

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 26 | 2016

СБОРНАЯ РОССИИ: ВПЕРЕД, В РИО!



ПЕНЗА и ЕВРОПА
выбрали лидеров
ИЩЕМ БАЛАНС
в подвешенном состоянии

Была ли спортсменкой
АФРОДИТА?

МАНРИК ЛАРДЕ рвется в лидеры
МОДНЫЙ ОЛИМП:
И в форме дело!

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!

Успешно выступив на чемпионате Европы в швейцарском Берне за два месяца до Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, российская сборная подарила преданным болельщикам и любителям спорта массу незабываемых впечатлений. Продемонстрировав отличную физическую подготовку, высокое исполнительское мастерство, самообладание и выдержку, наши гимнасты завоевали 5 золотых, 4 серебряные и 4 бронзовые награды и победили в неофициальном медальном зачете турнира.

В Берне наша сборная прошла очень важный рубеж подготовки к Рио и показала главное: и женскую и мужскую команды объединяют стремление и умение побеждать.

На чемпионате Европы очень порадовали наши юниоры, которые только начинают свой путь в большом спорте. В борьбе с сильными соперниками они завоевали 7 золотых, 4 серебряные и 3 бронзовые медали. Уверен, что молодые спортсмены разовьют свой профессиональный потенциал и станут достойными продолжателями победных традиций отечественной гимнастики.

Олимпийские игры — вершина четырехлетия. Безусловно, спортивный результат очень важен. Однако есть и другая сторона медали: за последние годы нам удалось в значительной мере восстановить существовавшую ранее пирамиду подготовки гимнастов. Мы провели напряженную работу по повышению привлекательности и авторитета спортивной гимнастики в нашей стране, а также пополнению нашего вида спорта перспективной и талантливой молодежью из самых разных ее уголков. В конечном итоге мы достигли определенных результатов, позволяющих российским спортсменам в настоящее время достойно конкурировать с лидерами мирового спорта на соревнованиях самого высокого уровня. Мы обязательно продолжим эту работу в будущем.

А сегодня хочется пожелать только одного — успехов нашей сборной на Олимпийских играх! Кропотливый труд тренерского штаба, медицинского персонала, работников федерации не должен пропасть даром. Наступает то время, когда члены сборной должны вновь проявить мастерство, характер, мужество и самоотверженность. Наши спортсмены должны помнить, что за них будет искренне болеть и переживать огромная армия российских болельщиков.

Удачи нашей сборной! Ждем от вас побед в Рио!

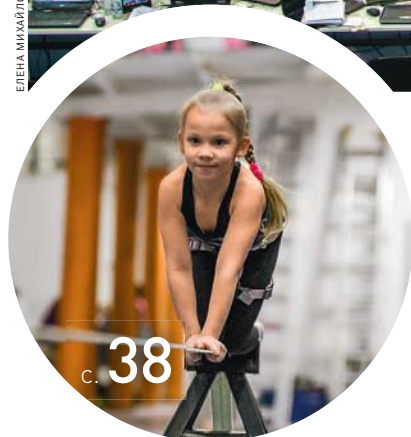


Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



с. 38

4 НОВОСТИ
КТО, ГДЕ, КОГДА?*Победы, награды, назначения,
турниры, достижения...***8** СОБЫТИЕ
ДВОРЕЦ «БУРТАСЫ»
ПОКАЗАЛ ТРЕНЕРАМ ПЕРСПЕКТИВЫ*Чемпионат и первенство России
в Пензе задали темп
перед чемпионатом Европы***18** ДНЕВНИК РИО
ВРЕМЕНИ НЕ ОСТАЛОСЬ
Бразилия ждет многих,
от Бразилии ждут многого**24** ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ШВЕЙЦАРИИ
*Выявил сильнейшие команды континента.
И у женщин и у мужчин победили
команды России!***38** ТРЕНЕРСКАЯ
СЛЭКЛАЙН СРАВНИВАЮТ
С ЭКСТРЕМАЛЬНО ГИБКИМ
И УЗКИМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ БРЕВНОМ
*Ищем альтернативные способы тренировок***46** ШКОЛА
ЗВЕНИГОРОД ПРИСТУПАЕТ
К ФОРМИРОВАНИЮ
«ТРЕТЬЕГО СЛОЯ» СБОРНОЙ
*База для сборов юных начинает работать
на выполнение задач*



РИА-НОВОСТИ

50 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ
ИЗУЧАЕМ ПРОПОРЦИИ ТЕЛА
Каким видом спорта занималась бы сегодня
Афродита?

54 СПРАВОЧНЫЙ СТОЛ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Плиометрическая тренировка — изучить
и применять!

58 ЗА ПОМОСТОМ
КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА, АНГЕЛИНА
МЕЛЬНИКОВА, ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ:
О том, как идти вперед, когда бывает
трудно, больно и даже стыдно

66 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
МАНРИК ЛАРДЕ ХОЧЕТ В РИО
доказать, что успех чемпионата мира
не был случайностью



72 МОДА ОЛИМПА
ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ
Этого правила, придуманного жизнью,
и в спорте никто не отменял.
Да и главный старт четырехлетия достоин
особого уважения и внимания.
Как сборная России будет выглядеть
в Рио-де-Жанейро с точки зрения модельеров?

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 1_26_2016

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Общероссийская общественная
организация «Федерация
спортивной гимнастики России»
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,
д. 8, офис 431

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-36618
от 11 июня 2009 года

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Андрей Костин,
Василий Титов,
Валентина Никанорова,
Юрий Титов,
Андрей Родионенко,
Светлана Хоркина,
Алексей Немов

Издание подготовлено при участии

ООО «Издательское
агентство А2»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 (495) 787-67-67



ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Леонид Ситник

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:

Антон Жуков

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

AFP/EAST NEWS

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Васильев, Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Павел Пузько

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Елена Салтыкова

КОРРЕКТОР:

Лидия Ткачева

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Александр Бармин,
Олег Васильев,
Юрий Вешкин,
Ксения Перекладина,
Сергей Смышляев,
Ирина Степанцева,
Оксана Тонкачьева

Отпечатано в типографии
«ВИБА СТАР»

г. Москва
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
20 июня 2016 г.

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



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОФИЦИАЛЬНО

ВАЛЕРИЙ СТАРКИН
ВОЗГЛАВИЛ ШКОЛУ

Валерий Старкин назначен директором областной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по гимнастике имени Н.А. Лавровой.

К своим обязанностям новый руководитель приступил 6 апреля. И хотя этот специалист в особом представлении не нуждается (он знает всех в мире гимнастики, а профессионалы знают и уважают его), все же напомним: Валерий Старкин — заслуженный тренер России, судья международной категории, заслуженный работник физической культуры Пензенской области, президент Федерации спортивной гимнастики и художественной гимнастики Пензенской области. Он же — член исполкома Всероссийской федерации художественной гимнастики, член президиума Федерации спортивной гимнастики России, полномочный представитель Федерации спортивной гимнастики России в Приволжском федеральном округе, главный тренер по художественной гимнастике ВФСО «Динамо».

СПАРТАКИАДА

В Пензе прошла II Всероссийская летняя спартакиада спортивных школ по спортивной гимнастике. В соревнованиях приняли участие юноши 11–12 и 13–14 лет, девушки 9–10 и 11–12 лет. Общее количество юных гимнастов — 200 человек.

К состязаниям были допущены команды спортивных школ, выбранные

совместным решением главной судейской коллегии спартакиады и федерации спортивной гимнастики страны по результатам всероссийских отборочных соревнований 2016 года.

ФЕСТИВАЛЬ

КРАСОТА И ПЛАСТИКА

В Омске состоялся Фестиваль гимнастики, посвященный празднованию 300-летия основания города Омска.

Организаторы мероприятия — департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации Омска, Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

Фестиваль стал своеобразной презентацией различных видов гимнастики. Зрители увидели показательные выступления по спортивной и художественной гимнастике, спортивной акробатике и аэробике, эстетической гимнастике, черлидингу. Кроме того, организаторы познакомили омичей с новым видом спорта, набирающим популярность, — эстетической гимнастикой.

«Фестиваль гимнастики — прекрасная возможность поближе познакомиться с этим видом спорта, с различными его направлениями, — отметил директор департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Михаил Расин. — Праздник собирает большое количество спортсменов и тренеров, которые обмениваются опытом, делятся успехами и просто общаются. Проводя подобные мероприятия, мы ставим перед собой задачу привлечь к занятиям физической культурой



и спортом юных омичей. Гимнастика — зрелищный вид спорта, пожалуй, единственный вид спорта, где можно наблюдать одновременно красоту, грациозность и пластику спортсмена».

ПРАЗДНИК

МЕЧТА СДЮШОР ЛАРИСЫ
ЛАТЫНИНОЙ

Уже второй год в школе олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной отмечают День защиты детей. Праздничные мероприятия готовил весь коллектив, то есть 1841 воспитанник, родители, бабушки и дедушки, тренеры-преподаватели, воспитатели, педагоги, медики...



Темой праздника стала детская мечта, которая обязательно должна исполниться. Воспитанники и тренеры школы с удовольствием поделились своими фантазиями, идеями. Ведь в мечтах можно все, детские фантазии безграничны, но именно от родителей и педагогов зависит, как в будущем ребенок будет строить свою жизнь, найдет ли свое дело и место в жизни. А желания некоторых воспитанников школы сбылись уже в этом году: Михаил Юрченко, Иван Куляк и Кирилл Гашковполнили списки сборной команды России.

Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Лидия Гавриловна Иванова, присутствовавшая на празднике, озвучила свое желание: будучи комментатором центрального телевидения, рассказывать в репортажах о выступающих на международ-

ном уровне воспитанниках школы Ларисы Латыниной.

Легендарная спортсменка, уникальный по энергетике человек, Лариса Семеновна Латынина часто приезжает в школу, всегда в курсе того, что происходит, гордится успехами юных спортсменов. И в этот раз ребята порадовали новыми достижениями, проявив себя не только на гимнастических снарядах, но и в творческих номерах.

НАГРАДЫ

WORLD CHALLENGE CUP 2016 (г. Осиек, Хорватия)

На этапе «Мирового вызова» по спортивной гимнастике российские гимнасты завоевали награды всех достоинств.

Седа Тутхалян — серебряная медаль за упражнения на брусках, бронзовая медаль за упражнения на бревне.

Мария Харенкова — серебряная медаль за упражнения на бревне.

Наталья Капитонова — серебряная медаль за вольные упражнения, бронзовая медаль за упражнения на брусках.

Денис Аблязин — золотая медаль за упражнения на кольцах.

Эмин Гарибов — золотая медаль за упражнения на брусках.



WORLD CHALLENGE CUP 2016 (г. Варна, Болгария)

На этапе «Мирового вызова» по спортивной гимнастике, который прошел в Варне, Дарья Скрыпник выиграла золотую медаль в упражнениях на брусках.

Скрыпник опередила свою соотечественницу Евгению Шелгунову, которая стала второй в этой дисциплине и третьей в вольных упражнениях.

Дмитрий Ланкин завоевал бронзовую медаль в упражнениях на брусках, в упражнениях на кольцах третье место получил Даниил Казачков.



26-30 АПРЕЛЯ

**ВСЕРОССИЙСКИЕ
СОРЕВНОВАНИЯ
ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ**

НА ПРИЗЫ ОЛИМПИЙСКОЙ
ЧЕМПИОНКИ

**СВЕТЛАНЫ
ХОРКИНОЙ**

ЦСКА
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ
АРМИИ

ВТБ

СОРЕВНОВАНИЯ

БЕЛГОРОД НАБИРАЕТ ТЕМП

В Белгороде состоялись Всероссийские состязания по спортивной гимнастике на призы Светланы Хоркиной. В 2010 году турнир получил статус всероссийского. В этом году организаторы собрали рекордное количество заявок: 850 человек. Турнир проходил в учеб-

но-спортивном комплексе, который носит имя чемпионки.

Состязания на кубок Светланы Хоркиной в Белгороде проходят с 2000 года, поэтому огромное значение имеет открытие еще одного спортивного зала — на улице Королева.

«Я очень скучаю по большому спорту и залу, но сегодня у меня есть возможность помогать нашим юниорам, — говорит олимпийская чемпионка Светлана Хоркина. — Через наши соревнования проходят очень много детей, которые потом оказываются



в составе юношеской сборной страны, а затем становятся кандидатами в олимпийскую сборную. Их имена еще зазвучат!»





КУБОК АЛЕКСАНДРА ДИТЯТИНА

Вот уже 16 раз в Санкт-Петербурге прошли международные соревнования по спортивной гимнастике на призы знаменитого гимнаста. В этом году сразиться за награды трехкратного олимпийского чемпиона Александра Дитяткина в Северной столице России собрались гимнасты из Армении и Германии, Греции и Казахстана, Киргизстана и Латвии, Литвы и Туркмени, Украины и России. Наша страна была представлена тремя коллективами: сборной России, сборной ВФСО «Динамо» и сборной Санкт-Петербурга. Перед началом турнира Александр Дитятин пожелал успехов всем участникам соревнований. А после завершения соревнований олимпийский чемпион лично наградил всех медалистов.

От имени правительства и главы города участников приветствовал вице-губернатор Петербурга Александр Говорунов, к его словам присоединились заместитель председателя Законода-



тельного Собрания Санкт-Петербурга Павел Солтан и сам трехкратный олимпийский чемпион.

Говорунов отметил, что гимнастика — очень зрелищный вид спорта. А высочайший профессионализм Александра Дитяткина служит примером для молодых спортсменов. «Любое соревнование — это всегда драйв, это азарт и волнение. Я хочу от души пожелать всем спортсменам спортивного счастья, воли к победе, вдохновения. Зрителям хочу пожелать ярких впечатлений. Ну и конечно, великая заповедь — пусть победит сильнейший!»



ФЕНОМЕН

Представительница Узбекистана Оксана Чусовитина в седьмой раз в своей карьере квалифицировалась на Олимпийские игры, и это является новым рекордом в спортивной гимнастике.

Чусовитина получила олимпийскую лицензию благодаря выступлению в отборочном тестовом турнире в Рио-де-Жанейро. Для 40-летней уроженки Бухары предстоящая Олимпиада станет седьмой по счету, что является рекордным достижением в этом виде спорта. Шесть раз в Олимпиаде участвовал болгарский гимнаст Йордан Йовчев.

Чусовитина начала международную спортивную карьеру еще в составе команды СССР в 1991 году. На чемпионате мира в том сезоне она выиграла два золота и серебро. Годом позже в составе объединенной команды, куда входили спортсмены государств — бывших республик СССР, стала олимпийской чемпионкой в командном первенстве. Впоследствии Чусовитина выступала за сборные Узбекистана и Германии.





ПЕНЗА: ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ

СОДЕРЖАНИЕ, ТЕХНИКА И НАДЕЖНОСТЬ — ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА

Валерий Савин, вице-губернатор Пензенской области, приветствуя участников соревнований, сказал: «Очень приятно, что город Пенза и Дворец спорта «Буртасы» уже не первый год становятся площадкой для приема таких высоких состязаний».

Для тренеров сборной пензенский чемпионат был важен и, как подчеркивали специалисты, подтвердил предположения: кто из спортсменов выигрывал контрольные тренировки, тот и в Пензе добился успеха. Например, во весь голос заявила о себе 15-летняя Агелина Мельникова из Воронежа. В силу юного возраста гимнастка не

могла раньше выступать на «взрослом» помосте: не позволял регламент. В Пензе, став обладательницей трех высших наград чемпионата России (многоборье, упражнения на бревне, вольные упражнения), Ангелина подтвердила прогнозы специалистов — на эту спортсменку стоит возлагать надежды.

«Чемпионат оставил хорошее впечатление, — прокомментировала результаты первого отборочного старта старший тренер сборной команды Валентина Родионенко. — Прекрасно проявили себя молодые девочки: Ангелина Мельникова, Дарья Скрипник, Наталья Капи-

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА,
АЛЕКСАНДР БАРМИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

09 Чемпионат и первенство России



Ангелина МЕЛЬНИКОВА



Наталья
КАПИТОНОВА

Дарья СКРЫПНИК



тонова. Очевидно, они будут нашим «оружием» в следующем олимпийском цикле. Ангелина Мельникова впервые соревновалась наравне со взрослыми, но ее программы не выглядят детскими, наоборот, соответствуют всем требованиям, которые предъявляются сегодня к лидерам мировой гимнастики. Да и характер у нее, похоже, чемпионский. Вообще, эта гимнастка, на мой взгляд, во многом похожа на Мустафину: так же уверена в себе, боец по натуре.

Ангелина Мельникова: «Конечно, очень рада, что так удачно для меня завершились соревнования. Волновалась, ведь это мой первый «взрослый» чемпионат. Когда разыгрывались медали в упражнениях на бревне и на ковре, мне по жребью выпало выходить первой. Это всегда легче, потому что, когда ждешь, волнение нарастает. А когда первой подходишь, размялся перед подходом, идешь и все делаешь. Пожалуй, любимых видов у меня нет, да, наверное, и отстающих снарядов тоже. Не владею пока, правда, вторым равноценным опорным прыжком, если думать о выступлении в финале на этом снаряде. Да и в первом нужно и базу повысить, и в исполнении прибавить. Остальные виды — просто «подчистить». На брусьях, может, какие-то связки еще добавим, это, если говорить о подготовке к Олимпиаде, на которой, конечно, мечтаю выступить».

