

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 25 | 2015

ЗОЛОТОЙ ПРЫЖОК МАРИИ ПАСЕКА



ГЛАЗГО открывает двери в Бразилию
БЛАГОВЕЩЕНСК — далекая школа вблизи
от Китая

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ: Найдите свою силу

ОБЕЗЬЯНА — наш человек!

РУСИКО СИХАРУЛИДЗЕ: Самая красивая
и обаятельная

ВТБ – Генеральный спонсор Федерации спортивной гимнастики России

Реклама



ВТБ

Мир без преград. Группа ВТБ

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный

www.vtb.ru

Банк ВТБ (ПАО)
Генеральная лицензия Банка России № 1000

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Поздравляю вас с Новым годом!

Пусть уходящий год оставит в памяти лишь приятные воспоминания, а новый, 2016 год принесет в ваш дом радость, счастье и стабильность.

Примите самые теплые и искренние поздравления!

Новый год — это всегда надежды. И то, во что верите и к чему стремитесь, обязательно должно сбываться. И обязательно сбудется!

2015 год был очень насыщенным. Удачно прошел чемпионат Европы. Порадовала женская сборная, которая выиграла три золотые медали из четырех возможных. На первых Европейских играх в Баку блеснули обе команды: наши спортсмены завоевали четыре золотые, четыре серебряные и три бронзовые награды, причем семь из них — в соревнованиях на отдельных снарядах. И, наконец, была выполнена главная задача года: на квалификационном чемпионате мира в Глазго по итогам выступления в командном многоборье сборная России получила олимпийские лицензии, позволяющие в Рио-де-Жанейро на главных стартах четырехлетия побороться за главные награды во всех 14 дисциплинах. Помимо этого, наша команда в Шотландии завоевала три золотые и одну серебряную медаль. Безусловно, это достойный результат.

Нет сомнения, что всех, кто связан с гимнастикой, сегодня объединяет общее желание — успех сборной команды России на предстоящих Олимпийских играх, к которым мы готовимся давно и основательно. Верю, что наши гимнасты продемонстрируют мастерство, полную самоотдачу, волю к победе и подарят бесконечно преданным болельщикам положительные эмоции и незабываемые впечатления.

Спортивная гимнастика России — это не только сборные команды страны. Медали, титулы, профессиональные достижения на мировых помостах — это уже вершина, итог огромной общей работы. При этом наши задачи в наступающем году остаются прежними: обеспечение школ современным оборудованием, всесторонняя поддержка гимнастов и тренеров, привлечение детей к занятиям нашим прекрасным видом спорта.

Удачи вам, уважаемые читатели. Здоровья, успехов и оптимизма в новом году!



Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



СМОТРИ В ГЛАЗГО РАДИ РИО с. 12



4 НОВОСТИ
КТО, ЧТО, ГДЕ?

10 ЮБИЛЕЙ
ЮРИЮ ЕВЛАМПИЕВИЧУ ТИТОВУ — 80 ЛЕТ!
Гигант большого спорта знает
о гимнастическом помосте все

12 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
СМОТРИ В ГЛАЗГО РАДИ РИО
Чемпионат мира в Глазго и озолотил
сборную России, и дал возможность
оценить мастерство в сравнении
с зарубежными соперниками

26 ШКОЛА
НА БЕРЕГУ АМУРА
Один из самых дальних российских
гимнастических центров — ДЮСШ № 7
города Благовещенска

32 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
ОБЕЗЬЯНА — НАШ ЧЕЛОВЕК!
Но не давайте ей проявлять
свой природный страх

36 ДНЕВНИК
РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО-2016
Специалисты утверждают, что подготовка
к Играм идет в Бразилии с энтузиазмом

42 СПРАВОЧНЫЙ СТОЛ
Правда ли, что Ахиллово сухожилие
выдерживает нагрузку
в 350 килограммов?

48 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
Если не хватает сил для того чтобы
успешно тренироваться, их надо искать.
Восстановление разнообразно — вплоть до
«бросить все и уехать на время»!



РУСИКО СИХАРУЛИДЗЕ с. 68

54 РЕПОРТАЖ
сДЕЛАЙ КАК ЗВЕЗДА!

60 СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ!
*Мишутка и Степашика отправили
Филю разбираться:
что за конь «пасется» на помосте,
как сделать сальто
и пройтись по бревну*

62 КОЛЛЕГИ И КОНКУРЕНТЫ
*Тренер сборной Великобритании
Андрей Попов — о себе,
сборной и задачах*

66 УМЕЛЫЕ РУКИ
КРАСОТА — СТРАШНАЯ СИЛА!
Заплетаем косички



68 РОЖДЕННЫЕ В СССР
РУСИКО СИХАРУЛИДЗЕ:
*«У горы есть подъем и спуск.
Это такой жизненный закон»*

80 КАЛЕНДАРЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 3_[25]_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

ДИЗАЙН:

Елена Помогаева

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Антон Жуков

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:

Лидия Ткачева

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Александр Бармин,
Олег Васильев,
Александра Владимирова,
Ксения Перекладина,
Сергей Смышляев,
Ирина Степанцева,
Оксана Тонкачьева

Отпечатано в типографии
«ВИВА СТАР»
г. Москва
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
21 декабря 2015 г.

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



ОФИЦИАЛЬНО

ЗВЕЗДНЫЙ СОСТАВ
В КРЕМЛЕ

Президент России Владимир Путин вручил государственные награды выдающимся россиянам.

Героями предновогодней церемонии, которая по традиции прошла в Екатерининском зале Первого корпуса Кремля, стали известные деятели культуры, бизнеса, ученые, журналисты.

Как отметил пресс-секретарь главы государства Дмитрий Песков, в Кремле собрался «звездный состав». Началась торжественная церемония с награждения двух Героев России: летчика-космонавта РФ Сергея Рязанского и полковника Серика Султангабиева (в 2014 году он во время учений спас молодого военнослужащего, накрыв своим телом выроненную тем гранату).

В числе награжденных были Никита Михалков, Геннадий Хазанов, Юрий Соломин, Александр Ежовский, Геннадий Романенко, Олег Котов, Федор Юрчихин, Виктор Гришин, Николай Лаверов, Юрий Поляков, Наталья

Солженицына, Олег Табаков, которому в августе исполнилось 80 лет.

Владимир Путин вручил ордена Александра Невского, в числе награжденных были депутат Госдумы академик Жорес Алферов, кардиохирург Лео Бокерия, журналист Евгений Поддубный, член МОК, почетный президент ОКР Виталий Смирнов, ректор МГИМО Анатолий Торкунов, оперный певец Дмитрий Хворостовский... Такой же

награды удостоен и первый заместитель президента — председателя правления банка ВТБ Василий Титов.

СОВЕТ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ

Василий Титов, президент Федерации спортивной гимнастики России, вице-президент Международной федерации гимнастики, первый заместитель президента — председателя правления банка ВТБ, включен в состав Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта.

Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта был создан в целях обеспечения взаимодействия (между федеральными органами государственной власти, органами государственной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, общественными объединениями, физкультурно-спортивными объединениями и организациями, другими организациями) при рассмотрении вопросов, касающихся выработки и реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, спорта высших достижений, а также подготовки, проведения Олимпийских и Паралимпийских игр, всемирных универсиад, чемпионатов мира по различным видам спорта и участия в них российских спортсменов.





ПАМЯТНИК НИКОЛАЮ АНДРИАНОВУ

Президент Олимпийского комитета России Александр Жуков вручил губернатору Владимирской области Светлане Орловой сертификат на 2,5 млн рублей на изготовление и установку в регионе памятника выдающемуся спортсмену, лучшему гимнасту XX века Николаю Андрианову.

Николай Андрианов — семикратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике, обладатель 15 наград Игр, почетный гражданин Владимира и Владимирской области.

«Мы очень рады, что во Владимире возникла и скоро будет реализована идея установки памятника Николаю Андрианову. Памятник мы видели — замечательный, живой, действительно великолепный. И мы очень рады вложить свою скромную лепту в его создание. У вас во Владимирской области есть замечательные традиции развития спорта, и мы ждем новых олимпийских чемпионов», — сказал Александр Жуков журналистам.

«Мы не только создадим памятник Николаю Андрианову, но и откроем сквер, в котором будут установлены хорошие тренажеры для занятий спортом. И в перспективе подумаем о создании музея Николая Андрианова», — в ответном слове заверила Светлана Орлова.

Президент ОКР также вручил награды 18 победителям конкурсного отбора проектов региональных олимпийских советов, направленных на содействие созданию и развитию школьных, студенческих, спортивных клубов. В конкурсе участвовали представители Центрального, Северо-Кавказского, Крымского и Южного федеральных округов.

УСПЕХИ

УНИВЕРСИАДА: НАШИ ДЕВУШКИ В КОРЕЕ

В Кванджу (Южная Корея) прошла Всемирная летняя Универсиада.

Соревнования состоялись по 21 виду спорта: академическая гребля, бадминтон, баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол, гольф, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, спортивная гимнастика, стрельба из лука, стрельба пулевая, стрельба стендовая, тхэквондо, теннис, футбол, фехтование, художественная гимнастика. В состав сборной России были включены 460 спортсменов, представляющих 132 вуза России, наши студенты приняли участие во всех видах спорта, за исключением бейсбола (дополнительный вид).

В составе сборной России выступили восемь заслуженных мастеров спорта: Ксения Макеева (гандбол), Михаил Полищук (плавание), Мария Пасека (спортивная гимнастика), Дина Галиакбарова (фехтование), Дарья Автономова (художественная гимнастика), Аниса Кирдяпкина, Екатерина Конева и Максим Дылдин (легкая атлетика), а также 103 мастера спорта России международного класса, 236 мастеров спорта России и 114 кандидатов в мастера спорта.

Женская команда по спортивной гимнастике — Полина Федорова, Мария Пасека, Екатерина Крамаренко, Дарья Елизарова, Алла Сидоренко — завоевала золотую медаль. В отдельных видах: Екатерина Крамаренко победила в упражнениях на брусьях, Мария Пасека





ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

первенствовала в опорном прыжке и завоевала бронзу на брусьях. Дарья Елизарова получила серебро в вольных упражнениях и стала третьей в опорном прыжке. Гимнастка Полина Федорова победила в вольных упражнениях и завоевала серебро в упражнениях на бревне.

Михаил Кудашов, Алексей Ростов, Андрей Черкасов, Даниил Казачков, Кирилл Потапов по итогам выступления в командном многоборье остались на шестом месте. Медали получили команды Японии, Южной Кореи и Украины.

КУБОК РОССИИ

«БУРТАСЫ»: ПРОВЕРКА ПЕРЕД ГЛАЗГО

Женщины

Дарья Спиридонова ровно прошла командное первенство и личное многоборье, за что и была отмечена двумя высшими наградами. К Олимпиаде предстоит в первую очередь усложнять опорный прыжок. «В вольных упражнениях, — подхватила наш диалог со спортсменкой тренер Татьяна Фомкина, — с переходом с трех «диагоналей»

на четыре будем усложнять акробатику, тем более что какие-то связки она уже прыгает. На бревне можно усложнить и прыжки, и связки, и соскок. На коронном снаряде — брусьях — добавим чистоты, а также четкости в стойках и поворотах».

Седа Тутхалян лидировала перед заключительным видом в «абсолютке», но ошиблась и в итоге стала второй. «Не достает ей пока мудрости и умения быстро принять правильное решение в экстремальной ситуации», — считает старший тренер женской сборной Евгений Гребенкин.

Мария Харенкова замкнула тройку призеров в личном многоборье и выиграла упражнения на бревне. В этом виде у нее среди финалисток оказалась самая высокая планка, которую она была готова даже еще немного поднимать. Как говорят тренеры, к Олимпиаде спортсменка постарается подготовиться в упражнениях на ковре двойное сальто прогнувшись, тройной пируэт и усложнить некоторые связки. В опорных прыжках предстоит работа над элементом Юрченко с двумя винтами.

Мария Пасека ошиблась на брусьях в день розыгрыша наград в отдельных видах, но завоевала серебро в вольных и выиграла любимые опорные прыжки. Ксения Афанасьева вновь удивила: два года буквально не подходила к бревну и только недели за три до Кубка



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

впервые «забралась» на этот снаряд в тренировочном зале. В итоге — серебряная медаль. Ну а уж в вольных-то упражнениях она всегда была королевой, поэтому вновь золото.

Еще одна неожиданность в женском турнире — победа в упражнениях на брусьях москвички Аллы Сосницкой. Высшую оценку на брусьях заработала экс-чемпионка мира и вице-чемпионка Олимпиады Виктория Комова из Воронежа. Но она ошиблась в квалификации и поэтому в финале выступала вне конкурса.

Мужчины

К золотой медали, завоеванной в первый день турнира в командном первенстве среди мужчин, Никита Игнатьев добавил еще одну — за победу в абсолютном первенстве. Все шесть снарядов прошел без сбоев. К Олимпиаде кардинально менять программы Никита не собирается. Может быть, немного прибавит на кольцах и в воль-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ных упражнениях. К слову, в финалах в отдельных видах Игнатьев пополнил свою коллекцию наград еще пятью, одна из которых — высшей пробы — за выступление на перекладине. Николай Куксенков, ставший вторым в «абсолютке», вышел победителем в упражнениях на перекладине, где разделил первенство с Игнатьевым, и на коне. Давид Белявский на этот раз финишировал третьим по сумме баллов на шести снарядах. В отдельных видах завоевал еще три медали разного достоинства. Золото получил за почти безукоризненно исполненную комбинацию на любимых брусьях.

Денис Аблязин был безоговорочным фаворитом в финалах на трех снарядах и стал трижды победителем. Одинаково сложные, с высоким вылетом и с неплохим приземлением, два разных по структуре (согласно требованиям к финалу в этом виде) опорных прыжка сомнений в победе не вызвали. Точно так же, как и упражнения на гимнастическом ковре. Третье золото Аблязин выиграл на кольцах.

Старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов, подводя итоги старта, сказал: «К Олимпийским играм будем усложнять программы, но незначительно. Соперники, думаю, тоже. Вторая задача — это качественное исполнение своих программ, сегодня судьи очень и очень серьезно относятся именно к этому фактору».

Александр Бармин

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Специализированная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени Валентина Шевчука отметила свое 55-летие. В торжестве приняли участие представители правительства Красноярского края, администрации Красноярска и друзья спортивной школы.

«Ваша школа является одним из самых сильных центров по подготовке олимпийского резерва в крае, — отметил в поздравительной речи министр спорта Красноярского края Сергей Алексеев. — Учреждение на протяжении многих лет проводило очень большую и правильную работу, благодаря которой более 300 спортсменов являются гордостью города, защищают честь нашего региона на российской и международной аренах».

В 1979 году учебный процесс в школе возглавил старший тренер Валентин Шевчук, в этом же году встречали с медалью чемпионата мира серебряного призера Елену Наймушину. А уже на следующий год на Олимпиаде в Москве Елена стала олимпийской чемпионкой.

После успеха на Олимпиаде местные власти в 1981 году построили гимнастический комплекс, в котором и появилась специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике. А имя своего основателя — почетного гражданина Красноярска Валентина Шевчука — школе присвоили в 2010-м решением администрации города. В прошлом году спортшкола по результатам работы вошла в 100 лучших школ России.

«Вся моя жизнь отдана спортивной гимнастике, — говорит Валентин Адольфович Шевчук. — Много сделано, многое еще предстоит совершить. Работа продолжается. Жаловаться нам грех, помогают все. Администрация города в этом году выделила микроавтобус на 19 человек, за что им огромное спасибо. Поддерживают нас и в Красспорте, и в Министерстве спорта Красноярско-

го края. Ведь основной костяк сборной края — наши воспитанники».

В этот день сотрудникам и тренерам вручили почетные грамоты и благодарственные письма Министерства спорта Красноярского края, администрации города и Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации Красноярска.

А юбилейный турнир по спортивной гимнастике на призы олимпийской чемпионки Елены Наймушиной был в этом году самым масштабным за всю двадцатилетнюю историю. Участниками всероссийских соревнований стали 125 гимнастов из 12 городов России.

«С каждым годом вас становится все больше и больше, и я этому очень рада, — призналась, открывая соревнования, Елена Наймушина. — Я вас всех очень люблю и всегда с большим нетерпением жду этих турниров. Хочу пожелать всем вам успехов в выступлениях. Буду болеть за каждого и аплодировать стоя, если кто-то из вас выполнит что-то необыкновенное. Постарайтесь!»

Почетными гостями турнира были двукратная олимпийская чемпионка Мария Филатова и олимпийская чемпионка, представительница Федерации спортивной гимнастики России Елена Шевченко.

Источник: www.gornovosti.ru



ЯПОНИЯ ОЗОЛОТИЛА

Представительницы сборной России по спортивной гимнастике завоевали четыре золотые медали на международном турнире Toyota International Gymnastics Competition 2015, проходившем в Японии.

Обладательница серебряной медали Олимпийских игр 2012 года в командных соревнованиях Ксения Афанасьева завоевала золото в вольных упражнениях, двукратный серебряный призер Игр-2012 Виктория Комова первенствовала в упражнениях на бревне, чемпионка мира и Европы 2015 года Дарья Спиридонова заняла первое место в упражнениях на брусьях, двукратный призер Олимпийских игр Мария Пасека завоевала золотую медаль в опорном прыжке.

«ГАРМОНИЯ» УЧИТ ПОБЕДАМ

Одна из старейших муниципальных детско-юношеских спортивных школ Владивостока — «Гармония» — основана в 1945 году. В «Гармонии» уже с дошкольного возраста готовят спортсменов по спортивной и художественной гимнастике.

В спортивной школе занимаются 550 детей, которые постоянно участвуют в соревнованиях различного уровня, в том числе и международного.

«У нас единственная на весь Приморский край специализированная спортивная школа, где с 1986 года мы развиваем исключительно спортивную и художественную гимнастику. У нас есть свой стационарный зал, где детям удобно заниматься. Мы ежегодно гото-



вим программу для мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, которую ребята с успехом выполняют. Этому способствует высокий профессионализм наших тренеров-педагогов», — рассказала директор детско-юношеской спортивной школы «Гармония» Светлана Антонова.

В этом году наблюдается большой приток мальчиков в спортивную гимнастику. В «Гармонии» сегодня работают 32 тренера. Все педагоги имеют высшее образование, многие заслужили звания отличника физической культуры и спорта, отличника народного просвещения, почетные звания работников физической культуры, грамоты от различных спортивных и образовательных ведомств.

«Дети, занимающиеся спортивной гимнастикой, обязательно состоятся в жизни. Это сложная работа, которая учит человека с раннего возраста добиваться результата», — говорит тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы «Гармония» Галина Горина.

Источник: vlc.ru

СЕРДЦЕ — ДЕТАМ!

Тренер по спортивной гимнастике Гатчинской ДЮСШ № 1 Светлана Власова — призер всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». Светлана тренирует гатчинских девчонок 8–9 лет, также являясь хореографом у более старших гимнасток.

К этой победе Светлана планомерно шла три года: вместе с завучем спортшколы Галиной Петровой окончила курсы повышения квалификации,



в прошлом году участвовала в областном этапе конкурса «Сердце отдаю детям» и заняла второе место в физкультурно-спортивной номинации. В этом году она стала бронзовым призером 11-го всероссийского состязания педагогов допобразования, впервые проходившего в Москве. Состязание состояло из выступления на тему «Мое педагогическое кредо», импровизированного конкурса и открытого урока. Открытый урок понравился судейской бригаде особенно.

«Мы подали заявку: какое нужно оборудование, какие дети. Привели незнакомых детей, и я с ними проводила занятие. Не могу сказать, чтобы это было сложно: с детьми даже легче, чем с взрослыми, у них эмоции яркие. Но все получилось. Гимнастика — зрелищный, красивый вид спорта, на открытом уроке я это показала, и сложность этого вида спорта тоже. Думаю, наверное, поэтому судьям и понравилось», — рассказала Светлана Власова.

Источник: gatchina-news.ru

«ОЛИМПИЙСКИЙ»
ВСТРЕТИЛ
«КУБОК ВОРОНИНА»

В Москве прошел международный турнир по спортивной гимнастике «Кубок Михаила Воронина». В соревнованиях приняли участие 24 страны, приехали спортсмены из США, Японии, Венгрии, Италии, Франции...

На высшую ступень пьедестала в «Олимпийском» поднимались Мария Харенкова, Алла Сосницкая, Седа Тутхалян, Артур Давтян (Армения), Ники-





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

та Нагорный, Матвей Петров, Сергей Ельцов, Роберт Твороган (Литва), Артур Товмасын (Армения).

«Спасибо Министерству спорта, впервые мы фигурируем теперь в календаре как особо значимое мероприятие, — сказал президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени Воронина Андрей Зудин. — Наш «Кубок» — это единственный турнир, который отвечает всем требованиям Международной федерации гимнастики. Сегодня мы встречаем спортсменов из 24 стран, впервые приехала женская сборная Японии. Эти соревнования — прежде всего просмотр талантливой молодежи, можно сказать, мы изучаем вектор развития».

Подобные турниры — прекрасная отработка программ, навыков выступления, возможность для обсуждения со специалистами различных профессиональных вопросов. Как считают тренеры российской сборной, декабрьский турнир — еще и проверка формы спортсменов.

Трехкратный чемпион юношеских Олимпийских игр, чемпион Европы Никита Нагорный уступил первое место в многоборье армянскому гимнасту Артуру Давтяну, но тренеры с удовольствием отметили, что Никита усложнил программы.

«В ближайшее время мы планируем с тренером еще прибавить к базовой оценке за сложность упражнений по полбалла на брусьях, кольцах и в вольных упражнениях, — поделился планами Никита. — На коне — две десятых, на перекладине — три. На Кубке я не успел как следует отдохнуть после вольных упражнений, поэтому чувствовал себя на коне вяло, сорвал упражнение. Хотя



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

многоборье — это мое. На чемпионате мира в Глазго всего трех десятых балла не хватило, чтобы пройти в финал личного многоборья. Я был там третьим среди россиян, проиграв чуть-чуть Коле Куксенкову, а выступить могли только два гимнаста от страны».

А вот Мария Харенкова, чемпионка Европы и бронзовый призер чемпионата мира 2014 года, в личном многоборье на «Кубке Воронина» победила.

«Если не считать небольшую пробежку после акробатической диагонали на вольных упражнениях, то мне удалось пройти многоборье без существенных ошибок, — прокомментировала свое выступление Маша. — Рада, потому что приехала в Москву только накануне старта с показательных выступлений в Бельгии, даже не успела «опробовать» снаряды в «Олимпийском». На чемпионате мира выступала после травмы спины, не смогла полностью восстановить вольные и опорный прыжок. Но к Олимпиаде будем с тренером добавлять сложность и в упражнении на бревне, и на остальных снарядах».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЮРИЮ ТИТОВУ 80 ЛЕТ!

И ЭТО ВСЕ О НЕМ:
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН И МНОГО-
КРАТНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР, НЕОДНОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН
МИРА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР, СУДЬЯ
МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ, 20 ЛЕТ
ВОЗГЛАВЛЯЛ МЕЖДУНАРОДНУЮ ФЕ-
ДЕРАЦИЮ ГИМНАСТИКИ...

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Юрий Евлампиевич Титов — рассказчик, кото-
рого не остановить. А никто и не захочет ни пре-
рывать, ни перебивать — было бы лишь время.

Знаете, как он говорит о гимнастике? Шутит, что
никогда гимнасты в России не переведутся, хотя
бы потому, что дети, которым нравится кувыр-
каться, лазить, смотреть на мир вниз головой,
принудят взрослых создавать все необходимые
условия для занятий гимнастикой.

И уверен — чтобы были успехи, нужно детей
искать и грамотно обучать, а обучив, с личны-
ми тренерами связь их сохранять, не ниточки,
а нити прочные не рвать. И вообще, с головой
надо все делать, по уму и справедливости, вину
за ошибки не перекидывать на «назначенных»,
а причину честно искать, чтобы исправить.

Говорит, что сам сегодня задал бы себе для начала
вопрос: «А счастливы ли вы?» И тут же начинает

отвечать на него, уносится в воспоминаниях, как
принято говорить, к самым истокам.

