложнить прыжок.

— Почему спрашиваю: все ведь ждали, что после Олимпиады вы вперед просто танком пойдете. Да и сами говорили как раз об этом: теперь знаю, как надо работать, свое не отдам. В результате буквально пропали на несколько лет. И где были?

Я в какой-то момент, видимо, подумала: я все умею, если так выступила... Нужно только «качаться» и больше ничего не делать.

— То есть вы сейчас признаетесь, что...

Да, звезда в голову ударила. А потом пришла в себя чуток — вдруг поняла, что я взрослею, организм взрослеет. И такого, как раньше — пропустила какое-то время, пришла и легко начала тренироваться с пропущенного момента — уже не будет. С возрастом все иначе. Хотя, казалось бы, 19 лет, а физически уже тяжело, надо застав-

лять себя и понимать, что делать, чего не делать. Надо с головой дружить.

КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА: «НЕ ХОЧУ ПОТОМ ЖАЛЕТЬ»

Если бы вы только знали, сколько специалистов, тренеров, докторов помогали мне вернуться на прежний уровень! Я даже не могу описать свои эмоции. Были и слезы, и огромный восторг. Я же знаю, сколько сил было вложено в эту медаль. Первую операцию мне сделали сразу после студенческих Игр в 2013 году, вторую — в декабре, третью — уже в начале 2014 года. Как выяснилось, оторвалась связка голеностопа. Возможно, все обошлось бы меньшей кровью, но сначала врачи не стали браться за сложную операцию, пытались решить проблему консервативным путем. Я тоже искренне надеялась, верила, что еще чуть-чуть — и боль уйдет. Но ни после первого хирургического вмешательства, ни после второго особых улучшений не наступало, прыгать я по-прежнему не могла. Отсюда и все мои внутренние метания: сначала, когда медики вселили надежду, была уверена в скором продолжении тренировок и выступлений. Затем начали закрадываться дурные мысли. Я уже сомневалась, что когда-нибудь сумею полностью восстановиться.

— Что все-таки сподвигло вас на возобновление тренировок?

Хочется уйти из спорта на высокой ноте, с чувством выполненного долга, чтобы потом ни о чем не жалеть.





«Если все сделаю
как надо —
выиграю»



— *Два золота чемпионата мира, олимпийское серебро... Разве этого недостаточно?*

В Лондоне мы взяли второе место в команде, а я мечтаю о личной медали. Во всяком случае, сейчас я поставила себе именно такую цель. Это трудно, но, мне кажется, я должна справиться. Надо только потерпеть.

— *Уверенность в своих силах приходит с годами?*

Конечно. Но ее нужно подкреплять результатами. Уверенность и самоуверенность — разные вещи. Вот сейчас перед континентальным первенством я чувствовала, что нахожусь в хорошей форме. И каждый день делала свои вольные на ура. Однако, приехав в Монпелье, увидела помост, и у меня вдруг началась настоящая паника: «А вдруг не смогу?» Вообще, когда я в форме, выхожу на ковер только с одной мыслью: если все сделаю как надо — выиграю. Но тут мне действительно пришлось поволноваться. Были проблемы с покрытием, а соперницы такую-ую акробатику показывали! Трудно было предположить, кому судьи отдадут предпочтение.

— *Ксения, вы еще показали и опорный прыжок повышенной сложности. Как же вы его выполнили после трех операций на голеностопе?*

ДАРЬЯ СПИРИДОНОВА:
«НАДО — ЗНАЧИТ НАДО!»

Я вообще-то случайно пришла в гимнастику — из садика. Было мне семь лет. В саду просто занимались, а маме сказали — хорошая девочка, приводите в зал. Мама сначала не могла из-за работы, потом все-таки случилось — я подтягивалась, сделала еще что-то. Нам сказали: данные хорошие, давайте заниматься. Начала ходить, мне все понравилось, по батуту прыгала, по всему залу бегала, тренер меня отлавливала. И ни одной тренировки не пропускала.

— *Честно?*

Угу, вообще ни одной тренировки. Не знаю почему. Мне все нравилось очень. И потом, сказали надо — значит надо. А первые мои соревнования были на приз Деда Мороза.

— *Большой мешок конфет в подарок?*

Шарики новогодние. А в девять лет с первым тренером, Ильичевой Натальей Николаевной, поехала в Москву, нас позвали на просмотр. Так я попала к Фомкиной Татьяне Александровне, сначала на неделю-две приезжала, потом все больше, я дома почти не жила. Перед чемпионатом Европы четыре месяца дома не была.



«...и меня потянуло
дальше. Значит,
я могу?»

— В прошлом году вы завоевали бронзу и на чемпионате Европы, и на чемпионате мира. И...
...и меня потянуло дальше. Значит, я могу?

— Вам пока еще неловко от внимания, которое к вам проявляют?

Мне нравится, что на соревнованиях много народу, и в то же время мандраж какой-то из-за этого. И уговаривай не уговаривай, все равно нервничать приходится.

— Вам из-за возникшей ситуации пришлось выступать в многоборье. А ведь даже в мыслях, наверное, не допускали такой вариант?

У нас Аллочка ножку потянула.

— И вот сказали вам: «Аллочка ножку потянула, Даша, собирайся на все»!

Да нет, я просто понимала — надо собраться и пройти свое. Где-то получилось, где-то нет.

— Многоборье далось трудно, отняло два дня, а потом надо было сделать самое главное — взять медаль на брусьях. А силы отдала, не могла упасть себя.

Но я же знала, что я приехала не просто так, а конкретно — за этой медалью.

— Сомнений не было, что будет золото?

Были. Ребекка Дауни — соперник серьезный, да и вообще может случиться всякое... Стараюсь думать, конечно, поменьше во время старта. Но первый раз, если честно, меня так перед брусьями трясло! Даже в Китае было проще. Но волнение уходит, когда начинаешь делать упражнение.

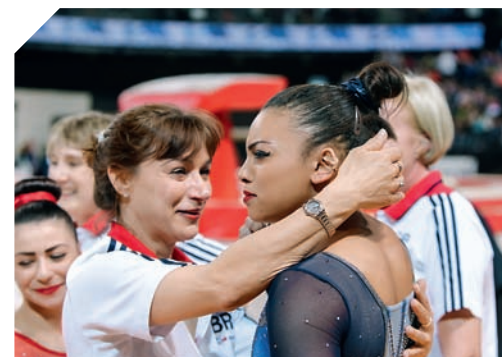
— Когда делом начинаешь заниматься, а не ожидаешь.

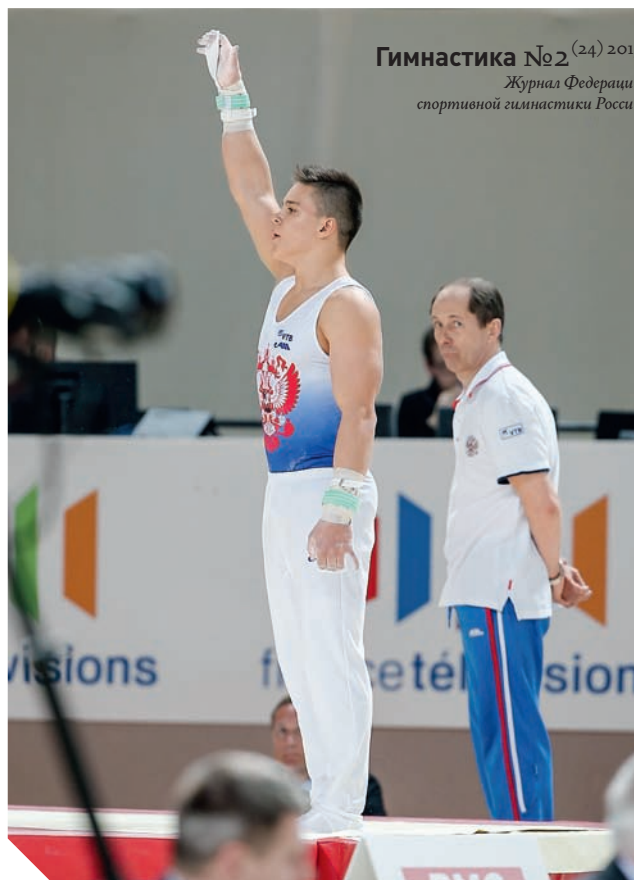
Да. Евгений Анатольевич Гребенкин сказал перед выходом: «Сделай свое. На тренировках делаешь? Иди». Я пошла — полный зал кругом.

— А в чем ваши сила и слабость?

Страх нет перед брусьями. Бывает иногда, когда новый элемент отрабатываю, надо себя немножко перебороть. А слабость — наверное, в том, что надо другие виды подтягивать. У меня, конечно, прыжковая часть хромает, но наш тренер по акробатике говорит: все получится. Кстати, на тренировках иной раз все и правда хорошо складывается. Может, я до этого мало занималась? Один снаряд — это ничто, на Игры тяжело ехать. Даже на брусьях у меня в сборной будет очень жесткая конкуренция. Мне есть еще в чем прибавить на тех же брусьях.

Ребекка ДАУНИ





«Хочется
везде
успеть!»

НИКИТА НАГОРНЫЙ

— Никита, расстроились, что прошли только в один финал в опорном прыжке?