Если же говорить о лидерах, на сегодняшний день они выполнили свои задачи, показали то,



Валентина РОДИОНЕНКО

что и должны были. Немного неожиданным оказался результат чемпионки мира 2015 года в опорном прыжке: Мария Пасека на коронном снаряде заняла только четвертое место. Но, в первых, Маша два месяца залечивала старые болячки и не могла тренироваться в полную силу. А во-вторых, такие сложнейшие прыжки, как у нее, невозможно все время делать безошибочно. Это не оправдание, но не понимать этого тоже нельзя.

Не выступила в Пензе Виктория Комова. Незадолго до отъезда на чемпионат России она стала жаловаться на боли в спине, и мы решили не рисковать. Вика провела в больнице 10 дней, потом возобновила тренировки на базе «Озеро Круглое».



Ксения АФАНАСЬЕВА



Алия МУСТАФИНА

Евгения ШЕЛГУНОВА



Для Али Мустафиной чемпионат стал первым стартом после длительного перерыва. Она выступила всего на двух снарядах — бревне и брусьях. Понятно, что Мустафина упростила программы и не выдала всего того, что собирается показать на главном старте. Но все равно нужно отдать ей должное, ведь в предыдущий раз она выходила на помост в июне прошлого года на Европейских играх в Баку. Затем травма ноги вынудила Алию пропустить осенний чемпионат мира в Глазго. Ей была сделана операция. Но вот характер: если уж вышла на помост, то собрала всю себя в кулак и не дрогнула! В обоих видах «отобралась» в финал и выступила достаточно успешно, третий результат показала на брусьях, где с одинаковым результатом победили чемпионка Европы среди молодежи в этом виде Дарья Скрыпник из Краснодара и чемпионка мира на этом снаряде москвичка Дарья Спиридонова.

Алия Мустафина: *«Меньше недели оставалось до чемпионата, когда я решила, что выступить в Пензе надо. Я знаю себя, мне необходимы соревнования, даже в том случае, когда не совсем готова и не полностью восстановилась. Соревнования, которые не являются главным стартом сезона, вводят меня в тонус и помогают набрать форму, чтобы можно было уже по-настоящему готовиться к более важному старту, к чемпионату Европы например. Конечно, посидела, подумала и, несмотря на боль-*

ную спину, решила попробовать выступить, чтобы заодно вспомнить, как краситься перед соревнованиями, заматывать что-то бинтами, делать все по времени. В первый день было тяжело, хотя я из-за травмированной спины выступала только на двух снарядах. Давно уже не выступала, и кое-что забылось. Но довольно быстро все вспомнила. Не скажу, будто что-то изменилось — все по ощущениям так же, как и было. Вышла, «протряслась», вспомнила про адреналин и ощутила его в себе, когда трясло немного. А вот на брусьях, где я тоже стала третьей, я не делала такие вещи, как «закладки», но по количеству элементов комбинация осталась неизменной. Так что на брусьях у меня есть еще неплохой запас. В финале сделала все чисто, протянула комбинацию. В общем, очень довольна своим выступлением на чемпионате».

Ксения Афанасьева в прошлом сезоне тоже преодолела очень непростой период. Но, несмотря на массу проблем, все же выступила на мировом первенстве, завоевала медаль. К сожалению, мы не можем везти в составе команды гимнастку, способную хорошо пройти только один снаряд, поэтому все зависит лишь от самой Афанасьевой. У нее отличные вольные упражнения. Но для успешного выступления сборной надо показывать хороший опорный прыжок. Если справится с этой задачей, конечно, ее шансы на попадание в состав будут высокими.

11 Чемпионат и первенство России



Дарья СПИРИДОНОВА

Расширенный список кандидаток на поездку в Рио состоит даже не из 10, а из 12 гимнасток. Это Мустафина, Комова, Пасека, Афанасьева, Спиридонова, Тутхалин, Мельникова, Капитонова, Харенкова, Скрыпник, Шелгунова, Дмитриева. Будем смотреть, кто и на каком снаряде сможет внести наибольшую лепту в общий успех нашей национальной сборной».

Ксения Афанасьева: «Выступала только в двух видах — в опорных прыжках, где на выход в финал не претендовала, и в вольных упражнениях, которые удалось выиграть на пару с Ангелиной Мельниковой. Незадолго до чемпионата получила травму — ударились стопой об угол бревна, произошел глубокий разрыв кожи. Это выбило меня из процесса подготовки на неделю, потому

что ноги для меня — это все. Успела-таки поднабрать чуть-чуть форму. Финальное выступление на гимнастическом ковре не было лучшим для меня, но на сегодняшний день оцениваю его как хорошее. К Олимпиаде буду готовиться выступать либо в двух видах, либо в трех. Скорее всего — в трех, исключая только брусья».



Мария ПАСЕКА



Мария ХАРЕНКОВА



Анастасия АГАФОНОВА



Виктория ГОРБАТОВА

Таисия
БОРОЗДЫКО

Ксения КАМНОВА



Елена ЕРЕМИНА

Ольга БУЛГАКОВА



ЗАГЛЯДЫВАЯ ЗА РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

«Итогами прошедшего первенства России в Пензе я осталась довольна, — подвела итог важного старта старший тренер женской молодежной сборной России по спортивной гимнастике Ольга Булгакова. — Просматривали два состава по возрастным группам с прицелом на первенство Европы, где соревнуются девочки 14–15 лет. 14-летние могут выступать по программе и мастеров спорта, и кандидатов в мастера. Отбиралась команда из обеих групп. Основной ее состав формируется из первой тройки по итогам многоборья среди мастеров спорта, к которым присоединятся еще две девочки, выступавшие по программе кандидатов в мастера. Хорошо проявили себя Ксения Камнова, Елена Еремина, Ульяна Перебиносова и Ангелина Симакова, за пятое место пойдет борьба — Александра Щеколдина, Варвара Зубова, Виктория Горбатова и Елизавета Кочеткова. Все в Пензе старались, все боролись. Ошибок грубых не было. Сделаем выводы, подработаем, где нужно, и все должно «сложиться».

Вышеназванные девочки, которые будут работать уже в следующем олимпийском цикле, представляют гимнастические школы Ленинска-Кузнецкого, Санкт-Петербурга, Пензы, Москвы, Ярославля. Их тренеры, будем так говорить, имеют уже какой-то багаж за спиной. Пока наши юниорки не проигрывали соперницам на стартах. Где-то выступали хуже, где-то лучше, но всегда были впереди. Тем не менее, когда девочки попадают в основной состав, багажа не хватает, чтобы занять первую позицию в мире и среди взрослых. При отборе в наш вид спорта мы существенно проигрываем США в количественном отношении. В США в каждом штате по 10–12 клубов спортивной гимнастики. Вполне естественно, что в этой стране очень масштабные «отборы». У нас же — один возраст «пошел» в основной состав, начинаешь набирать другой, а конкуренция — маленькая.

Да и условия для тренировок во многих школах подводят. Вот мы работаем в Воронеже с Викой Комовой на базе, которая была построена в 1970

Анастасия ИЛЬЯНКОВА



Ангелина
СИМАКОВА



Варвара ЗУБОВА



Елизавета КОЧЕТКОВА



Ксения КЛИМЕНКО



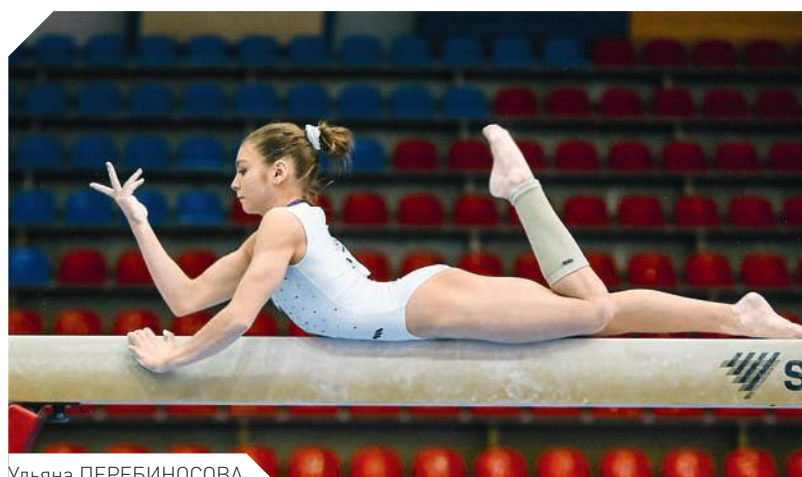
Александра ЩЕКОЛДИНА

году. И оборудование, и снаряды не отвечают современному уровню, плюс возможности зала ограничены из-за малой площади. Мужская гимнастика в Воронеже из-за этого вообще «погасла». А ведь в 1990-е годы у нас был олимпийский чемпион Николай Крюков.

На уровне высших достижений обеспечение, конечно, есть. Там же, где возводится фундамент отечественной гимнастики, положение не очень привлекательное. Сейчас, понятно, все переживают еще и экономический кризис. Такой дворец спорта, как, например, в Пензе, — это счастье».

ВОПРОСЫ КАЧЕСТВА

Завершившийся чемпионат страны был первым стартом и для сильнейших гимнастов России. Тренеры считают, что объединение его с юниорским первенством сыграло очень хорошую службу — удалось просмотреть потенциальных кандидатов в сборную команду и увидеть не только потенциал, но и недостатки. К качеству выступлений претензии есть.



Ульяна ПЕРЕБИНОСОВА

Денис АБЛЯЗИН



Давид БЕЛЯВСКИЙ



Никита ИГНАТЬЕВ



Сергей ЕЛЬЦОВ

Николай
КУКСЕНКОВ

Задачи, поставленные перед кандидатами в олимпийскую команду, были выполнены. С персональными заданиями, полученными после чемпионата мира, как подчеркивали тренеры сборной, гимнасты справились. На турнире среди взрослых гимнастов в многоборье победил Николай Куксенков (Владимир), а больше всех побед (три) одержал Денис Аблязин, представляющий Пензу. Двукратный призер лондонской Олимпиады мог завоевать и четвертую золотую награду — в опорных прыжках, но здесь ему победную дорогу перешел гимнаст из Астрахани Сергей Ельцов, выигравший еще и упражнения на коне. Также две победы на счету у опытного многоборца Давида Белявского из Екатеринбу-

рга. Из молодых спортсменов обратили на себя особое внимание тренерского штаба Сергей Найдин из Барнаула и петербуржец Юрий Буссе. В активе первого — четыре высшие награды, у второго — две. Понравился специалистам и 15-летний Григорий Климентьев из Петрозавод-

ска. Григорий испытал себя в трех дисциплинах: кольца, брусья, перекладина. Тренер Григория — Виталий Бубновский, воспитавший знаменитого Александра Баландина, считает, что сейчас в Карелии уже есть несколько спортсменов, которые по своим данным в будущем смогут стать отличными гимнастами. В Карелии для этого все есть — и спортшколы, и господдержка, и хороший тренерский состав.

«Уже сейчас мы имеем представление о том, кто сможет пополнить ряды сборной в следующие четыре года, — подвел итоги выступлений в Пензе старший тренер мужской сборной России Валерий Алфосов. — Отлично себя зарекомендовали Артур Далалоян, Сергей Ельцов, Владимир Поляшов. Кстати, Ельцов и Поляшов — не многоборцы, специализируются на двух-трех снарядах и, в связи с тем что в следующем цикле отбор на Олимпиаду будет проводиться по новому регламенту, имеют хорошие шансы на попадание в команду. Сейчас в составе сборной мы возмем на Игры и многоборцев, и тех, кто может

15 Чемпионат и первенство России



Николай КИШКИЛЕВ



Григорий КЛИМЕНТЬЕВ



Сергей НАЙДИН



Юрий БУССЕ



претендовать на медаль в своих коронных видах, например, Денис Аблязин — в вольных упражнениях и в опорном прыжке. А в Токио-2020 уже будет четкое разделение на «командников»-многоборцев и «снарядников». Вообще, ребят, показывающих достойные программы, достаточно много. Другое дело, что качество исполнения могло быть повыше. К сожалению, это сегодня проблема всей нашей гимнастики.

Каждый из членов взрослой команды, конечно, решал в Пензе свои задачи. Подготовка к российскому чемпионату строилась с учетом регламента предстоящего старта в Европе — командный турнир и отдельные виды многоборья. На ЧМ-2015 в Глазго нужно было показывать не столько сложность упражнений, сколько качество и стабильность их исполнения, поскольку главной задачей было завоевание командных олимпийских лицензий. А после чемпионата

мы уже ориентировали лидеров-многоборцев на то, чтобы они еще больше подняли базовую трудность программ на своих успешных снарядах. Например, Николай Куksenков продемонстрировал очень сложную программу на коне. Денис Аблязин, залечивший все травмы, добавил на кольцах, в вольных и опорном прыжке. Давид Белявский неплохо выглядел на брусках. В общем, проделанной работой лидеров сборной в этом направлении мы остались довольны.

Остается теперь в Берне проверить технический уровень программ к Олимпиаде, посмотреть, как их оценят судьи. Планируем бороться за медали, в том числе золотые, как в командном турнире, так и в отдельных видах многоборья. Уровень гимнастики в Европе за последние годы



Дмитрий ЛАНКИН



Эмин ГАРИБОВ



Владислав ПОЛЯШОВ



Артур ДАЛАЛОЯН

серьезно вырос. Даже статистика показывает, что, несмотря на успехи китайцев и японцев, большую часть олимпийских наград забирают именно европейцы.

Денис Аблязин: «Ни у кого из нас нет никакого карт-бланша в сборную. Предварительный состав можно опубликовать и за несколько лет до Игр, но вся борьба за путевки еще впереди. В гимнастике нет конкурентов и фаворитов, это в игровых видах спорта одна команда может быть явно сильнее другой. В спортивной гимнастике каждый может завоевать призовое место».

Окончательный состав команды, которая отправится в Рио, определится после чемпионата Европы и летнего розыгрыша Кубка России. Пять

человек поедут в столицу Бразилии в составе национальной сборной, плюс еще двое — вне официальной делегации как запасные на случай непредвиденных ситуаций. У мужчин расширенный состав состоит из 10 человек. Это Денис Аблязин, Давид Белявский, Никита Игнатьев, Николай Куксенков, Эмин Гарибов, Никита Нагорный, Артур Далалоян, Иван Стретович, Владислав Поляшов, Дмитрий Ланкин».

НАДЕЖНО И КЛАССНО

Именно о надежности и качестве исполнения программ говорил после чемпионата России и главный тренер сборной Андрей Родионенко, рассказывая о том, насколько сложен выбор оптимального состава для выступления:

«На этом турнире мы получили много полезной информации перед чемпионатом Европы в Берне. Вот смотрите, перед Пензой в женской сборной, например, было немало вопросов, но по его завершении появилась уже некоторая ясность. И можно говорить о том, что мы выполнили на чемпионате России план по содержанию. А вот надежность и качество оставляют желать лучшего. Посмотрели на девочек на каждом отдельном снаряде, ведь формат европейского первенства подразумевает выступление трех спортсменов от команды на снаряде, и все результаты идут в зачет. Не все справились с задачами, например, явно не выполнила план по содержанию и



Никита НАГОРНЫЙ

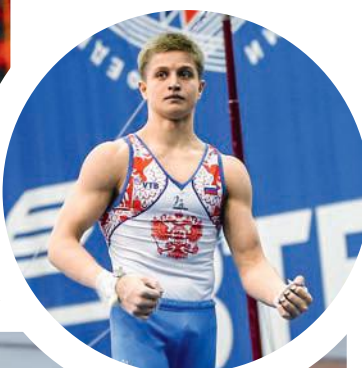
качеству одна из самых одаренных гимнасток — Анастасия Дмитриева. Седа Тутхалян прибавила в базе, но потеряла в качестве. А ведь команда сильна тогда, когда при оптимальной сложности показывает максимальную надежность. Надо, чтобы до чемпионата Европы и Мария Пасека максимально сосредоточилась на опорном прыжке, вышла на свой уровень физической и технической готовности.

Можно поздравить с возвращением Алию Мустафину. Ехала сюда с целью что-то попробовать, но, следуя своему спортивному характеру, «завелась» и сделала гораздо больше того, на что мы все рассчитывали. Это приятно, она сохранила позицию лидера сборной. Ксения Афанасьева, победившая в вольных упражнениях, совершила, будем так говорить, героический поступок. Травмы в гимнастике выбивают из колеи. А это не может не сказаться на стабильности, на качестве. Приходится работать, как Ксении, на «взрыве».

Победу Ангелины Мельниковой в абсолютном первенстве мы ждали. Здесь — и стабильность, и системная работа. Еще есть проблемы в качестве. Но гимнастка сама себя утвердила, укрепились для всех окружающих. Это большое дело. Она, безусловно, является кандидатом в олимпийскую команду. Ангелина — чистая многоборка, но в то же время есть реальные виды, где она может быть в финале: бревно и вольные.