— Я бы сказал так: жизнь я прожил очень ин-
тересную. И никогда не мог бы, наверное, пред-
положить, что такая спортивная судьба была
уготована человеку, все генеалогическое дерево
которого корнями своими — в селе Сосновка
Шадринского района Челябинской области.
Говорят, что судьба где-то там свыше определе-
на, а я всегда отвечаю, что спорить не буду. Но я
знаю в лицо вершителей моей судьбы. И первым
был отец, простой сапожник, который не боялся
искать лучшего места и бороться, он не боялся
идти вперед.

— Когда-то назначили меня заниматься совет-
ской гимнастикой в 32 года. Рано, конечно. Но
завал был полный: слишком долго до этого мы
хлопали знаменитостям. Они успех-то, конечно,
приносили, но успех был уже вчерашнего дня.



ТЕЛЕГРАММА

МОСКВА 265/3/106 135 26/11 1915+

ВЫСШАЯ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ ВРУЧИТЬ 27 НОЯБРЯ МОСКВА ЛУНЧЕВСКАЯ
НАБЕРЕЖНАЯ Д.101 В ОФИС ЧЛЕНА ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ ЗАСЛУЖЕННОМУ МАСТЕРУ СПОРТА
СССР Ю. Е. ТИТОВУ»

УВАЖАЕМЫЙ ЮРИЙ ЕВЛАМПИЕВИЧ,
ПРИИМТЕ МОИ ИСКРЕННИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С 80-ЛЕТИЕМ
ВЫ ПРИНАДЛЕЖИТЕ К ЛЕГЕНДАРНОЙ КОГОРТЕ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ
КОТОРЫЕ СОЗДАВАЛИ МИРОВОЮ СЛАВУ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
ЗАСЛУЖЕННЫМИ НАГРАДАМИ ЗА ВАШ ТРУД И ТАЛАНТ СТАЛИ МНОГОКРАТНЫЕ
МЕДАЛИ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ И ТИТУЛ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА
ДОСТИГНУТЫЕ ВАМИ ВЕРШИНЫ МАСТЕРСТВА СЛУЖАТ ЭТАЛОНОМ И ДЛЯ
СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ ГИМНАСТОВ
БОЛЬШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫ ДОБИЛИСЬ КАК ТРЕНЕР И ОРГАНИЗАТОР
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И МИРОВОЙ ГИМНАСТИКИ СПРАВЕДЛИВЫЙ СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ
СВОЕЙ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫ ВНЕСЛИ ВЕСОМЫЙ ВКЛАД
В РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПО ПРАВДУ ОТПЕЧАНЫ
ГОСУДАРСТВЕННЫМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ НАГРАДАМИ И ЗНАНИЯМИ ЧЕЛЮ
ВАМ ЗДОРОВЬЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ВСЕГО САМОГО ДОБРОГО ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ С
Е. НАРЫШКИН.



«Я знаю в лицо
вершителей моей судьбы.
И первым был отец»

Говорили: «Давайте мы будем вот так осторожненько, красивенько... Не нужна она нам, эта трудность». А разве можно красиво делать одно и то же сальто вчера, сегодня и завтра? За первые три года я так и не смог ничего сделать. Сборная уже была, как пришла с «косолапой» ногой, так и ушла. Когда навыки уже натренированы, трудно было учить чему-то новому.

— И когда рядом тренера личного нет, который знает спортсмена «от» и «до», тоже нельзя добиться максимального результата. Я всегда настаивал: «Как мы можем растить гимнаста в сборной, если по приезде домой его личный тренер даже не знает, чему мы его учили и как?» Я и сейчас убежден, что нужно опираться на молодых личных тренеров, а все главные и старшие тренеры сборных, психологи, физиологи должны многие рекомендации именно тренерам давать, а не спортсменам.

— Не должно быть работы «на глазок». Например, ученые-методисты подсчитали, что для освоения сложных элементов требуется как минимум 800, а для закрепления — в среднем 1200 повторений. Только начав руководить, я семь лет бился, прежде чем создал систему подготовки гимнастов с 10–12 лет. С детьми ведь надо работать очень осторожно, не отталкивать личных тренеров, а подпитывать их советами и знаниями. Молодые тренеры у нас в гимнастике сейчас появились, им надо помогать.

— Еще, это относится абсолютно ко всем, не надо думать, что ты все знаешь. Необходимо всегда искать и находить более совершенный

вариант. Помню, когда я начал учиться в политехническом институте, то приходил с учебы уже после четырех часов дня, конечно, тренироваться мне было трудно. А ведь я уже был в сборной команде. Тогда мой тренер предложил двухразовую тренировку. И что вы думаете? За две недели до начала чемпионата мира 1962 года тренерский совет пытался исключить меня из сборной за то, что я единственный тренируюсь два раза в день. Ты, мол, растягиваешь нагрузку, а нужно так устать, чтобы еле выползал из зала. Я выиграл тот чемпионат мира... и в сборной всех перевели на двухразовые тренировки.

— Есть в нашем деле математика, даже арифметика: учет, планирование и сравнение, анализ. Вообще, я люблю статистику: нужно считать трудность, ошибки соперников. В свое время мы знали все комбинации тех же японцев, пытались угадать, какие новые элементы «ультра си» они могут подготовить.

— Все-таки вся обойма нашей сборной — это мировая элита. Лично я предпочитаю строгий, аналитический, адекватный содеянному, а не эмоциональный, спрос. И не с подачи отдельных личностей (бывает такое по неприязни, по мелочным обидам, а то и по мести). Спрашивать надо со всех причастных, а не с одного-двух для острастки. Спрос этот, как и работа, должен быть системным, а не эпизодическим. Очень важно и управление командой. ▲

ф. ТГ-10

ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТЕЛЕГРАММА

Прислано: _____	Для доставки адресату
Бюрок. № 000930	РОССИЯ
Принято: _____	27 11 15 00
	РОССИЯ 110001

ТЕЛЕГРАММА

МОСКВА 132/13007 88 27/11 1530»

ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ УВЕДОМЛЕНИЕ ТЕЛЕГРАФОМ МОСКВА НАБЕРЕЖНАЯ ЛУЖЕЦКАЯ Д 8 ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ Ю Е ТИТОВУ»

УВАЖАЕМЫЙ ЮРИЙ ЕВЛАМПЬЕВИЧ
ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С 80-ЛЕТНИМ ЮБИЛЕЕМ.
УПОРСТВО И ВОЛЯ, ВЕРА В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ И ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ТРУДОЛЮБИЕ - ПОЗВОЛИЛИ ВАМ ДОБИТЬСЯ ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ УСПЕХОВ В СПОРТИВНОЙ КАРИЕРЕ, ЗАВоеВАТЬ СОЛИДНОЕ КОЛИЧЕСТВО МЕДАЛЕЙ ВЫСШЕЙ ПРОБЫ, СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ
И КОНЕЧНО, САМОГО ИСКРЕННЕГО УВАЖЕНИЯ ЗАСЛУЖИВАЕТ ВАША МНОГОЛЕТНЯЯ НАСТАВНИЧЕСКАЯ, ОРГАНИЗАТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЗНАЧИМЫЙ ЛИЧНЫЙ ВКЛАД В УКРЕПЛЕНИЕ ПОБЕДНЫХ ТРАДИЦИЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.
ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ ДУХА И ВСЕГО НАИЛУЧШЕГО. =
В. ПУТИН ПР-2368-

НННН Время-15:34 Дата-27.11.2015 Вх.номер-0042

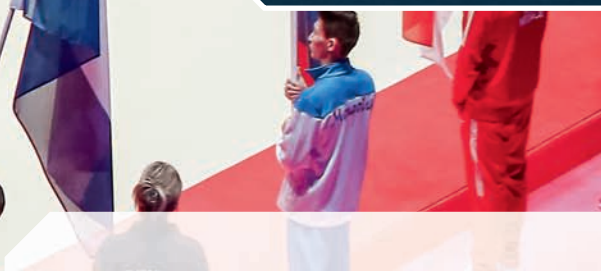
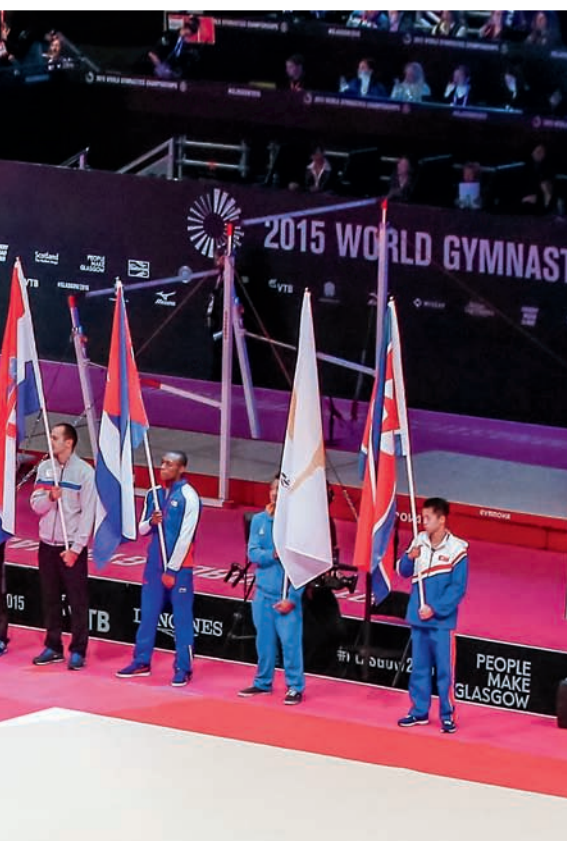


СМОТРИ В ГЛАЗГО РАДИ РИО

ЧЕМПИОНАТ МИРА РАСПРЕДЕЛИЛ
ОЛИМПИЙСКИЕ ЛИЦЕНЗИИ

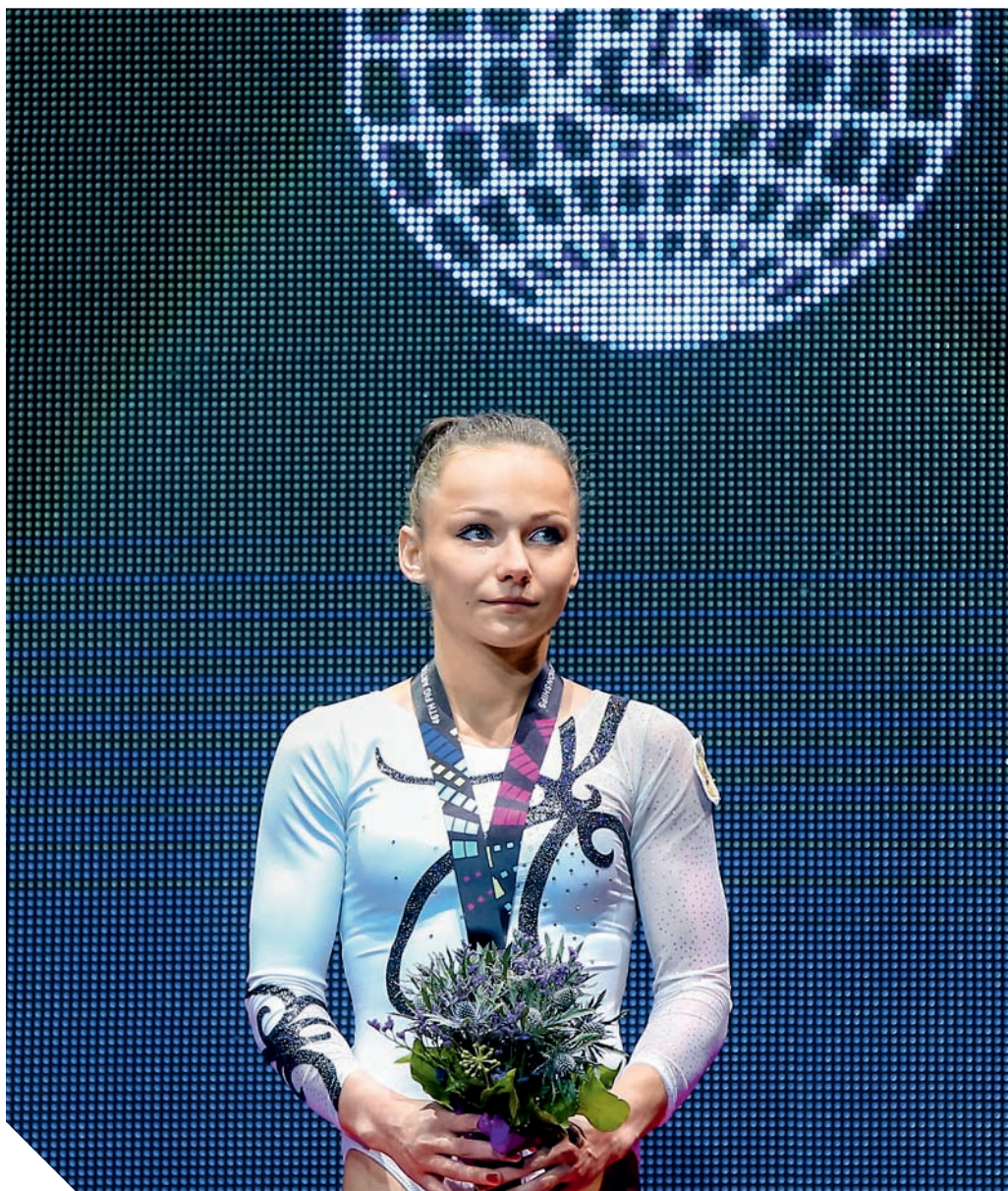


13 Чемпионат мира



ТЕКСТ:
ИРИНА СТЕПАНЦЕВА,
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА,
СЕРГЕЙ СМЫШЛЯЕВ
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЧЕМПИОНАТ МИРА В ГЛАЗГО ПОДВЕЛ ИТОГ: ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОМАНДНОГО МНОГООБОРЬЯ НА ИГРЫ ПО РЕГЛАМЕНТУ ПОПАЛИ ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ СБОРНЫХ. ОБЕ НАШИ КОМАНДЫ — И МУЖСКАЯ, И ЖЕНСКАЯ — ЗАВОЕВАЛИ МАКСИМАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ КВОТЫ. ЗАДАЧА, КОТОРАЯ СТАВИЛАСЬ ПЕРЕД ЧЕМПИОНАТОМ МИРА В ГЛАЗГО, — ЗАВОЕВАНИЕ ЛИЦЕНЗИЙ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО — БЫЛА ВЫПОЛНЕНА. МАРИЯ ПАСЕКА ПОБЕДИЛА В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ, НА БРУСЬЯХ ЗОЛОТО ЗАВОЕВАЛИ ВИКТОРИЯ КОМОВА И ДАРЬЯ СПИРИДОНОВА, КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА ПОЛУЧИЛА СЕРЕБРО В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.



ЗОЛОТО ТИТУЛОВАННОЙ ДЕБЮТАНТКИ

Первое за 13 лет российское золото на чемпионате мира в опорном прыжке завоевала Мария Пасека. Дважды призер Олимпийских игр в Лондоне выступила на чемпионате мира впервые. «Тактика такая была», — теперь, после золота Глазго, Маше можно по этому поводу даже смеяться на пару с главным тренером сборной.

Когда Пасека победила в Монпелье на чемпионате Европы, то сказала: «Я очень хочу поехать на вторые Игры. У меня просто бешеная теперь мечта появилась. Одна такая мечта уже осуществилась: я хотела выиграть соревнования, чтобы гимн России играл. Все, следующей мечтой ставим Олимпиаду. Мир, естественно, тоже надо «победить».

И это «естественно» случилось в Глазго — тогда, когда женская сборная остро нуждалась именно в золотой медали после неудачного командного выступления. Мария, как и все, задавала себе этот вопрос: «Не знаю, что случилось с командой в финале. Четвертое место — самое ужасное. Честно говоря, лучше бы даже стали пятыми».

Но, переживая за команду, Маша еще в квалификации объявила миру о личных претензиях на награду: первый прыжок — 15,500 (6,4), второй — 15,666 (6,3). Сделала все, что от нее зависело, и в других видах в оба дня соревнований.

«Чуть расслабишься и получаешь проблему. Ведь это всего-то мгновение: мышцы зажала и полетела. А хочется всегда самой себе доказать,



Мария ПАСЕКА



Симона
БАЙЛС

Хон Ун ЧЖОН



что можешь классно сделать. И совершенно не хочется давать повод судьям для сомнений».

На чемпионате мира Маша и доказала, и не дала повода. Плача и тут же улыбаясь во время исполнения русского гимна (а с одной стороны на пьедестале чемпионата мира — сильнейшая кореянка Хон Ун Чжон, с другой — американка Симона Байлс), эмоции эти Маша теперь не растеряет.

О победе рассказала так: «Сделала первый прыжок, поняла, что во мне много и сил, и адреналина, и эмоций. Во втором прыжке старалась быть спокойнее: надо было нигде не перебежать. Хотела, чтобы все получилось чисто. У меня была сильная соперница из Кореи, конечно, мы все переживали, что не удастся завоевать золото».

«Хочется всегда самой себе доказать, что
можешь все классно сделать!»

И смущенно улыбалась, несколько раз уходя от вопроса: можно ли что-то изменить к Олимпийским играм, пойдет ли на еще большее усложнение? «Не хочу пока ничего говорить». Все ответ поняли.



Мэдисон КОШАН,
Дарья СПИРИДОНОВА,
Виктория КОМОВА,
Фань ИЛИНЬ



Виктория КОМОВА

потом я поняла — нет, не так все... Мама мне говорит: «Не надо бояться: что будет, то будет, ты же не с небес спустилась, все могут ошибаться, просто выходи и делай», — рассказывала Виктория Комова.

В командном многоборье Вика Комова с выступлениями не справилась: как сама объяснила, сказалось волнение.

А вот брусья в финале не подвели, как и она их. Тренер Геннадий Елфимов, страховавший во время упражнения, тоже справился — не выдал на публике эмоций. Ведь и ему, вырастившему Вику с «гимнастических пеленок», сделавшему из нее титулованную спортсменку, за эти годы от Комовой досталось. И не слышала, и не слушала, и уходила, пыталась работать без Елфимова.

«Но как-то на тренировке сорвалась: «Все, больше не могу без тренера! Он мне нужен». А то все ходят, говорят что-то, и все — не то. Позвонила: «Простите меня, пожалуйста, вы мне нужны». Он говорит: «Ты же понимаешь мои требования?» — «Да». — «Ты готова к этому?» — «Да». — «Ладно, теперь надо все снова начинать».

После получения золотой медали Вика сказала, что волновалась — не то слово. Так хотелось не

СИЛЫ, ЖЕЛАНИЕ И «ПАРА ЭЛЕМЕНТОВ» В ЗАПАСЕ

Китайка Фань Илин, Виктория Комова и Дарья Спиридонова, американка Мэдисон Кошан — именно в такой очередности они выступали — набрали по 15,366 балла. Все гимнастки получили золотые медали на бруснях. Вряд ли такая ситуация повторится когда-нибудь еще на чемпионате мира, но в Глазго она случилась.

«Три года меня не только все, но и я себя ждала. Сказала тогда в Лондоне про серебро — раз не золото, это не медаль! За слова всегда приходится отвечать. Я очень много думала. И как раз этим, наверное, загоняла себя в угол. Травма за травмой, проблема за проблемой... и тупик, когда я заявила тренеру, что ухожу. Решила: все, уже не судьба, не могу я больше! На тренировках ничего не получается, с тренером ссорюсь, пора идти отсюда. Ничего не вернуть назад. Только



Вань ЯНЬ



Дарья СПИРИДОНОВА

подвести на сей раз команду и страну! И снова будет работать над собой. «Я долго не выступала, мне очень нужен был этот старт. А если вернуться к ситуации, когда победительниц оказалось сразу четверо, — чтобы стать самой-самой, у меня есть пара элементов в запасе, которые надо сделать для повышения технической базы. Да и вообще теперь будет легче. В принципе, программа вся восстановлена, понятно, в каком направлении двигаться дальше, что и как усложнять. Уверенности у меня будет больше — это главное. Раньше я выходила к снарядам, и что-то все время внутри екало: не могу я еще выступать, не могу... Оказалось — могу! И силы, и желание — все у меня есть».

НЕ ПРОСТО ТАК

«Я волновалась на этом чемпионате мира сильно, — говорит Даша Спиридонова. — Квалификацию на брусках выиграла — и выдохнула, но потом выступили в командном турнире... Ехали ведь за медалями, а заняли только четвертое место, поэтому перед личным финалом холодок внутри пробегал. Я вообще стараюсь перед соревнованиями думать поменьше. Но на чемпионате мира в Китае год назад было проще, хотя это и был первый такой ответственный для меня старт».

Даже после выступления, в минуты ожидания пьедестальной церемонии, у Спиридоновой подрагивали руки. «Да тут как ни уговаривай себя, все равно нервничать приходится».

Маргарет
НИКОЛС

Командное многоборье Даше в Глазго удалось, конечно, трудно. Шадить себя здесь было нельзя. Но после него ведь надо было сделать и второе главное дело — победить там, где должна.

«Но я же знала, что приехала не просто так. Медаль в упражнениях на брусках должна была уехать в Россию».



«Наверное, медаль не была бы
столь дорога,
если бы не досталась столь сложно»



Ксения АФАНАСЬЕВА



«ЕСЛИ НАДО, Я МОГУ...»

Последнюю медаль чемпионата мира получила для России Ксения Афанасьева. Ксюша, как она сама подчеркивала, сделала на чемпионате свою работу. Но эта медаль дорогого стоит. Не каждый решится прямо с больничной койки, с проблемными почками, с недомоганиями, которые после выхода из больницы не закончились, отправиться на чемпионат мира и выступать в полную силу, бороться без компромиссов. Ксения не подвела команду ни в чем, к тому же рвалась взять в Глазго на себя еще больше: «Если надо, я могу».

В вольных упражнениях Афанасьева пропустила вперед лишь Симону Байлс, победить в Глазго было, конечно, нереально. На счету Байлс уже 10 золотых наград на чемпионатах мира, она стала рекордсменкой среди женщин.

«Последние три недели перед чемпионатом дались очень тяжело, — рассказала тренер Марина Назарова. — Попала Ксения в больницу — стало ясно, что надо думать в первую очередь о здоровье, она не едет на чемпионат

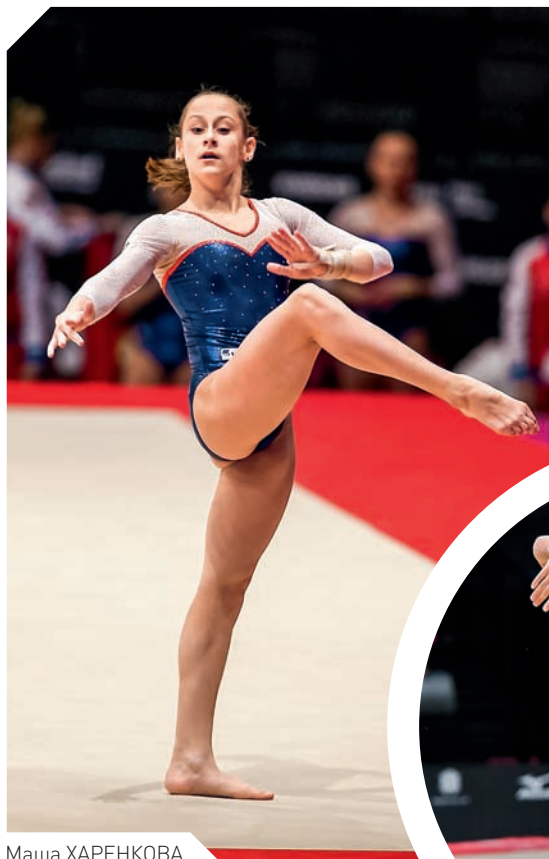
мира. Мы созванивались, я ничего не спрашивала, понимала, что, если будет хоть малейшая возможность, она сама примет решение ехать в Глазго. Отлежала Ксюша в больнице, приехала на «прикидки», сказала: «Еду!» Начала тренироваться уже в Глазго. Работала добросовестно, хотела помочь команде. Я все про нее знаю, поэтому и таилась надежда, что все-таки она получит медаль в вольных».