За вольные обидно. По моим ощущениям, в финале мне было бы не очень трудно выступать. А вообще, на чемпионате Европы мне понравилось! Правда, как-то непонятно все происходит. Не привык я, наверное, еще к взрослым соревнованиям. Бороться с такими соперниками намного тяжелее. Я ведь вообще не ожидал, что медаль смогу выиграть, а уж победить... Теперь у меня задача — к чемпионату мира подготовить многоборье. Если меня возьмут в Глазго, то только как многоборца. Как и на Олимпиаду. Буду стараться. Уверен, что смогу! Надо просто дело свое делать, результаты со временем придут. Взять и юношеские Игры, и чемпионат Европы — я же не планировал конкретно, что там-то и там-то выиграю медали. Все как-то

неожиданно, само собой получается. Я даже думать не успеваю обо всем этом! Я во взрослую сборную-то попал на первый сбор только в декабре прошлого года... Объем тренировок, конечно, немного другой. Плюс на снарядах стало больше элементов — было восемь, теперь десять. Чтобы такие комбинации выполнять, совсем другой уровень специальной подготовки требуется. В целом, тренировки абсолютно так же строятся, программа у нас примерно одна, а вот объемы разные.

— Кажется, у вас особенно нелюбимых снарядов нет. Или есть?

Мне, если честно, все снаряды нравятся, но все-таки где-то получается больше, где-то меньше. И за те снаряды, где у меня чуть хуже получается, больше всего обидно. Начинаю злиться. Хочется везде успеть! Чтобы все снаряды на хорошем уровне были.

ДЕНИС АБЛЯЗИН: «ЕСТЬ СТИМУЛ ШАГНУТЬ ОТ КОНКУРЕНТОВ ВПЕРЕД»

— Денис, по сравнению с прошлым чемпионатом Европы и тремя личными наградами высшей пробы нынешний вы провели не очень удачно — без золота. Нас всех это должно насторожить? Ведь вы лидер сборной?

В принципе, чемпионат прошел успешно. Все, что мы хотели попробовать нового с тренером, попробовали.

— Не думаете, что многие сочтут такое объяснение лукавством? В Монпелье вы ведь даже



не попали в финал вольных упражнений. А были не только действующим чемпионом Европы, но и до сих пор являетесь действующим чемпионом мира!

Все просто, могу объяснить: я ехал делать одну программу, новую, усложненную, а пришлось делать старую, потому что никто не ожидал, что такой ковер будет. Это не «отмазка», а констатация факта: к коврику я привыкнуть не успел. Он тоже на пружинах, как и предыдущие, но работает абсолютно по-другому. Ни я, ни один прыгун в Европе, специализирующийся на вольных упражнениях, не смог понять его работу: как он толкает, как с него надо толкаться. Я работал, как прежде, а он отдачи не давал. Его надо было «ждать», он немного вязче, жестче, чем прежде. Факторов привыкания много. Я не успел. Запрограммирован был на новую программу, а пришлось делать старую, это несоответствие дополнительно сработало в минус.

Значит, вольные я пролетел, на кольцах получил серебро. Сделал все, что мог. Единственная проблема — надо еще тренировать приземление, соскок. Отдельно выполнить его чисто у меня получается, и есть статистика: из семи комбинаций в пяти все хорошо было на контрольных тренировках.

— А я слышала, как тренеры говорят: непонятно уже, что нужно придумывать, чтобы выигрывать.

Я же не сделал соскок идеально. Кто знает, выиграл бы или нет? Просто гоняем воздух такими разговорами. База у нас с победителем одинаковая, могли бы и поделить медали в случае моего чистого приземления. А так — я серебро поделил, у меня последнее время хобби такое — делить медали. Ну и опорный прыжок: надо было опробовать новое перед чемпионатом мира. Один — совсем новый, второй я подработал, кстати, задачу выполнил, сделал его «в ноги».

— Пока вы «подрабатываете», чемпионом Европы, сам того не ожидая, стал Никита Нагорный. Вы уже воспринимаете его как конкурента? Понимаете, что теперь возможны разговоры: вот Аблязин что-то объясняет, а юный Нагорный выходит на дебютный взрослый чемпионат и выигрывает опорный прыжок.

Понимаю, да. Что тут скажешь? Дальше будет видно. Как конкурент он пока если и может представлять какую-то угрозу, то не такую большую, как мог бы, по содержанию, скажем так.

— Для вас вообще хорошо, что внутри сборной на ваших снарядах появилась конкуренция в лице Нагорного?



Конечно, а почему нет?

— Многие, знаю, не любят внутреннюю конкуренцию, она отбирает силы.

Значит, это не очень психологически устойчивые люди. Когда есть тот, кто поджимает, появляется стимул шагнуть от него вперед так, чтобы не догнал. Я повторю: апрельский чемпионат Европы прошел для меня хорошо. Единственно все же гложет обида за вольные упражнения, не получилось собрать даже старую комбинацию, сделать ее нормально.

— Если бы такой чемпионат без золота случился, скажем, год назад, мне кажется, вы отреагировали бы на результат более нервно.

Согласен. Это уверенность в выбранном пути. Метаний нет. И не будет. Не вижу смысла дергаться куда-то. Есть дорога, которую мы определили с Сергеем Валерьевичем, так и идем по ней. Постепенно, по шагу, планомерно, не ускоряясь. Спешить тоже опасно. Может, и хотелось бы, но чревато. Я прошел медобследование после Монпелье, восстановился, начал тренировки. Надо накачивать новое упражнение на ковре, которое вез в Монпелье. Так же и с опорным прыжком. ▲



«Это уверенность в выбранном пути.

Метаний нет.

И не будет»



НЮТЫ ОСТАЛИСЬ ЗА ЗАЛОМ

ДИРЕКТОР ЦСП СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ
АЛЕКСАНДР КРАВЦОВ УТВЕРЖДАЕТ:
«ЕСЛИ ВАМ СТЫДНО ЗА СЛАБОСТЬ,
ОБРАТИТЕ ЕЕ В СИЛУ»

РУКОВОДИТЕЛЬ ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕЛЕГАЦИИ РОССИИ НА XXII ЗИМНИХ ИГРАХ В СОЧИ, ПРЕЗИДЕНТ СОЮЗА БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ, «ЗИМНИК» ДО МОЗГА КОСТЕЙ АЛЕКСАНДР КРАВЦОВ МОЖЕТ СЕГОДНЯ ЗАПРОСТО ПОКРУТИТЬСЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, СДЕЛАТЬ НА БРУСЬЯХ ВЫХОД С МАХОМ В СТОЙКУ, ПОДЪЕМ СИЛОЙ И ВЫХОД В УГОЛ — НА КОЛЬЦАХ, МАХИ И СОСКОК — НА КОНЕ... ДА И ВООБЩЕ, КТО ЗНАЕТ, ВЕДЬ ОН ВПОЛНЕ МОГ СТАТЬ И ЗНАМЕНИТЫМ ГИМНАСТОМ, ЕСЛИ БЫ В СВОЕ ВРЕМЯ ЕГО РОДИТЕЛИ ПОРАНЫШЕ РАССТАЛИСЬ С МЕЧТОЙ СДЕЛАТЬ ИЗ СЫНА ЗНАМЕНИТОГО ПИАНИСТА.

ТЕКСТ: БОРИС ВАЛИЕВ

— Александр Михайлович, давайте с высоты занимаемых ныне вами постов оглянемся назад. Это сегодня вы директор Центра спортивной подготовки сборных команд России, начальник Управления зимних видов спорта, генеральный директор спортклуба «Роснефть», государственный тренер по лыжным гонкам, президент Союза биатлонистов России. А ведь когда-то знакомство со спортом началось со спортивной гимнастики. Как вы в ней оказались?

Попал туда из музыкальной школы, в которую меня, первоклассника, привели родители. Прочился по классу фортепьяно шесть лет. Именно столько понадобилось времени, чтобы мама с папой поняли: знаменитый пианист из меня вряд ли получится. Правда, все равно отступили лишь после того, как это подтвердил им и мой музыкальный преподаватель.

Если говорить коротко, случилась старая как мир история: я пополнил ряды многочислен-

ных чад, не оправдавших родительских надежд, ряды несостоявшихся Моцартов и Шопенов. И все то время, что изучал октавы и контроктавы, мечтал совсем о другом — о гимнастической школе, которая в нашем небольшом городе Пружаны Брестской области располагалась неподалеку от музыкальной. Меня тянуло туда как магнитом.





РИА-НОВОСТИ

В Белоруссии, как известно, спортивная гимнастика всегда была очень популярна. В частности, в то время, о котором говорю, наш гимнаст Николай Милигуло (будущий тренер Нелли Ким) стал серебряным призером Олимпийских игр в Риме. Этот фактор, безусловно, сыграл свою роль. Но главным все-таки оказался пример моих одноклассников — соседа по парте и

двух девочек, которые тренировались в гимнастической школе, стали мастерами спорта и ездили на республиканские и даже всесоюзные соревнования. Мне казалось, что они, в отличие от меня, занимаются делом серьезным и по-настоящему интересным, поэтому я с легким сердцем отложил нотный альбом и рванул в гимнастическую школу.