Анастасия ДМИТРИЕВА



Иван СТРЕТОВИЧ



Седа ТУТХАЛЯН

После Пензы началась подготовка непосредственно к чемпионату Европы, на котором три спортсменки выступают, и все их оценки идут в зачет. На Олимпиаде — другой формат: с пятью участниками. Но в финале командных соревнований и там в каждом виде выступают трое из пяти, и также все оценки идут в зачет. Один человек решает все! И не первый по результату, а последний. И для Олимпиады будем готовить по тройке для каждого вида. Для этого и нужно было в Пензе пройти все три дня соревнований. Результаты в личном многоборье на этот раз определялись по сумме двух дней соревнований именно в абсолютном первенстве, потому что это содержание, техника и надежность в течение каждого дня». ▲

«Чемпионат оставил
хорошее
впечатление»

GETTY IMAGES RUSSIA

ТАМ,
ГДЕ ЖИВЕТ РОССИЯ.
ДОМ № 8

ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ПРИМЕТ ЮЖНАЯ АМЕРИКА. СОРЕВНОВАНИЯ ПРОЙДУТ С 5 ПО 21 АВГУСТА, КОГДА НА КОНТИНЕНТЕ БУДЕТ КАЛЕНДАРНАЯ ЗИМА, ТЕМПЕРАТУРА ЗДЕСЬ КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ +18 ДО +25 ГРАДУСОВ. КАК И ЧТО БУДЕТ НА СПОРТИВНЫХ АРЕНАХ, СЕГОДНЯ СКАЗАТЬ НИКТО НЕ СМОЖЕТ. И ОСТАЕТСЯ ЛИШЬ ПОЖЕЛАТЬ УДАЧИ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С РАССКАЗАМИ ТЕХ, КТО УЖЕ ПОБЫВАЛ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО. КОНЕЧНО, ИГРЫ СДЕЛАЮТ СТРАНУ И ГОРОД ДРУГИМИ, НО ИНФОРМАЦИЯ НИКОГДА И НИКОМУ НЕ ПОМЕШАЕТ.

ИГОРЬ КАЗИКОВ,
руководитель спортивной делегации
олимпийской команды России:

— Идет финальная стадия работы с Оргкомитетом, связанная в первую очередь с размещением российской делегации. Была достигнута договоренность о выделении российской команде дома № 8, расположенного в центральной части Олимпийской деревни.

В 17-этажном здании — четыре лифта, что будет способствовать оперативному перемещению спортсменов. В пешей доступности находятся столовая и транспортный мол, откуда атлеты будут отправляться на соревнования. Блок российской команды готов практически на 100%. Жилые двухместные комнаты не такие просторные, как помещения на Играх в Сочи, но вполне комфортные. В здании —



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

обширные холлы, где можно отдохнуть и пообщаться в перерывах между тренировками и соревнованиями.

Прилегающая территория оформлена очень хорошо: есть небольшой бассейн и места для отдыха спортсменов. Нами принято решение о благоустройстве этой территории соответствующим образом: мы хотим установить солнцезащитные зонтики, диваны, стулья, чтобы спортсмены могли комфортно проводить время между тренировками и соревнованиями.

Во всех комнатах и на всей территории размещения российской команды будет работать Wi-Fi. В комнатах и холлах, занятых командами, представляющими игровые виды спорта, будут установлены телевизоры для просмотра матчей соперников.

Удалось договориться с Оргкомитетом Игр о кондиционировании всех жилых комнат российской команды в Олимпийской деревне. Окна будут закрыты, что исключает беспокойство по поводу комаров — переносчиков вируса Зика. Представители Оргкомитета принимают все возможные меры для комфортного и безопасного пребывания спортсменов и болельщиков в Бразилии. Кроме того, мы собираемся закупить специальные аэрозольные распылители, чтобы во время нахождения на улице можно было защитить открытые части тела.

Олимпийская деревня рассчитана на 17 тыс. человек — это фактически целый город. Там есть площадь, на которой 3 августа в 17:00 состоится церемония поднятия российского флага. В этом



РИА-НОВОСТИ

Игорь КАЗИКОВ

знаковом событии примут участие спортсмены, официальные лица и почетные гости.

Олимпийский комитет России совместно с Министерством спорта РФ принял решение о приближении ряда команд к местам проведения соревнований. В частности, это относится к гребцам и представителям парусного спорта. Рядом с объектами, где будут проводиться соревнования по этим видам спорта, ОКР забронировал и оплатил гостиницы для российских атлетов.

В Рио очень непростое движение, за руль здесь может сесть далеко не каждый. Основными особенностями являются манера вождения и транспортная запутанность города. Не случайно Генеральное консульство РФ и Оргкомитет Игр не рекомендуют без необходимости садиться за руль тем, кто не имеет опыта вождения транспорта в Бразилии.

В вопросе создания транспортной инфраструктуры видны колоссальные изменения. Строятся новые станции метро и трассы для скоростных автобусов. Если строительство будет завершено в соответствии со сроками, это станет большим подспорьем для всех, кто приедет в Рио этим летом.



AP/TASS



АЛЛА ШИШКИНА, олимпийская чемпионка по синхронному плаванию в группе:

— Почти три недели мы провели с нашей национальной командой на сборах в Бразилии — стране, которая совсем скоро примет игры XXXI Олимпиады. Чувства остались в целом положительные.

Бразилия — страна большая, и примерно через три часа перелета из самого Рио мы оказались в бассейне, построенном... специально для нас, русских. Это не преувеличение: его возводили около 10 лет, а все началось с того, что в 2006-м сборная России настолько вдохновила бразильцев показательными выступлениями, что те сделали нам, да и себе впрочем, подарок. Что я хочу сказать? Страна населена приятными и общительными людьми — в больших вопросах и в мелочах тоже!

Одна проблема: в том открытом бассейне не оказалось системы, которая регулирует температуру. В этой части Бразилии тепло и зимой, и летом, так что температура воды оказалась +30 при температуре воздуха +35. Это явный перегрев. Но с таким явлением мы сталкиваемся довольно часто и на соревнованиях самого высокого уровня.

Что касается бассейна, в котором нам предстоит защищать олимпийское золото, я хорошо его знаю. Он построен около трех лет назад, это один из, скажем так, «опережающих» объектов. Мы успели там потренироваться и раньше: все сделано по мировым стандартам.

Люди вспоминают чемпионат мира по футболу и задаются вопросом: а вдруг на этом фоне Олимпиада поблекнет? Я так не думаю. Уже сейчас Рио живет «с намеком» на Игры. Продаются сувениры, футболки. Даже что-то ручной работы попадается. Конечно, Бразилия живет футболом, но чем ближе Игры, тем ощутимее они становятся. Это страна вечного карнавала! Бразильцы всегда будут проникнуты духом радости и веселья. Они в чем-то даже как русские. Только мы чередуем карнавал с грустью, а они всегда одинаковы. Уверена, Олимпиада пройдет на классном и позитивном уровне.

Можно ли по Рио гулять? О безопасности говорят довольно часто. Признаться, сейчас мы без опаски гуляли по набережным Рио. Моя партнерша из команды оказалась единственной, кто столкнулся с ограблением на улице: лет пять назад у нее с шеи сорвали цепочку. А горе-грабителем оказался... ребенок!

Главный тренер Татьяна Покровская рекомендует нам передвигаться по городу пешком по двое-трое, так же ходить и в магазины. Или не оставлять одежду без присмотра на пляже, когда идешь купаться. А что, в России иначе? У героя Булгакова Ивана Бездомного тоже одежду на Москве-реке «попятили»... Словом, никакого ужасного разгула преступности в стране будущих Игр нет. Меня будут поддерживать на Играх мама и брат. Я им на всякий случай предложила «не светить» ювелирными изделиями и деньгами и по возможности носить сумки перед собой.

Дорого или дешево? Хорошие вещи априори дешевыми быть не могут. Ведь, скажем, дизайнерское платье — что в Нью-Йорке, что в Лондоне или Рио — будет стоить примерно одинаково. Но это меньше волнует туристов. Хорошо, тогда приведу другой пример. Кокос из холодильника. Отлично утоляет жажду на жаре. Так вот в районе нашего «русского» бассейна он стоит два реала, а в Рио — пять.

Алла ШИШКИНА



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA



Александр ЛЕСУН



РИА-НОВОСТИ

Как мы видим, цены уже поднялись. Кстати, российским болельщикам могу подсказать: не сводите курс реала к доллару. Проще так: 2 реала — это 50 рублей. Учитывая заморозку курса местной валюты на время Игр по решению правительства, он примерно таким и останется.

АЛЕКСАНДР ЛЕСУН,
двукратный чемпион мира
по современному пятиборью:

— В Рио-де-Жанейро я был раз пять. Приезжаю всегда туда с хорошим настроением. Мне там нравится. Пляжи прекрасные, природа... Как это может не нравиться?

Безусловно, есть и проблемы. Пятиборцев периодически грабят. Даже сейчас, когда до Олимпиады осталось уже не так много времени, с литовцев сняли золотые цепочки. Гулять пошли по каким-то фавелам... У других ребят на пляже рюкзак увели. Просто отвернулись, отвлеклись — рюкзак схватили и убежали. И вообще, сколько был на соревнованиях в Рио, всегда с кем-то что-то подобное приключалось. Но ни у меня, ни у других российских пятиборцев таких проблем не было.

На самом деле меры предосторожности обычные: не ходить по одному непонятно где, не брать с собой крупные суммы или золото, следить за своими вещами. А если обвешаешься цепями и зайдешь не в тот район, конечно, могут быть проблемы.

Вируса Зика я, когда в последний раз ездил в Рио, конечно, тоже опасался. Будут комары, думаю, и во время Олимпиады. Лошади, трава — естественно, без насекомых никак. Когда мы ездили на этап Кубка мира, нам выдали репелленты от комаров. О случаях, чтобы кто-то из спортсменов чем-то таким заболел, не слышал.

Свободное время в Рио можно проводить по-разному. Я побывал уже и у знаменитой статуи



Христа, и на Лысой горе. Ну и, естественно, объехал все пляжи. Да и вообще, там есть где погулять. Рио — отличный город, развлечения на любой вкус, и понравится он, думаю, всем.

БИЛЕТ КУПИЛИ?

Начиная с июля этого года туристы, приезжающие в Рио-де-Жанейро, смогут купить билет на поезд до знаменитой статуи Христа-Искупителя только заранее и на строго определенное время. Целью этой инициативы является желание избежать образования многокилометровых очередей. В период проведения летних Олимпийских игр наплыв туристов, желающих посетить главную достопримечательность города, увеличится на 50% и достигнет 4,5 тыс. человек в день.

Приобрести билеты на поезд до статуи Христа-Искупителя можно будет в Интернете и в восьми расположенных в городе специализированных киосках, а также в кассах лотерейных билетов. Сейчас они продаются прямо на станции, и воспользоваться ими можно в любое время.



Лийна, Лили и Лейла могут стать
ТАЛИСМАНОМ
эстонской команды

ТРИ СЕСТРЫ, ВСЕ — ЛЛ

Впервые в истории Олимпийских игр в соревнованиях в Рио-де-Жанейро выступят сестры-тройняшки. На дистанцию марафонского бега выйдут Лийна, Лили и Лейла Луйк.

«Все три девушки выполнили нормативы для участия в марафоне. Тройняшки уже стали любимцами эстонских болельщиков, и в Рио могут стать настоящим талисманом эстонской команды», — гордятся сестренками в стране.

КАЖДОМУ СВОЕ

Вторая ракетка мира британец Энди Маррей заявил, что во время Игр не намерен жить в Олимпийской деревне, поскольку это плохо влияет на его игру. В 2008 году спортсмен жил

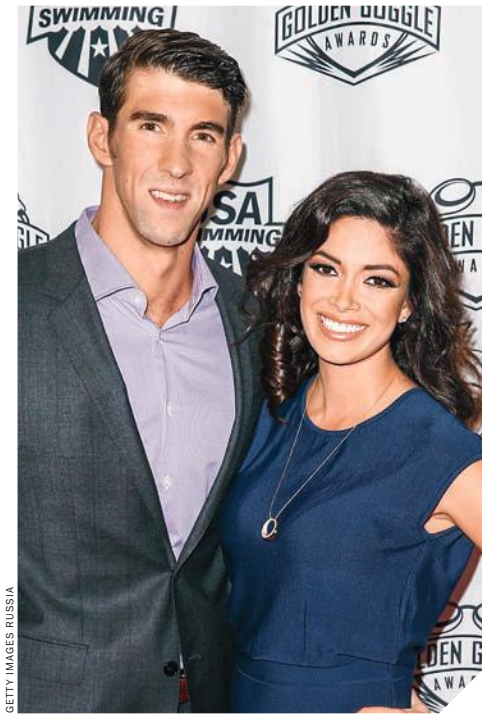


Энди МАРРЕЙ

в Олимпийской деревне, а в 2012-м, когда выиграл золото Олимпиады, предпочел жить отдельно.

«Я не буду жить в Олимпийской деревне, останусь в квартире с остальной частью команды. Честно говоря, я отлично провел время в Пекине, но показал довольно слабую игру. В Лондоне я попробовал сделать все наоборот, и это сработало.

Моя задача — максимально хорошо подготовиться к соревнованиям и выиграть медаль для своей страны. Я думаю, что лучше всего это делать так же, как и перед другими турнирами, когда у тебя есть свое личное пространство», — приводит слова Маррея Associated Press.



GETTY IMAGES RUSSIA

А МАЙКЛ ФЕЛПС — УЖЕ В РОЛИ ОТЦА

Восемнадцатикратный олимпийский чемпион по плаванию американец Майкл Фелпс стал отцом: у спортсмена родился сын. В феврале 2015 года Фелпс объявил, что обручился с моделью Николь Джонсон. В ноябре того же года стало известно, что пара ждет первенца.

Как сообщил на личной странице сам 30-летний пловец, малыш появился на свет 5 мая. «Бумер Роберт Фелпс, добро пожаловать в этот мир! Родился 5 мая 2016 года здоровым и счастливым! Лучшее чувство, которое я когда-либо испытывал в своей жизни!»

После Олимпийских игр в Лондоне в 2012 году Майкл Фелпс покинул плавание и не принимал участия в соревнованиях. Американец активно занимался гольфом. В апреле 2014 года пловец объявил о возвращении в бассейн. Но предупредил: «Следующая Олимпиада точно станет для меня последней, это 100%».

МАМА ПРИЕДЕТ С СЫНОМ

Грузинские стрелки из пневматических пистолетов Нино Салуквадзе и Цотнэ Мачавариани выступят в Бразилии, став первым в истории Игр дуэтом матери и сына. Для 18-летнего Мачавариани Олимпиада в Бразилии станет первой в карьере, в то время как его 47-летняя мать примет участие в Играх в восьмой раз. В ее активе уже три олимпийские медали: по одной золотой, серебряной и бронзовой награде.

Джозеф КРЭЙГ



«Президент МОК
всегда рад видеть
спортсменов
с олимпийскими
кольцами»



AP/TACC

Нино САЛУКВАДЗЕ
и Цотнэ МАЧАВАРИАНИ

ТАТУ — МОЖНО

Спортсмены с татуировками будут допущены к участию в Олимпиаде-2016, сообщает Reuters со ссылкой на представителя Международного олимпийского комитета (МОК). Вопрос этот неожиданно стал предметом для обсуждения, когда паралимпийский чемпион 2012 года по плаванию Джозеф Крэйг был отстранен от участия в чемпионате Европы из-за татуировки с изображением олимпийских колец. Организаторы посчитали, что эта татуировка является нарушением правила о запрете любой рекламы на теле.

Международный олимпийский комитет заявил, что не выступает против появления татуировок с изображением олимпийской символики.

«Президент МОК всегда рад видеть спортсменов с олимпийскими кольцами. Сами по себе олимпийские кольца показывают высокую оценку в отношении Олимпийских игр и олимпийских ценностей», — заявил пресс-атташе МОК. ▲

Использованы материалы:
Служба информации ОКР, ТАСС,
«Советский спорт», «МК»,
Reuters, Associated Press.



ALAMY/TACC



ЗОЛОТОЙ ТЕСТ В БЕРНЕ

РОССИЙСКИЕ МУЖЧИНЫ ОКАЗАЛИСЬ САМЫМИ СИЛЬНЫМИ



РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТЫ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В БЕРНЕ ЗАВОЕВАЛИ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ В КОМАНДНОМ ТУРНИРЕ. НИКИТА НАГОРНЫЙ ВЫИГРАЛ ЗОЛОТО В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ, ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ — НА БРУСЬЯХ, СЕРЕБРО ПОЛУЧИЛИ ДЕНИС АБЛЯЗИН В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ И БЕЛЯВСКИЙ — НА КОНЕ, ДАВИД ЖЕ ОТЛИЧИЛСЯ И НА ПЕРЕКЛАДИНЕ — БРОНЗА. СБОРНАЯ РОССИИ ПЕРВЕНСТВОВАЛА В ОБЩЕКОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ. ВТОРЫМИ СТАЛИ БРИТАНЦЫ И АРМЯНЕ (ПО 1-2-0), ЧЕТВЕРТЫМИ — УКРАИНЦЫ (1-1-0).

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА, СЕРГЕЙ СМЫШЛЯЕВ («Р-СПОРТ»), ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Мечта любого тренера — победа в командном турнире (да и любого болельщика тоже), потому что выступление команды — это зрелище, интрига, бой нервов и характеров, преодоление себя и ситуации. Победа на чемпионате Европы перед Олимпийскими играми желанна как никогда. Спустя два года после успеха в Софии в 2014 году нужно было вновь топнуть ногой на помосте: кто в Европе хозяин? Мужская команда России по спортивной гимнастике — первая!