А сама Ксения на вопрос, страшно ли было за здоровье, ответила: «Деваться уже некуда, надо только выходить и делать». Потом добавила: «Наверное, медаль не была бы столь дорога, если бы не было таких проблем». И с юмором рассказала, что прическу с косичками ей делала все дни запасная Женя Шелгунова. А комплименты в Глазго Ксюша получала в течение всех дней соревнований. И очень попросила поблагодарить Василия Иванова, занимающегося с девочками акробатикой, и Ольгу Бурову, хореографа.

Когда спортсмен умеет быть благодарным — это говорит о характере.



Габриэль ДУГЛАС



Маша ХАРЕНКОВА

Паулина
ШЕФЕРСеда
ТУТХАЛЯН

Евгений ГРЕБЕНКИН

НИКОГДА НЕЛЬЗЯ СДАВАТЬСЯ

«Я рад, что в финалах отдельных видов девочки смогли переломить ситуацию и выиграть золотые медали. Это говорит о том, что команда была готова, конкурентоспособна, потому как на восьмой день турнира (когда разыгрывались награды на отдельных снарядах) силы не могли появиться из ниоткуда, — говорит старший тренер женской сборной Евгений Гребенкин. — Да и статистика говорит сама за себя: на брусках мы были в лидерах, в прыжке — тоже, в финалах на вольных и на бревне также были представлены. Я хочу сказать спасибо всем, кто принимал участие в подготовке гимнасток к этому чемпионату мира, и извиниться за командный результат. Квалификацию ведь прошли ровно, а вот финал... На том же бревне нас какой-то злой рок преследовал. Вика Комова, Седа Тутхалян, Маша Харенкова — все упали. Седу вообще этот снаряд, который считается ее коронным, подводил на протяжении всего турнира. Не упала она в личном финале, была бы в тройке. Американок было не обыграть в Глазго, а за второе место мы должны были бороться. Обидно, но, наверное, нам нужно через это пройти.

Но за отдельные финалы похвалить можно всех. Ксении Афанасьевой очень тяжело было после болезни выступать, но она у нас боец. Ее серебряная награда — тот случай, когда говорят, что серебро дороже золота. Для Вики Комовой

победа была очень важна еще и потому, что она ошиблась на брусках во время командного многоборья, а тут смогла исправить ошибку. Золото Даши Спиридоновой — логичное завершение ее работы на протяжении всего сезона. Хотя она сейчас растет, и ее переходный возраст создает дополнительные трудности. Но главное, что на пик формы она вышла именно в тот момент, когда это было необходимо. Значит, мы на правильном пути.

Один из самых распространенных вопросов сегодня: а возможно ли обыграть американок? Если вы заметили, то мы постоянно повышаем базу сложности. У той же Маши Пасеки оценка за прыжок стала выше почти на балл. Сами понимаете, какой это скачок. На чемпионате Европы и Афанасьева прыгала два с половиной винта, и Комова готова его делать, просто мы бережем девочек. Травмы и болезни не дают нам пока выступать в полную силу. Может быть,

На тестовых соревнованиях, которые состоятся в Бразилии в апреле следующего года, пройти отбор на Олимпиаду смогут еще четыре команды из восьми. Безусловным фаворитом на тестовых соревнованиях и одним из наших основных конкурентов на Играх в Рио будет сборная Румынии.



Николай КУКСЕНКОВ

Валерий
АЛФОСОВ

Давид БЕЛЯВСКИЙ

сейчас это и не нужно делать. До Олимпиады еще есть время. Возможно, кто-то мне возразит. Но знаете, с Алией Мустафиной на чемпионате Европы, перед Играми-2012, мы не попали на брусках даже в финал. А в Лондоне она стала олимпийской чемпионкой на этом снаряде».

МУЖСКАЯ РАБОТА

Россию в Глазго представляли Давид Белявский, Николай Куксенков, Денис Аблязин, Никита Игнатьев, Никита Нагорный, Иван Стретович и Дмитрий Ланкин.

В отличие от чемпионатов мира, где в мужском или женском командном многоборье могут выступать по шесть спортсменов в каждой сборной, на олимпийском турнире их количество сокращено до пяти.

«Мы повезем в Бразилию трех многоборцев и двух человек, которые закроют нам многоборье по отдельным видам, — объясняет главный

тренер сборной Андрей Родионенко. — Тот же Денис Аблязин, например, будет к Играм готовить вольные упражнения, кольца и опорный прыжок. Нам нужен еще гимнаст, который будет готовиться к упражнениям на коне, брусках и перекладине. И мы очень рассчитываем, что в команду вернется Эмин Гарибов, пропустивший практически два сезона из-за травмы плеча. Он уже начал тренироваться».

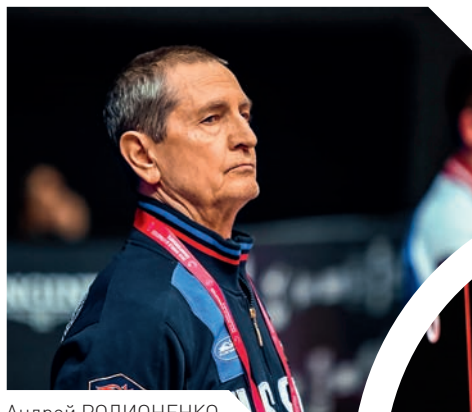
В Глазго на чемпионате мира несомненным лидером команды выступил Давид Белявский: три дня (в квалификационном турнире командного многоборья, финале командного многоборья и в личном многоборье) он работал на всех шести снарядах.

Старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов, подчеркивая, что команда решила в Глазго основную задачу (получение олимпийских лицензий) и собрала информацию для сравнения и размышлений, не мог не поблагодарить Давида отдельно.

«Самая большая нагрузка выпала на Давида Белявского. Он отработал все шесть снарядов в квалификации, в командном и личном многоборье. Задача очень трудная, но мы заранее его ориентировали на ее решение. Без Давида нам сделать олимпийскую программу практически невозможно. Это связано с тем, что Белявский одинаково успешно выступает на всех снарядах. Такова судьба многоборца, и во многих сборных

Давид Белявский:

«Я хотел бы стать тренером в будущем, потому что мне кажется, что это интересно, хочу учить тому, чему учили меня, но сейчас об этом рано говорить. В ближайшие пять лет я никаких планов, кроме спортивных, не строю. Хочу принять участие в Олимпийских играх 2020 года в Токио».



Андрей РОДИОНЕНКО

Денис
АБЛЯЗИН



Никита ИГНАТЬЕВ



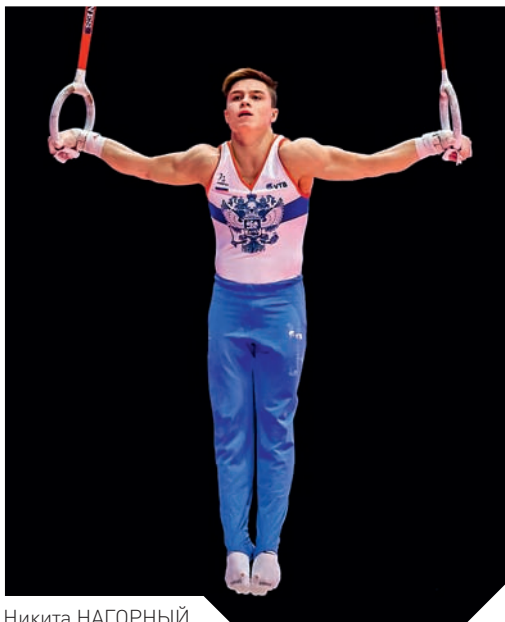
есть такие люди, которые цементируют команду и тянут ее за собой. По-человечески мне Давида жаль: он не настолько физически крепок сейчас. Но это спорт, и нам деваться некуда.

А будем ли мы еще усложнять свои программы? Уже сейчас Россия сравнялась с лидерами мировой гимнастики по базовым оценкам, по уровню исполнения. Слабых видов у нас нет, но хотелось бы еще усилить перекладину и коня. При этом мы не имеем права терять качество и стабильность исполнения элементов. Здесь нужно просчитать, что больше принесет пользу команде — повышение сложности или качества.

У каждого чемпионата мира свои приоритеты. В Глазго в первую очередь ставилась задача достойно выступить и получить лицензии на Олимпийские игры, так как мы учитывали, насколько высока сейчас конкуренция в мужской гимнастике. И в этих условиях жесточайшей конкуренции у нас есть положительная динамика в результатах: в прошлом году мы были пятыми, сейчас четвертые. Хотя могли дотянуться и до бронзы. Но что касается командного много-

борья, да и личного тоже, то ребята выступили так, что мне как тренеру за них не стыдно. Да, в финал на отдельных снарядах попал лишь Денис Аблязин. Но некоторые спортсмены — Белявский, Куksenков, Игнатьев — не стремились к максимальной сложности в квалификациях. Это могло привести к техническим ошибкам и негативно повлиять на результат командного выступления. Хотелось верить, что Денис сможет на этом чемпионате мира побороться за медаль и на кольцах, и на вольных, и в опорном прыжке. Но Аблязину не хватило времени, чтобы набрать форму. Он был травмирован, долго лечил плечо, потом — колено...

Кто на сто процентов будет в олимпийской команде? Я бы не хотел раньше времени



Никита НАГОРНЫЙ



Николай КУКСЕНКОВ



Иван СТРЕТОВИЧ

затрагивать эту тему. Отбор будет идти по спортивному принципу. Если сравнить ситуацию с той, которая была перед олимпийским Лондоном, то, на мой взгляд, она приблизительно такая же. Просто тогда ребята были моложе, а сейчас опыта набрались. Надеюсь, как и все, на возвращение Эмина Гарибова. Из молодых — Никита Нагорный стремительно прогрессирует, что не может не радовать. Он многоборец, но у него и прыжок очень хороший, и вольные, и брусья неплохие. И Ваня Стретович может еще прибавить, и Дима Ланкин тоже очень интересный спортсмен. Есть из кого выбирать. Но у нас такой вид спорта, что я всегда говорю: главное, чтобы травмы не помешали».

НИКОЛАЙ КУКСЕНКОВ:
«У НАС УЖЕ КАК В ФУТБОЛЕ»

Николай Куксенков после финала чемпионата мира в личном многоборье проанализировал свое и командное выступление сборной России в Глазго, рассказал, каким снарядам планирует

уделять особое внимание в рамках подготовки к Олимпийским играм 2016 года, а также подчеркнул: реваншистских настроений в преддверии поездки в Рио-де-Жанейро он не испытывает.

— С какими надеждами и мыслями ехали в Глазго и насколько довольны?

Первая наша задача была следующая: попасть на Олимпиаду, то есть попасть в восьмерку, и мы это сделали. После квалификации, естественно, мы поставили задачу войти в тройку в финале. Если бы, как мы с ребятами шутим, соревнования проходили не в Великобритании, то мы были бы бронзовыми призерами. Но это больше разговоры в пользу бедных, мы же сделали все, что от нас зависит. Выступили хорошо, и это главное. Что касается моего многоборья, то в первой половине года дела складывались не очень хорошо, хотя я был вторым на чемпионате России. На чемпионате Европы произошел какой-то сбой, все посыпалось, я ни коня не сделал, ни вольные. Но все-таки накачал эту программу и показал ее в Глазго. Да, может быть, где-то не хватало сложности, но, по крайней мере, была уверенность, мне было легко. Поэтому я доволен выступлением, свое сделал. Мне нужно добавлять, есть еще время, но я сделал тот шагочек к Рио, который должен был сделать на чемпионате мира, задачу свою выполнил.

— Но вернулись вновь без медали чемпионата мира...

За команду, если честно, расстроился, потому что мы были достойны бронзы. Что касается многоборья, то вы видите, какая конкуренция.



У нас одно падение отбрасывает на три десятка спортсменов назад. Конкуренция у мужчин и женщин сегодня разная, и у нас конкуренция бешеная! За рубежом гимнастика действительно очень популярна, поэтому очень сложно бороться на международной арене.

— *Вы намерены продолжать соревноваться в многоборье?*

Если честно, то я не делал акцент на многоборье на этом чемпионате мира. В принципе, меня могли поставить и четыре-пять снарядов делать, если бы так нужно было для команды. Но поставили на шесть. Если была бы установка тренера другой, то я не стал бы ее оспаривать. То, что нужно было сделать, я сделал: отработал и за команду, и за себя. Да, нам не хватило, но думаю, что к Рио мы подойдем в хорошей форме.

— *Что нужно сделать, чтобы выходить за 15 баллов на большинстве снарядов, как это делают мировые лидеры?*

В первую очередь, наверное, задумаюсь над изменением комбинации на перекладине. Хочу пересмотреть комбинацию, чтобы повысить оценку, с набором элементов у меня там все в порядке, но есть сложности в исполнении. Возможно, пересмотрю вольные, потому что это тот снаряд, на котором у меня меньше всего получается. С другой стороны, прыжок у меня неплохой, в Баку хорошо прыгнул. Сейчас, к счастью, не беспокоят ни руки, ни ноги, ни спина, хорошо себя чувствую, набираю объемы. Надеюсь, что если травмы меня не будут преследовать, как в прошлом году, то все будет хорошо.

— *Игры в Лондоне вспоминать, наверное, не очень хочется, но два четвертых места...*

Да я вообще все четвертые места «навыигрывал»! И многоборье в 2010 году, и на Олимпийских играх.

— *Реванистские настроения остались или все это уже забылось?*

Я просто стал старше, отношусь к этому не то чтобы философски... Но я же ничего не могу изменить, делаю то, что от меня зависит, а остальное делают судьи. Не могу же из кожи вон вылезти. Свою задачу выполняю, тренерский штаб мной доволен, и это главное.

— *За выступлением украинца Олега Верняева следили? Все считали, что он составит конкуренцию Кохею Учимуре, а в итоге кубинец стал вторым, а Верняев — лишь четвертым.*

— Кубинца мы видели на Панамериканских играх, поэтому знали, что он 90 баллов набирает. Не могу сказать, что он очень уж в тени был. Что касается Олега, то падение на коне привело его к четвертому месту. Не упали — и будешь в тройке, здесь все понятно. Так сложились соревнования, попытка одна.

— *Общую оценку мужской сборной поставите?*

Мы выполнили ту задачу, которая стояла. В мужской гимнастике все восемь команд — как на подбор. Посмотрите на Швейцарию, такая маленькая страна — и она борется за 5–6-е место. Повторю, бешеная конкуренция. Такая же, как в футболе.

«Скажу одно: мы движемся в нужном направлении. Если сделаем в Рио-де-Жанейро ту гимнастику, которую наметили, то **все будет хорошо**»



Тренерский штаб сборной России планирует отправить Никиту Нагорного и Ангелину Мельникову на тестовый турнир, который пройдет в Рио-де-Жанейро с 16 по 19 апреля



— Кто удивил на чемпионате мира в Глазго?

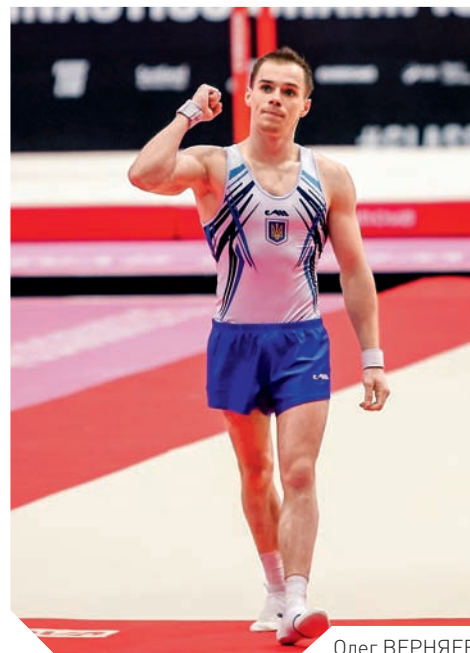
Вот сборная Швейцарии и удивила. Они попали в восьмерку на прошлом чемпионате мира, и многие так к этому отнеслись: «Ну, попали, фар-тануло». А они действительно сильная команда. И действительно просчитали комбинации, прикинули все. Молодцы, конечно. Сработали хорошо, достойно выступили и по праву завоевали олимпийские лицензии. Ну и кубинец, конечно же.

— Валерий Алфосов говорит, что наша команда приблизилась к мировым лидерам. А это ведь обязывает...

Многие знают, что я не то чтобы суеверный человек, но не люблю вслух озвучивать какие-то прогнозы. Скажу одно: мы движемся в нужном направлении. Если мы сделаем ту гимнастику, которую наметили, то все будет хорошо. Не хочу прогнозировать медали, мало ли, это же спорт. Но я все-таки надеюсь, что в Рио мы дадим бой.

УЧИМУРА ДОЛЖЕН БОЯТЬСЯ?

Чемпионат мира показал, что конкуренция в мужской гимнастике нарастает. Японский гимнаст Кохэй Учимура победил в личном многоборье у мужчин шестой раз подряд. А есть еще и победа в Лондоне. Так что он уже семикратный



Олег ВЕРНЯЕВ

абсолютный чемпион. И собирать титулы Учимура теперь уже явно доставляет удовольствие. Он «пробивает» историю, а эмоции «пробили» даже его привычную невозмутимость. Вскинул руки, исполнив упражнение на заключительном снаряде, и начал загибать пальцы: один, второй, третий... Правда, потом, наверное, застеснялся. В общении с журналистами он сказал, что не думал о количестве медалей, а старался лишь сохранить качество исполнения и показать трибунам, на что способен.

Хотел и сделал. Ошибся Олег Верняев, сразу «убив» раскрученную интригу чемпионата: сможет ли он победить Учимура? Ошибся Макс Уитлок, домашние стены не всемогущи. А японец вновь убедил мир, что, даже не будучи безгрешным, сильнее всех.

Теперь, впервые за 37 лет приведя сборную Японии к победе в командном многоборье, а затем победив и в личном, Учимура, конечно, держит пальцы наготове и перед Рио-де-Жанейро. Он намерен выступать до домашних Игр в Токио. Соперники приходят и уходят, а Учимура остается победителем.

2009 год — первая победа Кохэя Учимуры в абсолютном первенстве с отрывом 2,575 от Дэниэля Китингса (91,500 – 88,925).

2010 год — отрыв от Филиппа Боя: 2,283 (92,331 – 90,048).

2011 год — вновь «пострадал» Филипп Бой: 3,101 (93,631 – 90,530).

2012 год — олимпийское многоборье, Марсель Нгуен отстал на 1,659 (92,690 – 91,031).



Макс УИТЛОК



Манрике
ЛАРДЕ



Кохэй
УЧИМУРА

2013 год — коллега по сборной Рихей Като уступил 1,958 (91,990 – 90,032).

2014 год — отрыв от Макса Уитлока: 1,492 (91,965 – 90,473).

2015 год — Манрике Ларде отстал на 1,634 (92,332 – 90,698).

Чемпионат мира в Глазго приготовил, правда, сюрприз всем, и прежде всего Учимура. Кажется, только Олег Верняев (ну, может быть, еще Макс Уитлок) готовился сотворить сенсацию и обыграть великого. Но Манрике Ларде так и назвали — «кубинский сюрприз». И в каком виде?! В элитарном многоборье, а вход сюда — лишь для избранных. Кубинец — второй.

Чемпионат мира прошлого года в Наньине кубинские спортсмены пропустили (Анахайм оказался последним чемпионатом для Кубы, а Олимпийские игры в Афинах — последними Играми), поэтому у сборной не было возможности выступать в Глазго в командном многоборье, но в личном — Манрике Ларде превзошел всех... кроме Кохэя Учимуры.

Для тех, кто пристально следит за гимнастикой, прогресс в последние годы молодого (всего 19 лет) кубинца не стал безумной неожиданностью. Но все же он удивил всех. Как это — имея за пле-

чами столь незначительный опыт международных стартов, всего-то несколько, не выступая на чемпионатах мира, идти вровень в многоборье с самим Учимура, да еще и проиграть самую малость? Серебряный медалист Панамериканских игр выглядел столь мощно, что ни у кого не возникает сомнений: в Рио-де-Жанейро Куба попытается совершить переворот на помосте.

О том, что Учимура стоит опасаться молодого кубинца, говорят все специалисты. «Это будущий чемпион мира, возможно, даже олимпийский чемпион. Мягкий, пластичный, сильный, не имеет слабых видов. Самое главное, что у него здоровья вагон — пляшет целый день, как бразильцы, а потом еще выходит на помост. И у него нет слабых мест».

Но пока к последнему дню чемпионата Учимура пополнил личную коллекцию медалей, получив десятое золото. Абсолютный рекорд принадлежит Виталию Щербо, на счету которого 12 золотых медалей на чемпионатах мира. ▲

Главный тренер сборной России Андрей Родионенко:
«Надо быть оптимистами, но реальными. Медали — это, конечно, хорошо. Но все, что было в Глазго, — предпосылки к Играм. А в Рио, получается, вообще пройдут другие соревнования, состав в Глазго складывался из шести человек, а будет пять. И будет еще сложнее»

НА РЕКЕ АМУР



В ЦЕНТРЕ БЛАГОВЕЩЕНСКА
СУЩЕСТВУЕТ ОЧЕРЕДЬ «ЗА ГИМНАСТИКОЙ»

ОДИН ИЗ САМЫХ ДАЛЬНИХ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ — ДЮСШ № 7 ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА — В ПРОШЛОМ ГОДУ ОТМЕТИЛ 30 ЛЕТ СО ДНЯ ОТКРЫТИЯ. ЭТА ШКОЛА НАХОДИТСЯ ВСЕГО В КИЛОМЕТРЕ ОТ КИТАЯ. В НЕЙ ЗАНИМАЮТСЯ ОДНИ МАЛЬЧИКИ. И ХОТЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗВЕЗДНЫЕ ВОСПИТАННИКИ ИЗ БЛАГОВЕЩЕНСКА ПОКА ЕЩЕ НЕ ПОЯВИЛИСЬ, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ СЕРГЕЙ ШТАНЕНКО ГОВОРИТ, ЧТО КОЛЛЕКТИВ ДЕЛАЕТ ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭТУ СИТУАЦИЮ ИСПРАВИТЬ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА
ФОТО: ИЗ АРХИВА ШКОЛЫ





На сегодняшний день **В нашей школе** спортивной гимнастикой занимаются 700 человек в возрасте от 5 до 18 лет



— Наша школа была открыта 13 января 1984 года. Помогал с ее созданием Генрих Карлович Вагнер, в то время — депутат областного Совета народных депутатов СССР. Гимнастика и ему была близка, и сын Георгий занимался. Георгий Генрихович стал мастером спорта Советского Союза, а сейчас, кстати, является президентом Федерации спортивной гимнастики Амурской области.

А тогда, в 1984-м, его отец нам очень помог найти помещение для школы и сделать там ремонт. Наше здание — бывшая котельная. В этом районе города в начале 1980-х проходила реконструкция тепловых сетей, дома переключали на ТЭЦ и закрывали котельные. И вот Генрих Карлович предложил этот вариант: строить что-то новое было проблематично.

Я сам занимался спортивной гимнастикой в Благовещенске на протяжении 12 лет. Долгое время мы были вынуждены переезжать с места на место. И вот наконец-то, в 1984-м, пробле-

ма с постоянным поиском зала была решена. Помню, как мы с другими старшими ребятами по возможности помогали с ремонтом школы, копали «поролоновые» ямы. Работали все вместе — и мы, гимнасты, и тренеры — наравне со строительными бригадами. Дополнительные руки ведь никогда не помешают.

Так школа поселилась практически в самом центре Благовещенска, рядом с городским парком и набережной.

Правда, сам я прозанимался в новой школе всего два года, поступил в Педагогический институт в Благовещенске и начал вести группу малышей. Потом работал тренером у старших ребят, а в 2003-м меня назначили директором.

Сначала в нашей школе было два отделения — для девочек и для мальчиков. Но достаточно быстро, еще до развала Советского Союза, у девочек появилась своя, областная школа. У нас остались только ребята. На сегодняшний день в нашей



ЗАНЯТИЯ на базе
детского сада с детьми
с нарушением зрения



Тренеры школы:
КОРОСТЕЛОВА
Светлана Сергеевна,
БАЛАГУРОВ
Владимир Николаевич —
работает больше 30 лет,
БАТЬКОВСКИЙ
Михаил Викторович,
ДМИТРИЕВА
Маргарита Викторовна,
ОНОПРИЕНКО
Николай Григорьевич —
работает со дня основания
школы,

ПЕТРОВ Александр Сергеевич,
ШТАНЕНКО
Сергей Владимирович,
ШТАНЕНКО
Наталья Леонидовна,
ШУМОВ Сергей Ильич

школе спортивной гимнастикой занимаются 700 человек в возрасте от 5 до 18 лет. Так что детей очень много, но больше всего, конечно, младших — от пяти до восьми.