Ольга ЗАЙЦЕВА
на церемонии ее проводов
из большого спорта
в Ханты-Мансийске



Помню, какое жуткое чувство стыда
испытал, когда при выполнении простых
тестов выяснилось, что могу подтянуться
на перекладине **меньше
девчонок!**

— Но это был уже седьмой класс. Не поздно было начинать?

Конечно, для спортивной гимнастики я был уже переростком, о чем мне в первый же день сообщил Николай Петрович Козлов, ставший моим тренером. «В твоём возрасте — это уже просто... для аппетита», — сказал он и добавил, что берет меня из-за глубокого уважения к моим родителям. Они действительно были заметными людьми в городе: отец работал в горкоме партии, мама — секретарем парторганизации школы...

Помню до сих пор, какое жуткое чувство стыда испытал, когда при выполнении простых тестовых упражнений, предложенных Николаем Петровичем, выяснилось, что могу подтянуться на перекладине меньше девчонок! Но, с другой стороны, именно этот мальчишеский позор меня очень сильно подстегнул, заставил приходить в зал еще и вечером — дополнительно заниматься с другими группами.

Ни о каких моих громких гимнастических перспективах никто, конечно, даже не заикался: раньше надо было начинать тренироваться, развивать гибкость и ловкость, чтобы рассчитывать на что-то серьезное. Но потихоньку втянулся, научился добиваться поставленных посильных целей и к десятому классу уже достаточно неплохо работал по первому взрослому разряду.

Не бросил гимнастику и после окончания школы. Напротив, после неудачной попытки поступить на исторический факультет Белорусского государственного университета (не хватило «классического» одного балла) именно гимнастический зал, который я посещал каждый день, стал для меня отдушиной. Занимался по три с половиной часа, потом приходил домой и готовился к новому поступлению, правда, теперь уже не в университет, а в Ленинградское военно-политическое училище. Некоторое время совмещал

тренировки с работой учителем английского языка в Слободской восьмилетней школе, что рядом с Пружанами. Это была система, которая меня дисциплинировала во всех отношениях, формировала характер.

— *А что такое, на ваш взгляд, спортивный характер?*

Трудно сказать. Понятие спортивного характера очень индивидуально, но в основе его точно всегда лежат самодисциплина и все перекрывающее желание — во что бы то ни стало добиться намеченной цели. Если говорить о спортивной гимнастике, вспомните, например, легендарного Виктора Чукарина, который, попав в плен во время Великой Отечественной войны и пройдя семнадцать концентрационных фашистских лагерей, сумел потом стать двукратным абсолютным олимпийским чемпионом (второй раз — в 35 лет!), трехкратным чемпионом мира, выиграть в общей сложности одиннадцать олимпийских медалей, включая семь золотых. Или, скажем, не менее великий Борис Шахлин, семикратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира. На Играх 1960 года в Риме у него во время выполнения упражнения на перекладине лопнула кожаная накладная на руке, но, преодолевая боль и рискуя в любой момент сорваться, он сумел закончить выступление (хотя имел полное право остановиться) и выиграть абсолютное первенство.

Еще один пример из недалекого прошлого — Алия Мустафина, завоевавшая в 2012 году в Лондоне четыре олимпийские награды, в том числе золотую. И это после разрыва крестообразных связок колена! Еще за полгода до Олимпиады были большие сомнения в том, что она вообще поедет туда...

Существует, на мой взгляд, и другая сторона спортивного характера, яркой иллюстрацией которого является наша девятикратная олимпийская чемпионка Лариса Латынина. Уникальная спортсменка, уникальная женщина! Вы посмотрите, как она выглядит, как себя ведет и как держится! Это тоже спортивный характер, который никуда не девается даже на девятом десятке жизни и помогает его обладателям вне спорта и спортивных площадок.

— *У ученика гимнастической школы города Пружаны Александра Кравцова были свои кумиры?*

Желания стать похожим на кого-то из великих не испытывал никогда. Но на региональных соревнованиях видел примеры для подражания — спортсменов, чье мастерство было на три головы выше моего, потому и относился к ним с большим благоговением. Фамилии называть не буду, все равно они сегодня ни о чем не скажут. А на свои первые соревнования я, если честно, поехал не в качестве спортсмена, а как помощник судей.



Александр КРАВЦОВ
с олимпийским чемпионом
по биатлону Александром
ТИХОНОВЫМ



Президент
Международного
союза биатлонистов
IBU **Андерс
БЕССЕБЕРГ**
(третий слева)
и президент Союза
биатлонистов
России **Александр
КРАВЦОВ**
(четвертый слева)
на церемонии
награждения
призеров спринта
среди женщин
на девятом этапе
Кубка мира по
биатлону сезона
2014/15 в городе
Ханты-Мансийске

ЛОНДОН
Олимпиада-2012

РИА-НОВОСТИ

GETTY IMAGES RUSSIA

СОЧИ
Олимпиада-2014

Гимнастика позволяет **видеть все по элементам.**

А любое движение в любом виде спорта складывается из определенных элементов

Для этого пришлось пройти предварительную подготовку. Было непросто, но я справился.

— *А со вступительными экзаменами в военное училище справились?*

Более чем! И гимнастика, кстати, мне в этом тоже здорово помогла. После трех экзаменов, сданных мною, между прочим, на пятерки, нас, абитуриентов, собрал старший лейтенант и спросил: «Спортсмены есть?» Из строя вышли несколько человек, в том числе и я. Всем велели быстро собрать вещи, после чего нас увели в строевую часть, выдали в тот же день курсантские документы и приказали забыть о последнем, несданном экзамене. Вместо него отправили на сбор, где с места в карьер началась подготовка к соревнованиям по военному пятиборью. Спортивную гимнастику как таковую в училище не культивировали, потому что этот вид спорта предусматривает и соревнования представительниц слабого пола, а женского состава

у нас не было. Зато гимнастика наряду с фигурным вождением автомобиля, легкоатлетическим кроссом, плаванием и стрельбой из пистолета входила в состав военного пятиборья, так что мои навыки пригодились, что называется, ко двору.

Правда, поначалу очень тяжело давались бег по пересеченной местности и плавание, но к четвертому курсу и в этих дисциплинах вышел на достойный уровень: был на ведущих ролях не только на первенстве округа, но даже на Спартакиаду дружественных армий выезжал.

Втянулся настолько, что не оставлял занятий и после окончания училища, на реальной службе. Делал это методично, даже программку себе некую составил. Как результат — держу себя в хорошей физической форме до сих пор: в свои 62 года достаточно спокойно выполняю сгибание рук в упоре 140–160 раз. Приятно было, не скрою, когда на встрече одноклассников, посвященной

40-летию окончания школы, выслушал вместе с Юрой Ничипоровичем, тем самым соседом по парте, немало комплиментов в наш адрес по поводу нынешней физической формы.

Я уж не говорю о том, что занятия спортивной гимнастикой с детства приучили к дисциплине и умению концентрироваться.

— *А из своего репертуара перворазрядника можете сейчас что-то показать?*

На коне вполне еще могу и махи сделать, и соскок выполнить, на брусьях — выход с махом в стойку, на кольцах — подъем силой, выход в угол. Ну и на перекладине покрутиться — святое дело.

— *Кстати, любимый снаряд у вас в свое время был?*

Конь и брусья. А, например, опорный прыжок так толком и не научился выполнять.

— *Считается, что спортивная гимнастика — техническая основа для многих видов спорта. Человек, прошедший эту школу на любом уровне, быстрее находит общий язык с другими дисциплинами. Согласны?*

На ум сразу же приходят классические примеры в лице Елены Исинбаевой и Светланы Феофановой, бывших гимнасток, добившихся выдающихся результатов в прыжках с шестом. Если же судить на собственном примере, мне, гимнасту, как я уже сказал, тяжело давались циклические дисциплины в военном пятиборье. С другой стороны, когда в 1980-х служил на Сахалине и начал там заниматься лыжами, развитый в гимнастическом зале плечевой пояс очень сильно помог в освоении нового тогда конькового хода.

Очень важно и то, что гимнастика позволяет видеть все по элементам. Тренер всегда нам говорил: подходишь к снаряду, перед тем как начать упражнение, мысленно прокрути всю комбинацию. А любое движение в любом виде спорта складывается из определенных элементов.