Несмотря на победу (хотя, конечно, он рад ей), главный тренер Андрей Родионенко сегодня вглядывается уже словно сквозь турнир, туда, в олимпийский Рио-де-Жанейро. «Наша мужская сборная выступила нормально, в соответствии с уровнем ее готовности. Самое главное — одержана командная победа. Данный чемпионат Европы мы рассматриваем как тест к Олимпийским играм. Важно было почувствовать возможности гимнастов. Да, было непросто. Регламент соревнований был необычно жестким, совсем не олимпийского формата. После вечернего финала в командном первенстве на следующее же утро турнир завершался финальными соревнованиями в шести отдельных видах. Но все были в этих условиях. Хочется отметить, что успех Давида Белявского, завоевавшего три личные награды, одна из которых высшей пробы, закономерен. Он был к нему готов. Важно, чтобы этот настрой сохранился до Олимпийских игр, как и у всех кандидатов в команду. Заключительный этап подготовки именно из этого и складывается — сумма всех соревнований показывает, кого мы имеем».

Чемпионат Европы дал свой ответ: мы имели в Швейцарии классно отработавшую команду — Давид Белявский, Никита Нагорный, Денис Аблязин, Никита Игнатьев, Николай Куксенков.

Не у каждого все сложилось индивидуально. Да, это обида момента, но это и резерв. Недавно довелось услышать в тренировочном зале на базе «Озеро Круглое» о рабочей атмосфере: «Если пять человек работают позитивно, с отдачей, а два — нет, то они либо будут отторгнуты, либо начнут работать, как и те пять».

Парни работали в Берне с «позитивным» настроем. Болельщики — не главный тренер, поэтому



мы можем себе позволить от души радоваться триумфу. Здесь и сейчас, буквально за недели до Олимпийских игр.

НИКИТА НАГОРНЫЙ: «ПОДХОЖУ К ДВЕРИ С КВАДРАТНЫМИ ГЛАЗАМИ...»

Никита Нагорный в прошлом году сенсационно стал чемпионом Европы в опорном прыжке. Сегодня признается, что все у него происходит в карьере довольно стремительно, еще два года назад не было даже мечты оказаться в команде ребят, с которыми ныне выступал в Берне, не представлял, что это возможно. А потом появилась цель — попасть в команду. «Я хочу сказать, что нет ничего невозможного, чтобы люди себе голову не забивали ерундой. Я горжусь нашей командой, мы — лучшие!»

Никита смеется: переход во взрослую команду из «молодежки» напоминает то, как его привели в гимнастику прямо из детского сада.

«Когда в садике меня отобрали в группу спортивной гимнастики, начинал с маленькими тренироваться, потом уже освоился, тренер Ольга Ивановна Нечепуренко перевела во взрослую группу. И я из маленького зала на втором этаже спустился в огромный взрослый зал. Подхожу к двери с квадратными глазами, возвращаюсь, бегу

В Швейцарии
все увидели
КЛАССНО
отработавшую
команду —
Давид Белявский,
Никита Нагорный,
Денис Аблязин,
Никита Игнатьев,
Николай Куксенков



Никита НАГОРНЫЙ



Давид БЕЛЯВСКИЙ



к маме, хватаю за шубу, начинаю ее буквально выдирать: не пойду! Потом тренер спустился, за ручку с ней вошел. Освоился быстро. Захотелось везде прыгнуть и везде залезть.

Здесь, конечно, возраст уже другой, хватать за шубу никого не нужно. Да и ребята поддерживают. Эмин Гарибов всегда успокоит, может после тренировки и разговор затеять, как и что лучше сделать, как себя вести. Давид Белявский часто подсказывает. Да и с остальными ребятами все хорошо складывается. В этом плане никаких проблем не было. Я вообще быстро знакомлюсь, когда пришел в основной состав, вопросы не стеснялся задавать — что можно, что нельзя в плане тренировок».

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: «МЫ МОЖЕМ!»

Давид Белявский стал самым «результативным игроком» сборной России. Помимо командного золота получил еще полный комплект наград чемпионата Европы. Он был задействован на

пяти снарядах в команде и выступил в четырех личных финалах.

«Как готовились, так и выступили. Иначе сил не хватило бы. Победы зарабатываются там, в тренировочном зале. Бруссы давно хотел завоевать. Очень рад, что золотая медаль на сей раз не ускользнула. Выступления в Берне показали: мы способны бороться и в отдельных видах, и в командном первенстве за медали на Олимпийских играх. То, как командой победили в Берне, — это просто здорово. Так и бывает, когда все соединяется вместе: настрой, качество исполнения. Так получается победа!»

ПРИБАВИЛИ ВСЕ

Денис Аблязин не смог завоевать личное золото в Берне. Программы олимпийского призера отличаются повышенной сложностью, а неординарное, как известно, так просто не дается. Но Аблязин очень радовался победе команды: «Сделали все, что могли, допустили только две ошибки — на кольцах и брусках. На кольцах у меня вылетел палец из накладки, но все же удалось получить достойную оценку. Мы всей командой прибавили и в исполнении, и в качестве, и в базе».

КАК ЭТО БЫЛО

Финал командного первенства у мужчин. Восемь лучших команд Европы, но на победу только два претендента: сборные России и Великобритании. Они начали соревнование с вольных

«Как **ГОТОВИЛИСЬ,**
так и **ВЫСТУПИЛИ.**
Иначе сил не хватило бы»



Денис
АБЛЯЗИН

упражнений, причем на всех снарядах наши парни выходили на помост после англичан. Две команды претендовали на бронзу — сборные Украины и Швейцарии. У украинцев великолепный лидер, Олег Верняев, но у швейцарцев более ровная команда.

Наши гимнасты сразу захватили лидерство и в итоге опередили сборную Великобритании почти на три балла. Они показали лучший результат на четырех снарядах. На кольцах и перекладине лучшими были англичане, но наши здесь проиграли им всего 0,216 и 0,099 балла соответственно.

В вольных упражнениях лучший результат у Никиты Нагорного — 15,500/6,8. Денис Аблязин допустил ошибки — 15,200/7,0. Давид Белявский сделал все аккуратно — 15,166/6,5.

В отсутствие Макса Уитлока у англичан Луис Смит, вице-чемпион Лондона, — явный лидер в упражнениях на коне, и оценка это подтверждает — 15,966/6,9. Аккомпанировавшие ему Пёрвис и Уилсон получили намного меньше (14,5 и 14,1).



Никита ИГНАТЬЕВ

У нас первым вышел Никита Нагорный, неудачно исполнивший комбинацию в квалификации. В финале все прошло нормально — 14,600/6,0. Отлично прошел коня Белявский — 15,466/6,6! Точку поставил Николай Куксенков — 15,066/6,1, и здесь мы выиграли еще полбалла.

Кольца. Англичане не только отыграли отставание на этом снаряде (еще год назад проигрывали, и много), а еще и опередили наших гимнастов. Прибавил Уилсон (15,100/6,4), очень сильную комбинацию собрал Куртни Талло — 15,766.

У нас неплохо смотрелся Нагорный — 15,250/6,5. Никита Игнатьев проиграл себе, прошлогоднему, — 14,833/6,8, но время до Рио еще есть. Аблязин тоже сделал упражнение с ошибками, 15,200/6,8.

Николай
КУКСЕНКОВ

Опорный прыжок. Пёрвис и Уилсон даже до 15 баллов не дотянули — прыжки с коэффициентом 5,6. Кристиан Томас получил 15,400/6,0.

У нас все намного интересней: Нагорный — 15,300/6,0, Белявский — 15,233/6,0, Аблязин — 15,666/6,4. После четырех снарядов наши ребята выигрывали более двух баллов.

Брусья. Найл Уилсон получил 15,966/7,0. Коллеги по команде его не поддержали: и Талло, и Пёрвис выступили с заметными помарками.

Николай Куксенков из-за ошибки потерял около балла, не добрав еще и по сложности. Отменно выступил Никита Нагорный — 15,466/6,8. Блестяще смотрелся на брусьях Давид Белявский — 15,933/6,9! Наши гимнасты опережали англичан уже на три балла.

Перекладина. Этот снаряд у англичан довольно долго был в отстающих, но за год они добились серьезного прогресса: Найл Уилсон показал ком-

бинацию сложностью 7,0, Томас поднял до 6,5. Англичане прошли снаряд без срывов, хотя и не без ошибок.

У нас первым выступал Давид Белявский и заработал 14,733/6,3. Никита Игнатьев — 14,333/6,8, Николай Куксенков — 14,200/6,5.

Сборная России — чемпион Европы!

В борьбу за бронзу сначала включилась команда Франции. Французы, начавшие с колец, после двух снарядов занимали третье место, но затем провалили перекладину и вольные и остались шестыми.

После трех снарядов на третье место вышла Украина, опережая Швейцарию на полтора балла. Четвертым снарядом у обеих команд были брусья. Семянків выступал в свою силу — 14,6/5,8, Верняев исполнил комбинацию очень хорошо — 16,100/7,1. А вот Илья Егоров свою завалил, всего 12,6/5,6.





У Швейцарии две оценки выше 15 баллов, одна — почти 15 (14,966). Они сразу отыграли 2,2 балла и вышли на третье место.

Затем была перекладина, на которой провалился Игорь Радивилев, и вольные, где неудача поджидала Верняева, и Радивилова, и Егорова.

Итог: 1. Россия — 271,378/116,6. 2. Великобритания — 268,427/113,0. 3. Швейцария — 263,278/112,0. 4. Украина — 257,696/110,7. 5. Германия — 256,411/109,2. 6.

ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ, старший тренер мужской сборной России:

«В Берне российская команда оказалась сильнее британской — нашего главного конкурента на континенте. Из 18 выходов лишь одну ошибку, стоимостью в полбалла, допустил на брусках наш самый опытный гимнаст — Николай Кукусенков. У него соскользнула с жерди рука при выполнении сальто вперед из упора на руках в упор на кистях. Не более того. Что касается этого снаряда, до Олимпиады команде необходимо добиться следующего: выдерживать темп исполнения на протяжении всего упражнения и делать остановки только там, где они предусмотрены. Все остальное должно «литься ручейком». Все

Темп, класс, высота, приземление, точность, элегантность — все это современная гимнастика

элементы должны выполняться на прямых руках и без «топтаний» и «переступаний» в стойках.

На перекладине нужно добиваться повышения оценок за счет класса исполнения. Это наша ближайшая задача. На кольцах необходимо улучшить геометрию силовых элементов и увеличить время их фиксации, маховые элементы довести до безошибочного исполнения, а соскоки научиться выполнять в «доскок».

В вольных упражнениях необходима работа над высотой акробатических прыжков и точностью приземлений после них. Добавить элегантность гимнастическим элементам на ковре. В опорных прыжках, даже в суперсложных, важно приземляться без потерь. На коне надо совершенствовать маховую часть — выполнять «скрещения» прямым телом, на прямых руках и без применения силы».

Ильдар
ЮСКАЕВ

Андрей МАКОЛОВ



ЮНЫЕ И СМЕЛЫЕ

Победа юниоров в командном первенстве была очень близко. Сборная России упустила лидерство только по итогам шестого вида. Александр Чичеров, Ильдар Юскаев, Андрей Маколов, Сергей Найдин и Максим Синичкин завоевали серебряные медали чемпионата Европы, набрав по итогам соревнований на шести снарядах 252,061 очка. Первое место заняла команда Великобритании (253,436), бронза досталась хозяевам чемпионата — швейцарцам (249,959).

Тренерские выводы были объективны: «Пять снарядов идти первыми и на шестом потерять преимущество — нельзя так ошибаться! Хорошо начали, плохо закончили. Начали сдавать позиции уже на пятом снаряде: на перекладине две ошибки, а потом и на вольных — тоже две ошибки. Так и проиграли. Хотя команды,

в принципе, равные. Надо уметь соревноваться, опыта набираться».

КАК ЭТО БЫЛО

После окончания мужских финалов на помост вышли юниоры. У них параллельно разыгрывались по два снаряда. Андрей Маколов попал во все шесть финалов — и представьте, как ему пришлось бегать от снаряда к снаряду. Не исключено, что именно потому он допустил пару срывов.

Первую медаль, серебро, Маколов выиграл в вольных упражнениях — 14,700/5,6. Его опередил англичанин Джанни Реджини-Моран — 15,166/6,0. Бронза досталась венгру Кристиану Бончеру (14,666/5,8).

Пока Маколов выигрывал серебро в вольных, на коне отлично выступил 14-летний Сергей Найдин — 14,666/5,8 — и первое золото юниорской команды!

Маколов претендовал на медаль и здесь. Он успел добежать до снаряда, но, видимо, не успел отдышаться — комбинация не получилась так, как хотелось.





Александр ЧИЧЕРОВ

В опорном прыжке первым выступал Ильдар Юскаев, и в первом же прыжке сел на приземлении. За ним отменный класс показал Андрей Маколов: первый прыжок — 14,900/5,6, второй еще лучше — 15,100/5,6, полусумма — 14,983.

Джанни Реджини-Моран почему-то решил прыгать не 6+6, а первый прыжок 5,6. Прыжок не получился — всего 14,666/5,6, и даже эта оценка показалась чрезмерно высокой. Второй прыжок англичанин выполнил лучше, но не амплитудно, приземлился близко к снаряду — 15,233/6,0. Его полусумма — 14,966, и это только второе место. Маколов — чемпион Европы!

Бронзу в опорном прыжке выиграл украинец Максим Иванов (14,824), но, когда он прыгал, Юскаев и Маколов уже выступали на кольцах.

К моменту выхода на кольца Ильдара Юскаева лидировал немец Ник Клессинг — 14,358/5,5, второй результат был у армянина Артура Аветисяна — 14,300/5,2. Юскаев сделал комбинацию неплохо и получил 14,200/5,3. На кольцах у нас бронза Ильдара Юскаева.

Брусья оказались единственным снарядом, на котором наши гимнасты остались без медалей. Выступавший первым Маколов сделал комбинацию неудачно — 14,333/5,8 — и остался пятым. Выиграл англичанин Джои Фрээр — 14,733/5,6, серебро у Джанни Реджини-Морана — 14,600/5,8. Вторую бронзу для команды Украины выиграл Эдуард Ермаков — 14,566/5,8.

На шести снарядах в финалах Андрей Маколов выиграл два золота и серебро.

Это **лучший результат** среди всех гимнастов



Максим СИНИЧКИН



Сергей НАЙДИН

Но за неудачу на брусьях Андрей сполна отыгрался на перекладине. Здесь на победу рассчитывали швейцарцы: лучший результат в квалификации показал Морено Краттер, да и сложность его комбинации была самой высокой. Оба швейцарца выступили хорошо. Энджи Мбойо получил 13,833/5,2, Краттер чуть больше ошибался, но выручила сложность — 13,933/5,7. Англичанин Фрээр повторил оценку Краттера — 13,933/5,2.

Андрей Маколов с брусьев добежал до перекладины и выступил отлично — 13,966/5,3! И это второе золото Маколова и третья победа юниорской сборной России.

На шести снарядах в финалах Андрей Маколов (тренеры О.А. Ярыгин, П.В. Денисов, Е.Г. Николко, И.И. Шестакова) выиграл два золота и серебро. Это лучший результат среди всех гимнастов. ▲



ВЕРНУЛИ В РОССИЮ ЗОЛОТО



ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПОБЕДИЛА НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ОБЩЕКОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ С ДВУМЯ ЗОЛОТЫМИ, ОДНОЙ СЕРЕБРЯНОЙ И ДВУМЯ БРОНЗОВЫМИ МЕДАЛЯМИ. ВТОРЫМИ СТАЛИ ШВЕЙЦАРКИ (2–0–0), ТРЕТЬИМИ — БРИТАНКИ (1–3–0). ПОМИМО ЗОЛОТА В КОМАНДЕ, ДЕВУШКИ СОБРАЛИ КОМПЛЕКТ НАГРАД И В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ. ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА АЛИЯ МУСТАФИНА ЗАВОЕВАЛА ЗОЛОТО В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ И СТАЛА ТРЕТЬЕЙ НА БРУСЬЯХ, ДАРЬЯ СПИРИДОНОВА — СЕРЕБРО НА БРУСЬЯХ, А КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА — БРОНЗУ В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ.



Это было принципиально — вернуть утраченные позиции. Осенью наша команда проиграла на чемпионате мира в Глазго, осталась там совсем без наград. Сборная Великобритании на предолимпийском чемпионате Европы была намерена закрепить лидерство. Но справиться с собственными нервами и стойкостью россиянок не смогла. Наши девушки с первого же снаряда вышли вперед, а выступление на коронных брусьях заставило соперниц даже не занервничать, а просто сдаться. Уже здесь команда Великобритании проиграла россиянкам больше трех баллов.

Прошло шесть лет с последней командной победы наших гимнасток на чемпионате Европы. На континентальном первенстве в Софии-2014 сборная России в составе Алии Мустафиной, Марии Харенковой, Дарьи Спиридоновой, Аллы Сосницкой и Анны Родионовой заняла третье место. Чемпионками Европы стали представительницы Румынии, серебро досталось команде Великобритании. В Брюсселе-2012 также выиграли румынки, российская команда во главе с Мустафиной стала тогда второй.

В Берне Алиа Мустафина, Дарья Спиридонова, Ксения Афанасьева, Седа Тутхалян и Ангелина Мельникова вернули титул сильнейших, который в последний раз был завоеван в Бирмингеме в 2010 году. В финале командного многоборья россиянки набрали 175,212 балла. Вторыми стали британки — 170,312. Отрыв впечатляет.



Алиа МУСТАФИНА

Это было принципиально — вновь обрести утраченные позиции

Команда России победила. Но каждая гимнастка теперь говорит, как лидер сборной Алиа Мустафина: «Собой вполне довольна. Естественно, для Олимпиады этого мало».