По количеству занимающихся мы — одни из лидеров в нашем городе. Больше ребят только в спортивной школе, где игровые виды спорта — футбол, волейбол, баскетбол. А среди индивидуальных видов у нас самая многочисленная школа. Хотя та же секция плавания, конечно, тоже популярна, но только условия там ограничены. Нам в этом плане проще.

В 2003 году, когда я занял пост директора, в нашей школе занималось поменьше ребят — примерно 400–450, в первую очередь просто потому, что и тренеров было меньше. Но, например, за последние четыре года мы приняли на работу сразу четверых новых специалистов. И трое из них — наши выпускники. Мы их начали привлекать к работе в школе (сначала с малышами) еще тогда, когда они учились в Пединституте, а после его окончания некоторые остались у нас.

Конечно, не все, жизнь диктует свое: кто-то решил заняться чем-то другим или вообще уехал из города.

У педагогов, к сожалению, не такая уж большая заработная плата. Хотя в последние годы благодаря указу президента о том, что средняя зарплата педагога должна быть, как в промышленности, ситуация меняется. На сегодняшний день в нашем регионе это минимум 27 тыс. рублей.

Сейчас в нашей школе 12 тренеров по спортивной гимнастике. Работают они в двух залах: первый — гимнастический, второй, поменьше, — для акробатики. Хотя есть у нас еще один зал — на базе детского сада. Там тренеры занимаются с самыми маленькими, часть из которых потом начинает серьезную работу в зале.

Помимо спортивной гимнастики, еще около 120 детей занимаются художественной гимнастикой. Эта секция существует у нас буквально три года. К нам из Узбекистана и Новосибирска приехали тренеры, которые и организовали клуб художественной гимнастики. Мы увидели, как они работают, и решили, что нужно открывать отделение при нашей школе. Единственное, зал для занятий приходится арендовать, потому что специфика художественной гимнастики предусматривает наличие очень высоких потолков. Вот они и занимаются отдельно от нас.

Но с гимнастками из областной школы наши парни все-таки иногда пересекаются. «Походы

ВЕСЕЛЫЕ
стартыСергей
ШТАНЕНКО

1 сентября в нашу школу выстраиваются **настоящие очереди!**

в гости» происходят в рамках подготовки к отдельным соревнованиям, или же включается взаимопомощь — делимся снарядами.

Иногда мы приходим заниматься в зал к девочкам, иногда они — к нам. Конечно, сразу становится веселее и интереснее. Все стараются, и больше получается — как и положено. Но, возможно, в том, что девочки и мальчики занимаются отдельно, есть и свои плюсы. Иногда, конечно, и повообразить можно, но все же, когда меньше поводов отвлекаться от основного дела, тоже неплохо.

ОЧЕРЕДИ, РЕМОНТ И СНАРЯДЫ

Я считаю, что Благовещенск — спортивный город: каждую неделю проводятся спортивные мероприятия, праздники; четыре городские спортивные школы и еще две областные, и в этих школах занимаются больше 10 тыс. детей. А всего в Благовещенске живет чуть больше 200 тыс. человек.

Наше расположение — в самом центре города — очень помогает школе: вокруг много учебных заведений, общеобразовательных школ, хо-

рошая транспортная инфраструктура, удобно добираться из других районов Благовещенска, остановки недалеко. К тому же условия у нас достаточно комфортные: зал оборудован современными гимнастическими и всеми обучающими вспомогательными снарядами. В общем, есть все для того, чтобы проводить полноценный, качественный учебный процесс. Именно это и обеспечивает достаточную наполняемость школы.

Мы даже вынуждены кому-то отказывать, особенно когда речь идет о младших группах. Создаем резервные списки и в течение года, если места освобождаются, обзваниваем и приглашаем детей. А 1 сентября в нашу школу выстраиваются прямо настоящие очереди! Как в советское время за дефицитным товаром. Не шучу.

Хотя был в жизни школы и очень непростой период, как и в жизни всей страны, — это 1990-е и начало 2000-х. Тогда появились очень серьезные проблемы с зарплатами, с приобретением нового оборудования. Даже отопление зимой отключали за неуплату. Без зарплат все сидели по

СОРЕВНОВАНИЯ
с мамами к 8 Марта



Михаилу ТАРЛО
доверили
пробежать этап
олимпийской
эстафеты

четыре-пять месяцев. Удержать коллектив было трудно, но, вы знаете, основной тренерский костяк сохранить все-таки удалось. Мало кто ушел из школы на «вольные хлеба», несмотря на то что работают у нас в основном мужчины, которым нужно содержать свои семьи.

Решили, что будем терпеть — на энтузиазме и любви к своему делу. В итоге все преодолели, победили и сейчас не просто выживаем, а развиваемся.

Ближе к 2007–2008 годам ситуация поменялась в лучшую сторону. Была принята программа развития физической культуры и спорта в городе Благовещенске. За счет программных денег мы начали активно переоснащать зал. На новое оборудование нам тогда в течение трех лет выделили около миллиона рублей. А нашей женской гимнастической школе новое оборудование досталось благодаря помощи Федерации спортивной гимнастики. Также оборудование получили три школы в Амурской области, где развивается спортивная гимнастика, — в городах Белогорске, Райчихинске и Зее. Местные власти в этих городах делали ремонт, а федерация предоставляла оборудование.

Мы тоже провели капитальный ремонт всего здания два года назад — поменяли полы, окна, сантехнику, крышу, обновили фасад. Как все говорят, это не школа, а просто мечта! И вы знаете, отношение детей к школе после ремон-

та изменилось. Конечно, дети есть дети, им хочется похулиганить. Но сейчас все так красиво и качественно сделано, что даже у самых отчаянных рука не поднимается сломать что-то или испортить. Отношение очень бережное, и это действительно радует.

ДРУЖБА С КИТАЕМ

Буквально в середине октября мы вручали удостоверение мастера спорта нашему гимнасту Михаилу Тарло. Церемония прошла во время городских соревнований. И Михаил после вручения сказал, что именно благодаря занятиям спортом сумел преодолеть собственный характер, самого себя и многие трудности. Признался, что часто думал: бросить или не бросить, зачем вообще это нужно? А сейчас чувствует дополнительное к себе уважение.

У нас была олимпийская эстафета перед Играми в Сочи, и Михаил оказался единственным учащимся городских спортивных школ, кому доверили пробежать этап. Он выступал и на чемпионате России, и на первенстве страны, на спартакиаде в отдельных видах многоборья даже попадал в финалы. Чемпион Дальневосточного федерального округа. И вообще, сейчас, наверное, сильнейший гимнаст на Дальнем Востоке.

К сожалению, из нашей школы никто так и не дошел до уровня сборной России. Некоторые национальные соревнования наши воспитан-

Решили, что
будем терпеть —
на энтузиазме
и любви к своему
делу. В итоге
все преодолели,
победили
и сейчас не просто
выживаем,
а развиваемся



Мы стараемся **сделать все**,
чтобы дети выросли хорошими,
воспитанными, сильными,
ловкими, волевыми

ники выигрывали, например турнир Хоркиной, который проходил в Белгороде. Также выигрывали медали Кубка Сибири. Но все-таки мы очень далеко от остальных — не только по результатам, но прежде всего территориально. Чтобы тебя видели и отмечали, нужно регулярно выступать на соревнованиях, быть на виду. Для нас это, к сожалению, проблематично, в первую очередь в плане финансов. Плюс очень большой разрыв в часовых поясах. Кроме того, надо систематически участвовать в учебно-тренировочных сборах. А нам, чтобы, например, из Благовещенска добраться до Ленинска-Кузнецкого, нужно потратить много денег. Бывали моменты, когда мы с ребятами летали туда через Москву — просто потому, что так выходило намного дешевле, чем через Кемерово или Новосибирск. Так что наша отдаленность создает немало трудностей.

Если бы не жилой дом, который стоит перед школой, из наших окон была бы видна набережная, затем — река Амур, еще 800 метров — и там уже китайский город Хэйхэ. Зимой до Хэйхэ по замерзшему Амуру ходят автобусы, в межсезонье — суда на воздушной подушке, а летом — большие прогулочные катера. Общение с этим

городом у нас безвизовое. Достаточно иметь загранпаспорт и купить билет.

Давным-давно, еще в начале 1990-х, к нам в город приезжали китайские гимнасты. Правда, те гимнасты были не из Хэйхэ, а из центрального Китая. Мы дважды проводили совместные соревнования. А потом они перестали появляться, видимо, не устроил наш уровень. А в Хэйхэ гимнастика, к сожалению, не развивается. Там есть бокс, легкая атлетика, баскетбол, центральный вид спорта — настольный теннис. Вообще, во всей ближайшей к нам китайской провинции, Хэйлунцзян, гимнастикой почему-то не увлекаются, даже в административном центре провинции — Харбине. А так был бы, конечно, хороший спарринг.

Но наша самая главная мотивация — это, конечно, дети. Мы стараемся сделать все, чтобы они выросли хорошими, воспитанными, сильными, ловкими, волевыми. Хотя не буду скрывать: каждому тренеру также очень хочется подготовить чемпиона. И над этим мы тоже продолжаем работать. ▲

ОБЕЗЬЯНА — НАШ ЧЕЛОВЕК!

НА ПРОТЯЖЕНИИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ ЛЮДИ ВГЛЯДЫВАЛИСЬ В ЗВЕЗДНОЕ НЕБО, ЧТОБЫ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ЗЕМНЫЕ ВОПРОСЫ: КОГДА НАЧИНАТЬ СЕЯТЬ, САЖАТЬ, ВОЗДЕЛЫВАТЬ ПОЛЯ, КОГДА ВЫГОНЯТЬ СКОТ НА ДАЛЕКИЕ ПАСТИЩА, КОГДА МОГУТ НАЧАТЬСЯ РАЗЛИВЫ РЕК И Т.П. ТАК ПОЯВИЛИСЬ ДВЕ ДРЕВНЕЙШИЕ НАУКИ О НЕБЕСНЫХ ТЕЛАХ: АСТРОНОМИЯ И ЕЕ «ТЕНЬ» — АСТРОЛОГИЯ.

фических существ. По зодиакальному кругу проходит годовое, видимое с земли движение Солнца, Луны и планет.

Восточная традиция: китайская астрология. Наиболее известен китайский 12-годовой цикл. Каждому году приписывается определенное животное: Крыса, Бык, Тигр, Кролик, Дракон, Змея, Лошадь, Коза, Обезьяна, Петух, Собака и Свинья.

Многие современные астрологи имеют за плечами фундаментальное математическое образование. Например, Авессалом Подводный, Михаил Левин, Карен Мхетарян, Карен Овсепян окончили механико-математический факультет МГУ, Сергей Шестопалов — механико-математический факультет ЛГУ...

Когда мы говорим во время тренировки, что нужно повернуться, вращаться, поднять ногу или руку под углом во столько-то градусов, мы используем древнюю астрологическую меру. Небесную окружность, по которой происходит годовое движение Солнца, делили на 360 частей — принятое тогда число дней в году. Каждую такую часть небесной сферы называли градусом. С тех пор в геометрии принято делить окружность на 360 частей — градусов.

В силу непостоянства вращения оси Земли видимый путь Солнца по небесной сфере со временем меняется. Если пару тысячелетий назад Солнце проходило вдоль 12 созвездий, то в наше время оно заходит в 13-е созвездие — Змееносца, — находящееся между Скорпионом и Стрельцом. Именно в этом созвездии вспыхнула последняя из наблюдав-

Астрономия — наука о законах движения небесных тел. Астрология — искусство понимания, трактовки и предсказания — базируется на математических исчислениях движения небесных тел.

Астрономия и астрология развивались в содружестве друг с другом и с иными науками. Ведь и математиков в древности также называли астрологами. Считается, что именно астрологи одними из первых предложили типизацию характеров и темпераментов.

Выделяют две основные традиции в астрологии: западную и восточную.

Западная традиция: арийская астрология (арабские страны, Европа) основана на зодиакальном делении года. («Зодиак» в переводе с греческого — круг из животных.) Всем известно, что зодиак объединяет 12 созвездий: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы. Созвездия названы в честь животных и ми-



ALAMY/TACC

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
КОНСУЛЬТАНТ: АСТРОЛОГ-МАТЕМАТИК
КАРЕН ОВСЕПЯН



шихся в нашей Галактике сверхновых звезд (открытая И. Кеплером в 1604 году).

СПОРТИВНЫЙ ПРОГНОЗ НА 2016 ГОД — ГОД ОГНЕННОЙ ОБЕЗЬЯНЫ

Обезьяна — мощный интеллект, успевает делать все. В 2016 году многим из нас придется работать в различных, часто не связанных друг с другом направлениях и видах деятельности. Но везде можно добиться результата. Для гимнастов это отличный повод попробовать себя в многоборье.

У Обезьяны, как известно, хорошо развиты руки, в этом году важна любая деятельность, связанная с точными и быстрыми движениями рук. И это все о нас, гимнастах: точные и сложнокоординированные движения рук, хореографические позиции, работа на перекладине, брусьях, кольцах, коне, отталкивание руками в опорном прыжке.

Но почему Обезьяна так много суетится? По своей природной натуре она... глубоко труслива. И есть даже философское объяснение этому: говорят, что она хочет убежать от бездонной глубины своей души. Но именно желание отвлечься от гнетущего страха заставляет ее производить так много движений.

И тут гимнастам придется вступить с Обезьяной в борьбу: не следует суетиться, выходя для исполнения рискованных элементов. Если испытываете страх — не спешите сразу выполнять упражнение, соберитесь, сконцентрируйтесь. Не дайте Обезьяне проявить свой природный страх.

По стихиям 2016 год — год Огня. Получается, что и Обезьяна будет Огненной. Сложность в том, что Обезьяна принадлежит к водному знаку. А это означает, что самое главное — чувство меры. Тогда баланс «воды» и «огня» будет достигнут. Помните об отдыхе и восстановлении. Именно грамотно выстроенная система восстановления позволит компенсировать ненужную суету обезьяны.

Но в целом Обезьяна — хороший гимнаст! А Огненная Обезьяна обещает хорошие, интересные, разносторонние тренировки и много удачи на соревнованиях. Главное — соблюдать меру!

В каком знаке зодиака находилось Солнце в момент рождения человека — такой знак зодиака и является ведущим в его судьбе. Но не надо все понимать слишком прямолинейно. Нередко люди с гармоничным гороскопом и большим потенциалом не достигают успехов в спорте, а люди с меньшими начальными возможностями, преодолевая недостатки, могут добиться значимых результатов.

В Индии полагают, что гороскопы описывают потенциал возможностей — карму. А человек ее вырабатывает, подправляет и нередко изменяет своим трудом и усилиями. Такая проработанная карма становится дхармой. Но для этого нужно не плыть по течению, а научиться трудиться и преодолевать себя.



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

У Обезьяны хорошо развиты руки, в этом году **важна** любая деятельность, связанная с **точными** и **быстрыми** движениями рук



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

Огненная Обезьяна обещает хорошие, интересные, разносторонние тренировки **и много удачи** на соревнованиях

удачи и поражения. Спортсмены-Раки обычно строят честолюбивые планы, но редко делятся ими с окружающими. Они испытывают самые глубокие эмоции, но никогда не показывают их, нуждаются в эмоциональной (душевной) поддержке со стороны тренера для развития своего незаурядного потенциала. Им нужен тренер, которому они будут полностью доверять, воспринимать как родителя.

Овен (21 марта — 20 апреля) — упорный, амбициозный, честолюбивый, изобретательный. Но он же и несколько импульсивный спортсмен, обладающий достаточной физической силой и не терпящий занудства в тренировочном процессе. Такой спортсмен искрит идеями и предложениями, но не всегда доводит до конца задумки. Обладает хорошими здоровьем и физическими качествами.

Телец (21 апреля — 20 мая) — настойчивый, терпеливый и трудолюбивый спортсмен. Хорошо чувствует телесную красоту, форму, пластику. Владеет позой в безупречном положении и рабочей осанкой на снарядах. Обладает хорошим здоровьем и большой физической силой. Отдает приоритет технической подготовке.

Близнецы (21 мая — 21 июня) — думающий спортсмен, легко улавливает сложнорядные движения. Он может подолгу шлифовать элементы, наслаждаясь самим движением, а не его результатом. Спортсмены-Близнецы достаточно непостоянны, поэтому очень нуждаются в направляющем к цели тренере. Плечевой пояс у них, как правило, хорошо работает: достаточно силы и координации. Девушки-спортсмены могут быть несколько «замороженными» (порой излишне серьезно относятся к каким-либо делам, проблемам, идеям и пребывают из-за этого в беспокойном душевном состоянии).

Рак (22 июня — 22 июля) — очень чувствительные, честные, мечтательные, застенчивые, нередко мнительные, легко ранимые и обидчивые спортсмены. Тяжело переживают свои не-

Лев (23 июля — 23 августа) — благородные, честные, несколько демонстративные, привыкшие к восхищению и аплодисментам публики. Постоянно нуждаются в проявлении уважения и одобрения их деятельности. Независимы, самостоятельны, но не равнодушны к похвале; внешнее одобрение от значимых для них людей (судей, профессионалов) очень важно. Лев — это гладиатор не ради денег. Ему нужна сама медалька, и неважно, на каких соревнованиях она будет добыта. Главное — быть «впереди на лихом коне».

Дева (24 августа — 23 сентября) — думающий и постоянно все анализирующий спортсмен, более стремящийся к техническому совершенству, нежели к победам и наградам. Не очень честолюбив и равнодушен к похвале без повода. Может излишне заикливаться на несущественных деталях, что порой приводит к проигрышу на соревнованиях. Хороший тактик (может тренироваться самостоятельно), но нуждается в тренере-стратге.

Весы (24 сентября — 23 октября) — гармоничные во всем спортсмены, не терпящие узкой специализации. Для них тренировочный процесс интереснее соревновательного. Стремятся принадлежать к кругу избранных, профессионалов, элите. Для этих спортсменов важнее войти в сборную, чем победить. Хорошо работают в небольшом коллективе. Спортсмены-Весы обладают хорошим чувством пространства (ориентация) и равновесия.

Скорпион (24 октября — 22 ноября) — к тренировке и к соревнованию может относиться со всей страстью, полон противоречий,

Иоганн КЕПЛЕР



INTERFOTO/THCO

но порой добивается выдающихся результатов. Может тренироваться буквально «на грани выживания». Испытывая страх, все же стремится к рискованным элементам. Нередко страдает от недостатка внутренней дисциплины.

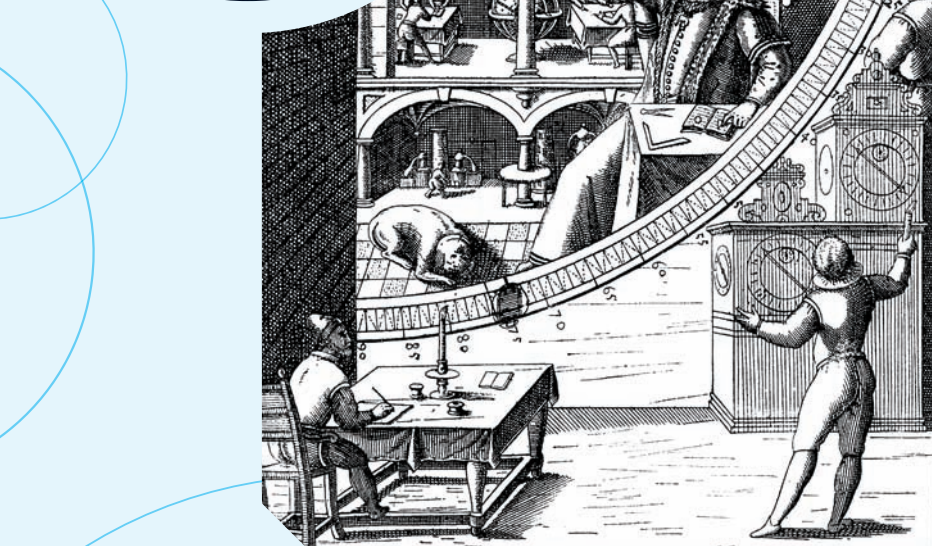
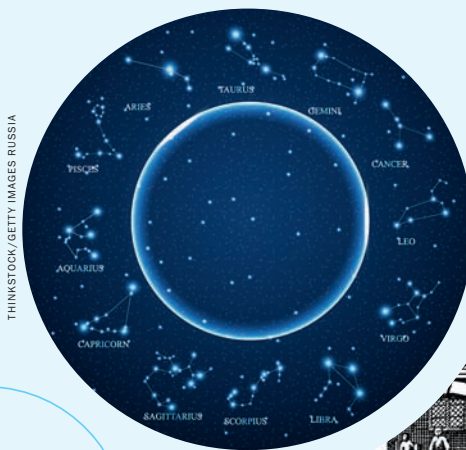
Стрелец (23 ноября — 21 декабря) — это знак прирожденного спортсмена, способного универсально развиваться. Обладает хорошими физическими кондициями. Стратегический спортсмен, может идти к сложным и далеким целям, но цели должны быть определенными, конкретными и понятными. Если цель не определена — может разбрасываться. В момент выбора он слаб. Если цель поставлена — он будет к ней идти и обязательно добьется намеченного. Может проигрывать на каких-то соревнованиях ради сохранения потенциала для большего. Становится хорошим тренером.

Козерог (22 декабря — 20 января) — честные, амбициозные, практичные и пунктуальные, но несколько прямолинейные спортсмены. Стараются все сделать чисто, четко, слаженно. О них говорят, что это технари от спорта, все подчиняют форме и технике. Импровизация — не их конек. Это консерваторы. Для них важны иерархия и карьерный рост.

Водолей (21 января — 20 февраля) — талантливые, но нередко обладающие слабой самодисциплиной спортсмены. Это спортсмены-новаторы, способные самостоятельно создавать новые элементы, комбинации и программы, находить глобальные решения. Хорошо работают в команде и нередко становятся неформальными лидерами. Неплохие организаторы. Их новаторство проявляется тогда, когда они переключаются. В генерировании принципиально новых идей, перспектив им нет равных.

Рыбы (21 февраля — 20 марта) — трудолюбивые, методичные, гармоничные, но несколько мечтательные и впечатлительные спортсмены. Артистичны и пластичны, очень музыкальны, им необходимы эмоции и драйв от движения. Хорошо передают художественный образ на площадке. Одной сухой техники им недостаточно. Для них важно признание их талантов. Стопы и голеностопные суставы у них наиболее гибкие, что может стать и слабым местом.

Великими астрологами и предсказателями будущего были математик Пифагор (VI в. до н.э.), астролог Марк Манилий (I в. н.э.), математик и теоретик музыки Клавдий Птолемей (ок. 90 — ок. 160 г. н.э.), врач и алхимик Парацельс (1493–1541), математик и врач Джироламо Кардано



(1501–1576), астроном и алхимик Тихо Браге (1546–1601), астроном и математик Иоганн Кеплер (1571–1630), врач и поэт Нострадамус (1503–1566), физик, математик и философ Исаак Ньютон (1642–1727), математик и философ Готфрид Вильгельм Лейбниц (1646–1716)...

Тихо БРАГЕ

Королем астрономов считается датский астроном и алхимик эпохи Возрождения Тихо Браге. Он достиг величайшей для того времени точности измерений и первым доказал, что кометы не относятся к атмосферным явлениям, как до этого полагали согласно Аристотелю и Галилею. Он одним из первых начал интерпретировать гороскопы для детей.

Считается, что суть астрологии удалось познать немецкому астроному и математику Иоганну Кеплеру. Ему принадлежит величайшее открытие в небесной механике — законы движения планет (законы Кеплера). Он полагал, что вся Вселенная находит свое отражение в сердце человека. На принципе отражения макрокосма (Вселенной) в микрокосме (человеке) основаны все астрологические предсказания. ▲

Не дайте
Обезьяне проявить
свой природный
страх!