— *Кстати, об элементах, вернее, об их нынешней повышенной сложности, которая сделала современную спортивную гимнастику почти не сравнимой с гимнастикой вашего времени. Доставляет ли вам удовольствие сегодня наблюдать за гимнастическими соревнованиями?* Безусловно, я слежу за видом спорта с прежним удовольствием. Гимнастика, конечно, сильно изменилась. Техника упражнений стала на порядок сложнее. Разница колоссальная: те элементы, которые в наше время считались сверхсложными, сейчас выполняют даже дети. Я к этому отно-

Держу себя в **хорошей физической форме**

до сих пор:
в свои 62 года достаточно спокойно
выполняю сгибание рук
в упоре 140–160 раз



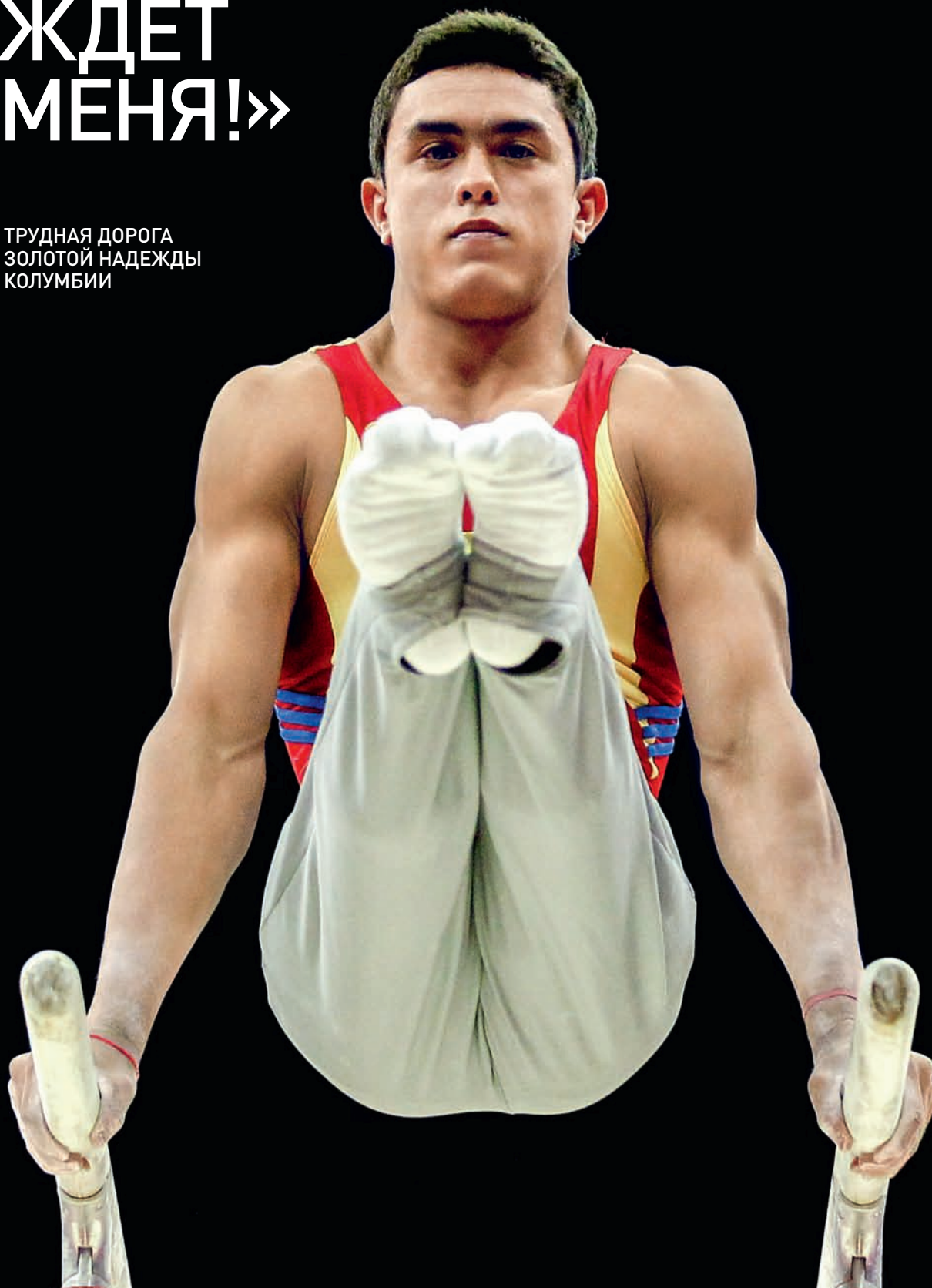
шусь как к должному и неизбежному процессу, поскольку ничто не стоит на месте: спортивная гимнастика движется вперед в соответствии с общими тенденциями и законами развития профессионального спорта.

Сравните таблицы мировых рекордов разных лет в той же, например, легкой атлетике или в конькобежном спорте. У спортивной гимнастики тоже свои новые «мировые рекорды», которые, в свою очередь, также не будут вечными. Вряд ли мы когда-нибудь вернемся к гимнастике прошлых лет, хотя, например, в художественной гимнастике интерес к «ретро» порой проявляется, но это совсем другая история. А правильность выбранного направления в развитии надо, на мой взгляд, определять по шкале популярности. Это главный показатель, о котором следует заботиться в первую очередь. И мне кажется, что в этом плане спортивная гимнастика позиций не теряет. ▲

НАГРАЖДЕНИЕ
Орденом за заслуги перед
Отечеством IV степени

ХОССИМАР КАЛЬВО МОРЕНО: «БРАЗИЛИЯ ЖДЕТ МЕНЯ!»

ТРУДНАЯ ДОРОГА
ЗОЛОТОЙ НАДЕЖДЫ
КОЛУМБИИ



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА В ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКЕ — ДАЛЕКО НЕ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД СПОРТА. ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ — ГИМНАСТАМ ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО МЕЧТАТЬ О ТАКОЙ ПОПУЛЯРНОСТИ. НО В XXI ВЕКЕ ИМЕННО ГИМНАСТИКА НА ЭТОМ КОНТИНЕНТЕ РАЗВИВАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ БЫСТРЫМИ ТЕМПАМИ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Конечно, явные лидеры — бразильцы: олимпийский чемпион Артур Дзанетти, двукратный чемпион мира Диего Иполито, быстро прогрессирующий Серхио Сасаки. Они уже известны во всем мире, и не только в гимнастическом. А есть еще чилийцы Энрике Сепульведа и Томас Гонзалес, аргентинец Николас Кордоба, пуэрториканцы Томми Рамос и Алексис Торрес... Однако самой яркой восходящей звездой не только южноамериканской, но и мировой гимнастики считается 21-летний колумбиец Хоссимар Орландо Кальво Морено.

Хоси родился летом 1994 года в городе Кукута в провинции Северный Сантандер, на границе с Венесуэлой. Его рост — 162 см, вес — 54 кг. Лучший гимнаст в истории Колумбии, золотая надежда страны на Олимпийских играх в Рио.

...Восемь утра. В гимнастическом зале Coliseo del Inem десяток гимнастов тренируются под руководством профессора Хайро Руиса. Среди них невысокий крепыш, выделяющийся сосредоточенностью. Этот маленький Геракл ничем не напоминает того бесцельно слоняющегося мальчишку с запавшими глазами и почерневшей под солнцем кожей, вертлявого, словно юла, лазавшего, как обезьяна, по деревьям и вырывавшегося из рук матери 16 лет назад.

Не представляя, как сладить с полным энергии бесенком, донья Нохора отправила его тогда на каникулы в высшую школу спорта и туризма Norte de Santander. На второй день в зале тренер поинтересовался у Норы, занимался ли маленький Хоссимар гимнастикой когда-либо раньше. «Этот мальчик может научить меня самого!»

Нора не знала, что и ответить. Дома они и представления не имели о какой-то Олимпиаде, да и в цирке дети никогда не были.

Мальчик, похоже, был рожден для гимнастики. Понимая, что нашел талант из числа тех, что появляются раз в столетие, тренер показал мальчишку Хайро Руису, тренировавшему лучших гимнастов страны. Хайро тоже был поражен очевидным талантом мальчика и взял его в тренировочный центр. «Хоссимар был такой маленький и такой тощий.... Он весил 16 килограммов, не дорос до метра и очень мало ел».

Сам же Хоси мечтал стать футболистом. Кукином малолетнего Кальво был бразилец Роналдо. Хоссимар вспоминает: «Я был совсем маленьким, а ребенок мало что понимает. Мои родители послушались совета тренера. Так я начинал».

Путь к успеху не был легким. В начале прошлого десятилетия Хоссимар жил уже вдвоем с матерью в Белисарио, пригороде Кукуты, в восьми километрах от тренировочного зала. Дом с некрашеными стенами и полом, жестяной крышей. Кальво не любит говорить о своей семье. Когда спрашивают о ней, он сразу становится неразговорчивым. На вопрос, сколько у него братьев, отвечает: «Кажется, девять...»



ЕРА/ТАСС

Денег не хватало. Нора была портнихой, постоянно работала, и Хоссимар тоже должен был зарабатывать деньги. «Он был самым маленьким в классе и такой худой, будто на нем скакали. Хуже всего было, когда ломалась швейная машинка. Тогда приходилось работать прачкой, торговать, чтобы дать еду и образование своим детям. Нередко получалось заработать только на хлеб», — вспоминала Нора.

Не было денег даже на автобус до Coliseo del Inem, и мальчик частенько шел эти восемь

Не было денег даже на автобус до зала, и мальчик частенько шел эти восемь километров **пешком** — туда и обратно



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



ЕРА/ТАСС

Самая большая неожиданность в его жизни произошла на Панамериканских играх в Гвадалахаре. 17-летний юноша выиграл **абсолютное первенство** и занял второе место на перекладине

километров до зала пешком. Туда или обратно. Или — туда и обратно. «Моя мать всегда очень поддерживает меня. Ее поддержка всегда со мной, и я должен бороться за все. Она стремится дать мне то, что мне нужно. Благодаря ей я ничего не лишен», — говорит Кальво сегодня.

Хоси любил соревноваться, побеждать более опытных соперников, стремился быть лучшим. Мать и тренер верили в него. Первая возможность появилась в 2001-м на детских соревнованиях. «Я ничего там не выиграл, но я там соревновался».