«Через призму турнира в Берне смотрим на Рио. То, что получилось, надо закреплять, а то, что не получилось, — исправлять, — считает главный тренер сборной Андрей Родионенко. —





Ксения АФАНАСЬЕВА

Надеемся, что в Пензе на розыгрыше Кубка страны уже смогут выступать в полную силу и Ксения Афанасьева, и Виктория Комова, и Мария Пасека.

Вообще, вопросов пока больше, чем ответов. Конечно, 0,034 балла, которые уступила на брусьях чемпионка мира Дарья Спиридонова победительнице на этом снаряде Дауни из Великобритании — это не проигрыш. Новоиспеченная чемпионка Европы выполнила упражнение с «базой» 6,9 балла, а «снимать» за исполнение, может быть, надо было два балла. В некоторых случаях серебряные медали дороже золотых.

На чемпионате в Берне мы даже порядок выхода наших гимнасток на каждом виде во время командных соревнований определяли с прицелом на Рио. Тот, кто выходил первым здесь, будет выходить первым в команде и на Олимпиаде. Так называемой забойщицей на чемпионате была Ангелина Мельникова. Но нельзя забывать, что на Играх уже будет другой формат соревнований. Точнее, будет два формата: один — в предварительных соревнованиях (5–4–3), другой — в финальных (3–3). Необходимо, чтобы человек вписался в пятерку, был полезен в четверке, а еще лучше — в тройке выступающих. Будем отбирать более надежных гимнасток и одновременно успешных.



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

Обычно первые три номера в командах определены, а «погоду» делают четвертые и пятые.

В Берне регламент соревнований был очень жестким, а «рев» публики на трибунах — даже несколько непривычным. Судейство было однозначным. Значит, надо быть готовым к тому, что судьи в любой момент могут «прихватить» или, наоборот, «отпустить». Все это, как говорится, информация к размышлению. И если здесь в командных соревнованиях соперник у нас был только один — сборная Великобритании, то в Рио появятся команды США, Китая, Бразилии. Если говорить о медалях в отдельных видах, то претенденты на них есть в каждой команде, состоящей пусть даже из одного спортсмена. Ведь на Олимпиаду допущены все медалисты последнего чемпионата мира.

«Через призму турнира в Берне
смотрим на Рио. То, что получилось,
надо **закреплять**,
а то, что не получилось, —
исправлять»



В командных соревнованиях наша победная сумма в 175 баллов тоже ни о чем не говорит. На Играх американки пойдут на 180 баллов, китайки — также на 180, да и мы тоже. Так что 175 баллов — это минимум, а 180 — максимум (все оценки каждой тройки участниц в этом случае должны быть в среднем 15-балльными). Постараемся быть как можно ближе к этой вершине. В квалификации в команду из пяти человек надо ставить и многоборцев, которые пройдут в финал в абсолютном первенстве, и тех, кто борется за попадание в финал в отдельных видах. Да и сама команда должна квалифицироваться в «свой» финал.

Чемпионат в Швейцарии был очень хорош во всех отношениях. У нас в стране соревнования по спортивной гимнастике проходят при «глухонемых» трибунах, а здесь переполненный зал орал и визжал от восторга. Даже верхние ярусы огромной ледовой арены, куда билеты не продавали, были забиты зрителями. Многие пришли с детьми. И это в воскресенье с утра в городе с населением 150 тысяч! Жители нашей столицы обычно в это время находятся на загородном отдыхе. В каждой провинции в Швейцарии есть гимнастические спортклубы, куда народ, как говорится, валом валит. Гимнастику здесь



Дарья СПИРИДОНОВА



Седа ТУТХАЛЯН

понимают и любят. Переживают, знают всех лидеров. На соревнованиях юниоров зрителей было лишь немногим меньше. В Москве даже на этапах Кубка мира на полупустых трибунах сидят исключительно лица, причастные к гимнастике. Все это вызывает, конечно, некоторую зависть, но и создает очень хороший настрой на борьбу».

ПЕРВЫЙ БАЛ ДЕБЮТАНТОК



Варвара ЗУБОВА



Елена ЕРЕМИНА



Анастасия ИЛЬЯНКОВА

Российские юниорки стали победительницами командного первенства на чемпионате Европы 2016 года по спортивной гимнастике (168,179 балла). Второе место заняла сборная Великобритании (163,912), бронза — у команды Румынии (163,678). В составе сборной России на чемпионате Европы выступали Ангелина Симакова, Елена Еремина, Анастасия Ильянкова, Ульяна Перебинослова и Варвара Зубова.

Старший тренер российской юниорской команды Ольга Булгакова успеху рада, но считает, что победы можно было добиться с меньшими нервными затратами и с еще большими баллами:

«Хотелось бы еще лучше! На опробовании все прыжки сделали хорошо, нас отмечали как самую лучшую команду в этом виде. А в момент

соревнований что-то не заладилось. Но я довольна тем, что девчонки, а ведь они выступали на соревнованиях такого высокого уровня в первый раз, до последнего снаряда держались очень хорошо. На прыжок, может быть, как раз эта эйфория, ощущение близкой победы и повлияли. У мальчиков такая же проблема случилась. Но хорошо, что у нас был запас, поэтому все срослось».



Ульяна
ПЕРЕБИНОСОВА

А потом Елена Еремина победила в личном многоборье с результатом 54,550 балла, боролась и с соперницами, и с собой. Второе место заняла швейцарка Линн Генхарт (54,365), третье — у итальянки Мартини Басиль (54,266 балла).

«Тяжелее всего сегодня дались прыжок и бруска, я на них немножко ошибок наделала, поэтому потом было сложно догонять и выходить на первое место. И перед вольными надо было собраться, чтобы избежать любых ошибок. Вольные упражнения в итоге получились лучше остальных снарядов».

В отдельных видах многоборья юниорки завоёвывали две золотые, одну серебряную и две брон-



Ангелина СИМАКОВА

зовые медали. Анастасия Ильянкова добила́сь золота в соревнованиях на разновысоких брусках с результатом 14,766 балла, Ульяна Переби́носова (14,366) — серебра. Ещё одно золото Ильянкова выиграла в упражнениях на бревне (результат россиянки — 14,400 балла), Елена Еремина — бронзу (13,841). В вольных упражнениях бронзу получила Переби́носова (13,800).

И все гимнастки юниорской сборной уже не малышки. Настоящие бойцы. ▲

НАТЯНИ СЕБЕ БРЕВНУ

ИЩЕМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ

ВРЯД ЛИ КТО МОЖЕТ ПОСПОРИТЬ С УТВЕРЖДЕНИЕМ, ЧТО СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА СЕГОДНЯ — ЭТО СВЕРХ-СЛОЖНАЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ. МОЖНО ЛИ КООРДИНАЦИЮ НАРАБОТАТЬ НЕОЖИДАННЫМИ СПОСОБАМИ? ПО МНЕНИЮ СПОРТИВНЫХ ЭКСПЕРТОВ, СЛЭКЛАЙН (SLAKE LINE) ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ МЕТОДОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ, В ЧАСТНОСТИ БАЛАНСА.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, врач, тренер

Суть слэклайна состоит в выполнении разного рода движений (ходьбы, бега, гимнастических и акробатических элементов, равновесий и прыжков) на натянутой над поверхностью земли стропе (ленте). Нередко слэклайн сравнивают с экстремально гибким и узким гимнастическим бревном, возможно, потому, что часть элементов из упражнений на бревне самые смелые пытаются повторить в слэклайне.

В определенном смысле слэклайн является модернизацией и дальнейшим развитием каната как спортивного снаряда. Заблуждением является мнение, что хождение по стропе в слэклайне и канату принципиально отличается. И то и другое можно натянуть с разной степенью упругости. Известный советский артист цирка Олег Попов один из немногих умел ходить по слабо натянутой проволоке.

Практика балансирования на натянутом канате имеет большую историю. Считается, что канатохождение зародилось несколько тысяч лет назад в Древнем Египте. Потом хождение и выполнение разных трюков на натянутом канате стало практиковаться в Древнем Китае, Персии, Греции и Риме.

Первые упоминания о канатоходстве на Руси относятся к увеселениям во времена Лжедмитрия I. Далее хождение по канату на Руси набирало все большую популярность, достигнув своего расцвета в выступлениях известного в конце XIX — начале XX века артиста цирка Федора Федоровича Молодцова. Он ходил по канату на ходулях, с завязанными глазами, танцевал народные танцы, играл на балалайке и выполнял массу других трюков... К его достижениям относится переход по канату над Невой и Темзой.

Великий французский канатоходец Шарль Блонден несколько раз переходил ущелье шириной 335 метров по натянутому на высоте 50 метров канату чуть ниже Ниагарского водопада. И выполнял он это разными способами: с завязанными глазами, на ходулях, переноса на себе человека и т.п. Он один из немногих мог выполнить на канате сальто на ходулях.

В начале XXI века немецко-американская фирма «Гиббон» стала выпускать прочную эластичную ленту (шириной чуть больше 5 см, под названием «триклайн») и систему ее натяжения. С этого момента слэклайн, как альтернативный вид двигательной активности, стал доступен для широкого круга любителей.

В последнее десятилетие появилось несколько относительно самостоятельных разновидностей слэклайна, отражающих физические параметры стропы и рельеф местности.

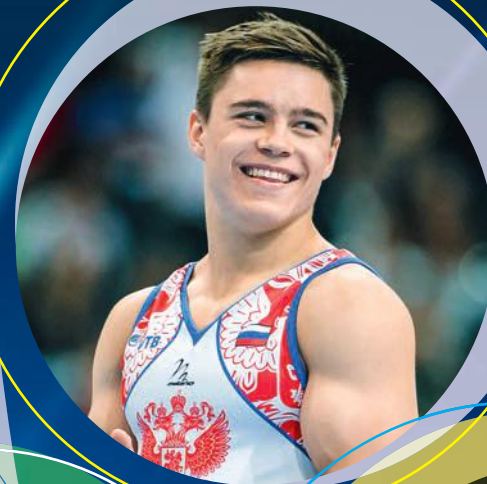
Урбанлайн (городской слэклайн) — это самый многочисленный вид: любители натягивают стропы в парках, на улицах больших и малых городов и населенных пунктов. Обычную ходьбу и даже бег по стропе нередко дополняют

Слэклайн сравнивают с экстремально
гибким
и узким
гимнастическим
бревном





Алия
МУСТАФИНА



Никита
НАГОРНЫЙ



Давид
БЕЛЯВСКИЙ



Ксения
АФАНАСЬЕВА



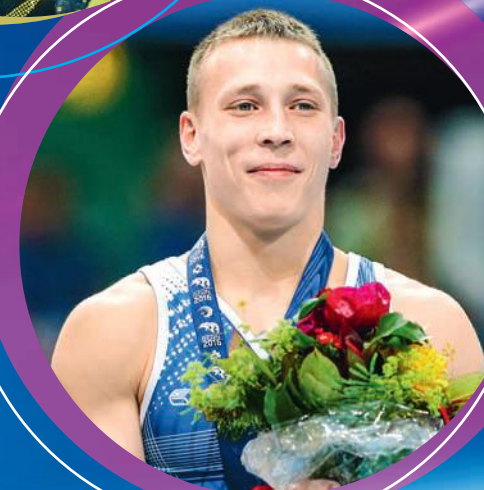
Дарья
СПИРИДОНОВА



Седа
ТУТХАЛЯН



BERN2016



Денис
АБЛЯЗИН



Никита
ИГНАТЬЕВ



Ангелина
МЕЛЬНИКОВА



Николай
КУКСЕНКОВ

ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ — ЗОЛОТО В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ

Алия МУСТАФИНА — золото в упражнениях на бревне, бронза — в упражнениях на брусьях
Дарья СПИРИДОНОВА — серебро в упражнениях на брусьях
Ксения АФАНАСЬЕВА — бронза в опорном прыжке

ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ: ЗОЛОТО ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ

Анастасия ИЛЬЯНКОВА — золото в упражнениях на брусьях и бревне
Ульяна ПЕРЕБИНОСОВА — серебро в упражнениях на брусьях,
бронза — в вольных упражнениях
Елена ЕРЕМИНА — бронза в упражнениях на бревне

Анастасия ИЛЬЯНКОВА, Елена ЕРЕМИНА,
Варвара ЗУБОВА, Ангелина СИМАКОВА, Ульяна ПЕРЕБИНОСОВА



МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ — ЗОЛОТО В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ

Давид БЕЛЯВСКИЙ — золото в упражнениях на брусьях, серебро — в упражнениях на коне,
бронза — в упражнениях на перекладине
Никита НАГОРНЫЙ — золото в вольных упражнениях
Денис АБЛАЗИН — серебро в упражнениях на кольцах

ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ: СЕРЕБРО МУЖСКОЙ СБОРНОЙ В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ

Андрей МАКОЛОВ — золото в опорном прыжке и упражнениях на перекладине,
серебро в вольных упражнениях
Сергей НАЙДИН — золото в упражнениях на коне
Ильдар ЮСКАЕВ — бронза в упражнениях на кольцах

Александр ЧИЧЕРОВ, Андрей МАКОЛОВ,
Сергей НАЙДИН, Ильдар ЮСКАЕВ, Максим СИНИЧКИН





IMAGO / КОММЕРСАНТЪ



5222↑

Лукас ИРМЛЕР

20→



335→

Шарль БЛОНДЕН



50↑

выполнением разного рода гимнастических и акробатических элементов и прыжков.

Лоулайн — вид слэклайна, когда стропа натягивается низко, не более 50 см над поверхностью земли. С этого вида слэклайна следует начинать знакомство со стропой. Некоторые предпочитают называть такой вид триклайном.

Вотерлайн — здесь стропа натягивается над поверхностью воды, и вода сама является страховкой при падениях.

Хайлайн относят к экстремальным видам: стропа натягивается высоко над поверхностью земли, хождение по стропе требует специальной страховки.

Виндлайн — разновидность, практикуемая в ветреную погоду, что достаточно нередко для хайлайна.

Слэклайн-йога (слэкасана) — разновидность акробатического слэклайна, когда на стропе выполняются асаны йоги.

РЕКОРДЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПОВТОРЯТЬ...

Рекорд в самом высоком хайлайне принадлежит немецкому экстремалу Лукасу Ирмлеру (Lukas Irmeler). В 2013 году в Перуанских Андах он прошел 20 метров по стропе, натянутой на высоте 5222 метра.

Необычный рекорд в хайлайне установил французский режиссер Себастьян Монтан-Россет в 2014 году. Он прошел по стропе, натянутой между двумя воздушными шара-

18
Кенни БЕЛАЙ

2700↑



ми на высоте более 1000 метров. Ему, кстати, принадлежит «изобретение» необычного способа тренировки баланса — бега по краю пропасти.

Удивительный рекорд установил бельгийский байкер Кенни Белай в 2015 году. Он преодолел 18 метров на велосипеде по стропе, натянутой на высоте 112 метров между скалами во Французских Альпах (2700 метров над уровнем моря).

Самый длинный хайлайн покорился французу Тео Сансону. В 2015 году он прошел 493 метра по стропе, натянутой между скалами в долине Кастрл, штат Юта, США.

Самый длинный лонглайн преодолел немецкий экстремал Александр Шульц (Alexander Schulz) в 2014 году в Китае. Он прошел 610 метров по стропе, натянутой между песчаными дюнами.

Самый длинный воте́рлайн — 222 метра — преодолел австриец Майкл Кеметер (Michael

Необычный способ тренировки баланса — **бег по краю пропасти**



1000↑

Себастьян МОНТАЗ-РОССЕТ

Kemeter) на Зеленом озере в Австрии в 2012 году. В 2013 году он же без страховки залез на самый высокий в китайском городе Чанша небоскреб — 268 метров.

МАТЕРИАЛ

Стропы для слэклайна производятся из высокопрочного нейлона или полиэстера наподобие страховочных веревок в скалолазании и могут выдержать нагрузку на разрыв от 2 до 8 тонн. Похожие стропы используются при буксировке легковых автомобилей на гибкой сцепке.

МЕСТА УСТАНОВКИ

Лента может быть натянута как в зале, так и вне его пределов (в парке, сквере и т.п.). Главное — найти две достаточно прочные опоры,

Александр ШУЛЬЦ
610

между которыми растягивается лента. Земля под стропой должна быть ровной, без камней. Любители горного туризма натягивают стропу над небольшой речкой.

В залах под стропу рекомендуется подкладывать маты. Общая рекомендация по технике безопасности — высота натяжения ленты от поверхности не должна превышать 50 см.



ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

ЭКИПИРОВКА

Слэклайном можно заниматься в любой, не сковывающей движения одежде. По стропе можно ходить как в обуви, так и босиком.

ТРЕНИРОВКА

Хожение по стропе требует от занимающегося тонкого чувства баланса, а частые падения с нее в первое время создают угрозу травмы — чаще всего страдает голеностопный сустав. С другой стороны, есть мнение, что занятия слэклайном способны стабилизировать опорно-двигательный аппарат спортсмена, особенно его голеностопный сустав. В случае наличия минимальной нестабильности или растяжения связочного аппарата голеностопного сустава его следует тейпировать. Перед подходом к слэклайну необходима тщательная разминка всего



ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Хождение по стропе
требует от занимающегося

тонкого чувства баланса

тела с упором на мышцы голени и голеностопный сустав.