КАК ДОЕХАТЬ ДО САХАРНОЙ ГОЛОВЫ?

ГОРОД СПОРТА: КОНЕЦ СТРОЙКИ



В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО УЖЕ НАЧАЛИСЬ ТЕСТОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ. СПОРТСМЕНЫ МОГУТ ОПРОБОВАТЬ БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ОБЪЕКТЫ, ХОЗЯЕВА — ПОКАЗАТЬ, ЧТО И КАК СДЕЛАНО. НА ПРЕДОЛИМПИЙСКУЮ ИНСПЕКЦИЮ В РИО ПРИБЫЛО ВЫСШЕЕ ОЛИМПИЙСКОЕ НАЧАЛЬСТВО ВО ГЛАВЕ С ПРЕЗИДЕНТОМ МОК ТОМАСОМ БАХОМ. ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КООРДИНАЦИОННОЙ КОМИССИИ МОК НАВАЛЬ ЭЛЬ-МУТАВАКЕЛЬ НЕ СТАЛА СКРЫВАТЬ: ЧЛЕНЫ КОМИССИИ ПОРАЖЕНЫ, С КАКИМ ЭНТУЗИАЗМОМ ИДЕТ ПОДГОТОВКА К ГЛАВНОМУ СТАРТУ. «МЫ УВИДЕЛИ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ И ИХ СПОСОБНОСТЬ ПРОВЕСТИ ВЫДАЮЩИЕСЯ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ».



В Рио-де-Жанейро состоялся семинар глав спортивных делегаций стран — участниц XXXI летних Олимпийских игр. Участие в саммите приняли представители 201 национального олимпийского комитета из 206, входящих в МОК. О визите в столицу Олимпийских игр рассказал службе информации ОКР руководитель российской олимпийской делегации Игорь Казиков:

«В ходе семинара был проведен осмотр олимпийских объектов, включая Олимпийскую деревню и деревню для официальных лиц. Готовность объектов находится на высоком уровне. В частности, готовы трассы для маунтинбайка и ВМХ, в канал для гребного слалома в ближайшее время будет подана вода, завершается реконструкция стадиона «Ботафого», полным ходом ведется реконструкция стрельбища».



AP/TACC



ALEXFERRO.COM.BR/XINHUA/ZUMA WIRE/TACC



AP/TACC

В XXXI Олимпийских играх примут участие
10 900 спортсменов
 из **206** стран,
 которые разыграют **306** комплектов медалей
 в **34** видах спорта

В Олимпийской деревне завершено строительство домов. Делегация имела возможность посетить деревню, осмотреть типовые квартиры, помещения для штаба и медицинского центра — размещение достаточно комфортное и просторное. Перед домом есть площадка, на которой можно чествовать победителей и призеров Игр.

Транспортное сообщение с Олимпийской деревней осуществляется в режиме, стандартном для большинства Игр: автобусами-шаттлами, отправлением которых от точек в пиковые часы — раз в 30 минут, в остальное время — раз в 1 час. Спортсменов во время Игр также будут обслуживать шаттлы, это касается индивидуальных видов спорта, плюс закрепленные на постоянной основе автобусы для командных видов. Помимо этого, из Олимпийской деревни будут

ходить автобусы до главных культурных достопримечательностей Рио: статуи Христа Искупителя и горы Сахарная Голова, а также до торгового центра и пляжа в районе Барра.

Новыми членами МОК стали Косово и Южный Судан. Ожидается, что в XXXI Олимпийских играх примут участие 10 900 спортсменов из 206 стран, которые разыграют 306 комплектов медалей в 34 видах спорта. По сравнению с Играми в Лондоне в программу соревнований в Рио включены два новых вида спорта — гольф и регби. Также стало известно, что соревнования по бадминтону пройдут во второй половине Игр. Ряд финалов в легкой атлетике включены в утреннюю программу. В боксе некоторые финалы состоятся в середине Олимпиады. Все гимнастические виды программы будут представлены в одном зале.

Наваль ЭЛЬ-МУТАВАКЕЛЬ



XU ZIJIAN/ZUMA PRESS/TACC



GETTY IMAGES RUSSIA

Александр ЖУКОВ



PHOTOXPRESS



XU ZHIAN/ZUMA PRESS/TACC

ИГРЫ ПО РАЗУМНОЙ ЦЕНЕ

Расходы на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро будут сокращены на 30%, информирует BBC. Организаторы хотят избежать перерасхода средств в бюджете, который составляет 3,6 млрд долларов. При этом отмечается, что сами соревнования никак не пострадают. Однако сокращение средств коснется церемонии открытия, промороликов, отдельных мероприятий, волонтерской программы, билетной программы и некоторой инфраструктуры во время проведения Игр.

Например, оргкомитет Олимпиады-2016 в Рио-де-Жанейро намерен сэкономить на церемонии открытия Игр. Один из руководителей оргкомитета — Леонарду Казтано — подчеркнул, что в условиях экономического кризиса страна не может тратить большие деньги на это мероприятие.

«Если мы хотим организовать Игры по разумной цене, то не можем вкладывать непомерные средства в церемонию открытия, — цитирует Казтано агентство «Франс-Пресс» (AFP). — Мы не будем роскошны, но будем оригинальны. Потратим меньше, но компенсируем это творчеством, ритмом и эмоциями».

Общая стоимость Олимпиады-2016 оценивается в 12 млрд долларов. Это чуть меньше, чем было потрачено в Лондоне в 2012 году, и гораздо меньше, чем в Китае в 2008-м.

ЭКСПЕРТЫ ЗНАЮТ ВСЕ

А вот финансирование подготовки российской сборной к Олимпийским играм 2016 года увеличилось почти на 300 млн рублей. Об этом заявил глава ОКР Александр Жуков.

«На исполкоме мы обсуждали вопросы подготовки к Олимпийским играм, требуется ли что-то еще для этого федерациям, — отметил Жуков. — Некоторые опасались, не уменьшим ли мы финансирование федераций из-за кризиса. Но нет, финансирование, наоборот, увеличится — примерно на 300 млн рублей. Мы выслушали запросы федераций, и все потребности будут почти полностью удовлетворены».

Также мы обсуждали, как и когда лучше готовиться к Играм в Рио. У нас есть специальная комиссия, занимающаяся этим вопросом. Мы имеем информацию из разных источников: это экспертные мнения врачей и ученых, которые дали рекомендации, как лучше преодолеть проблемы акклиматизации в Рио-де-Жанейро. Все федерации получают конкретные рекомендации до конца года, специфика видов спорта разная, а значит, и особенности подготовки отличаются».

ОЛИМПИЙСКОГО ПОЛКУ ПРИБУДЕТ?

Оргкомитет летних Олимпийских игр в Токио-2020 предложил Международному олимпийскому комитету включить в программу соревнований несколько новых видов спорта: бейсбол и софтбол, каратэ, скейтбординг, скалолазание и серфинг. Окончательное решение по данному вопросу будет принято в Рио-де-Жанейро на сессии МОК в августе 2016 года.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Томас БАХ



ИМАГО / КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО / КОММЕРСАНТЪ

ДОМ БОЛЕЛЬЩИКОВ

В СОЧИ на Олимпийских играх был впервые открыт специальный Дом болельщиков сборной России с уникальной коллекцией олимпийских факелов, которую предоставил князь Монако Альбер II. Там же была представлена большая экспозиция, посвященная зимним видам спорта и легендарным отечественным спортсменам. Посетители бесплатно получали национальную атрибутику: флаги, «палки-стулалки» и т.д. И самое главное — в Доме болельщиков любой желающий мог пообщаться и сфотографироваться с нашими олимпийцами. За время Игр-2014 Дом болельщиков посетили 250 тыс. человек.

Именно в Сочи было принято решение о том, что подобные объекты будут на всех мультиспортивных соревнованиях.

В КАЗАНИ во время чемпионата мира по водным видам спорта гостями Дома болельщиков сборной России стали более 80 тыс. человек.

В БАКУ на I Европейских играх это было самое известное место встреч российских и азербайджанских любителей спорта с кумирами, многие из которых выступали в одной команде — сборной СССР.

РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО не станет исключением. Идей и наработок для успешного функционирования Дома болельщиков в Бразилии много. Осталось только дожидаться открытия Игр. ▲

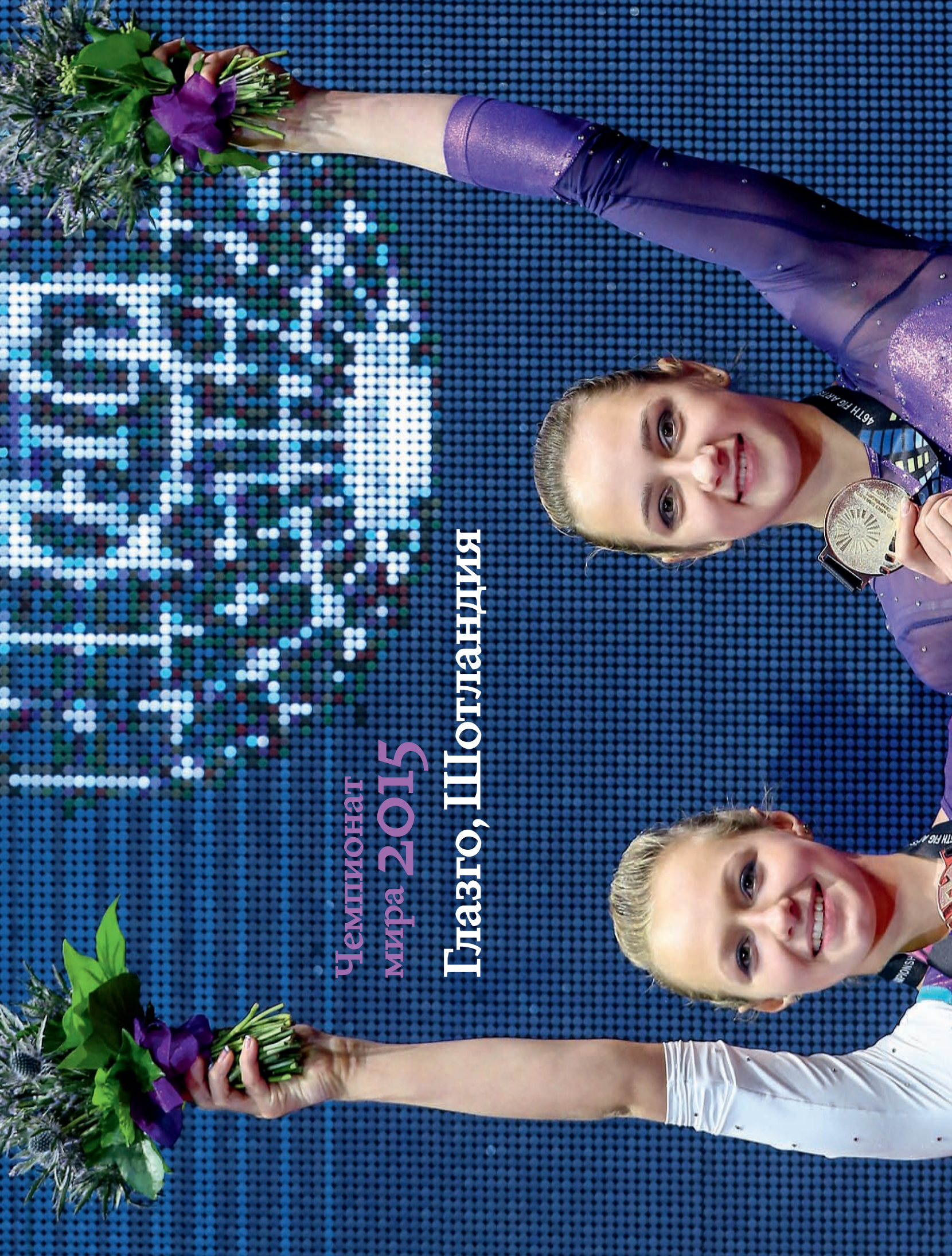


ФЕДОРОВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

ДОМ БОЛЕЛЬЩИКОВ олимпийской команды России. Сочи-2014

НОВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ В ТОКИО-2020 (ПРОЕКТ)

ВИДЫ СПОРТА	ДИСЦИПЛИНЫ	КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ	КОЛИЧЕСТВО АТЛЕТОВ
БЕЙСБОЛ / СОФТБОЛ	БЕЙСБОЛ (МУЖЧИНЫ)	1	144 (6 КОМАНД ПО 24 ИГРОКА)
	СОФТБОЛ (ЖЕНЩИНЫ)	1	90 (6 КОМАНД ПО 15 ИГРОКОВ)
КАРАТЭ	КАТА	2	20 (10 ЖЕНЩИН / 10 МУЖЧИН)
	КУМИТЕ (ТРИ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИИ)	6	60 (30 ЖЕНЩИН / 30 МУЖЧИН)
СКЕЙТ-БОРДИНГ	СТРИТ	2	40 (20 ЖЕНЩИН / 20 МУЖЧИН)
	ПАРК	2	40 (20 ЖЕНЩИН / 20 МУЖЧИН)
СКАЛОЛАЗАНИЕ	БОУЛДЕРИНГ, СКОРОСТЬ ИЛИ ТРУДНОСТЬ	2	40 (20 ЖЕНЩИН / 20 МУЖЧИН)
СЕРФИНГ	ШОРТ-БОРД	2	40 (20 ЖЕНЩИН / 20 МУЖЧИН)
ВСЕГО		18	474 (210 ЖЕНЩИН / 264 МУЖЧИНЫ)



Чемпионат
мира 2015

Глазго, Шотландия

Дарья
СПИРИДОНОВА —
золотая медаль
в упражнениях
на брусках.
Тренер —
Татьяна ФОМКИНА

Виктория
КОМОВА —
золотая медаль
в упражнениях
на брусках.
Тренер —
Геннадий ЕЛФИМОВ



2016

ЯНВАРЬ 2016 JANUARY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

МАЙ 2016 MAY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

СЕНТЯБРЬ 2016 SEPTEMBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30									
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

ФЕВРАЛЬ 2016 FEBRUARY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29													
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

ИЮНЬ 2016 JUNE

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30										
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

ОКТАБРЬ 2016 OCTOBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31						
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

МАРТ 2016 MARCH

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31										
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

ИЮЛЬ 2016 JULY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

НОЯБРЬ 2016 NOVEMBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30											
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

АПРЕЛЬ 2016 APRIL

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30								
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

АВГУСТ 2016 AUGUST

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

ДЕКАБРЬ 2016 DECEMBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							
мо	ту	we	th	fr	sa	su	мо	ту	we	th	fr	sa	su

ХОДИТЕ БОСИКОМ ГРАМОТНО!

ВОКРУГ «АХИЛЛЕСОВОЙ ПЯТЫ»



ОБЛАСТЬ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ТИПИЧНОЙ ЗОНОЙ ПОВРЕЖДЕНИЯ. ЭТО СУХОЖИЛИЕ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПРОЧНЫХ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ. ОНО МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ НАГРУЗКУ 350 КИЛОГРАММОВ. А ВОТ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ «АХИЛЛЕСОВОЙ ПЯТЫ» ВОЗНИКАЮТ ОЧЕНЬ ЧАСТО. ПРИЧИНА ТОМУ — ПРЯМОХОЖДЕНИЕ НОМО SAPIENS. МЫ ХОДИМ, БЕГАЕМ, ПРЫГАЕМ И ДАЖЕ ЛАЗАЕМ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ИЛИ ОПИРАЯСЬ НА СТОПЫ.

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, врач, тренер

Любая проблема в голеностопных суставах и стопах, особенно в области «ахиллесовой пяты», приводит к значительному ухудшению всей функции опорно-двигательного аппарата. Снижается качество прыжка из-за нарушения функций отталкивания и приземления, теряются стабильность и устойчивость при равновесиях и поворотах, уменьшается «крутка» самих поворотов.

Если спортсмен получил повреждение по типу перелома или разрыва тканей — тут все ясно. Алгоритм диагностики и лечения известен и прогнозируем. Намного сложнее обстоит дело с так называемыми малыми повреждениями, когда явной патологии нет, а тренироваться в прежнем режиме дискомфортно или вообще невозможно.

Несмотря на то что боли при малых повреждениях в области «ахиллесовой пяты» неспецифичны, повреждения, как правило, возникают в трех областях: ахилловом сухожилии, пяточной кости, подошвенной части стопы.

Ахиллово сухожилие является продолжением камбаловидной и икроножной мышц. Наиболее слабое место — переход мышц в сухожилие, поэтому причины повреждения сухожилия следует искать в нарушении работы этих мышц. Чаще всего оно возникает из-за ошибки в технике исполнения элементов, из-за нерациональных закаток и перетренированности. Без тщательного анализа техники элементов восстанавливающие мероприятия при повреждении в области ахиллова сухожилия будут недостаточно эффективными.

Икроножная мышца начинается двумя головками от нижней части бедренной кости, чуть выше коленного сустава. При согнутом коленном суставе икроножная мышца находится в расслабленном состоянии. Максимально загрузить ее можно только при полностью распрямленном коленном суставе.

А вот лежащая под ней камбаловидная мышца начинается от верхней части голени, сразу под коленным суставом. От положения коленного сустава ее работа не зависит.



Если мы хотим увеличить силу отталкивания при прыжке без наращивания мышц задней поверхности голени («банок»), то должны работать над камбаловидной мышцей, то есть выполнять упражнения на разгибание голеностопного сустава, сохраняя коленный сустав согнутым, например, делать выход на полупальцы (реливе) в положении гранд плие. При этом важно не переусердствовать: камбаловидная мышца имеет склонность «забываться» (то есть переходить в состояние хронического гипертонуса).

Причиной болей в области ахиллова сухожилия может быть не само сухожилие, а место его прикрепления к пяточной кости. Дело в том, что у детей эта область (апофиз) еще не полностью срослась с пяточной костью, а прилегает к ней через хрящевую прокладку. У юных спортсменов нагрузки на ахиллово сухожилие могут быть столь серьезными, что зона прикрепления сухожилия к кости начинает отслаиваться. Подобное заболевание (болезнь Хаглунда — Шинца, остеохондропатия бугра пяточной кости, обычно встречается у юных спортсменов от 7 до 14 лет) относят к «болезни роста». У детей, которые не занимаются спортом, его можно отнести к разновидности нормы. Но на фоне спортивной нагрузки такое состояние может привести к патологическим изменениям.

Основное лечение — снятие нагрузки с ахиллова сухожилия, в ряде случаев оно достигается за счет коррекции тренировочного процесса

Ахилл (Ахиллес), согласно мифам Древней Греции, — один из античных героев, то есть рожден от брака бессмертного со смертным. Мать Ахилла — морская нимфа Фетита, отец — мирской царь Пелей. Все герои — это воины, обладающие сверхчеловеческими возможностями, однако они были смертными. Фетита, чтобы сделать Ахилла неуязвимым, окунала его в священную реку Стикс, держа за пятку. Единственно уязвимым местом у него и оказалась эта пятка, в которую его смертельно ранил троянский воин Парис. Выражение «ахиллесова (ахиллова) пятка» употребляется в значении: слабая сторона, уязвимое место чего-либо.





Одним из самых распространенных способов ограничения подвижности данной области является

тейпирование восьмеркой

на фоне тейпирования и ношения специально подобранной обуви с ортопедическими стельками.

Интересным, но достаточно варварским методом лечили болезнь в прошлом. Заболевшему сильно ударяли поленом в область пяточного бугра. Происходила травма тканей, а в результате восстановления апофиз намного быстрее прирастал к пяточной кости, и болезнь завершала свое развитие.



Поговорим о подошвенной фасции, ответственной за поддержание продольного свода стопы (фасция — бинт, повязка, в анатомии этим термином обозначают соединительнотканную оболочку, одевающую различные органы, главным образом мышцы). Многие анатомы рассматривают подошвенную фасцию как продолжение ахиллова сухожилия, перекидывающегося через пяточную кость и прикрепляющегося к головкам плюсневых костей пальцев стопы. Любые проблемы в области голени, коленного и тазобедренного суставов делают фасцию особенно уязвимой. Все в организме человека взаимосвязано, и недостаточность в одном звене создает угрозу в другом.

Растяжение в области подошвенной фасции приводит к ее воспалению, которое называют подошвенным фасцитом. Он может протекать достаточно долго и спустя годы привести к образованию так называемой пяточной шпоры (но это уже проблема взрослого возраста). Важно, что и подошвенный фасцит, и сама шпора образуются в месте прикрепления подошвенной



фасции к пяточной кости. Там локализуется и болевой синдром.

Общие принципы лечения и реабилитации при малых повреждениях в области ахиллова сухожилия не столь сложны. Ведущим звеном является снятие нагрузки и обеспечение физиологической подвижности восстанавливаемой зоны.

Снятие нагрузки и ограничение подвижности могут быть как полными (наложение гипсового сапожка, лонгеты, жесткого ортеза), так и частичными, при помощи тейпирования. Одним из самых распространенных способов ограничения подвижности данной области является тейпирование восьмеркой (одна петля проводится выше голеностопного сустава и пяточного бугра, другая — ниже).

Обеспечение физиологической подвижности восстанавливаемой области необходимо для устранения застойных явлений, повышения крово- и лимфотока в зоне восстановления и недопущения образования контрактур (пониженной подвижности).

Даже при полном снятии нагрузки с голеностопного сустава и стопы спортсмен может приходить в зал и выполнять специально подобранные упражнения для здоровой ноги и других частей тела. При частичном снятии нагрузки он может участвовать в тренировочном процессе, который индивидуально корректируется.

Комплекс для КАМБАЛОВИДНОЙ
мышцы голени



Упражнения для восстановления
АХИЛЛОВА сухожилия





ЛФК в воде представляет собой отдельную систему

физической реабилитации



ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ
шагом по бревну,
опуская пятки ниже
уровня пола



Следующим важным принципом восстановления является грамотный подбор упражнений лечебной физкультуры (ЛФК). Но их можно выполнять только после снятия болевого синдрома, а сами упражнения не должны вызывать чувства боли.

К восстановительным мероприятиям, проводимым вне зала в качестве эффективного дополнения, следует отнести:

- ЛФК в воде;
- виды двигательной активности в «высоком жестком ботинке» (например, горные лыжи);

- скалолазание;
- ходьба босиком по любой неровной поверхности, по камушкам, песку, снегу.

ЛФК в воде представляет собой отдельную систему физической реабилитации. Для наших целей лучше всего использовать плавание с ластами и имитационные беговые упражнения по пояс в воде.

Высокий жесткий ботинок будет держать ногу наподобие «гипсового сапожка» в травматологии. По мере восстановления функции можно переходить к физической активности в полужесткой обуви, например, катанию на лыжах классическим ходом или скандинавской ходьбе с палками.

Скалолазание можно рассматривать как уникальный вид восстановления опорно-двигательного аппарата. Лазание на четвереньках (пусть и по вертикали) является наиболее оптимальной физической нагрузкой для суставов нижних конечностей. А необходимость ставить ногу на носок перпендикулярно стене (это техническое требование скалолазания) наилучшим образом воздействует на мышечно-связочный аппарат голени.

Ходьба босиком —

оптимальный способ избавления
от всех болезней



Ходьба босиком издревле считалась оптимальным способом избавления от всех болезней, особенно проблем с ногами. Для применения этого метода нужно знать одно правило: хождение босиком по ровной твердой поверхности разрушает опорно-двигательный аппарат, а хождение по неровной или проваливающейся (песок, снег) поверхности, наоборот, чрезвычайно благоприятно! Исключение составляет лед: дозированный бег босиком по льду является отличным стимулирующим и оздоравливающим средством.

Но, если восстановление приведенными выше средствами и методами происходит слишком медленно, следует обратиться к малой хирургии, а именно к инъекционному введению лекарственных препаратов: внутривенно, подкожно, внутримышечно, под оболочки сухожилий, в сумки, в полость сустава.

Наиболее доступным из перечисленных видов воздействия является фармакопунктура. Метод заключается в неглубоком обкалывании проблемных зон фармакологическими препаратами (в основном гомеопатическими) по биологическим активным точкам.

Уже около 100 лет методом лечения стали всевозможные блокады болевого синдрома мы-



шечно-связочного аппарата, проводимые, как правило, анальгетиками. Купирование болевого синдрома, помимо устранения дискомфорта, снимает мышечный спазм, провоцирующий нарушение крово- и лимфотока.