«Когда начинаешь заниматься спортом, надо отдавать ему всего себя, нужна огромная самодисциплина, надо думать только о нем и не отклоняться от цели. Я не считаю, что я был таким же, как все дети. Тренировки заставили меня повзрослеть раньше, чем моих ровесников».

В группе Хайро Руиса тренировался перспективный гимнаст Хесус Ромеро, несколькими годами старше Хоссимара. Он и стал примером.

Ромеро прозвал Хоси «чечевичкой» за малый рост и плохой аппетит. И именно Ромеро косвенно, через личную трагедию, побудил его прогрессировать. В 2002-м Ромеро оказался в инвалидной коляске. Ромеро и Кальво дружили, Хоссимар внимательно слушал советы старшего товарища, и тем сильнее оказался удар. Кальво пошел вперед, словно за двоих.

С того трагического дня прошло немало лет. Сегодня Хесус Ромеро живет в Кукуте, работает юристом в муниципалитете, а Хоссимар Кальво Морено побеждает в гимнастике. «Хесус всегда был моим другом, и известие о несчастье буквально оглушило. Адаптироваться к новой жизни Хесусу было нелегко, но сегодня я с радостью вижу, что он преодолел трудное время».

В 2010-м в возрасте 16 лет Хоссимар Кальво Морено дебютировал в составе сборной Колумбии на чемпионате мира в Роттердаме. Дебют вовсе не был ошеломляющим. Хоси выступал на четырех снарядах и оказался 180-м

ПРОЙТИ ОТБОР
на Олимпийские игры в Лондоне-2012 Хоссимар не смог, проиграл Хорхе Хиральдо. Оба гимнаста выполнили квалификацию, но у Колумбии было только одно место

на коне, 218-м на кольцах, 219-м на брусках и 141-м на перекладине.

Был момент, когда он настолько устал от тяжелых тренировок и отсутствия времени на что-либо другое, что решил бросить спорт. Утром — школа, вечером — тренировки, и к ночи он едва добирался до подушки, которая и оставалась его единственной компанией. «Я вернулся, потому что меня убедили мои друзья. Если бы не они, сегодня я сожалел бы об упущенном в гимнастике».

Что-то подсказывало Кальво: в гимнастике он делает историю. А пока впереди него оказывался другой колумбийский гимнаст, лучший в истории страны до появления Хосе — Хорхе Уго Хиральдо.

Прошел еще год, и Хоссимар Кальво Морено — уже полноправный член сборной страны. На чемпионате мира в Токио он прошел многоборье и финишировал в квалификации 54-м. Намного сильнее выглядел и на снарядах: 45-й — в вольных, 119-й — на коне, 156-й — на кольцах, 18-й — в прыжке, 67-й — на брусках, 95-й — на перекладине. Не обошлось без ошибок на коне, кольцах и, что самое обидное, на любимой перекладине. За год Кальво прибавил в сложности программы многоборья больше двух баллов.

Но самая большая неожиданность произошла тремя неделями позднее, на Панамериканских играх в Гвадалахаре. 17-летний юноша выиграл абсолютное первенство и занял второе место на перекладине. В квалификации лучшую сумму баллов набрал бразилец Серхио Сасаки, но в финале он получил травму. А Кальво в упорной борьбе выиграл 0,2 балла у своего соотечественника Хорхе Хиральдо. Эта победа мгновенно сделала Хоссимара Кальво Морено национальным героем.

В Гвадалахаре Хоссимар был слегка шокирован: он думал, что Хиральдо будет не слишком рад сильному сопернику, но все получилось наоборот. Хорхе помогал советами, которые позволили Кальво, ко всеобщему удивлению, добраться до золотой медали в многоборье. А Хиральдо радовался так, будто это он сам выиграл и слушал национальный гимн...

Денег по-прежнему не хватало. Когда Хоссимар выиграл золото в Гвадалахаре, десятки репортеров пришли к нему домой, чтобы узнать, откуда же появился новый чемпион. Зрелище оказалось не для глянцевого журнала.



В ноябре 2011 года Хоссимар Кальво Морено получил в подарок от муниципалитета и частных фирм дом. И в том же году он окончил среднюю школу.

Пройти отбор на Олимпийские игры — 2012 в Лондоне Хоссимар не смог, проиграл Хорхе Хиральдо. Оба гимнаста выполнили квалификацию, но у Колумбии было только одно место. Однако стремительный рост результатов гимнаста начался.



IMAGO / КОММЕРСАНТЪ

В апреле 2013 года Кальво впервые выступил на Кубке мира в Любляне и выиграл финал на перекладине. А еще он стал седьмым на брусках и восьмым на кольцах.

На вопрос, чего же еще можно ждать от него в наступившем сезоне, Кальво отвечает: «Многого. В этом году у меня еще несколько серьезных турниров: два Кубка мира в течение полутора месяцев — в Португалии и Хорватии, где я надеюсь выступить лучше, чем сейчас. Чемпионат мира в Бельгии, Боливарианские игры в Перу. У меня большие цели, и мне хочется добиваться высоких результатов всегда — и отстаивать честь страны, потому что я с гордостью представляю Колумбию».

В 2014 году КАЛЬВО на этапе Кубка мира в Корее уверенно выиграл бруска и перекладину, опередил одного из сильнейших американских гимнастов — Джона Орозко

Второй визит в Европу начался незадолго до чемпионата мира в Антверпене. Этап Кубка мира в Осиеке стал последней проверкой готовности к чемпионату. Кальво прошел все снаряды, собрав сложность в многоборье 37,6 балла, и вышел в два финала: седьмой на коне и вторая победа в сезоне, теперь на брусках.

Хотелось медаль. Очень. К Антверпену Кальво подошел в неплохой форме, что и продемонстрировал в квалификации, где финишировал 11-м в многоборье и 5-м на перекладине. Сложность его программы в многоборье поднялась до 38,5, на брусках — 6,9, на перекладине — 7,1. В том сезоне по сложности он поднялся в пятерку сильнейших гимнастов мира.

Хоссимар вступил в борьбу за медали. После четырех снарядов Кальво — восьмой. Он великолепно прошел бруска, где показал лучший результат среди финалистов. Впереди — его коронная перекладина, а потом вольные, на которых он так сильно прибавил. Увы, с перекладины Кальво дважды упал и на вольные не вышел. В финале на перекладине Хоси — пятый, но показал третью по сложности программу — 7,2.

Кальво, как и другие колумбийские гимнасты, нечасто выезжает за пределы страны и Южной Америки. Причина проста: у федерации немного денег, и практически для каждой поездки приходится искать спонсоров.

В 2014 году за пределами Южной Америки Кальво выступил на этапе Кубка мира в Корее, где уверенно выиграл бруска и перекладину. Он опередил одного из сильнейших американских гимнастов — Джона Орозко.

Чемпионат мира в Наньшине тоже не принес успеха. В многоборье Кальво занял 10-е место. В квалификации Хоси выступал очень неровно: упал с брусков, ошибался в вольных, на коне и кольцах. В финал вышел 21-м. Но в финале сделал все, что мог. Не сорвал ни одного снаряда, хотя и не блистал. А вот в финале на перекладине все же упал — и стал только восьмым. «Возможность получить медаль была потеряна. Он взял то, что смог, но, слава богу, остался жив и здоров», — сказал после финала тренер спортсмена Хайро Руис.

Но команда сделала главное: гимнасты заняли в командном первенстве 17-е место и получили право выступать на чемпионате мира в Глазго, где будет проходить отбор в Рио. А сам Хоссимар Кальво Морено первым позвонил матери,

которая в это время восстанавливалась после операции на сердце.

«Я беспокоилась за него, не смогла поехать с ним — подвело здоровье. Но и на расстоянии чувствовала, что он сильный... Он поддерживает меня, а я — его. Мы не слишком надеялись, что он выступит лучше, чем в прошлом году в Бельгии. Мы многим пожертвовали, и теперь надо просто подождать», — сказала мать спортсмена.

Хоссимар Кальво Морено в том сезоне закрепился на уровне сложности 39,0, третья программа сезона. В финале в Наньине он показал 38,9. Но вот выполнить всю программу без ошибок пока не получилось, не хватало чистоты, класса.

На финише сезона Кальво выиграл брусья на домашнем этапе Кубка мира в Медельине, а вот с перекладины упал в квалификации. Упал, но показал рекордную для себя сложность комбинации — 7,3.

Сезон 2015 года начался для колумбийца в марте с шестого места на Кубке Америки в Арлингтоне, США. Затем колумбийская команда приехала в Европу. Наиболее успешно Кальво

Кальво обновил комбинации, усилил брусья, но пока ни разу не показал все свои новые комбинации в одном соревновании. На Кубке Америки он продемонстрировал сложность 38,9 и уступил только Олегу Верняеву (39,6).

Хоссимар Кальво Морено сегодня владеет одной из сложнейших программ в мире: вольные — 6,5, конь — 6,9, кольца — 6,3, прыжок — 5,6, брусья — 6,9, перекладина — 7,3, сумма — 39,5. Относительно слабый снаряд — опорный прыжок, и здесь прогресс вряд ли возможен. Кольца тоже из разряда «пройти без срыва». На остальных четырех снарядах у Кальво только одна проблема — класс исполнения. У него достаточно устойчивая психика, на соревнованиях он не впадает в панику, но ему не хватает школы, чистоты. Гимнаст и его тренер прекрасно понимают свои сильные и слабые стороны и знают, над чем надо работать в оставшееся до Рио время.