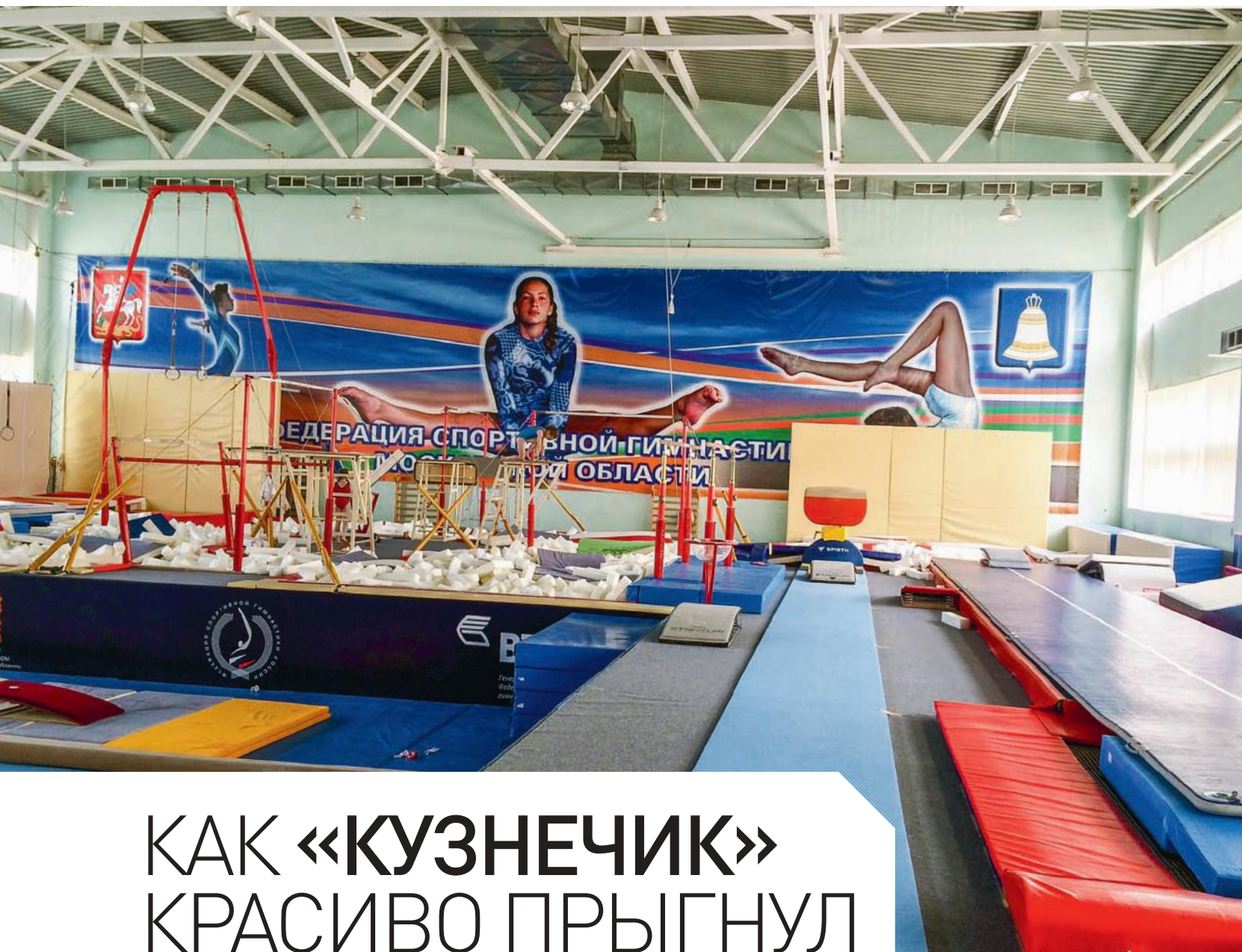
Примечательно, что при работе на стропе следует смотреть на ее конец, как это часто принято при выполнении упражнения на бревне. Экстремалы наработали массу статических и динамических трюков, но гимнастам пытаться повторять их не следует: велик риск получения травмы. Оптимальными для гимнастов будут ходьба вперед-назад и боком по стропе, выполнение статических равновесий стоя на одной ноге. Этих упражнений будет более чем достаточно для совершенствования гимнастического баланса.

Для поддержания равновесия на первых порах можно держаться за рядом подвешенный ка-

нат. А вот использовать в этих целях палки для скандинавской ходьбы мы не советуем, так как это может привести к травме.

В качестве прикладного упражнения можно рекомендовать удержание равновесия в положении лежа на груди или спине. Это упражнение оптимальным образом мобилизует мышечный корсет и выстраивает линию в позвоночном столбе.

Упражнение по удержанию равновесия в положении «лодочка», лежа на груди или на спине на стропе, можно отнести к разновидности продвинутого баланса, доступного далеко не всем. Хотя аналогичное упражнение на бревне является классическим и особого труда не составляет. ▲



КАК «КУЗНЕЧИК» КРАСИВО ПРЫГНУЛ

**«ГЛУБОКИЙ РЕЗЕРВ» СБОРНОЙ
ТРЕНИРУЕТСЯ В ЗВЕНИГОРОДЕ**

СПОРТ В ЗВЕНИГОРОДЕ, ОДНОМ ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ РОССИЙСКИХ ГОРODOB, ЛЮБЯТ. ВОТ ТАКОЙ ТРОГАТЕЛЬНЫЙ ПРИЗЫВ-ПРИГЛАШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ МОЖНО УВИДЕТЬ НА ГОРОДСКОМ САЙТЕ: «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КУЗНЕЧИК» ОСНОВАН В 2007 ГОДУ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЛИ ВИДИТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИМЕЕТ СКЛОННОСТЬ К ГИМНАСТИКЕ, ПРИВОДИТЕ ЕГО СЮДА, ТУТ ИЗ НЕГО СДЕЛАЮТ ЧЕМПИОНА. ВООБЩЕ, ПОСЕЩЕНИЕ ЭТОГО ЦЕНТРА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВСЕМ!» А В ПРОШЛОМ ГОДУ «КУЗНЕЧИК» БЫЛ ПЕРЕДАН В ВЕДЕНИЕ ГОРОДСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 И В МАЕ ВСТРЕТИЛ ПЕРВЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ СБОРЫ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН



Занятия проводит тренер по акробатической подготовке Михаил ВОРОНИН

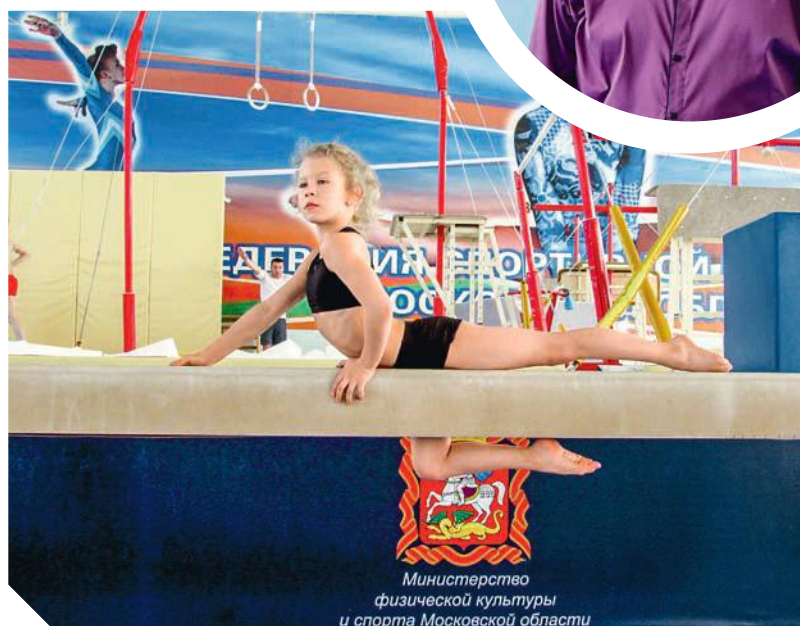
Николай АБРАМУШИН



Да, уже восемь лет назад в Звенигороде был создан гимнастический центр «Кузнечик». Активное содействие этому оказал тогдашний мэр города, ныне — первый заместитель министра строительства и жилищно-коммунального хозяйства РФ Леонид Ставицкий. Сначала в «Кузнечике» было решено развивать только женскую гимнастику. Но 4 года назад в Звенигород приехал заслуженный тренер России Дмитрий Апатьев, он дал «зеленый свет» еще и мужской гимнастике. А в 2015 году возглавил отделение спортивной гимнастики в УОР № 2.

В прошлом году приказом министра физической культуры и спорта Московской области Романа Терюшкова центр спортивной гимнастики «Кузнечик» был передан в ведение городского училища (техникума) олимпийского резерва № 2. Училище как раз отмечало 10-летний юбилей. И кстати, директор училища Николай Абрамушин работает в нем с самого начала.

Сегодня училище гордится мастерами спорта международного класса Марией Бондаревой (тренер Юрий Бачурин), Евгенией Шелгуно-



вой (тренер Людмила Марунова), Иваном Стретовичем (тренер Владимир Кочнев), другими перспективными гимнастами Московской области и России.

Заслуженный тренер России
Надежда МАСЛИННИКОВАНикита ЗЕЛЕНСКИЙ —
лидер сборной

Тренер Сергей ПЯТАЕВ

Леонид Сергеевич
МОРОЗОВ — тренер
с огромным опытом работы.
Высочайший профессионал
и замечательный человекСтарший тренер резерва
Дмитрий АНДРЕЕВ

Летом прошлого года в центр приезжали вице-президент ФСГР В.А. Никанорова и старший тренер сборной команды России по спортивной гимнастике В.А. Родионенко. После встречи с руководством училища было принято решение о сотрудничестве.

И вот в конце весны в звенигородском гимнастическом центре были проведены первые Всероссийские сборы глубокого резерва главной команды страны, так называемого третьего слоя нашей сборной. (Торжественное открытие центра подготовки юных гимнастических дарований состоится осенью.) С 10–12-летними девочками и 11–13-летними мальчиками, помимо их личных тренеров, занимались приглашенные специалисты (постоянно работающие на базе национальной сборной «Озеро Круглое») по отдельным гимнастическим видам, хореографии, общей физической подготовке. Старшим

тренером резерва назначен заслуженный тренер России Дмитрий Андреев. На три двухнедельных сбора в текущем году приглашены по 12 мальчиков и девочек. Со следующего года нижний возрастной лимит, возможно, будет немного снижен.

Рассказывает Надежда Маслинникова, руководитель отделения женской гимнастики училища, заслуженный тренер России, наставник двукратной олимпийской чемпионки Елены Замолодчиковой:

«Я пришла в эту школу в прошлом году, когда приехала с детьми в летний лагерь от столичной СДЮШОР № 33, в которой провела всю предыдущую гимнастическую жизнь. И гимнастическая школа Звенигорода при УОР № 2 очень понравилась. Встретили по-доброму. У училища оказался замечательный директор, который на любую просьбу откликается и при этом никакими указаниями относительно тренировочного процесса не обременяет. А это, между прочим, редкое качество для руководителя, когда начальник не пытается руководить абсолютно всем.

Юношеский состав сборной страны сегодня получает в Звенигороде прекрасное место для тренировок. Для местной гимнастической базы



вице-президент Федерации спортивной гимнастики России Валентина Никанорова и старший тренер сборной команды Валентина Родионенко сделали буквально все. Нельзя забывать о том, что сложное время сегодня переживает вся страна, а столь необходимое гимнастическое оборудование стоит очень больших денег.

Известный же в гимнастике мастер золотые руки Сергей Подушкин так грамотно «перестроил» зал, что теперь стало удобно всем. Поднял снаряды на помост, везде, где необходимо, оборудованы поролоновые ямы. В школьных помещениях — необыкновенная чистота. Все продумано. Для юных гимнастов, полагаю, это сегодня лучший гимнастический зал в России.

Во время учебно-тренировочных сборов я буду начальником команды девочек. Тренирую 16-летнюю Лену Гусеву, которая на чемпионате страны в этом году была 14-й в многоборье. У меня еще есть три спортсменки разного возраста. Семилетняя Валерия Селютина — очень

талантлива и перспективна и даже напоминает Лену Замолодчикову.

На базе «Кузнечика» теперь будут проводить по четыре тренировочных сбора в году — и для мальчиков, и для девочек. Место проживания — шикарная база МЧС с бассейном, да и расположена неподалеку. Гимнастика в училище появилась только два года назад, но сделано уже немало. Не работать здесь и не добиваться результатов — просто грех». ▲

Дмитрий Апатьев:

«Наша главная цель — подготовка и работа с резервом сборной команды России. Что касается личных тренерских амбиций, то в 2004 году мой воспитанник Евгений Васильев стал абсолютным чемпионом Европы среди юниоров. Почему бы еще раз не попробовать покорить с учениками высоты?!

Есть и условия, и силы, и желание»



ВЫ — ТИП. НО КАКОЙ?

«...ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ БЫТЬ ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫМ, БУДЬ ОН ТОЛСТЫМ, ТОНКИМ ИЛИ СРЕДНИМ»

ГИМНАСТИКА ОТНОСИТСЯ К ЭСТЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА, В КОТОРЫХ ОДНОЙ ИЗ ЗАДАЧ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ СОВЕРШЕННОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА. А КАКОЕ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ? КАКИМ ПРОПОРЦИЯМ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ? ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО — ЭТОТ ВОПРОС ВОЛНОВАЛ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НА ПРОТЯЖЕНИИ СОТЕН, ЕСЛИ НЕ ТЫСЯЧ ЛЕТ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, врач, тренер

Пропорция (лат. *proportio*) — соразмерность, соотношение частей между собой; в пластических искусствах — количественное соотношение элементов художественного произведения и всего произведения в целом.

Считается, что лучше всех изложил значимость пропорции немецкий философ-математик, кардинал Римско-католической церкви Николай Кузанский: «Все исследуется в сравнении и через посредство пропорции». Николай Кузанский за два века до Галилея высказал предположение о строении Вселенной. Он полагал, что она бесконечна и не имеет центра, то есть ни Земля (по Аристотелю и Птолемею), ни Солнце (по Галилею) не могут быть таковыми.

Древнеегипетский зодчий и величайший врач Древнего мира Имхотеп (XXVIII век до н.э.) предложил один из первых канон пропорций человеческого тела: правильно сложенный человек должен иметь рост, равный шести его ступням. Имхотеп спроектировал первую в Древнем Египте пирамиду. А во вра-

чебном искусстве достиг не превзойденных в то время высот, став первым богом медицины.

Подобно ему, в Древней Греции божественного уровня достиг смертный врач Асклепий (в римской мифологии — Эскулап).

Законодателем пропорций Древней Греции считается античный зодчий Поликлет. Его статуя «Дорифор» («Копьеносец») и в наши дни считается канон мужской красоты. Поликлет полагал, что идеальные пропорции человеческого тела должны согласовываться с теорией золотого сечения: вся длина так относится к большей части, как большая — к меньшей. Поликлет стал законодателем античной красоты, предложив следующие пропорции (для мужчин):

голова составляет одну седьмую часть от роста; кисти рук и лицо — одну десятую часть; ступни — одну шестую часть от роста (как и у Имхотепа).

Канон женской красоты в Древней Греции считается Афродита (в римской мифологии —



Венера) Милосская (II—I век до н.э.), созданная великим зодчим Агесандром Антиохийским. Несмотря на различные представления о женской красоте в последующие столетия, пропорции Афродиты и по сей день считаются идеалом.

О золотом сечении было известно за тысячи лет до нас. Его использовали зодчие Древнего Вавилона, Египта, Индии, Китая. Древние храмы, пирамиды, Парфенон, античные статуи, многие художественные и даже музыкальные произведения были построены по принципу золотого сечения.

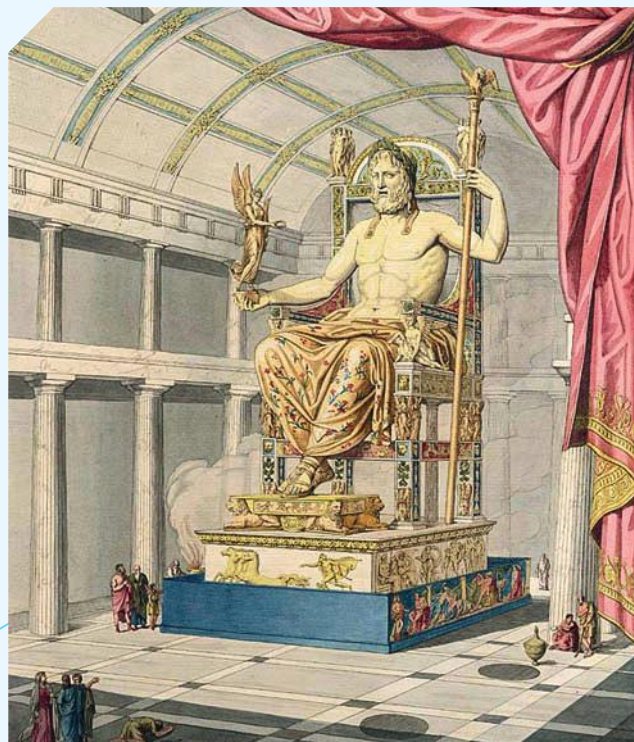
В численном виде золотое сечение описал великий древнегреческий философ, математик и мистик Пифагор (570–490 годы до н.э.). Численное значение золотой пропорции выражается иррациональным числом Фи (названо в честь величайшего древнегреческого скульптора Фидия), приблизительно равным 1,62.