Самым современным методом малой хирургии является плазмолифтинг (PRP-терапия). Этот метод хорошо себя зарекомендовал в спортивной травматологии и ортопедии. Суть плазмолифтинга состоит во введении в зоны повреждения плазмы крови самого пациента, обогащенной тромбоцитами.

Несмотря на то что малые повреждения в области ахиллова сухожилия беспокоят гимнастов достаточно часто, к их диагностике, лечению и реабилитации не всегда относятся с должным вниманием. А ведь такие повреждения, накапливаясь и «наслаиваясь» друг на друга, перерастают в серьезную проблему, нередко вынуждающую спортсмена прекратить тренировочный процесс. Да и сами малые повреждения могут существенно снижать эффективность тренировочного и соревновательного процессов. ▲

НЕТ СИЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК?



ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЯВЛЯЕТСЯ СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА, А НЕРЕДКО И ТРЕНЕРА. ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТО ПО-РАЗНОМУ, НО ИТОГ ВСЕГДА ОДИН: У СПОРТСМЕНА «НЕТ СИЛ» ТРЕНИРОВАТЬСЯ, У ТРЕНЕРА — ТРЕНИРОВАТЬ. И КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА ИСЧЕРПАНЫ, А ОЩУТИМОГО РЕЗУЛЬТАТА НЕ ВИДНО. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД?

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, врач, тренер

Классический алгоритм восстановления спортсмена следующий: если спортсмен имеет повреждение (растяжение, ушиб и т.п.), то используются общепринятые медико-биологические средства: гипс, тейпирование, массаж, ЛФК, медикаментозная терапия, физиотерапия. Если у спортсмена нет явного повреждения, то необходимо найти наиболее слабое звено (например, дискомфорт в коленном или тазобедренном суставе). Восстанавливают это звено так же, как поврежденное.

Понятно, что медико-биологическое восстановление повреждений (и тем более — слабых

звеньев) никоим образом не влияет на наличие «сил» для тренировок. Необходимые силы и работоспособность — это разные понятия. Крайняя степень снижения работоспособности проявляется при перетренированности. А вот отсутствие сил для занятий может возникнуть и в других случаях.

В медицине аналогом состояния «упадка сил» является *синдром эмоционального выгорания*, известный также как *офисный синдром* или *синдром менеджера*. Первым синдромом эмоционального выгорания описал американский психиатр Н. Freudenberger в 1974 году. В международной

классификации болезней это состояние относится к разряду «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Особенно эффективными в коррекции подобных состояний являются «нерациональные решения» по типу «бросить все и уехать на время» (к морю, на дачу, экскурсию, в турпоездку). Еще несколько лет назад в среде менеджеров выше среднего звена были популярны более радикальные решения — полностью расстаться с прежней работой и переехать жить на Гоа, Бали, в Таиланд или в Сибирь.

А во многих западных странах для ученых высшего звена предусмотрен годовой оплачиваемый отпуск (обязательно вдалеке от основного места работы).

Бизнесмены давно подсчитали, что отправлять сотрудников на краткосрочные семинары, бизнес-тренинги и курсы намного выгоднее, чем иметь посредственные результаты работы в течение года. После таких командировок сотрудники, как правило, демонстрируют значительное повышение производительности труда, с лихвой окупающее средства, потраченные на их обучение.

И подобную методику уже не первый год применяют прогрессивные тренеры за рубежом. Год отпуска никто себе в спорте, конечно, позволить не может, но наставники периодически вывозят своих спортсменов за город, в походы, на экскурсии или в соседний город для занятий иным видом спорта.

Таким способом восстановления нередко пользуются родители юных дарований из специализированных школ (обычно математических, музыкальных и даже хореографических). Дети периодически «заболевают» на 5–7 дней, это время используют для переключения тела и мозга в иной режим работы. Подобный подход активизирует не только иммунитет, но и творческие способности. И кстати, болеют такие ученики намного реже. В итоге за весь учебный год они пропускают намного меньше занятий, чем их сверстники, болеющие «по-честному».

В системе традиционной восточной медицины состояние «упадка сил» известно давно, а принципы его коррекции отработаны веками. Восточные оздоровительные системы и двигательные практики имеют в своем арсенале богатый набор средств и методов восстановления. Вот только напрямую эти средства и методы в запад-

ную систему спорта и спортивной медицины не переносятся. Виною тому — разница подходов.

На Востоке (да и в античных цивилизациях) человека рассматривают во всей его многогранности. Такой подход называется *холистическим*, то есть целостным. На Западе под влиянием все нарастающей специализации организм изучают по частям: пульмонолог — легкие, кардиолог — сердце, нефролог — почки...

По пути интеграции медицинских знаний стала развиваться и современная спортивная медицина. Она, объединяя достижения различных медицинских специальностей, рассматривает организм спортсмена «в целом». Почему же ее успехи в деле восстановления так скромны?

Даже целостного рассмотрения физического тела спортсмена недостаточно для адекватной оценки его состояния. Нужно учитывать еще многое: энергетический потенциал, эмоциональное состояние и даже его интеллектуальную загруженность. Именно это имели в виду врачи Древней Греции, Древнего Рима, Востока и Средней Азии, когда утверждали, что тело человека следует рассматривать с разных позиций: как физическое, энергетическое, эмоциональное, ментальное.

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

По пяти чувствам (зрение, осязание, обоняние, слух, вкус) выстраивается базовое обследование пациента. Такое обследование еще называют *физикальным*. Зрению соответствует *осмотр*, осязанию — *пальпация* (прощупывание), слуху — *аускультация* (выслушивание) и *перкуссия* (простукивание). Посредством обоняния врач может почувствовать специфический запах кожи или дыхания. Органом вкуса современные врачи не пользуются, хотя еще 100 лет назад наличие сахара в моче определялось на вкус.

По физическому принципу построены все виды инструментального исследования: рентгенография, УЗИ, КТ, МРТ... Вся современная медицина диагностирует, лечит и восстанавливает физическое тело. Другие взгляды на человеческое тело официальная медицина не рассматривает, возможно, поэтому и не в состоянии восстановить спортсмена полностью.

Рассмотрение человека с разных анатомических сторон может показаться надуманным... Но такой подход оказался очень плодотворным. Ведь анатомии, которую мы видим при проведении УЗИ, МРТ и ряда других исследований, на самом деле не существует! УЗИ-картина



Главный принцип дореволюционной российской (и долгое время — советской) медицины — «Лечить больного, а не болезнь». Эту мысль одним из первых изложил великий русский терапевт **Матвей Яковлевич Мудров** (1776–1831). Он наставлял: «...врачевание не состоит ни в лечении болезней, ни в изучении причин... врачевание состоит в лечении самого больного. Не должно лечить самой болезни». В наше время традицию Мудрова пытаются реализовать в практике семейного врача. Однако подготовить универсальных специалистов высокого класса в рамках существующей системы медицинского образования пока не удается.



показывает ткани с позиции их прозрачности для ультразвука, МРТ — с позиции магнитного резонанса находящейся в тканях воды.

Обнаружение «повреждения» при проведении МРТ совсем не означает, что оно есть в действительности в физическом теле. Именно поэтому грамотные врачи говорят не о наличии повреждения, а только комментируют УЗИ- или МРТ-картину.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Восточная медицина полагает, что человек устроен намного сложнее: важны и потоки циркулирующей по организму энергии. Так возникло представление об *энергетическом теле* человека. Восстанавливая энергетику человека, восточная медицина лечит физическое тело — это основной принцип традиционной медицины.

Рефлексотерапия является одним из самых известных и признанных официальной наукой методов восточной медицины. При постановке иглол в определенные места физического тела (акупунктурные точки) происходит коррекция потоков энергии, приводящая к восстановлению физического тела пациента.

Не менее эффективными средствами восстановления в восточной медицине стали специальные дыхательные упражнения и оздоровительные

гимнастики (йога, цигун, тайцзи). Эти практики восстанавливают физическое тело как прямую, так и посредством коррекции его энергетического баланса.

Основным ограничением применения таких методик является детский возраст. Восточные мастера категорически не рекомендуют выполнять упражнения, связанные с энергетикой, детям до окончания переходного возраста. А без энергетического наполнения восточные оздоровительные системы сводятся к обычной физкультуре.

Наверное, каждый тренер знаком с ситуацией, когда в одних залах тренировочный процесс «идет», а в других — как-то не ладится. Хотя все вроде бы есть и не на что жаловаться. О таких залах тренеры с опытом говорят: «В них нет силы!»

А где тренировались и постигали тайны искусства движения мастера древности? Они не просто уходили в горы, они шли в места силы.

Места силы — это особые ландшафты, оказывающие нетипичное влияние на биологические объекты. Доказано их психосоматическое действие на человека, которое меняет его физические качества и работоспособность.

В местах силы издревле строились различные культовые постройки: монастыри, храмы, церкви. Совершенно разные религии оценивали места силы одинаково. Так, на месте культовых сооружений одной эпохи нередко обнаруживали еще более древние культовые постройки.

Чаще всего места силы — это красивейшая природа, не пострадавшая от цивилизации и сочетающая в себе необычный рельеф местности, например горы и море. Тренеры-новаторы полагают, что проведение выездных тренировок и даже сборов в местах силы повышает их эффективность в несколько раз.

Удивительно, но местом силы могут быть... библиотеки. Их любят посещать научные сотрудники в поисках сосредоточения, концентрации и творческого озарения. И книги тут ни причем — важна «атмосфера», силу придают «сами стены»!

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ТЕЛО

Именно в нем, а не в физическом теле, обитают наши эмоции, чувства, переживания (доказано, что в головном мозге эмоций и переживаний тоже нет). Но если эмоции «зашкаливают», то они могут закрепиться в физическом теле, порождая психосоматические заболевания. С эмоциональным телом «работают» психиатры

Искать каналы, чакры и чудесные меридианы в физическом теле бесполезно. Они находятся в энергетическом теле, можно сказать, в другом измерении. В анатомических атласах изображаются лишь проекции этих каналов на физическое тело, поэтому в акупунктурных точках (проекциях энергетически важных мест) никаких анатомо-физиологических особенностей не наблюдается. Для сравнения: биологически-активные точки (БАТ) являются местами физического тела и имеют определенные особенности по сравнению с окружающими их тканями.

тры, психотерапевты и отчасти неврологи (для сравнения: хирурги работают только с физическим телом). Уже по тому, что значительная часть психоневрологических заболеваний до сих пор не излечивается, можно судить о сложности устройства эмоционального тела.

Лучше всего на эмоциональное тело воздействовать через искусство: арт-терапию, музыкотерапию. Врачи-неврологи и психиатры нередко используют медикаментозные средства для коррекции и восстановления, в то время как психотерапевты и представители альтернативной медицины предпочитают использовать более мягкие методы: телесно-ориентированную терапию, игротерапию, дельфинотерапию, ипотерапию (оздоровление через общение с лошадьми), ароматотерапию и многое другое.

Без должного восстановления эмоционального тела ожидать от спортсмена эффективной работы на тренировке или соревнованиях не приходится. Ему будут мешать ненужные волнения и переживания. Хуже, если они соматизируются, то есть найдут свое отражение в теле, обычно в мышцах, порождая их вязкость, дискоординацию и «забитость» (чаще всего в воротниковой зоне и межреберных мышцах грудной клетки). Массаж в подобных случаях может быть малоэффективен. На практике у таких спортсменов теряются сила мышц, быстрота, скорость реакции и согласованность в движении.

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО

В этом теле осуществляются мыслительные процессы, вся интеллектуальная и творческая деятельность человека. Известно, что «тягостные думы», как и существенные переживания, могут лишить сил самого тренированного спортсмена. С другой стороны, свежесть ума влияет на координацию, баланс, реакцию, способность к обучению и усвоению новых знаний, умений и навыков. Недаром подмечено: хороший спортсмен — умный спортсмен.

С ментальным телом «работают» науки, абстрактные виды искусства, а также когнитивная философия. Один из древних методов восстановления «ясности ума» — медитация. Адаптацией этого метода в современных условиях является *медитативный бег* или любая длительная ритмическая нагрузка на фоне интеллектуальной работы. К сожалению, столь популярная в конце прошлого века *аутогенная тренировка* оказалась малоэффективной применительно к спорту.

Оптимальным средством восстановления свежести ума может стать решение математических

задач и головоломок. Но можно ограничиться чтением хорошей книги, беседой с умным собеседником, просмотром научно-популярных программ.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Но вернемся к «поиску силы». Воины, правители, ученые, жрецы, врачеватели, аристократы и даже представители культа — все в той или иной степени на протяжении тысячелетий были заинтересованы в решении этого вопроса. Удивительно, что в Древних Египте, Индии, Китае, Греции и Риме, на Дальнем и Ближнем Востоке, в средневековой Азии и даже в доколумбовой Америке выстраивали систему восстановления фактически по единому образцу — по *первозлементам* (или стихиям). Основными первозелентами во всех цивилизациях были *огонь, вода и земля* (в качестве дополнительных нередко выступали *воздух, дерево, металл, эфир* и другие).

Принцип восстановления по первозелентам оказался рабочим и в наши дни. Как тут не вспомнить девиз «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»!

Поясним это на примерах, которые можно взять за основу для выстраивания индивидуальной системы восстановления.

ОГОНЬ

Процесс разжигания огня (костра), сидение перед огнем, хороводы и танцы вокруг костра, ритуальное сжигание Масленицы, прыжки через костер, хождение по углям и т.п. всегда относились к мероприятиям, дающим силу и энергию. Какой поход на природу может обойтись без костра? А приготовленная на открытом огне еда, по мнению ученых, приобретает особенно

Древние полагали,
что **ОГОНЬ**
сжигает
негативную энергию
и эмоции



Если спортсмен не высыпается,

то ни о каком наличии сил для тренировок и речи быть не может

полезные для организма свойства. И многие специалисты советуют: если нет костра — готовьте пищу на газовой плите, электроплита силы пище не добавляет, а микроволновая печь силу из еды забирает.

Хорошо снимают негативное настроение свечи (лучше из натурального воска). Если смотреть на пламя свечи в течение 10–15 секунд, то даже за столь незначительное время уходит усталость глаз. А если смотреть несколько минут (не сдерживая моргание), то эффект можно приравнять к медитации.

Древние полагали, что огонь сжигает негативную энергию и эмоции. Механизм этого явления не известен, но эмоциональный фон огонь, без сомнения, улучшает.

ВОЗДУХ

Достаточно выехать за город и подышать чистым воздухом, даже не делая никаких дыхательных упражнений, и прилив сил обеспечен. Еще большего эффекта можно достичь, если на открытом воздухе организовать аэробную нагрузку. А вот анаэробная нагрузка новых сил не придаст, она рассчитана на тренировочный эффект.

На первоэлементе **воздух** построена система **ароматотерапии**. Ведь вдыхаемые с воздухом эфирные масла попадают сразу в артериальную кровь! Постарайтесь хоть раз в неделю выезжать на чистый воздух.

ВОДА

Этот первоэлемент лежит в основе бальнеолечения, СПА-технологии, лечебного плавания, подводного вытяжения и многого другого, где используется погружение тела в водную среду.

Человек на 60–80% состоит из воды. Если регулярно, и обязательно в достаточном количестве, пить чистую (не кипяченую) воду, то выстраивание водного баланса в теле человека оптимизирует работу всех его физиологических систем.

При нахождении человека в воде не менее 30–45 минут начинает работать эффект невесомости. Снимаются глубокие мышечные спазмы, су-

хожильно-мышечный аппарат возвращает себе исходную пластичность, оптимизируется работа всего опорно-двигательного аппарата. Еще полезнее выполнять в воде физические упражнения (но их следует подбирать индивидуально).

ЗЕМЛЯ

Хожение босиком по земле является оздоровительным мероприятием у многих народов. Эффективно кратковременное хождение или бег босиком по снегу. А вот по асфальту босиком ходить не следует. Ничего, кроме уплощения свода стоп, такая ходьба не принесет.

На принципе «земли» построены такие восстановительные процедуры, как грязе- и глинолечение, стоунтерапия. Целители полагают, что подобные методы способны убрать плохую энергию, эмоции и мысли.

ДЕРЕВО

Этот первоэлемент ответственен за окружающее нас царство растений, за всю флору. Простой, но набирающий все большую популярность метод восстановления — паркетотерапия.

Еда, приготовленная на костре или в дровяной печи, баня, истопленная дровами, всегда придавали человеку силы. Даже чай, заваренный водой из самовара (на углях), будет отличаться от того, который приготовлен с помощью электрочайника.

А теперь вернемся к будням тренировочного процесса. Что делать на практике? Самыми сильными и оптимальными видами восстановления являются достаточный сон и сбалансированное питание.

Если спортсмен не высыпается, то ни о каком наличии сил для тренировок и речи быть не может.

Правильное, сбалансированное питание (но не диета с ограничениями!) — это второй обязательный фактор восстановления.

Выделяют три пути повышения результативности тренировочного процесса:

1. Восстановление эффективности тренировочного процесса через восстановление тренера.

Это, пожалуй, самый непривычный для отечественной спортивной школы путь повышения продуктивности.

Вопросы работоспособности тренера до сих пор не входят в число приоритетных, если не сказать



более жестко — вообще не рассматриваются. Все планы, тренировочные циклы выстраиваются для спортсмена. Но ученые доказали, что работоспособность тренера напрямую влияет на выносливость спортсмена. А вот обратное высказывание будет неверно. Нередко спортсмен приходит в зал «никакой», а уже после непродолжительной разминки под руководством опытного тренера мобилизуется и готов к отработке тренировочной комбинации. Это, кстати, еще один аргумент в пользу важности проведения качественной разминки в начале каждой тренировки.

Что наука рекомендует для восстановления тренера? Оптимально — командировать его на кратковременные курсы повышения квалификации, выездной тренерский семинар, в другую спортшколу для обмена опытом или просто предоставить несколько дней отдыха с обязательством выехать за пределы территории проживания.

Как это ни парадоксально, но такой метод восстановления может быть единственно возможным, если по каким-то причинам никак нельзя нарушить основной тренировочный процесс (его проводит напарник тренера).

2. Восстановление с выездом на мини-сборы.

О сборах написано много. Важно следующее:

- выезжать следует не столько по расписанию, сколько по потребности;
- продолжительность сборов может быть самая разная (обычно от 3 до 10 дней);
- тренировочный режим должен соблюдаться только в имитационном виде, то есть без нагрузки физических качеств;
- необходимо использовать непривычные виды двигательной активности (лучше в игровой форме, но без наращивания тренировочного эффекта); для гимнастов оптимальными являются плавание, прыжки в воду, бадминтон, настольный теннис, велосипед, скалолазание, горные и классические лыжи;
- следует как можно больше времени проводить на открытом воздухе (длительные переходы по пересеченной местности);
- нужно использовать мягкие системы растяжки по типу йоги, ушу (лучше под музыку в специально оборудованных помещениях);
- по возможности следует включать в расписание сборов культурную программу (экскурсии).

3. Восстановление без прерывания текущего тренировочного процесса.

Такое восстановление возможно лишь в свободное от занятий время. Оптимальным было



бы хоть частично снизить основную тренировочную нагрузку. В случае восстановления в домашних условиях можно использовать:

- аромалампы, освежитель-очиститель воздуха с «горным», морским запахами, свечи;
- душ, ароматические ванны;
- музыкальный фон в комнате;
- чтение книг;
- упражнения на силу и растяжку без наращивания физических качеств гибкости и силы;
- посещение выставки, музея, кинотеатра или театра, зоопарка, планетария;
- катание на велосипеде, роликах, коньках, горных лыжах;
- посещение бассейна, скалодрома;
- что-нибудь нетипичное (например, сходить на концерт классической музыки, на котором никогда не был);
- хобби (даже давно забытое).

К числу альтернативных способов восстановления многие исследователи относят шоппинг-терапию. Рекламировать этот метод мы не будем, но доказанная рядом исследований его эффективность вынуждает упомянуть и о нем.

На часть людей позитивно действует проведение мелкого ремонта в доме. Но это тоже вопрос индивидуальный: ремонт приводит к необходимости уборки, а это уже сложно назвать мероприятием, придающим силу.

...Медицина способна восстановить физическое тело. Но найти силы для тренировок и преодоления нового рубежа — это более сложная задача, к решению которой следует подходить комплексно, и главное — не отменять, а творчески перерабатывать накопленный веками опыт. ▲

Пять золотых правил восстановления физической активности:

- 1) упражнения должны выполняться в имитационном режиме, не носить тренировочного эффекта;
- 2) движения не должны быть сложными по координации;
- 3) упражнения должны выполняться ритмично (но не быстро и не монотонно);
- 4) упражнения должны обязательно задействовать физические качества: силу и гибкость;
- 5) упражнения должны быть аэробными.



#НЕМОВКЛАСС

СДЕЛАЙ КАК ЗВЕЗДА!

ЮНЫЕ МОСКОВСКИЕ ГИМНАСТЫ ПОЛУЧИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТМЕТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ — В ОЧЕНЬ ТИТУЛОВАННОЙ КОМПАНИИ. ДЛЯ ЭТОГО ИМ НАДО БЫЛО ПРОСТО ПРИЕХАТЬ 31 ОКТЯБРЯ В ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ ЦСКА.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА
ФОТО: ОРГКОМИТЕТ ОТКРЫТОГО МАСТЕР-КЛАССА АЛЕКСЕЯ НЕМОВА



«Вон Немов, видите? Да вон же! Я его вижу! В серой футболке! Не-е-мов!» — девочка лет восьми замерла на мате и, вытянув вперед руку, указывала своим подругам на четырехкратного олимпийского чемпиона.

А он стоял в окружении других титулованных гимнастов, на каждом была серая футболка с фамилией на спине. «Хоркина», «Замолотчикова», «Крюков», «Шевченко», «Голоцуцков», «Мостепанова», «Касумов», «Гарибов» и «Плужников» — в этот день в гимнастическом зале ЦСКА собрались те, с кем связана большая часть российских и советских успехов последних 20–30 лет. А посмотреть и поучиться у них приехали сотни ребят — те, с кем, вполне возможно, будут связаны будущие гимнастические успехи страны.

«Идея создания подобных мастер-классов появилась у нас три года назад, — объяснил Алексей Немов, главный организатор события, получившего его имя. — Когда я закончил спортивную карьеру, то стал проводить свое гимнастическое шоу, в котором также участвовали и другие олимпийские чемпионы, призеры чемпионатов мира и Европы. А по истечении двух лет нам рассказали, что в тех городах, в которые мы приезжали, количество детей, начавших заниматься спортивной гимнастикой,

«Мы решили, что должны организовать мастер-класс в Москве, где много гимнастических школ, делиться с ребятами

НАШИМ ОПЫТОМ»





В ЦСКА приехали около тысячи детей и почти столько же родителей

Антон Голоцуцков, проведя разминку, занял соседний с Крюковым снаряд. Правда, своего коня он использовал не для работы с ребятами, а как подставку для детских блокнотов: очередь из желающих сфотографироваться и получить автограф выстроилась к Антону не меньше, чем к «рабочим» снарядам.

Еще бóльшая толпа окружила Светлану Хоркину, которая уже закончила свой мастер-класс.

«Сначала я провела разминку, потом успела заскочить на бревно, затем была акробатика, а потом я, кажется, сфотографировалась почти со всеми! — рассказала, закончив автограф-сессию, Хоркина. — В моем детстве, к сожалению, ничего подобного не было. Мы сами ездили в Москву смотреть соревнования. И брали на такие выезды не каждого, а только тех, кто действительно отличился в своей школе. Это была великая честь! Помню, как тренер покупал нам

увеличилось вдвое. Мы решили, что должны организовать мастер-класс в Москве, где много гимнастических школ, делиться с ребятами нашим опытом. И вот мы проводим уже третий мастер-класс, и я действительно очень благодарен всем, кто каждый год откликается на мое приглашение!»

После официального открытия и парада участников гимнасты-чемпионы разошлись по снарядам. Сам Немов и Касумов пошли на брусья, Елена Замолодчикова и Елена Шевченко — на бревно, Николай Крюков — на своего «коронного» коня, Эмин Гарибов — на перекладину, а Константин Плужников — на кольца.