На вопрос, какие поражения расстроили больше всего, Кальво отвечает: «Больше всего расстроило, что не попал на Юношеские Олимпийские игры 2010 года в Сингапуре. У меня были хорошие шансы, но я не знаю, что случилось. Есть какие-то моменты, и не понимаешь, почему они происходят. И, конечно, мои

Хоссимар Кальво Морено, лучший гимнаст в истории Колумбии, уже вошел в число сильнейших гимнастов мира. На его счету — победы в Кубке мира. Но самой заветной целью гимнаста является то, о чем он сказал себе в тот день, когда проиграл Хиральдо на отборе в Лондон-2012: «Бразилия ждет меня!» И это не Кубок мира. **Его цель гораздо больше — олимпийская медаль,** которая может стать исторической для Колумбии

выступал на брусьях: серебро на этапе Кубка мира в Коттбусе, серебро на этапе в Дохе и золото в Любляне. В Коттбусе Хоси уступил Олегу Верняеву, в Дохе — Олегу Степко, в Любляне выиграл у Эпке Зондерланда. Куда менее удачно Кальво выступал на перекладине и в вольных, а на коне опробовал комбинацию только в Дохе, и не слишком удачно.

«Несмотря на отдельные сбои, окончательный итог все же положительный... Самое главное — мы получаем признание. Эти соревнования мы используем для подготовки к другим важным стартам: Панамериканским играм, чемпионату мира в Глазго и Олимпийским играм. Уровень соперников очень высокий, и нас это радует».

неприятности на двух последних чемпионатах мира. Там мне мешало отсутствие опыта. Я чувствовал, что слишком нервничаю и мне не хватает спокойствия и концентрации».

А самой важной гимнаст считает победу на Панамериканских играх в 2011-м. Он даже сделал татуировку в память об этом событии.

Несмотря на экономические проблемы, Хайро Руис и его гимнасты продолжают готовиться к важнейшим турнирам сезона. Клуб не смог найти средства на зарплату для трех тренеров, специалистов по технике. И все же колумбийские гимнасты, и прежде всего Хоссимар Кальво Морено, устремлены в будущее. ▲

БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК

МИХАИЛ ВОРОНИН:
«ОТДАТЬ ВСЕ, ВСЕ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ ГИМНАСТИКИ.
ЭТО ЦЕЛЬ МОЯ И ЗАДАЧА»



ЭТОЙ ВЕСНОЙ ИСПОЛНИЛОСЬ БЫ 70 ЛЕТ ВЫДАЮЩЕМУСЯ СОВЕТСКОМУ ГИМНАСТУ, ДВУКРАТНОМУ ОЛИМПИЙСКОМУ ЧЕМПИОНУ, ДВУКРАТНОМУ ЧЕМПИОНУ МИРА, ЗАСЛУЖЕННОМУ ТРЕНЕРУ СССР, СОЗДАТЕЛЮ И ПЕРВОМУ ПРЕЗИДЕНТУ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КЛУБА «ДИНАМО» — МИХАИЛУ ВОРОНИНУ. ВРЕМЯ СГЛАЖИВАЕТ БОЛЬ УТРАТЫ, СТИРАЕТ ИЗ ПАМЯТИ СОБЫТИЯ, КОГДА-ТО КАЗАВШИЕСЯ ВАЖНЫМИ. НО И СЕГОДНЯ ТЕ, КТО БЫЛ РЯДОМ С МИХАИЛОМ ЯКОВЛЕВИЧЕМ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЕГО ЖИЗНИ, ГОВОРЯТ О НЕМ — ВЕЛИКИЙ. СПОРТСМЕН. ТРЕНЕР. ОРГАНИЗАТОР.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

«Михаил Яковлевич всегда был моим кумиром, хотя мы практически ровесники. Да что там, год знакомства с ним стал одним из самых знаменательных в моей жизни. Мы с Мишей вместе тренировались (какое-то время я был в сборной команде), выступали, потом вместе работали: сначала в центральном совете «Динамо», затем в гимнастическом клубе. Полжизни, можно сказать, вместе были, до самой его смерти, — вспоминает сегодня Виктор Мельников, вице-президент гимнастического клуба «Динамо» имени Михаила Воронина. — Как объяснить, какой он был человек... Добрый. Никогда не забывал о своих обещаниях. Справедливый. Целеустремленный. Да, эта черта — добиваться поставленной задачи — всегда превалировала.

Говорят, что великие рождаются раз в сто лет, так оно и есть. Да, в одном человеке сочетались все самые лучшие качества. Одно только: бывало, встречаемся у него дома, открываю холодильник, а он пустой. Не придавал Миша значения своему питанию. Кофе есть, и ладно. Талантлив был во всем, кроме быта. Больше бы заботился о себе, глядишь, и не развилась болезнь. В 59 лет уйти из жизни... Большой был человек».

Для самого Воронина идеалом гимнаста и человека был Борис Шахлин. По сути, благодаря Шахлину щуплый мальчишка и обратил внимание на такой вид спорта, как гимнастика. А несколько лет спустя, уже выступая с кумиром в одной команде, учился у него хладнокровию и выдержке.

**ИЗ КНИГИ «ПЕРВЫЙ НОМЕР»,
НАПИСАННОЙ В СОАВТОРСТВЕ
С ЖУРНАЛИСТОМ ВЛАДИМИРОМ
ГОЛУБЕВЫМ:**

«Мне было 13 лет, когда я сделал первую робкую попытку записаться в секцию гимнастики. Тренер посмотрел на меня, на мою тщедушную фигурку, на тонкую длинную шею и отказал. Я не очень огорчился, но продолжал ходить в зал, смотрел, что такое гимнастика. <...> И в этот период однажды увидел Шахлина. Не помню где, но с той поры мне уже явно хотелось заниматься гимнастикой, и я сделал вторую попытку».

И там же о Шахлине: «Мне нравилась его простота и незатейливость упражнений, отработанных до автоматической точности... И у меня выработался такой стиль».

«Удивительное дело, — продолжает Мельников. — Тренировались вместе, на сборы ездили вместе, а об успехах Михаила мы узнавали в основном из прессы. Нет, конечно, приезжая с крупных соревнований, он рассказывал, как все проходило, что было интересного. Но о себе — практически ничего. Достаточно скромный был в этом отношении. Никогда не хвастался, на своих выступлениях подробно останавливался, если только собрания были, встречи, например с детьми. Его величие было и в том еще, что он никогда не высвечивал себя, не рекламировал. И в то же время особняком не держался. На сборах со всеми все выполнял, никакой замкнутости. Но, кстати, не могу сказать, что кто-то мог над ним подшутить. И авторитет у него был непререкаемый: раз Миша сказал, значит, так и будет.

Конечно, Миша был предрасположен к гимнастике, талантлив от природы. Я, например, гораздо больше времени тратил на тренировку, чем он, и на всю жизнь запомнил: специфика нашего вида спорта требует индивидуального подхода к каждому ребенку. Так вот, Миша был очень элегантным гимнастом. Со стройной фигурой, красивыми линиями, у него было очень сильно развито мышечное чувство. Все это помогало быстро схватывать и разучивать элементы. Не случайно он стал первым в мире, кто сделал на кольцах обороты назад с прямыми руками. Сейчас этот элемент считается обычным и другому не воспринимается. А тогда было — ах!»

В историю спортивной гимнастики Михаил Воронин вошел не только как изобретатель элемента на кольцах и перелета под углом на перекладине, но и как самый молодой на тот момент абсолютный чемпион мира. Тогда, в 1966 году на чемпионате мира в Дортмунде, тренеры делали ставку на Сергея Диомидова. Но чемпион СССР уже в обязательной программе выглядел не лучшим образом, не поражажал присущей ему четкостью и резкостью движений. После первого дня соревнований лидером с заметным отрывом стал

«Помню, когда я попал в сборную, у молодых было поветрие — тренироваться, как Шахлин. Часа два — не больше. И все разладилось у ребят — ничего не успевали сделать за день. А тренеры требовали трехчасовых и даже двухразовых тренировок в день. Помог Чукарин, который сказал: «Не подражайте Шахлину! Он создал свою, сугубо индивидуальную систему тренировок»

Борис ШАХЛИН





TOP PHOTO/TASS

ДОРТМУНД-1966



РИА-НОВОСТИ

«Мой тренер Евгений Викторович Корольков придумал маленький психологический эксперимент — перед выходом к снаряду тщательно поправлял у меня подтяжки на рейтузах, которые и без того были пригнаны безукоризненно. Легкое прикосновение пальцев к плечам помогало — уж не знаю почему — сосредоточиться на предстоящем элементе»

второй номер советской команды — дебютант мирового первенства Михаил Воронин.

ИЗ КНИГИ МИХАИЛА ВОРОНИНА «ПЕРВЫЙ НОМЕР»:

«Можете себе представить мысли и чувства молодого парня, которому всего-навсего 21 год и который даже не предполагал и цели себе не ставил — победить на мировом первенстве. Я не знал своих сил, я недавно фактически вышел из юниорского возраста, и самым большим моим достижением в сезоне было 2-е место после Сергея Диомидова на чемпионате страны. Мог ли я думать о том, что мне под силу сразаться с «неуловимыми» японцами, слава которых после токийской Олимпиады достигла фантастических размеров?»