К творениям Фидия (490 год — ок. 430 года до н.э.) принадлежит одно из семи чудес света — статуя Зевса в Олимпии, к сожалению, не дошедшая до нашего времени. Эта статуя отражает канон красоты и пропорций зрелого человеческого тела. Каноны Фидия легли в основу классического европейского искусства.

«Есть вещи, которые нельзя объяснить. Вот вы подходите к пустой скамейке и садитесь на нее. Где вы сядете — посередине? Или, может быть, с самого края? Нет, скорее всего, не то и не другое. Вы сядете так, что отношение одной части скамейки к другой, относительно вашего тела, будет равно 1,62. Простая вещь, абсолютно инстинктивная... Садясь на скамейку, вы произвели «золотое сечение» (писатель Анхель де Куатье).

Показателем совершенства мужского тела является **индекс Адониса**. Этот индекс построен на золотом сечении и вычисляется как соотношение ширины плеч к ширине поясицы. Для идеального мужчины он должен соответствовать числу Фи (1,62). Несмотря на то что античные статуи соответствуют индексу Адониса, разработал этот индекс наш современник, канадский диетолог Джон Барбан.

Заметим, что слишком широкие по отношению к талии плечи делают мужчину менее каноничным, как и слишком узкие. Многие тренеры по спортивной гимнастике считают, что каноны Адониса лучше всего характеризуют оптимальное тело гимнаста.



Бога мужской красоты у славян не было, была богиня Лада

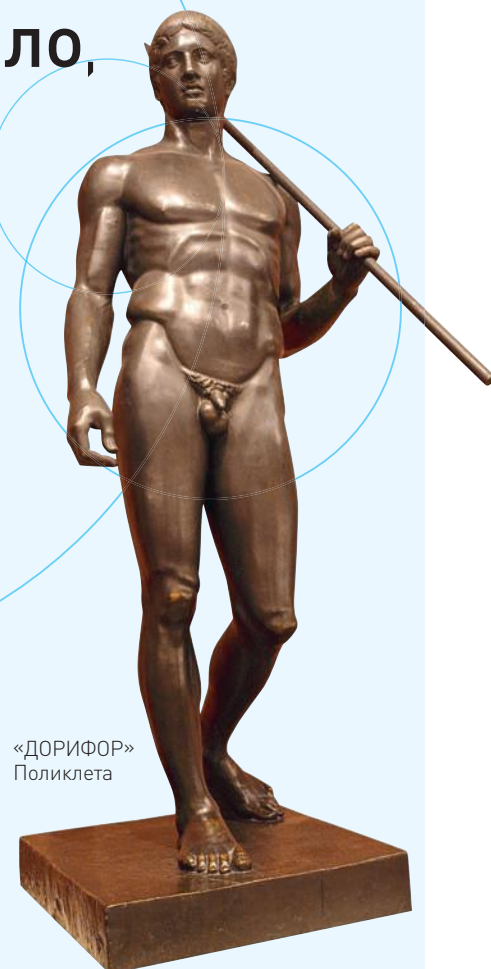
Адонис был смертным охотником, обладающим неземной красотой, за что и поплатился. Его смертельно ранил на охоте дикий вепрь, подосланный ревнивыми богами.

Богом мужской красоты в Древней Греции и Риме был Аполлон. Богиней женской красоты в Древней Греции была Афродита, а в Риме — Венера. В индуизме богиней красоты является Лакшми.

Самый красивый архангел по прозвищу Светоносный был довольно быстро низвергнут с небес за гордыню. В латинской транскрипции его имя известно как Люцифер.

В исламе изображение человека запрещено, так что ни о каких канонах красоты (по крайней мере, мужского тела) речи быть не может.

Представления Древней Греции о красоте женского тела, в отличие от мужского, не соответствуют современным. Красивым считалось спортивное тело. Для наших современников кости Афродиты слишком крепкие, ноги не столь длинные, грудь и ягодицы слишком



«ДОРИФОР»
Поликлета



ФОТОБАНК ЛОРИ



маленькие, а талия недостаточно узкая. Рост Афродиты был невысоким, 164 см, а пропорции тела, особенно область бедер, несколько пышные для спортсменки: 86–69–93.

Вайтлз (от англ. *vitels* — жизненно важные органы) — это размеры женской фигуры: рост, длина ног, объем груди, талии, бедер. Оказывается, что идеальный вайтлз супермоделей (90–60–90) пропорционально смотрится лишь при росте 178 см. При более высоком росте модель должна иметь несколько большие размеры бюста, талии и бедер, а при меньшем росте — меньшие. Девушка с параметрами 90–60–90 при росте 160 см будет выглядеть достаточно упитанной. Так что все зависит от роста.

При росте Афродиты 164 см окружность бедра, по современным модельным канонам, должна быть 82,9 см, а талия — 55,3 см. Поэтому Афродита выглядит слишком крепкой, если не сказать «умеренно спортивной», но кажется худышкой по сравнению с каноническими красавицами эпохи Ренессанса. Идеальная женщина,

согласно великому фламандскому живописцу того времени Питеру Паулу Рубенсу (1577–1640), должна иметь пропорции 98–72–98.

Одним из первых исследователей пропорций эпохи Возрождения был итальянский живописец Якопо де Барбари (1440–1516). Именно у него Альбрехт Дюрер пытался вывести тайну совершенной пропорции строения человека, но Якопо поделился с ним лишь общими соображениями.

Перу Якопо приписывают портрет известного математика, францисканского монаха Луки Пачоли (1445–1517), изображенного, по всей видимости, со своим знаменитым трактатом «Сумма арифметики, геометрии, дробей, пропорций и пропорциональности». Пачоли не менее знаменит другим трактатом — «О божественной пропорции», иллюстрированной великим Леонардо да Винчи. Под божественной пропорцией Пачоли понимал известное с древности золотое сечение.

Считается, что тайны божественной пропорции в живописи постиг универсальный человек, гений эпохи Возрождения Леонардо да Винчи (1452–1519). Его перу принадлежит рисунок «Витрувианский человек», изображающий мужчину с совершенными пропорциями. Леонардо да Винчи фактически предвидел то, что многие называют сверхзолотым сечением. Он писал: «Поступай так, чтобы каждая часть была пропорциональна целому». Дальнейшее деление целого на части он также проводил по принципу золотого сечения. И сделал важнейшее заключение, остающееся актуальным и в наши дни, особенно для тех, кто занимается формированием фактуры и совершенствованием человеческого тела: «...человек может быть пропорциональным, будь он толстым, тонким или средним».

Немецкий живописец, теоретик искусства, математик и основоположник антропометрии Альбрехт Дюрер довел учение о пропорциях человека до совершенства, выделив 26 типов строения человеческого тела. Свои вычисления он изложил в «Четырех книгах о пропорции». Впоследствии на основании его антропометрических измерений стали выделять современные типы конституции человека.

Научные основы соматотипирования разработал американский психолог Уильям Шелдон. Если до него пропорции пытались соотнести с определенным типом телосложения, то Шелдон предложил непре-

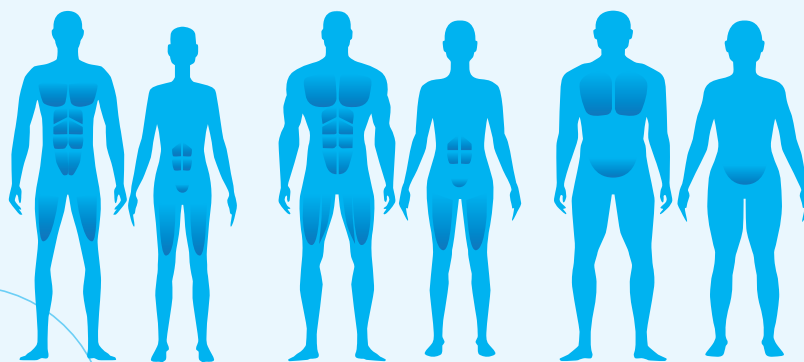
рывную шкалу соматотипирования. Он полагал, что в каждом человеке в определенных пропорциях присутствуют три основных типа телосложения: эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный.

Так, если данный спортсмен является выраженным эндоморфом, то никакое похудение на него не повлияет; а если он относится к смешанному типу, то над его совершенствованием можно поработать.

Двоюродный брат Чарлза Дарвина, английский антрополог Френсис Гальтон, систематизировал разрозненные сведения об улучшении человека в единую теорию, которую назвал евгеникой. Кстати, Гальтон также изобрел ультразвуковой свисток, применяемый при дрессировке животных, и предложил метод дактилоскопии. Несмотря на спорность и этическую неоднозначность евгеники, многие из ее методов нашли свое применение в спорте (например, целенаправленное формирование опорно-двигательного аппарата и воспитание физических качеств спортсмена).

В настоящее время под телосложением (англ. *constitution*) понимают пропорции и анатомо-физиологические особенности развития тканей тела (обычно костной, жировой и мышечной).

В современной антропометрии на основании вычисления пропорций тела выделяют три основных типа телосложения чело-



Долихоморфный

Мезоморфный

Брахиморфный

века: мезоморфный, брахиморфный, долихоморфный.

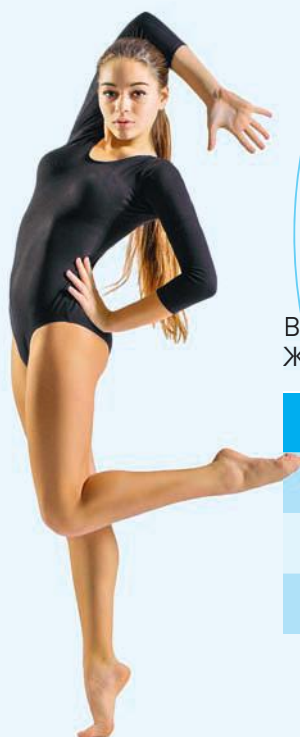
Брахиморфный (гиперстенический) тип отличается более низким ростом, широкой костью и развитой мышечной системой.

Долихоморфный (астенический) тип ему противоположен: высокий рост, более тонкая кость, менее развитая мышечная система.

Мезоморфный тип находится как раз посередине, поэтому его нередко называют нормостеническим типом конституции.

У астеников, в силу вытянутости костного скелета, диафрагма расположена ниже, поэтому в норме сердце у них принимает вертикальное положение, что нередко подтверждается при ЭХО-исследовании сердца. Электрическая ось сердца, как свидетельствует ЭКГ-исследование, у них также ближе к вертикальной. Для них это норма!

Несмотря на разные типы телосложения, соответствующие различным видам спорта, выдающиеся спортсмены, как правило, обладают самыми гармоничными пропорциями. ▲



В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КОНСТИТУЦИИ ЖЕЛАЕМЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ ПРОПОРЦИИ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК

Тип конституции	Окружность бюста	Окружность талии	Окружность бедер
Астенический	Окружность грудной клетки плюс 4–6 см	60–64 см	Окружность талии плюс 30 см
Нормостенический	Окружность грудной клетки плюс 6–8 см	65–69 см	Окружность талии плюс 30 см
Гиперстенический	Окружность грудной клетки плюс 8–10 см	70–76 см	Окружность талии плюс 25–28 см



УДАРНЫЙ МЕТОД

ВЗРЫВНАЯ СИЛА, ИЛИ РЕАКТИВНАЯ
СПОСОБНОСТЬ МЫШЦ

ПРАКТИКУЮЩИЕ ТРЕНЕРЫ ДАВНО ПОДМЕТИЛИ, ЧТО ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП), БУДУЧИ ФУНДАМЕНТОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТА. СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЕ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП). НО КАКОЙ ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ?

ТЕКСТ И ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, врач, тренер

Не надо думать, что СФП — всего лишь ОФП с учетом вида спорта. Это, конечно, сильное упрощение. Если ОФП ориентирована на развитие базовых физических качеств (силы, скорости, гибкости, координации, выносливости), то СФП призвана совершенствовать комплексные физические качества: скоростную силу, силовую выносливость и т.д.

Для достижения спортивного мастерства во многих видах спорта особенно важна взрывная сила, называемая также реактивной способностью мышц. Тренеры и спортивные исследователи по всему миру на протяжении десятков лет бились над поиском оптимальной методики тренировки взрывной силы. И эту проблему удалось решить в 70-х годах прошлого века советскому ученому, профессору Юрию Витальевичу

Верхошанскому. Он разработал так называемый ударный метод в подготовке квалифицированных спортсменов, изложенный в монографии «Основы специальной силовой подготовки в спорте».

Широкого применения в отечественном спорте этот метод поначалу не получил. А вот зарубежные коллеги достаточно быстро поняли всю его простоту и эффективность. Французский спортивный исследователь Жиль Кометти, посетивший Москву и лично обсуждавший тему с Верхошанским, описал суть его метода в своих публикациях. Идеи Верхошанского были частично изложены в материалах известных исследователей спорта — немца Петера Чине и американца Майкла Йезиса. Далее метод Верхошанского стал развиваться и обретать все большую

Юрий ВЕРХОШАНСКИЙ с Игорем Тер-Ованесяном и Валерием Подлужным



ГЛУБОКИЕ ПРЫЖКИ
с выпрыгиваниемВЫПАДЫ
из упора присев в упор лежа

методологическую базу и оформился в теперь уже применяемую во всем мире плиометрическую тренировку. Именно под таким названием изобретенный в СССР метод вернулся на родину и занял достойное место в тренировочном процессе во многих видах спорта.

Физиологическая суть эффективности плиометрической тренировки заключается в возбуждении мышцы, которое наступает в ответ на ее растяжение и проявляется в двух фундаментальных для спорта закономерностях:

- «длина — сила» (чем больше предварительно растянута мышца, тем большую силу она развивает при своем последующем сокращении);
- «скорость — сила» (чем быстрее происходит предварительное растяжение мышцы, тем большую силу она развивает в последующем сокращении).

Многочисленными экспериментами было установлено, что оптимальным предварительным растяжением мышцы является увеличение ее длины на 20% от состояния покоя. При большем растяжении сила последующего сокращения будет падать. А при предварительном растяжении мышцы примерно на 75% ее длины последующее сокращение становится практически невозможным! Не случайно тренеры описывают плиометрический метод как «тренировку силы на гибкости».

ПРЫЖКОВЫЕ
подтягивания

В тренируемой группе мышц спортсмен выполняет активное мышечное сокращение в конце фазы максимального растяжения. Причем ключ метода именно в гибкости: если спортсмен не может произвести предварительное растяжение



Феномен «длина — сила» наблюдался и исследовался учеными на протяжении двух столетий. Немецкий физиолог и анатом **Эрнст Генрих Вебер** (1795–1878) одним из первых обратил внимание на то, что сила сокращения поперечно-полосатой мышцы нелинейно зависит от ее длины. Он обнаружил, что чем сильнее предварительно растягивали мышцу, тем большая сила разивалась при ее последующем сокращении. В дальнейшем этот феномен подробно изучал шведский физиолог **Магнус Густаф Бликс** (1849–1904).

Аналогичная зависимость, но для сердечной мышцы, была описана в 1895 году немецким физиологом **Отто Франком** (1865–1944). Несколько позже эта закономерность была подтверждена английским физиологом **Эрнестом Генри Старлингом** (1866–1927). В наше время она известна как закон Франка — Старлинга: «сила сокращения волокон миокарда пропорциональна первоначальной величине их растяжения».

В начале XX века исследования механизма «длины — силы» проводил русский, советский физиолог **Алексей Алексеевич Ухтомский**. Предварительное растяжение мышцы он связывал с «доминантой» в центральной нервной системе, позволяющей мышечным волокнам синхронно и с большей силой производить последующее сокращение.



МАХОВЫЕ
смены ног



ПРЫЖКОВЫЕ отжимания

мышцы в достаточной мере, то последующее ее сокращение будет иметь малый эффект.

В качестве примера приведем хорошо известные упражнения, которые могут являться основной плиометрической тренировки:

- глубокие прыжки с выпрыгиванием;
- прыжки с места в группировку;
- выпады из упора присев в упор лежа;
- пружинящие выпады со сменой ног;
- прыжковые отжимания из положений: упор лежа, упор лежа сзади, упор лежа боком;
- подтягивание на перекладине с фазой полета в момент максимального сгибания рук;

- перекидывание тяжелых предметов друг другу (в классическом исполнении используется тяжелый набивной мяч — медицинбол);
- «падение» в упор лежа (на руки) прямым телом из положения стоя;
- многоскоки («олений бег») по типу «прыжков касаясь»;
- прыжки на батуте со сменой ног в шпагат (иногда исполняют с утяжелителями);
- маховые смены ног (шпагат правой — шпагат левой) в вися на перекладине, брусьях и т.п.;
- динамическое лазание по скалам (можно с небольшим выпрыгиванием до вышерасположенной зацепки);
- инерционные упражнения с гириями (как более динамичный аналог медицинбола).

Традиционная плиометрическая тренировка не должна выполняться на мягких поверхностях, например, на уложенных в несколько слоев матах. На таких поверхностях рассеивается

Обычная тренировка силы базируется на концентрическом и изометрическом типах сокращения мышц. Уникальность плиометрической тренировки заключается в объединении трех основных типов мышечных сокращений в одном упражнении: эксцентрического, изометрического и концентрического. Такое «объединение» представляет собой значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат спортсмена (суставы, мышцы, сухожилия, связки). Если спортсмен не восстановился после полученной травмы, то такие упражнения ему давать не следует!