Заявки на участие

в мероприятии подавали не только москвичи, но и ребята из Подмоскovie, Самарской области, даже из Азербайджана



мороженое. Мы сидели на трибунах и смотрели на великих спортсменов. А потом через огромный бортик тянули свои программки, чтобы получить автограф. Это было очень здорово! Я тогда взяла автограф и у Лены Шушуновой, и у Светланы Богинской, и у других девчонок. Именно поэтому, вспоминая себя в детстве, я всегда стою и не ухожу, пока со всеми не сфотографируюсь».

Желающих «сделать селфи с Хоркиной» в этот день было немало. В ЦСКА приехали около тысячи детей и почти столько же родителей. Большинство, конечно, было из Москвы. Но заявки на участие в мероприятии подавали также ребята из Подмоскovie, Самарской об-



ласти и даже несколько юных гимнастов из Азербайджана. Как объяснил Немов, на каждую школу выделили определенную квоту: и на участников мастер-класса (их можно было отличить по белым футболкам с портретом четырехкратного олимпийского чемпиона и



хештегом #Немовкласс), и на тех, кто мог просто приехать. К сожалению, спортивный зал на Ленинградском проспекте вместил не всех желающих — кому-то пришлось отказать. Но организаторы обещали решить проблему и сделать так, чтобы в следующем году посмотреть на лучших гимнастов страны смогли приехать уже все, кто хочет.

«Мы будем, конечно, все анализировать и думать. Возможно, поищем более вместительную площадку. Но этот мастер-класс, на мой взгляд, прошел неплохо. Правда, к сожалению, родите-

лей было, кажется, больше, чем детей. Первые 25–30 минут все было хорошо и мы понимали, чем занимаемся, а потом всё — родители были буквально везде, хотели обязательно сфотографировать ребенка, и не один раз. Но самое главное — это то, что мы здесь. И... ребята, вам понравилось?» — обратился Немов к окружившим его мальчикам и девочкам, которые замерли в ожидании автографа. Услышав вопрос, они все дружно прокричали: «Да!» На их синхронный ответ Алексей ответил улыбкой и пояснил, что такое единодушие и для него, и для других гимнастов-чемпионов — лучшая оценка.



«Мы сегодня с ребятами разучивали элементы первого юношеского разряда, — добавил потом Эмин Гарибов, который провел один из самых живых мастер-классов, приплясывая и подпевая в такт музыке. — Большинство из них кое-что уже умеют, но делают с ошибками. Естественно, я не мог остаться в стороне. С одним парнем мы даже выполнили прямой бланж, который он до этого никогда не делал! Так что мне сегодня было очень интересно. Особенно радовало то, как все ребята рвались «в бой» и с какой охотой показывали все, что умеют, желая получить оценку своим комбинациям».

Эмин Гарибов оказался в ЦСКА единственным действующим членом сборной России, который смог поучаствовать в мастер-классе. Большая

часть остальной команды отмечала Всемирный день гимнастики на чемпионате мира в шотландском Глазго. И хотя Эмин признался, что ему немного грустно от того, что он сейчас «здесь, а не там», но пообещал приложить максимум усилий для того, чтобы в следующем мастер-классе Алексея Немова принимал участие уже не просто «двукратный чемпион Европы», но и «призер Олимпийских игр». ▲

«...Ребята, вам понравилось?»

«Да!»

Для гимнастов-чемпионов —
лучшая оценка



КАК ФИЛЯ ПРИЕХАЛ В ГОСТИ



ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ПРОГРАММУ «СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!», ЗНАЧИТ, У ВАС НЕ БЫЛО ДЕТСТВА. И ВООБЩЕ ВЫ НИКОГДА НЕ ВКЛЮЧАЛИ ТЕЛЕВИЗОР. И ВООБЩЕ... НО ЧТО ЭТО Я? ТАКОГО ПРОСТО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ — НЕ ЗНАТЬ И НЕ ЛЮБИТЬ ХРЮШУ ИЛИ СТЕПАШКУ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО! ЛЮБИМЫЕ ГЕРОИ ПОБЫВАЛИ НА «КРУГЛОМ», ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ ЗАТЕМ МАЛЫШАМ, ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ — СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Тигренок Мур и его друзья из передачи «Спокойной ночи, малыши!» регулярно знакомят ребят с разными видами спорта. Для этого даже родилась программа «Быстрее, выше, сильнее». Вместе с героями программы ведущие узнают о разных спортивных дисциплинах и сами пробуют в них свои силы.

Пока Мишутка и Степашка в студии разбирались, какое бревно существует в гимнастике и что за конь находится на помосте, корреспондент Филя был отправлен на «Озеро Круглое», чтобы лично присутствовать на тренировке профессионалов.

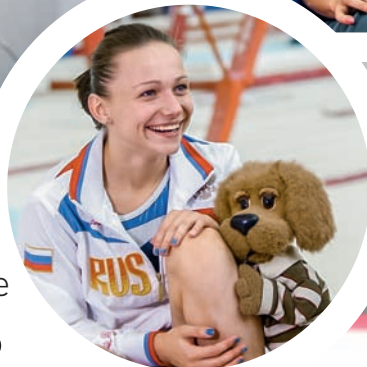
Для начала мастер спорта международного класса Ольга Лариошкина рассказала Филе о том, что такое спортивная гимнастика вообще и как надо преодолевать себя: ведь в любом спорте бывает и трудно и даже иногда боязно.

А титулованные гимнасты сборной России Мария Пасека и Эмин Гарибов объяснили Филе, что же за снаряды находятся на помосте. Под чутким Машиним руководством Филя даже «прошел» по бревну. «Ничего, много лет тренировок, и все нормально будет!», — пошутила Мария.

Эмин же показал ребятам, как делается сальто, пожелав всем начать свой путь в спорте именно с гимнастики.

На протяжении многих лет герои и артисты программы «Спокойной ночи, малыши!» регулярно приезжают с концертами в разные города России, принимают участие в городских и региональных мероприятиях, дают представления и проводят благотворительные акции. География их выступлений внушительна: они побывали уже в десятках городов нашей страны.





Какое бревно существует в гимнастике и **ЧТО ЗА КОНЬ** находится на помосте?

А «Круглое» — это ведь тоже целый город! Передача «Спокойной ночи, малыши!» приехала в гости к гимнастам, чтобы рассказать затем малышам о нашем замечательном виде спорта. Ведь именно с гимнастики для многих начинается любовь к движению, физкультуре. Для одних она становится профессией, для других — увлечением, третьи отдадут ей приз зрительских симпатий.

Самая известная детская передача — «Спокойной ночи, малыши!» — выходит в эфир более 50 лет. И у нее нет аналогов в мире по продолжительности существования.

Герои передачи — Хрюша, Степашка, Филя, Каркуша и Мишутка. Сегодня ведут передачу Анна Михалкова, Оксана Федорова и Дмитрий Маликов. Когда-то первым диктором единственной в то время детской программы стала Нина Кондратова. Потом малыши страны просто души не чаяли в Валентине Леонтьевой (тете Вале), Владимире Ухине (дяде Володе), Светлане Жильцовой (тете Свете), Татьяне Веденеевой (тете Тане), Ангелине Вовк (тете Лине), Татьяне Судец (тете Тане), Юрии Гри-

горьеве (дяде Юре), Юрии Николаеве (дяде Юре)...

С куклами работают профессиональные актеры — заслуженная артистка России Наталья Голубенцева, актриса Театра кукол имени Образцова Оксана Чабанюк, актер Сергей Григорьев, актриса Галина Марченко, народный артист Республики Башкортостан Игорь Капатов. ▲



Самая известная детская передача — «Спокойной ночи, малыши!» — выходит в эфир **более 50 лет**

АНДРЕЙ ПОПОВ: «МОИ РЕБЯТА ВЫСТУПАЛИ НЕ ЗА БОНУСЫ»



СБОРНАЯ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, В КОТОРОЙ УЖЕ МНОГО ЛЕТ ТРУДИТСЯ РУССКИЙ ТРЕНЕР АНДРЕЙ ПОПОВ, В КОМАНДНОМ МУЖСКОМ МНОГОБОРЬЕ ЧМ-2015 ЗАНЯЛА ВТОРОЕ МЕСТО. НА ОЛИМПИАДЕ-2012 ПОПОВ ПРИВЕЛ БРИТАНСКИХ ГИМНАСТОВ К БРОНЗЕ. НАВЕРНОЕ, САМОЕ ЦЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА — СО СТОРОНЫ КОЛЛЕГ. А КОГДА ОНИ ЕЩЕ ТОБОЙ И ГОРДЯТСЯ — ЭТО УЖЕ ПОВОД ДЛЯ ЛИЧНОЙ ГОРДОСТИ. ИЗ ВЛАДИМИРА В ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» КАК РАЗ КОЛЛЕГИ И ПРИСЛАЛИ ХОРОШИЕ СЛОВА О ТРЕНЕРЕ ПОПОВЕ.

СЕРЕБРЯНЫЙ ВЗЛЕТ...

Что означает это выражение? Оно означает годы многолетнего напряженного труда, чужбину, разлуку, необустроенность, но также успех. Да еще какой успех!

В 1991 году мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике, молодой амбициозный тренер школы олимпийского резерва, представитель владимирской гимнастической советской школы Андрей Попов принял решение уехать в незнакомую Великобританию, чтобы начать новый этап в своей жизни.

Чужбина. Не каждый выдержит ее. Незнание языка, иной менталитет, жизнь на съемных квартирах, оторванность от семьи, одиночество, жесткая конкуренция — вот что такое чужбина. Многие только от перечисления сразу сникли бы и отказались куда-либо ехать. Но только не Андрей. Он человек слова и дела. Настоящий русский характер — спокойный, мягкий, доброжелательный в быту и твердый, смелый, целеустремленный в работе.

Начинал он путь рядовым тренером государственной спортивной школы Ноттингема, где

тренировал детей. Это было время познания, поиска, анализа. Опыт собирал по крупицам. Можно образно сравнить фундамент здания и опыт человека. Чем фундамент крепче, мощнее, тем и здание будет массивнее и выше. Так и человек — чем он опытнее, тем успешнее будет его команда. В течение долгих 20 лет Андрей шел к успеху.

В 2004 году его назначили старшим тренером мужской сборной Англии. И здесь его талант организатора раскрылся в полной мере. Он собрал команду единомышленников (тренеров С. Сижанова, А. Ширяева) и способную молодежь. Проявив себя настоящим педагогом и психологом, Андрей создал боевую сборную с железной дисциплиной.

2012 год, Лондон, Олимпиада. Его команда в командном многоборье занимает третье призовое место (бронза). Сенсация! Выдающееся достижение за последние 100 лет. Великобритания шокирована: она еще никогда не достигала таких высот. Встреча у королевы Англии, музей славы.

2015 год, Глазго, чемпионат мира. Второе место в командном многоборье. Великобритания

Мужская сборная команда РСФСР по спортивной гимнастике (слева направо): Ю. КОРОЛЕВ, В. АРТЕМОВ, С. БАРАНОВ, Р. ГАБИТОВ, А. ПОГОРЕЛОВ, А. ПОПОВ. Соревнования по спортивной гимнастике во Дворце спорта Центрального стадиона имени В.И. Ленина «Лужники». VIII летняя Спартакиада народов СССР (июль-август 1983 года)





Нил УИЛСОН

Великобритания шокирована:

она еще никогда не достигала таких высот. Встреча у королевы Англии, музей славы...



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ликует, пресса восторгается и уделяет больше внимания спортивной гимнастике, чем футболу.

Андрей состоялся как профессионал высочайшего мирового уровня. Его признали самым успешным российским специалистом, работающим с зарубежными командами. Его мечты сбываются, он счастлив, он пожинает плоды своего долголетнего упорного труда.

Надо отдать должное его жене Наталье. В достижениях Андрея есть и ее немалая заслуга: во всем помогала и поддерживала мужа, была ему надежной опорой.

По приезде после чемпионата мира в родной город Андрей Попов ответил на несколько вопросов:

— *Какие чувства испытываете после прошедшего чемпионата мира?*

Приятное чувство гордости за всю команду. Поставленные цели на мировом чемпионате выполнены на все 100%, завоеваны медали.

Есть огромный стимул в стремлении к олимпийским наградам.

— *Какими качествами должен обладать тренер, чтобы достичь такого успеха?*

Умением видеть желаемый результат. Должна идти ежедневная планомерная работа в этом направлении с использованием рациональной методики.

— *Что было самым трудным на вашем тренерском пути?*

Слишком частые семейные разлуки.

— *Что помогает вам в жизни?*

Чувство ответственности, самодисциплина.

— *Какие цели ставите перед собой?*

Выполнимые, я реалист.

— *Есть ли намерение вернуться в Россию?*

Никогда не думал, что покинул Россию, хотя свыше 20 лет работаю за рубежом. Как будет дальше? Поживем — увидим. ▲

Константин Просторов



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Луис СМИТ, Макс УИТЛОК.
Глазго, ЧМ-2015

«Я ХОЧУ ЭТУ МЕДАЛЬ!»

В РАЗНЫЕ ГОДЫ «ГИМНАСТИКА» ТОЖЕ ЗАДАВАЛА ВОПРОСЫ ТРЕНЕРУ АНДРЕЮ ПОПОВУ. ВСЕГДА ВЕДЬ ЛЮБОПЫТНО, КАК ТАМ «У НИХ» И КАК «У НАС», ЕСЛИ СМОТРЕТЬ ИЗДАЛЕКА.

— В 1991 году я, как гимнаст, работал в совместном ледовом шоу с фигуристами, нас позвали на выступление в Ливерпуль. Там же я получил предложение остаться работать тренером. В 1994-м подписал контракт: Ноттингем, обычная спортивная школа. Работал 10 лет... В 2003-м мужская сборная Великобритании заняла 23-е место на чемпионате мира и не прошла отбор на Олимпиаду в Афинах, с нее сняли все финансирование. Было ясно, что сборную нужно создавать новую, объявили конкурс на замещение вакантной должности старшего тренера мужской сборной. И, хотя у меня в клубе все было хорошо, я решил рискнуть. Отослал резюме и интервью — и получил работу. Взрослых гимнастов в стране к тому моменту не осталось. Я искал молодых спортсменов по всей Англии, нашел пять-шесть человек, которые могли что-то делать. Среди них был даже парень ростом метр восемьдесят (Кристиан Томас) — для гимнастики, мягко говоря, высоковат, но других-то не было. Через год поехали на молодежный чемпионат Европы и, к всеобщему удивлению, заняли четвертое место. Из той команды до нынешней у меня дошли трое: Дэниэл Пурвис, Кристиан Томас и Луис Смит.

— Главная движущая сила гимнастики — это заинтересованность спортсмена и тренера, причем заинтересованность в максимальном результате. Со спортсменом — понятно. А тренеру помимо спортивного результата надо ведь еще и о семье думать. И тому же тренеру из глубинки, который работает с молодежью, должно банально хватать на жизнь. Он не должен искать подработку, он должен растить чемпионов — в меру возможностей. От специалистов, которые постоянно думают о том, где бы еще получить деньги, выходят недоученные спортсмены. А недоработок именно на начальном уровне вообще не должно быть. Это ведь тренерам сборной приходится потом исправлять ошибки.

— Сегодня мне нравится пожинать плоды многолетнего труда. Это огромное счастье, когда то, о чем долго мечтал, сбывается, когда твои

спортсмены борются за медали и выигрывают их. У меня была мечта — выиграть олимпийскую медаль, и это удалось. В Лондоне командной медали в гимнастике ведь никто не ждал. И мы понимали: она может быть, но только если никто не травмируется, поэтому перед соревнованиями не кричали о своей силе. Помню, я работал в клубе, меня всегда ограничивали во времени: дети платят только за два часа, задержишь — родители будут недовольны. А в сборной мы тренировались утром по три часа, вечером — по четыре. И ребята выдерживали. Я благодарен им и не перестаю удивляться их работоспособности.

— После Олимпиады премьер-министр, пригласив руководителей федерации на встречу, сказал: «Я и не знал, что в Британии, оказывается, есть гимнастика». Самое главное, что за время моей работы в Великобритании в сборной, кроме способных ребят, появились и тренеры, которые научились грамотно работать.

— Каждый год я приезжаю в Россию. Мне, наверное, не хватает нашей теплоты. В Англии не принято плакаться: даже если тяжело, улыбаешься, как будто все нормально. ...Если честно, платят у нас не так много. Например, премиальных после Олимпиады не было: у британцев другой подход. Когда я приехал в родной Владимир после Игр в Лондоне, то, отвечая на вопрос, сколько заработал, говорил — нисколько. А мне не верили. Все привыкли: если есть спортсмен и медаль, то должны быть бонусы. А ребята выступали «за гордость», серьезно. Не патриотизм, а именно гордость — за себя: «Я хочу эту медаль».

— Закончится Олимпиада в Рио, потом начнется другой этап, пока мои планы ограничиваются этими Играми. Как будет дальше, очень трудно сейчас загадывать. Естественно, все будет меняться. Если поступит какое-то предложение от другой страны, то я, естественно, его не оставлю без внимания. (Контракт Попова с гимнастической федерацией Великобритании завершится 1 апреля 2017 года.) В Великобритании такое правило: Олимпиада заканчивается, и человеку дают еще полгода на обдумывание, что он будет делать дальше. И если я что-то захочу изменить в своей жизни, то в этом не будет ничего сверхъестественного. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Андрей ПОПОВ,
Дэниэл ПУРВИС

Самое главное, что за время работы в Великобритании в сборной, кроме способных ребят, появились и тренеры, которые **научились грамотно работать**

В подборке использованы цитаты из интервью А. Владимировой, А. Стародубцева, РИА Новости, ТАСС.

ПОДАРИ СЕБЕ
КОРОНУ!

РАЗВЕ НЕ ТАК? ПОМОСТ — ЭТО МЕСТО, ГДЕ ВАЖНО БЫТЬ КРАСИВОЙ. ТРЕНЕРЫ И ХОРЕОГРАФЫ ЗНАЮТ, ЧТО И КАК ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО СДЕЛАТЬ, КАК СПОРТИВНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ УКРАСИТЬ... СПОРТИВНЫМ ЖЕ ОБРАЗОМ. А ВОТ СТИЛИСТЫ ПОНИМАЮТ: В МИРЕ ПАРИКМАХЕРСКОГО ИСКУССТВА КОСЫ И ПРИЧЕСКИ ИЗ НИХ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО КЛАССИКА, БЕЗ КОТОРОЙ НЕ ОБХОДИТСЯ НИ ОДНА МОДНИЦА, НО И ХИТ.

Согласитесь, это наш хит! Посмотрите, какими красавицами выходили на помост чемпионата мира в Глазго Ксения Афанасьева, Седа Тутхалян, Дарья Спиридонова! Был в сборной, кстати, и свой стилист — запасная команды Евгения Шелгунова.

На самом деле плетение кос и косичек — это увлекательное и совсем не сложное занятие. По крайней мере, так говорят знающие люди. Мол, пяти минут достаточно, чтобы изменить ваш образ, добавить ему изюминку, создать настроение. Длина волос, опыт в создании причесок не имеют значения. Пробуйте, все в ваших руках — и будьте красивыми и на помосте, и ежедневно!

Сегодня мы предлагаем вам изучить плетение «корона». Пусть непосредственно помост, выступления требуют более «строгой» фиксации волос, наши члены сборной, похоже, прекрасно усвоили: это так важно в жизни — чувствовать себя королевой! Начните новый год с новым образом.

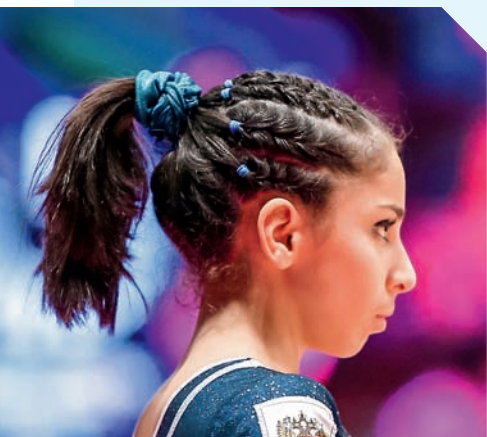
- Инструменты и аксессуары: щетка, пульверизатор, расческа с тоненьким кончиком, две резинки для волос (тонкие), лак.
- Время создания прически — от 5 до 8 минут.
- Сложность — средняя.

Волосы хорошо расчесать и проследить, чтобы на них не было узелков, а пряди лежали ровно. Часть волос по центру отделить (двигаясь по кругу от макушки) и зафиксировать резинкой (чем она тоньше, тем аккуратнее будет выглядеть прическа). Это часть А.

Оставшиеся волосы, образующие «ободок» около 5 см шириной, будут частью Б.

Волосы части А нужно собрать в хвост и дать им возможность свободно падать вниз. Если некоторые пряди упадут на лицо, не следует их убирать.

Взяв пряди из части Б у левого уха, начать заплетать французскую косу; при укладке волос



верхней стороны нужно прихватить прядь из части А, а при плетении нижней стороны — добавить волосы из части Б. Коса должна ложиться строго вдоль границы частей А и Б — это позволит спрятать ее зрительно.

Далее плетение продолжается, как в предыдущем шаге: коса укладывается вокруг головы, пока не дойдет до начала косички.

Из оставшихся волос сплести простую косичку и закрепить ее конец резинкой.

Кончик простой косички завести внутрь короны, чтобы спрятать. Косичка должна крепко держаться. Если все сделано правильно, то будет казаться, что прическа не имеет ни начала, ни конца.

Концы французской косы нужно закрепить невидимками.

Техника плетения этой косы аналогична технике плетения классической косы. Разница состоит лишь в том, что пряди перед плетением скручиваются в плотные жгуты.

В результате получается оригинальная прическа, которую можно продемонстрировать где угодно.

Обратите внимание: к каждому типу лица необходимо выбирать соответствующую красивую косичку.

- Овальное, удлиненное лицо. Такая форма лица, будучи идеальной, не нуждается в особом подборе прически. К нему подойдут все виды плетения.
- Квадратное лицо. Чертам подобного лица придаст мягкости коса, заплетенная по всей голове, сделать ее нужно по возможности объемной. Красиво обрамляя лицо, она придаст ему желанный овал.
- Круглое лицо. Для зрительного удлинения круглого лица заплетают косы, начинающиеся с линии роста волос лобной и височной частей головы. Косички при этом плетут на всю длину шевелюры, превращая в конце в хвостик или пучок.
- Треугольное лицо. Для такого типа лица подходят косы, свисающие на лицо в паре с удлиненной челкой. Хорошо смотрятся также классические варианты для длинных волос: «дракончик», «колосок», обычное плетение от затылка.



- Прямоугольное лицо не нуждается в зрительном удлинении, поэтому следует опасаться длинных, прямых кос. Отличное решение — воздушное, ажурное плетение, охватывающее зигзагом всю голову. ▲





РИА-НОВОСТИ

ВЕРНАЯ РУСИКО

«СОПЕРНИЦЫ СМОТРЕЛИ ДАЖЕ, КАК МЫ ТАПОЧКИ СНИМАЕМ»

...РУСИКО ВСЮ ЖИЗНЬ В НЕЙ И С НЕЙ, ГИМНАСТИКОЙ. ГОВОРИТ, ЭТО ЕЕ СРЕДА, ВНЕ КОТОРОЙ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО ЖИТЬ. ЕЩЕ ГОВОРИТ: ВСЕ ХОРОШЕЕ, ЧТО ЕСТЬ В ХАРАКТЕРЕ, — ПРИШЛО ОТ СПОРТА.