И удивительное дело. Совсем уже засыпая, я вдруг ощутил себя сильным, крепким и здоро-

вым. И ужасно взрослым. Я понял, что, кажется, настал мой час. И подумал, как говорит Николай Николаевич Озеров: «Да, такого момента больше не будет...»

Наутро я проснулся свежим и бодрым. Ощущение страха пропало. Если бы сейчас сказали, что надо выходить на помост, то я бы даже обрадовался этому. Раз открылась такая возможность, надо было ее использовать».

Те, кто видел выступление Воронина в Дортмунде, поражались его невозмутимости и спокойствию. Внешне он ничем не выдавал своего волнения, был серьезен и неразговорчив, как обычно. Много лет спустя Михаил Яковлевич написал, что понял позже: иметь крепкие нервы ему, видимо, было дано судьбой. Это вовсе не означало, что он совсем не испытывал волнения. «Волнение подбиралось, — писал он. — Но стоило сказать себе — не думай о соревнованиях, как снова возвращалось спокойствие и уверенность».

Там же, в Дортмунде, к званию абсолютного чемпиона мира Михаил Воронин добавил и золотую медаль в упражнениях на кольцах. Все восхищались его оборотами на прямых руках, и никому и в голову не могло прийти, что успех на этом снаряде достигнут, что называется, не благодаря, а вопреки.

В одном из интервью Воронин вспоминал, как потрясла его накалом и ожесточенностью борьбы Олимпиада в Токио, куда он поехал запасным:

«В многоборье тогда, к сожалению, не без помощи судей первенствовал Юкио Эндо. А дальше



Михаил ВОРОНИН
и Сергей ДИОМИДОВ

места, со второго по четвертое, поделили сразу три участника — Борис Шахлин, Виктор Лисицкий и японец Цурами. Такое же непримиримое сражение шло и на каждом отдельном снаряде. Олимпиада явилась для меня прекрасной школой мастерства и мужества. Я увидел великую борьбу великих гимнастов. Даже Шахлин, Лисицкий, Титов, Леонтьев «смотрелись» здесь по-иному. Я понял, что, если мечтаешь о победах, надо выковывать из себя бойца и готовность к постоянному совершенствованию».

ИЗ КНИГИ МИХАИЛА ВОРОНИНА «ПЕРВЫЙ НОМЕР»:

«Чемпион мира в упражнении на кольцах! Мог ли я мечтать об этом? Ведь это был самый трудный для меня снаряд. Мне долгое время не хватало силы, чтобы удерживать свое тело в сложных равновесиях. Поэтому, больше работая над маховыми движениями, я и разучил большие обороты с прямыми руками. А сила пришла позже, когда я стал применять специальные упражнения для подкачки».

Самым драматичным моментом в спортивной карьере гимнаста стали Олимпийские игры 1968 года в Мехико. Точнее, они получились

«Безделье — источник дурацких мыслей.
Нет, **спортсмену нельзя
терять время** на переживания»

и триумфальными тоже, о чем говорят две золотые, три серебряные и бронзовая медали. По-другому и быть не могло. После чемпионата мира 1966 года в Дортмунде Воронин за два года не проиграл ни одного старта — ни в стране, ни за рубежом. Он уверенно, шаг за шагом, шел к своей главной цели — стать олимпийским чемпионом. И не просто чемпионом, а абсолютным, самым почетным в гимнастике.

Однако абсолютное олимпийское первенство так и осталось его несбыточной мечтой. Второй попытке, предпринятой через четыре года в Мюнхене, помешала серьезная травма, заставившая его в конце концов оставить гимнастический помост. А события, происходившие под огромным куполом «Аудиторио Насиональ»



ШАНДРИН ВИКТОР/ТАСС

МОСКВА.
Прием чемпионов
и призеров XIX
Олимпийских игр
в Мехико.
Участники встречи
(слева направо):
композитор
Александра Пахмутова
и олимпийские
чемпионы
Леонид Жаботинский,
Виктор Куренцов,
Борис Лагутин,
Валерий Соколов,
Зинаида Воронина,
Михаил Воронин

«Встали в 5 утра, сделали разминку и первыми пришли в зал. А там холодище — ужас. Никелированные части снарядов покрыты инеем. Потом подошли остальные ребята, и мы все вместе разминались не 30 минут, как обычно, а полтора часа — никак не могли согреться»

вечером 24 октября 1968 года во время соревнований в абсолютном первенстве, навсегда остались занозой в сердце. И спустя годы все равно отзывались болью в душе.

...Перед последним упражнением — на коне — Воронин опережал ближайшего преследователя, японца Савао Като, на 35 сотых балла и, казалось, застраховал себя от поражения. Но случилось невероятное. Выполняя «скрещение» на коне, Воронин каким-то непостижимым образом зацепился пальцем за рейтузы, потерял темп и получил всего 9,50 балла. Немного, но даже этого, по идее, должно было хватить для победы. Никто не верил, что в вольных упражнениях Като сможет набрать 9,90 балла — результат, который позволит ему опередить советского гимнаста. Тем более, такой оценки еще никто не удостоивался на турнире. Като дрогнул, допустил кучу ошибок. К Воронину бросились с объятиями товарищи по команде, и вдруг... на табло загорелись оценки японца — 9,90!

Почему судьи закрыли глаза на не самое удачное выступление японского гимнаста? Почему Валентин Муратов, советский арбитр, руководитель той судейской бригады, смирился с явно завышенной оценкой выступления Като, вместо того чтобы обратить внимание на ошибки, — так и осталось загадкой.

До золотой олимпийской медали Воронину не хватило всего пять сотых балла...

ИЗ КНИГИ МИХАИЛА ВОРОНИНА «ПЕРВЫЙ НОМЕР»:

«Мой милый коняшка никогда меня не подводил. Круг, еще круг, поворот на 180 градусов, перемах одной ногой, теперь скрещения... И когда правая нога находилась над ручкой коня и я перехватил руку, в этот момент палец зацепился за штанину. И произошла задержка. Мгновенная остановка, но она стояла мне трех десятых.

...Как это все получилось? Уму непостижимо. Раньше у меня таких случаев не было и потом не будет тоже...»

Мировая пресса, как потом рассказывал Воронин, считала это большим успехом. Да и сам он в многочисленных интервью говорил о том, что Мехико во всей своей силе открыл ему очевидную аксиому: Олимпиады не разрешают спортсменам ни малейшей ошибки и не прощают их. А о том, что на самом деле творилось в его душе, откровенно написал только спустя несколько лет.

«...Я чуть не свихнулся в ту ночь. Мне было ужасно стыдно, и мне не хотелось жить. Серебряную медаль я запрятал подальше в чемодан (и как я ее не выкинул, что меня удержало?). Больно признаться, но я плакал ночью, как девчонка, в подушку, сдерживая рыдания. И заснул. Нервы не выдержали. Провалился в яму сна.

...После многоборья я пережил нелегкие дни. Я не был готов к тому, чтобы занять второе место



БУДАН ВИКТОР/ТАСС

в многоборье. Я должен был выиграть эту большую золотую медаль. В дело вмешался случай, а это самое обидное, что может быть у спортсмена. Это был для меня психологический удар, да еще какой тяжелый...»

И все-таки Воронин не был бы Ворониным, если бы позволил себе опустить руки. В Мехико ему не было равных в упражнении на перекладине и в опорном прыжке. А спустя четыре года в Мюнхене, на своей третьей и последней Олимпиаде, он, уже величаемый «ветераном», вел за собой команду. Вел, несмотря на невыносимую боль в ноге: буквально накануне соревнований травмировал щиколотку. Было больно не только ходить, но и просто опираться на ногу, и все же завершил спортивную карьеру Михаил Воронин двумя серебряными медалями — в командном первенстве и в упражнении на кольцах.

«Немного грустно. Я ведь в сборной всего каких-нибудь восемь лет, — вспоминал о тех днях прославленный гимнаст. — Но все течет, все изменяется. Даже за последние четыре года — срок сравнительно небольшой — гимнастика претерпела серьезные преобразования. Конечно, стоять на месте нельзя. Но, откровенно говоря, мне иногда очень хочется, чтобы темпы этого наращивания сложности немного подсократились. Нагромождение сложнейших элементов давит на психику спортсмена и убивает гимнастику в целом — ее красоту, поэтичность, артистизм. Я не за упрощенчество, а за разумность.

Однажды на тренировке японской команды я увидел упражнение, составленное целиком из элементов высшей сложности. Это было чудом техники, но... чудо не смотрелось. Мне кажется, куда лучше выполнить комбинацию с тремя, пусть от силы четырьмя элементами «ультра-си»,



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ

Заслуженный тренер России Михаил ВОРОНИН и старший тренер сборной Японии Ясунори ТАЧИБАНА. Международный турнир по спортивной гимнастике на призы чемпиона мира и Олимпийских игр Михаила Воронина. 1999 год



УТИКИ ИГОРЬ, ГЛАС

но с блеском, соединить их оригинальными связками, придать комбинации единый темп, то, что один из тренеров однажды очень образно назвал «вдохновенной динамикой». Вероятно, в волных упражнениях мужчин уже давно назрел и вопрос музыкального сопровождения...

С 1973 года 28-летний «ветеран» начал работать в Центральном совете «Динамо» главным тренером по гимнастике. Трудился на этой должности два десятилетия — так же самозабвенно, как и на помосте. А потом вся его жизнь, до самых последних дней, была отдана родной динамовской школе, гимнастическому клубу.

ИЗ КНИГИ МИХАИЛА ВОРОНИНА «ПЕРВЫЙ НОМЕР»

«Я ухожу с помоста. Что я должен сделать, чтобы советская гимнастика была самой лучшей?..

Бумажки, бумаги, доклады, заявления, сметы, счета, сборы, тренировочные костюмы, тапочки, майки... Все на мне. Сотрудники, посмеиваясь, говорят, что я худею на глазах. Похудеешь! Я хозяйственник, и тренер-методист, и тренер-практик. Не подозревал, что с молодого парня так много будут спрашивать.

Работа с людьми — каждый знает — требует особого такта, особого склада человеческого характера. Когда человек начинает противопо-

ставлять себя другим, то, как правило, оказывается в изоляции.

Сначала я терялся, мялся. Потом пришло осознание ответственности. Понял — необходимо быстро «шурупить», оперативно решать вопросы.

...Надо работать и все сделать для гимнастики, которую я люблю. Отдать все, все для любимой гимнастики. Это цель моя и задача.

«Бывает, человек становится руководителем и теряет многие свои человеческие качества: порядочность, доброту, справедливость. Но Михаилу Яковлевичу удалось сохранить в себе все лучшее, — вспоминает президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина Андрей Зудин, проработавший с Ворониным с мая 1981 года и до его последних дней. — Как удалось? Наверное, дело в воспитании, которое заложила мама, он ведь рос без отца, у него было непростое детство. А маме Михаила Яковлевича не так давно исполнилось 95 лет. Фантастика! Знаете, было у него очень острое понимание того, что просто так ничего не дается. Вот он и старался донести до людей: надо ценить то, что тебе дают родители, окружающие, учителя, тренеры...»

«Когда мы уже работали вместе с Михаилом Яковлевичем в Центральном совете «Динамо»

«Спортсмены изнашиваются не физически — морально. У кого крепче нервы, устойчивее психика, тот живет в большом спорте дольше. Поэтому нервную систему тоже надо тренировать. Это значит — уметь

ВОСПИТЫВАТЬ в себе мужество»

с 1981 года, я и здесь во многом брал с него пример, — продолжает Виктор Мельников. — Благодаря ему приобрел опыт организаторской работы. Вообще, очень хорошее было время: камеру 516, так называли комнату, где мы сидели, все знали — там Воронин, Сергей Диомидов, Андрей Зудин и я. А начальником у нас была Ирина Натановна Пресс, единственная в ту пору женщина в ЦС общества, которая командовала 15 мужчинами. Представьте, как она нас гоняла: на улице мороз 20 градусов, а у нас бассейн открытый. Так все — туда. А до этого в волейбол играть или в манеже физподготовка... В 9 утра у нас начинался рабочий день, а в 7:30 несколько раз в неделю мы должны были быть в манеже. Во вторник Воронин проводит разминку для сотрудников, в пятницу Мельников, потом Зудин. И попробуй пропусти — если только ты не болен или не находишься в командировке. Пресс за нашей посещаемостью очень следила.

До сих пор помню упражнения, которые предлагал Миша. Я достаточно «мягким» был гимнастом, вот и тогда давал больше упражнений на гибкость. А Миша тяготел к силовым элементам — отжимание, подкачка. Приходили на работу после такой тренировки, и совсем по-другому работалось. А на помост, к снарядам, Михаил Яковлевич больше не выходил, так, если только поприветствовать на соревнованиях и когда Сашу Ткачева тренировал».



УТКИН ИГОРЬ/ТАСС

«Да, руководителем был, а еще работал дополнительно — как личный тренер Александра Ткачева с 1977 года, так как тренер Саши ушел из жизни, — добавляет Андрей Георгиевич. — И вот представьте, насколько близко к сердцу он принимал беду другого человека. Саша Ткачев из Воронежа, так Михаил Яковлевич не только тренировал его в динамовском зале, но и поселил в своей квартире. Три года Сашка жил у него, пока после Олимпиады в Москве, где, кстати, он выиграл две золотые медали, не дали ему жилье».

«Целеустремленность в нем была заложена, как я уже говорил, очень сильная. И проявлялось это не только в работе — во всем, — снова берет слово Виктор Иванович Мельников. — Где-то году в 87-м мы с ним поспорили, кто первый

Михаил ВОРОНИН с группой 9-летних мальчишек, которых он считал кандидатами в сборную России к 2008 году. Крайний слева в верхнем ряду — Эмин Гарибов. 1999 год



Уткин Игорь/Гасс

С 14-летней Анной ПАВЛОВОЙ, завоевавшей звание абсолютной чемпионки по спортивной гимнастике на турнире, проходящем в рамках Международных спортивных юношеских игр стран СНГ, Балтии и регионов России

«Почему не сбываются многие надежды тренеров? Почему не получаются большие спортсмены?

Они сгорают, как комета в небе,

сгорает их нервная система, которая изнашивается именно в эти предстартовые дни или часы»

бросит курить. Я курил много, а Миша — можно сказать, все время. Как сейчас помню, решили: все, 1 сентября бросаем. Так бросил! Не с первого числа, правда, а чуть позже, но бросил! Сила воли у него была потрясающая.

А еще работоспособность поражала, то, как он умел находить правильное решение в трудных ситуациях. Вот почему-то бытует мнение, что раз ты большой спортсмен, то умом крепким не обладаешь. Но к Мише это не относилось, ум острый, врожденный. Но он не лез ни в какие кандидатские и докторские, звания не нужны были».

«Можно ли назвать его талантливым руководителем? — рассуждает Андрей Зудин. — Да, можно. Можно назвать великим спортсменом. Великим тренером. Взял Ткачева и довел до двух золотых медалей Олимпиады и чемпионата мира. И то, что он талантлив как организатор, Воронин тоже доказал, создав этот клуб и подняв его на достойный уровень. То есть показал везде результат. Просто че-ло-век — большими буквами все это написать...

Знаете, сейчас, когда сам уже десять лет руковожу гимнастическим клубом «Динамо», часто ловлю себя на мысли, что, прежде чем принять

какое-то решение, также советуюсь со всеми. Если возникает сложная ситуация, всегда выслушиваю обе стороны конфликта, старюсь быть предельно объективным. Если нужно — беру паузу, прежде чем принять решение, чтобы, как говорится, пыль осела. А главное, что удалось перенять от Михаила Яковлевича и мне, и Виктору Ивановичу Мельникову, — чувство ответственности за этот клуб и за всех, кто здесь работает. За детей, которые приходят в гимнастку, в первую очередь.

...Когда Михаил Яковлевич узнал, что болезнь зашла слишком далеко, он ничего не сказал. Наоборот, отправил нас всех в отпуск. Как сейчас, слышу его голос: «Так, ребята, езжайте-ка отдыхать, потом предстоит большая работа». Мы уехали. Вернулись, узнали, что уже была операция. Рванули в больницу: мол, как же так? А он невозмутимо: «Ребята, вы должны были отдохнуть, теперь давайте работать».

Он перенес две операции, но руководил четко. А по-другому, наверное, и не мог. Ведь он жил, дышал гимнастикой. Только последние два месяца не приезжал в зал, сложно уже было. А так два турнира «Кубок Воронина» еще провел, уже будучи тяжело больным. Говорили ему: надо бы лечь. Но знали, что бесполезно. В ответ всегда слышали одно: только после того, как пройдут соревнования».

«Каждый год, дважды — 26 марта, в день рождения, и 22 мая, в день смерти, — все, кому дорога память Михаила Воронина, встречаются на Ваганьковском кладбище в Москве, — рассказывает Виктор Мельников. — Рядом Лев Яшин лежит, Александр Рагулин... В последний раз 30 человек собралось ветеранов. Вспоминали. Посмеялись даже, хотя на кладбище, казалось бы, нельзя. Но эти встречи для каждого из нас очень много значат. Каждый раз думаю, как время скоротечно. Уже 11 лет его с нами нет».

ИЗ КНИГИ МИХАИЛА ВОРОНИНА «ПЕРВЫЙ НОМЕР»:

«Нельзя замыкаться только в спорте. Необходимо много знать, понимать, анализировать события, интересоваться вообще жизнью. Стоит замкнуться в себе, уйти с головой в тренировки и ни о чем больше не думать, считай, что гимнаста из тебя не выйдет. Быть образованным, эрудированным, общительным человеком — это, мне кажется, для гимнаста обязательно. Ибо наш вид спорта так и называют — эстетичным, приносящим эстетическое наслаждение. Значит, и люди в нем должны быть красивыми во всех смыслах...»



[illegible]

*ВТБ – Генеральный спонсор
Федерации спортивной
гимнастики России*

Реклама



Мир без преград. Группа ВТБ

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный
www.vtb.ru

ОАО Банк ВТБ
Генеральная лицензия Банка России № 1000