ЗНАМЕНИТАЯ СПОРТСМЕНКА РУСУДАН СИХАРУЛИДЗЕ УШЛА С ПОМОСТА В СЕРЕДИНЕ СЕМИДЕСЯТЫХ. НО ВЕРНУЛАСЬ В КАЧЕСТВЕ ТРЕНЕРА, СУДЬИ, МЕНЕДЖЕРА. И НЕ ПОКИДАЕТ ДО СИХ ПОР. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА ПРИЗЫ ЕЕ ИМЕНИ, КОТОРЫЙ НЫНЕШНИМ ЛЕТОМ С УСПЕХОМ ПРОШЕЛ В БАТУМИ, ОБЕЩАЕТ СТАТЬ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ЭЛИТЫ. ПРАВДА, НАШ РАЗГОВОР С НЕЙ ВО ВРЕМЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА В ГЛАЗГО НАЧАЛСЯ С ГРУСТНОЙ НОТЫ. С САМОЙ БОЛЕЗНЕННОЙ ДЛЯ РУСИКО СЕГОДНЯ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— К сожалению, никто из грузинских гимнастов на этом чемпионате мира не выступал. У нас есть одна девочка, но она травмировала плечо, заменить ее некем. Что делать? У нас в стране гимнастики, считайте, 10 лет не было — ни снарядов, ни зала, ни детей, ничего.

— *Кажется, последним известным гимнастом из Грузии был Владимир Гоголадзе...*

В советское время у нас гимнастика была хорошо развита. Очень много было и чемпионов СССР, победителей спартакиад среди школьников и взрослых. А вот после войны пошел спад сильный: Грузия отделилась, но развивать и вести гимнастическую программу поэтапно была не в состоянии. Ведь что значит заниматься гимнастикой? Это же не только в зале на снарядах работать, нужно и судейством заниматься, и тренеров готовить, и на соревнования ездить. Как море после бури утихомиривается, так и у нас — пока мы вошли в Международную федерацию гимнастики, пока приходили в себя. Наступило затишье, молодежь еще не умела ничего, тренеры обустроились в других странах, вот и образовался провал. Раньше невозможно было представить такого: денег нет, значит, на соревнования не поедешь. А сейчас мы первым делом смотрим: сколько у нас там осталось, хватит ли для поездки на следующие соревнования? Увы, потерять легко, а вот вернуть прежний уровень очень тяжело. И много чего для этого надо.

— *А вы-то сами как переживали столь трудное время? И переживаете?*

Пока все не разрушилось, я работала старшим тренером грузинской сборной, ездила на чемпионаты мира как судья международной категории еще от СССР. В лучшей «тройке» судей была. *(Улыбается.)* А потом уехала в Америку, нужно было как-то выживать. У меня 12 девочек тренировались из разных уголков Грузии, но, когда я поняла, что мы их уже не можем «держать», то просто отпустили по домам. Можно сказать, все, что наработали, распустили. Плакали, конечно. Но что делать? Это было время, когда на улице

могли остановить в любой момент, проверить документы, да и вообще... В такой ситуации отвечать еще и за чужих детей — это очень большая ответственность.

Я пошла в Спорткомитет и сказала: разрешите мне тоже уехать, помочь своей семье.

— *И сколько в итоге вы провели вдали от родины?*

Два с половиной года. Кто-то легко привыкает, а мне было трудно. Для меня эти два года, как 20 лет, тянулись, не могла уже больше выдерживать. Сначала я одна там жила, потом приехал муж, за ним — сын, но вскоре сын уехал. У моих мужчин не было возможности устроиться в Америке на работу, а сидеть целыми днями на диване для них невыносимо, тем более когда привык трудиться, быть все время на виду, знать, что от тебя что-то зависит.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В общем, мы вернулись, и так получилось, что сын стал работать референтом у одного из руководителей Аджарской республики, который помнил меня, видел, как я выступала. И однажды он сказал: «Пусть мама придет, поговорим». Так я возглавила Комитет по физической культуре и спорту Аджарии, стала членом парламента в Батуми, где мы жили, это же Аджарская Республика. Я работала, пока не произошла революция и к власти не пришел Саакашвили. К сожалению, после этого вся наша семья снова осталась без работы.

— Русико, а ведь какое-то время вы возглавляли еще Федерацию гимнастики Грузии. Это когда было?

Как раз в середине двухтысячных. Я уже не думала никуда уезжать, хотелось жить и работать в своей среде. И тут мне позвонили из Тбилиси: у нас сейчас идут выборы на пост президента Федерации гимнастики, может быть, вы приедете? И я поехала, в итоге три года руководила гимнастикой в Грузии. Но в какой-то момент



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

почувствовала: нет возможности развивать любимый вид спорта так, как хотелось бы, не хватает финансирования. То есть поддерживать то, что мы имели, еще как-то можно было, а вот расширять географию гимнастики в стране — об этом не приходилось даже мечтать. Школы закрывались, только в Тбилиси закрылось восемь спортивных школ, а отвечать-то за все приходилось мне. Брать на себя ответственность за это я не могла. Пришла к своему руководству и так и сказала: «Не хочу, чтобы меня вспоминали как самого худшего президента. Я всю жизнь делала наоборот — продвигала и прославляла грузинскую гимнастику. А сейчас не могу ничего сделать, видя как она погибает».

Потеряны снаряды, тренеры, закончился приток детей. Осталась одна школа в Тбилиси, ее объединили с акробатикой и художественной гимнастикой. Залов ведь тоже не было: некоторые продали, другие закрыли. То есть тот костяк детей, который мог бы сейчас начинать выступать на большом помосте, — его просто нет.

— В Тбилиси летом проходил Европейский юношеский олимпийский фестиваль...

Конечно, это был шок: вот, представьте, у нас есть только две девочки. Одна, как я говорила, «на гимнастку похожая», из другой — с шустрыми такими глазищами — еще можно было что-то вытянуть. А остальные... Я знала, что они никогда не смогут быть гимнастками, но все равно начала работать. И это тоже надо представить: не было ни ковра, ни брусьев, ни поролоновых ям. Четыре мата всего на весь зал. Сначала мальчики брали их, стелили под свой снаряд, потом для девочек мы тащили под свои снаряды.

«Гимнастика тогда красива, когда все ее сложные элементы выполняются технически правильно.

Вот тогда и появляется та самая **красота, которую ждут люди»**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— А на что вы вообще рассчитывали в таких условиях?

На то, что сможем устроить какие-то сборы на выезде. Когда было принято решение проводить фестиваль в Тбилиси, государство пошло нам навстречу: выделило средства, была создана программа, оклады какие-то установили. Тренеры, конечно, заинтересовались, закатали рукава и влились в эту работу. Мы ждали, надеялись, что скоро у нас будут и ковер, и маты. Не представляете, сколько радости было, когда на Новый год нам подарили поролоновые ямы! В конце 2013 года уже появилась хоть какая-то возможность для тренировок.

— Вы говорите, что хотели остаться в своей среде. А не было мыслей вообще отойти в сто-

рону от гимнастики? Может быть, жизнь по-другому бы сложилась?

Так я же со спортом никогда не расставалась! Я люблю гимнастику! Без нее такое чувство, как будто тебя разденут, да так и оставят голой.

— А что любите в ней больше всего? Современная гимнастика, к примеру, нравится?

Не могу сказать, что прихожу от нее сегодня в ужас. (Улыбается.) Конечно, гимнастика тогда красива, когда все ее сложные элементы выполняются технически правильно. Вот тогда и появляется та самая красота, которую ждут люди. Гимнастика стала сложной. И если у тебя нет гимнастического таланта, то справиться с ней очень тяжело. Можно быть очень красивой, но если нет таких качеств, как трудолюбие,



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

прыгучесть, растяжка, ум, то результата, скорее всего, не достичь.

Думаю, развиваться гимнастика будет всегда. Возможно, снаряды еще как-то изменятся, усовершенствуются. Посмотрите на коврики, как хорошо они теперь подбрасывают, конь изменился, маты...

— А как вы думаете, раз уж разговор об этом зашел, с бревном, хотя бы теоретически, что-то можно сделать?

Ну давайте пофантазируем... Может быть, какую-то часть бревна чуть-чуть расширить. Тогда можно будет сделать даже двойное сальто. Я не удивлюсь, если через несколько лет гимнастки будут справляться с ним на бревне. Но здесь, конечно, технический комитет должен следить за тем, чтобы новые правила и элементы не были связаны с большим риском для здоровья спортсменок. Ведь технически самый сложный снаряд — это брус. А вот психологически тяжелее всего пройти именно бревно.

Сегодня в тренировочном процессе доступны всякие лонжи, обкручивания — тренеры стали больше думать, как лучше преподнести спортсменам технику, подводить их к сложным элементам. Гимнастика будет развиваться все время, не сомневаюсь.

Когда Ольга Корбут первый раз сальто сделала, какой был бой — как это можно допускать?! Сколько стран, включая американцев, выступали тогда против этого элемента! А сейчас — что такое сальто на бревне?

— А вам, когда выступали, что казалось самым рискованным?

Так, чтобы страшно, — мне не было. Мы тоже пробовали двойное сальто, тренировались, работали над этим элементом, просто выполнить его уже не довелось. «Испугалась» я, когда Маша Филатова появилась. Она была такая маленькая, а трудность в ее программах была такая большая... Вот тогда, помню, я подумала: пора мне заканчивать.

— Русико, а можно сказать, что в то время, когда выступали вы, Нина Дронова, Владимир Гоголадзе, у грузинской гимнастики было свое лицо? Наверное, стиль какой-то все же был, раз лучшие попадали в сборную СССР. А что такое сборная? Место, где алмаз превращался в бриллиант. Невозможно было в него не превратиться, когда рядом с тобой находились лучшие специалисты и лучшие гимнастки страны. Первый раз я попала в сборную в 1969 году, а в 1974-м выступила на чемпионате мира.

— Сейчас понятие «попал в сборную» означает — оказался на «Озере Круглом». А тогда ведь такой замечательной базы не было, где же вы тренировались?

Сборы шли в разных местах. Сначала был первый — установочный, где мы проходили медицинское обследование, утверждали личные планы. Новые программы, новые элементы — все планировалось. Потом нас на несколько дней отпускали, затем мы снова приезжали.

Некоторые гимнастки, у кого залы были хорошие и специалисты рядом, могли тренироваться дома. Но у меня не было таких условий. В нашей школе числилось пять видов спорта, так что я могла заниматься всего три часа в день. Если бы осталась в Батуми, вряд ли добилась бы таких результатов.

Но все равно раньше спортивная гимнастика была очень популярна в Грузии. Знаете, для меня золотая медаль чемпионата СССР всегда

«Для меня золотая медаль чемпионата СССР всегда была **очень важна: завоевать ее было сложнее, чем на чемпионате мира**»



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

была очень важна, потому что завоевать эту медаль было порой сложнее, чем на чемпионате мира.

— Вы лично какой вид считали коронным? Что любили?

Больше всего любила вольные и прыжок. На бревне я тоже почти всегда была в тройке, но все-таки первые два вида были у меня ударными. Я два раза подряд была чемпионкой СССР на вольных. Иногда думаю: а ведь мне повезло, я выигрывала, когда рядом были самые сильные гимнастки — Ольга Корбут, Людмила Турищева, Эльвира Саади...

— «Самая красивая гимнастка в мире — Русико Сихарулидзе». Это ведь о вас как-то написал известный спортивный журналист Станислав Токарев. Вы это знали, ощущали?

Да нет, то ли подбирали нас так, то ли повезло, но у нас все девочки были красавицами. Люба Бурда была очаровательна, Лариса Петрик, Нелли Ким по-своему хороша. В Нине Дроновой было что-то такое, что зрители в нее просто влюблялись. Не знаю почему, но нашу красивую команду очень долго потом вспоминали.

«...Смотрю на любительский снимок, сделанный на пляже Леселидзе тогда, в семидесятом, во время подготовки к первенству мира. Шуточная акробатическая пирамида, которую венчает Оля Корбут, стоящая на плечах Латыниной... А вот эти трое претендовали тогда на единственное место запасной: Татьяна Щеголькова, Эльвира Саади и Русудан Сихарулидзе. Их микротурнир, призом которого было это седьмое место в сборной, оказался тогда невероятно острым и ярким зрелищем. Победила Сихарулидзе. И с ней, с самой красивой из гимнасток мира, мы, наверное, скоро попрощаемся»...

Станислав Токарев
«Субъективные заметки»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Каждый день новый список вывешивался на стенку. Мы бежали смотреть: **КТО В КОМАНДЕ?**»

Что еще сказать? Меня два раза награждали призом «Грация». Получала подарки как самая обаятельная и красивая гимнастка. На Спартакиаде школьников, помню, вручили мне скрипку, не Паганини, конечно, но настоящую — как олицетворение идеала, красоты. До сих пор она у меня хранится. В Америке, было, вручили приз...

— *Как опытный судья скажите: в Глазго судей посадили чуть выше помоста, а не ниже, как обычно, это правильно или нет?*

Мне это понравилось: так видно гораздо лучше, особенно когда прыжок смотришь. В Глазго вообще организаторы молодцы, так все замечательно подготовили. И зал — полон! Мы у себя такого давно не можем достичь. Сейчас много говорят, мол, художественная гимнастика красивее, поэтому зритель на нее идет. Конечно, у всех свое мнение. Но все-таки спортивная гимнастика интереснее. Она и спортивнее, и азартнее, и однообразия нет, каждая гимнастка может показать свою индивидуальность, особенно если у нее хорошая акробатика.

— *А что самое неприятное в судействе, Русико?*
Судить вообще-то очень тяжело. Представьте: выступают гимнастки, которые тебе нравятся, ты их любишь и считаешь, что они должны быть

лучшими. А они — раз, и портят что-нибудь! Например, падение сегодня — это минус целый балл. Упал — значит, сразу человек 20–30 можно пропустить перед собой, очень обидно. И потом, судейство стало нелегкое, потому что нельзя «выскакивать» из средней оценки. Какая-то объективность, конечно, со временем вырабатывается, плюс технический комитет старается довести личное мнение до какого-то среднего общего видения. Но все равно вам нравится голубой, а мне — красный. На цвет и вкус, как говорят... А правила все больше «утончаются».

— *Если вернуться к вашей карьере: долго, наверное, обида не отпускала, что не удалось выступить на Олимпиаде?*

Да, конечно. Я была в сборной накануне Олимпиады 1972 года в Мюнхене, но уехала с последнего сбора из-за травмы. У меня была проблема с мениском. Он не был разорван, но колено сильно болело. Я скрывала это от тренеров. А может быть, надо было отдохнуть или начать лечение, потому что колено у меня уже так распухло...

Я жила в номере с Эльвирой Саади, мы обе понимали, что это плохо кончится (в конце концов так и вышло: меня отвели к врачу, положили гипс и отправили домой), но молчали.

«Иногда думаю:
а ведь мне повезло,
я **ВЫИГРЫВАЛА**,
когда рядом были самые
сильные гимнастки...»

— *Столь велико было желание попасть на Олимпийские игры?*

Конечно. 12 девочек работают, и у каждой одна и та же цель — попасть в шестерку. Уверена, любая поступила бы так, как я. Хотя между собой мы всегда жаловались, у кого что болит. Но заявить официально, что не могу тренироваться, — нет, ни за что!

У нас ведь каждый день проверяли, сколько комбинаций ты сделала, сколько раз упала, сколько «встала»... И каждый день новый список команды вывешивался на стенку. Мы бежали смотреть: кто в команде? Один день — ты есть. Второй — тебя в списке нет. Третий — опять есть. Психологически это очень трудно.

...Я приехала тогда лечиться в Москву, в Центральный институт травматологии, к Зое Сергеевне Мироновой. Жила в гостинице «Динамо», куда за мной приезжала машина, чтобы отвезти на процедуры, и в этой гостинице смотрела Олимпийские игры.

— *Сквозь слезы...*

Ну так уже горько не плакала, примирилась, наконец. Но душой, конечно, была там! Радовалась за свою команду!

— *Дружная была у вас команда?*

Знаете, да. Была борьба, но были и другие моменты, вот как, например, на чемпионате Советского Союза. Мы с Эльвирой Саади вышли в финал вольных упражнений с одним и тем же результатом. У меня хорошие вольные и у нее, акробатика почти одинаковая, и танцуем обе неплохо. Но получилось так, что Эля сделала шаг за линию и одну десятую потеряла. Я выиграла. Стоим на пьедестале, я на первом месте, она на втором. Эля плачет. Я говорю: «Эля, не плачь, а то я сейчас спущусь и встану с тобой рядом». Она: «Молчи, Сихарулидзе, молчи! А то ты никогда так чемпионкой не станешь!» Представляете, она меня, снизу, еще учила, что «злой» надо быть, чтобы добиваться больших побед!



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

В какой-то период мы все вдруг потерялись: выходили замуж, детей растили, каждый свое место в жизни искал, некогда было. А потом стали искать друг друга, общаться. Опять «все вместе».

— *В то время главным тренером женской сборной была Лариса Латынина. Расскажите, каким она была тренером.*

Не могу сказать, что я видела ее когда-нибудь жесткой. Никогда Лариса Семеновна не кричала, я такого не помню. Но, когда она проходила рядом, я не дышала. Она для меня была всегда кумиром. И еще... мне кажется, она всегда была справедлива по отношению к нам. Был момент, когда я могла остаться без чемпионата мира. Две

«Когда Лариса Семеновна проходила мимо, я не дышала. Она для меня была
всегда кумиром»



девочки из Грузии входили в сборную (я и Нина Дронова), это было нелегко выдержать: вопрос, кто кого опередит, возникал каждый день, силы отнимал. Латынина тогда придумала очковую систему. И по очкам у меня были даже лучше результаты, чем у Нелли Ким, но Нелли должна была быть в команде, все это понимали. А были еще и Нина Дронова, очень талантливая, которая в 14 лет делала всю гимнастику, Ольга Карасева, тоже очень хорошая гимнастка, талантливая Лида Горбик...

И я накануне чемпионата мира вольные выиграла, на бревне была в тройке на Кубке СССР. Именно очки дали мне мое место в команде на чемпионат мира. А ведь если бы Лариса Семеновна была немножко нечестной по отношению

ко мне, все могло бы сложиться по-другому.

Что самое главное — мы все ее не подвели. Хотя за нас очень беспокоились. Мы ведь «забойщицами» были. Раньше как было: сначала шестой номер идет на снаряд, потом пятый, четвертый, третий. И оценки также потихонечку поднимались: 9,5, 9,6... И Турищева получала уже свою максимальную оценку.

— Русико, ведь не уйдете куда, дальше будете развивать гимнастику в родной стране?

Я так скажу: мы построили бассейн, налили воду, а теперь нужно рыбок туда запустить. И мы стараемся, как будто второе дыхание



открылось, чтобы как-то опять поднять нашу гимнастику. Проблема в том, что руководители сразу хотят медали получить, а так ведь не бывает. Это трудно доказывать. Вот сейчас у нас в зале проблемы со светом, с отоплением. Только что тренер мне позвонил: отключили свет — пока еще решают, кто будет хозяином. Но время-то уходит. Там поролон не хватает, здесь маты поизносились уже. Говорят: «Мы же вам купили!» Да, купили, но надо уже обновлять.

На четыре цикла, на 20 лет подготовки, все нужно просчитывать. Вот вам — столько, а вам — столько. И должна быть цепочка: гимнастка — тренер — условия. Если чего-то одного не хватает, идет другая история.

Как я буду решать эту проблему? Не знаю, если честно. Вот сейчас уговорила тренера одного вернуться, потому что тяжело уже мне тащить на себе детей. Немного спокойнее стало: рядом работает тренер, которому можно доверить ребенка. И если меня в зале нет, я знаю, что он все сделает даже лучше меня.

А сама я... Была тренером, когда готовились к фестивалю, потом судила на чемпионате мира, впереди — чемпионат Европы. Хочется уже ска-

«Но я все равно всегда говорю своим девочкам: когда вы выходите на помост, у вас должны глаза гореть.

Сиять!»

зать: отпустите меня. Я всю жизнь очень много ответственности на себя брала, устала от этого, если честно. Школ нет. Системы нет. Выкладываюсь, что-то пытаюсь делать, а возможностей нет, и все время я в проигрыше. Хотелось бы уже, чтобы какой-то результат был.

На фестивале я, например, надеялась, что моя девочка лучше выступит. Но она напортичила, психологически не выдержала. Обидно. Я пошла после соревнований в номер, выплакала всю свою работу за четыре года, а потом накрашилась и пошла с судьями гулять и общаться. А что делать?

— *Не отпустит вас ни прошлое, ни настоящее. Среда ваша не отпустит.*

Ох, я хочу сказать только два слова: все, что я умею в жизни делать, дала мне гимнастика. Если



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«У горы есть
подъем и спуск.
Это такой
**ЖИЗНЕННЫЙ
закон**»

есть что-то хорошее во мне, так это все от нее, поэтому многое и вспоминаю из прошлого. Даже трудности вспоминаю с удовольствием. А как мы переживали на чемпионате мира! Пять дней никто не спал — не могли, настолько были уже настроены выступать, нас буквально распирало. Хотелось уже скорее выскочить на помост и начать делать свои снаряды.

Вспоминаю, например, как тяжело привыкала к ежедневным двухразовым тренировкам. Я же дома никогда столько не тренировалась, иногда только раза три за неделю могла появиться в зале. А в сборной нагрузки всегда были приличные. Света Гроздова, например, как никто, могла 20 комбинаций сделать. И план был на каждую тренировку: ты — на брусья, а ты — на вольные... Помню, как я еле выносила ноги из зала. Мы жили на втором этаже, так я, чтобы

подняться, по несколько раз останавливалась на ступеньках.

А может быть, оно и лучше — так относиться к тренировкам? Зато, когда мы приезжали на международные соревнования, все знали: приехали законодатели спортивной гимнастики. Смотрели даже, как мы тапочки снимаем...

— *Мы видели, как вы переживали, наблюдая за выступлениями в Глазго россиянок в командном многоборье. Что скажете?*

У горы есть подъем и спуск. Это такой жизненный закон. В финале командного многоборья какой-то спад у девочек наступил, но я надеюсь, уверена: они соберутся в нужный момент.

Сейчас нам всем трудно. Было 15 республик, по одной девочке от каждой брали, и собиралась

«...когда мы приезжали на международные соревнования, все знали: приехали

законодатели спортивной гимнастики»



РИА-НОВОСТИ

команда. Посмотрите, в Штатах после триумфа Ольги Корбут столько клубов открылось, и вся Америка начала жить этими клубами. А сколько там наших тренеров? Чему удивляться, что гимнастический мир расширился?

Но я все равно всегда говорю своим девочкам: когда вы выходите на помост, у вас должны глаза гореть. Сиять! Вот у американок это есть. Они идут только, а в них уже чувствуются спокойствие и уверенность. Мы когда-то тоже так шли.

Российская команда может бороться! Какие девочки сейчас в ней красивые — Мустафина, Афанасьева, Комова, Пасека, Спиридонова! Седа Тутхалян очень похорошела. Я хочу пожелать вашей команде все-таки взять свое на предстоящих Олимпийских играх! Ну а нам хочу пожелать подняться, чтобы мы смогли хотя бы завоевывать олимпийские лицензии. Потом будем думать, как в личном многоборье попадать, а потом — в командное.

Настанет ли время, что мы командой приедем на чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры и не будем бояться: ой, вдруг кто-то заболел или травмируется, а заменить его будет некем? Надо верить! ▲



РИА-НОВОСТИ

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ПРОЕКТ КАЛЕНДАРЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2016 ГОД											МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			28-	-03								ПЕНЗА мужчины
				04-10								ПЕНЗА женщины
КУБОК РОССИИ						27-	-03					ПЕНЗА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО		27-	-10									ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ			28-	-03								ПЕНЗА мужчины
				04-10								ПЕНЗА женщины
ЧЕМПИОНАТЫ ФО		27-	-10									ПО НАЗНАЧЕНИЮ
СДЮШОР В ФО											12-17	ПЕНЗА
«НАДЕЖДЫ РОССИИ»											18-23	ПЕНЗА
ФИНАЛ СДЮШОР												
«НАДЕЖДЫ РОССИИ»												ПЕНЗА
2-я СПАРТАКИАДА ШКОЛ							11-18					
ПЕРВЕНСТВО ФО, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ				20-25								ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ					23-28							ПЕНЗА
«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»											5-10	БРЯНСК
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ					25-28							ШВЕЙЦАРИЯ, БЕРН МУЖЧИНЫ
						1-5						ШВЕЙЦАРИЯ, БЕРН ЖЕНЩИНЫ
XXXI ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ								6-16				БРАЗИЛИЯ, РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК им. М. ВОРОНИНА											18-22	РОССИЯ, МОСКВА

С НОВЫМ ГОДОМ!

Больших успехов, интересных
встреч, радостных ожиданий
и МЕДАЛЕЙ!