ПРЫЖКИ С МЕСТА
в группировку



реакция опоры и тренируется больше сила или скоростная сила, но не взрывная сила.

Слишком часто проводить плиометрические тренировки в детско-юношеском спорте не рекомендуется. Если такая тренировка занимает 30–45 минут, то проводить ее следует не чаще двух раз в неделю. Но плиометрические упражнения могут частично включаться в ежедневную СФП.



РАСТЯЖКА перед
плиометрической
нагрузкой

Перед выполнением упражнений необходима тщательная разминка с упором на гибкость... и, как это ни удивительно, координацию. Именно координированные движения позволяют при выполнении упражнения наиболее качественно пройти все фазы плиометрического цикла. При этом гибкость и координацию следует тренировать не вообще, а применительно к той мышечной группе, в которой будет нарабатываться взрывная сила.

Методы плиометрической тренировки могут использоваться даже в реабилитации. Оптимальным считается выполнение в воде всевозможных выпрыгиваний и отталкиваний ото дна и от бортика. Такой метод восстановления особенно эффективен при спортивной травме. ▲

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: «ПОРАБОТАЕМ, ПОСМОТРИМ...»

— Давид, на брусьях вы завоевали первое золото чемпионата Европы в отдельных видах. Какие эмоции?

Знаете, очень давно я хотел, конечно, выиграть брусья, и наконец-то у меня это получилось! Очень рад этому, но, если честно, эмоции все уже прошли, потому что устал очень сильно — от соревнований. А так я очень доволен своими результатами в Берне.

«А часами доволен?» — внезапно вмешивается в интервью Никита Нагорный. (Белявскому был вручен отдельный приз за харизму и элегантность — от главного хронометриста чемпионата Европы, отличные швейцарские часы.)

Скорее, наверное, даже больше часами доволен! — подхватывает шутку Давид.

— На брусьях была бронза, было серебро, теперь — золото чемпионата Европы. Следующий шаг...

«Бронза на Олимпиаде», — это снова вклинивается неутомимый Нагорный. Но этот ответ подвергнут корректировке со стороны Белявского.

Следующий шаг — медаль Олимпийских игр. Ну или чемпионата мира. Ожидания от Олимпийских игр всегда одни, другими они быть не могут. Все, кто едет на Игры, ставит целью завоевание медали.

— Насколько сложно было настраивать себя на этот турнир, учитывая, что впереди Олимпиада? Мысли, наверное, уже в Рио-де-Жанейро?

На самом деле чемпионат Европы показал, что мы способны бороться как на снарядах в отдельных видах, так и в командном первенстве за медали на Олимпийских играх.

«Мы набрали сейчас больше очков в командном первенстве, чем японцы на чемпионате мира в Глазго. Если бы прошли турнир так же, как здесь, то взяли бы золото и в Шотландии. Так что мы растем!» — Нагорный весьма решителен.

— Давид, вот молодежь на пятки уже наступает. Каково это?

Наступает, конечно, но это же просто здорово! Посмотрите, как Никита команде помог. Молодежь очень помогает, без нее никуда. Я так же приходил в сборную команду, так же старался быть нужным и не подводить.

— Вам всего 24 года, в Токио тоже планируете, наверное, поехать?

Поработаем, посмотрим.

«Да он уже старый, какой ему Токио, — вновь вмешался в разговор Нагорный. — Там уже молодые ребята меня будут теснить!»

— В Берне какая медаль далась тяжелее всего? Думаю, что командная, конечно же, потому что 18 выходов, и нужно все их сделать без ошибок, чтобы взять золото.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ СМЫШЛЯЕВ («Р-СПОРТ»)
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА





— Учитывая «снежный ком» скандалов, обрушившийся сегодня на весь российский спорт, готовы к тому, что придется бороться не только с соперниками, но и с окружающим негативом? Стараемся не обращать внимания. Надо работать.

«Знаете, какой случай у нас произошел здесь, в Берне? — рассказал Нагорный. — Когда шли на коне в командном первенстве. Делали перед нами британцы, мы стоим, ждем очереди, а в этот момент бабушка какая-то по-русски нача-

«Следующий шаг —
медаль
Олимпийских игр»

ла нам кричать: «Ребята!» Мы поворачиваемся, а она нам кидает сто смятых франков: «Купите себе швейцарского сыра и шоколада». Мы до сих пор не понимаем, что она имела в виду». ▲

КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА: ЗНАЮЩАЯ

«В БЕРНЕ БЫЛО ДАЖЕ НЕМНОГО СТЫДНО»



КСЮША — МУДРЫЙ ЧЛЕН СБОРНОЙ. ОНА ЗНАЕТ ТОЧНО: НИЧТО НЕ ДАЕТСЯ ПРОСТО ТАК. ЛЮБОЙ ОПЫТ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД. И ЕЩЕ: СДАВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ НИКОГДА. И НЕ СДАЕТСЯ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



— *Главный вопрос, который всех интересует: как самочувствие, как нога? (Афанасьева из-за обострившейся травмы голеностопа в швейцарском Берне выступила только в опорном прыжке.)*

В принципе, самочувствие неплохое, но нога, конечно, болит сильно.

— *Не ощущаете себя в какой-то степени героиней этого турнира? Все-таки с травмой, через боль, но помогли команде завоевать золото. Даже после квалификации тренеры отмечали вашу стойкость.*

Если честно, я не чувствую себя героиней. И даже есть такое чувство неудобства, мне даже как-то стыдно, что я в команде прошла всего один снаряд и не могла помочь в своем главном виде — в вольных упражнениях. Поэтому есть какое-то ощущение... После медали за прыжок чуть-чуть лучше, а так, вообще, немножко стыдно.

— *На чемпионате мира в Глазго после финала в вольных упражнениях вы сказали, что «пошли ва-банк» в прыжке...*

И в Берне очень хотелось, но, во-первых, эти соревнования были организованы немного неудобно — заканчивался командный финал, а утром уже надо выступать на отдельных видах. Перерыва, чтобы отдохнуть или потренировать свои программы, — нет. Получается, что выхо-

«Столько лет отпахать!
Буду прикладывать все усилия, чтобы
**ВЫЙТИ на Играх
ГОТОВОЙ»**

дишь с тем, что у тебя есть. Обычно я выступаю, а потом есть время, чтобы подготовить свой прыжок. Очень хотелось рискнуть, однако, исполни я даже два с половиной винта, заняла бы второе место, но усугубила бы травму, а ведь идет подготовка к Олимпиаде. Я вот в Берн ехала на три снаряда, а выступала на одном. Травмой своей я не управляю, к сожалению.

— *Настрой же есть!*

Конечно, столько лет отпахать! Буду прикладывать все усилия, чтобы выйти на Играх готовой.

— *В Берне периодически общался со спортсменами и тренерами из стран СНГ, у многих есть реальные проблемы в экипировке и с финансированием. У нас такого же нет?*

В России у нас все прекрасно, оборудование на высшем уровне, спасибо всем, кто нам в этом помогает, в том числе спонсорам. Конечно, ощущается спонсорская поддержка банка ВТБ.



Когда к нам на базу приезжают из других стран на сборы или в гости, все, например, восхищаются нашим залом. Говорят даже, что у нас один из лучших залов в мире.

— *Перед Играми всяких неспортивных разговоров, как никогда, много: начиная от вируса Зика и заканчивая допинг-скандалами. Это как-то влияет на моральное состояние?*

— По поводу допинга — я знаю, что сама перед собой чиста. Знаю, что ничего не принимаю. Более того, стараюсь даже какие-то мази незнакомые не использовать, ни к чему не прикасаться. А вот вирус Зика, конечно, немного настораживает! Не хотелось бы проверять, если честно. (Смеется.) Надеюсь, что все будет хорошо. А сейчас мне надо в максимально быстром темпе постараться вылечить ногу. Вылечить, ко-



нечно, не получится, но хотя бы поправить свое состояние, потому что, к сожалению, на данный момент я не смогу помочь команде. Обидно мне, я тут первые дни плакала...

— *В будущем, может быть, все-таки подумаете о тренерской карьере?*

Вообще, я всегда всем говорю, что не хочу быть тренером. И с детства всегда говорила это. У меня другие планы были — ветеринария, медицина, мне это все интересно очень. Может, я все-таки даже пойду учиться в этом направлении. Но, наверное, не исключаю того, что попробую себя на тренерском поприще. Если честно, просто не знаю, смогу ли я. Вот этого боюсь — быть неплохой гимнасткой и ужасным тренером! (Смеется.) И будут все говорить: «Лучше бы она просто гимнастикой занималась и никого не тренировала!»

— *Думаю, что с таким характером, как у вас, все должно получиться.*

Не знаю, боюсь, что не получится и испорчу жизнь ребенку. В любом направлении жизни у меня всегда очень много мыслей, со всех сторон все анализирую. И не исключаю, что буду тренером.

— *А поездку на Олимпиаду в Токио не исключаете?*

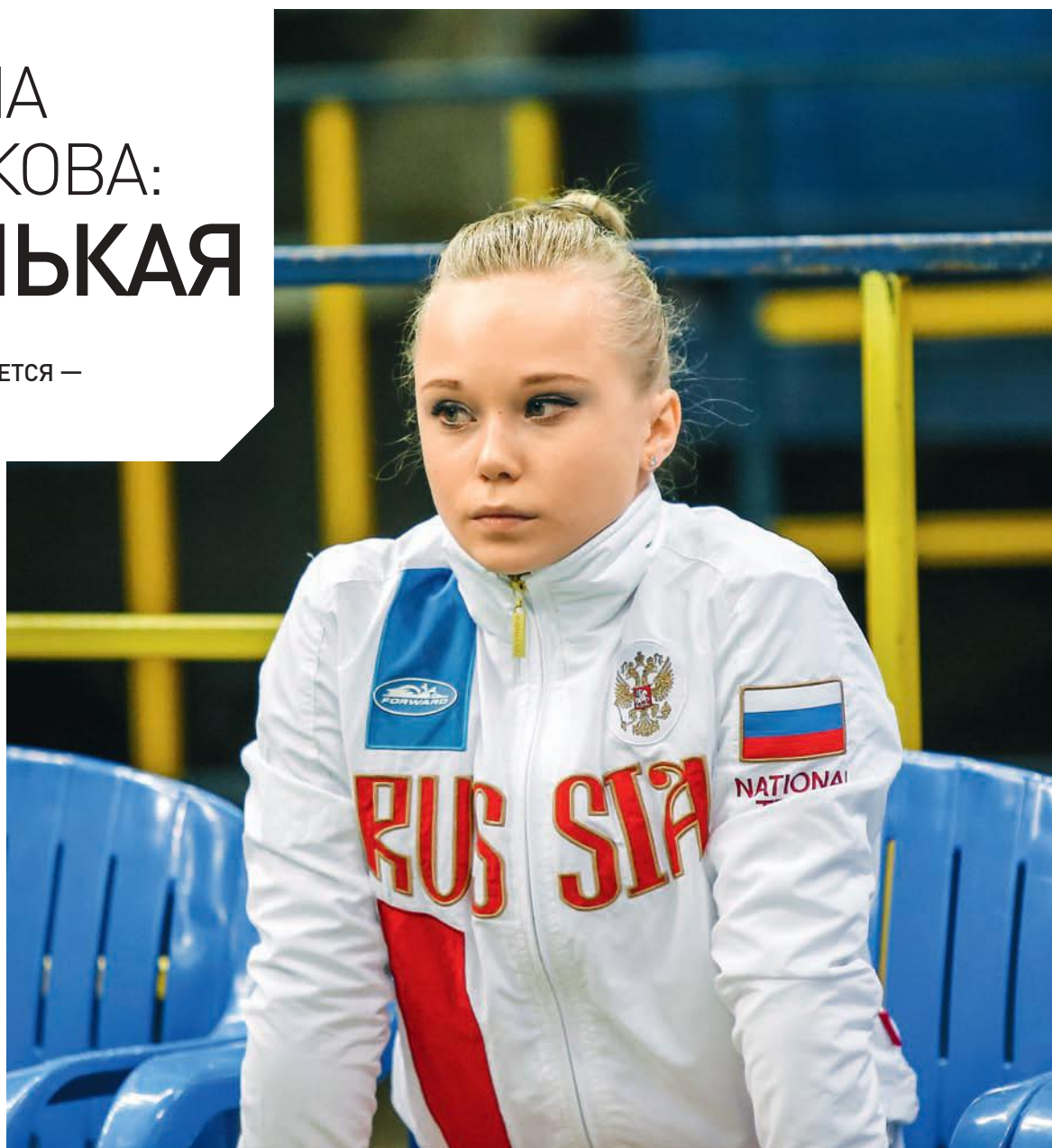
Недавно я сказала своему тренеру, маме, своему парню, что, наверное, после Рио возьму паузу, а потом к следующим Играм, возможно, вернусь. На что мне ответили, что я сумасшедшая. (Смеется.) ▲

АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА: НОВЕНЬКАЯ

«ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ —
НА КОГО ОБИЖАТЬСЯ?»

ЧЛЕН СБОРНОЙ КОМАНДЫ —
ЭТО ХАРАКТЕР. ПО-ДРУГОМУ
НЕ БЫВАЕТ. ХАРАКТЕРЫ
У ДЕВЧОНОК РАЗНЫЕ. И КАЖ-
ДЫЙ НОВЫЙ ПРИВНОСИТ
В СБОРНУЮ ЧТО-ТО СВОЕ.
В ЭТОМ ГОДУ НА ВЗРОСЛОМ
ПОМОСТЕ ДЕБЮТИРОВАЛА
АНГЕЛИНА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



— Ангелина, в мире гимнастики твое имя уже известно специалистам. Но на марттовском чемпионате России ты пошла дальше: выиграв личное многоборье, стала одной из претенденток на поездку в Рио-де-Жанейро в составе олимпийской команды. То есть шагнула к тому, чтобы твое имя узнала вся страна.

Ой, над этим я даже не задумывалась. Старалась делать все на максимуме, потому что была хорошо готова. Но без недочетов все равно не обошлось. Обрадовалась, когда выиграла. Вот и все. Круче не стала от этого.

— А бывают такие старты, когда говоришь себе: какая я молодец, как классно все сделала?

Нет, таких еще точно не было. И потом... я не могу себя оценивать, мне кажется, это нескромно. Я и не пересматриваю свои выступления. Схожу с помоста и могу даже забыть, как я все сделала.

— Думала ли еще год назад, что реально будешь претендовать на участие в Олимпиаде?

Нет, не думала. Честно.

— Откуда у тебя такое имя необычное, красивое?..

Маме оно всегда очень нравилось. Когда она еще сама была маленькой, все время свою маму спрашивала, почему не назвали Ангелиной. Вот



и пообещала назвать так свою дочку. Наверное, то, что в этом имени есть что-то от ангела, ей понравилось.

— А как, кстати, тебя зовут дома?
Геля. И тренеры так же чаще зовут.

— Расскажи, как ты в гимнастику попала.

Я дома много бегала-прыгала, и папа сказал: в гимнастику! Но бабушка повела меня сначала на танцы — не понравилось. Если бы брейк-данс или рок-н-ролл, еще можно было бы попробовать, но там, куда мы пришли, разучивали русские народные. А я такие танцы не люблю. Тогда нам посоветовали гимнастическую школу Штукмана — самую известную в Воронеже. Вот там мне сразу все понравилось.

— Что-то конкретное заинтересовало?

Я вошла в зал, а в этот момент девочка переворачивалась через голову в прыжке, мне очень захотелось так же. Вот и осталась. За все это время лишь однажды было желание бросить гимнастику. У меня тогда очень сильно болело ухо. Я вообще-то терпеливая, если что и болело раньше, тренеру обычно ничего не говорила, ждала, пока пройдет. А тут не могла уже терпеть: очень больно было переворачиваться через голову. Дома сказала маме: больше не хочу заниматься гимнастикой! Но от мамы ведь ничего не скроешь, пришлось рассказать про ухо. Мне его быстро залечили, я даже на соревнованиях смогла выступить, к которым мы тогда готовились.

— В семье спортом еще кто-то занимается?

Младший брат, ему 11 лет, греко-римской борьбой увлекся, тоже начал ездить на соревнования,

занимать призовые места. Родители довольны. Мама — юрист, папа — фермер. Мы живем в поселке, под Воронежем. У нас есть свое хозяйство — пшеница, картошка... Когда я была маленькая, очень любила ездить с папой на тракторах и комбайнах. А сейчас, когда приезжаю со сборов, сижу в основном дома. Наверное, потому, что очень по всем скучаю, хочется подышать родными стенами, в своей комнате подольше побыть...

— Ангелина, школа, в которой ты занимаешься, просто обязывает добиваться результата. Согласна?

Конечно. У нас все девочки, которые только начинают заниматься гимнастикой, мечтают стать олимпийскими чемпионками. А мне Вика Козлова всегда очень нравилась. Смотрела все ее тренировки, когда она приезжала в Воронеж. Мне и тренер приводил ее в пример, когда мы работали над элементами. Говорил: «Старайся делать, как Вика». Из всех снарядов мне больше всех ее брусья нравились. Ведь, правда, очень красиво. Вика — такая стройная, высокая, и гимнастика у нее очень «чистая».

— А на «Озере Круглом» ты давно «прописалась»?

Пять лет уже. Я даже день помню — 2 декабря 2011 года. Приехала сюда после того, как на первенстве России заняла третье место. Меня пугали, что здесь все очень строго и трудно. Конечно, было тяжело в начале сборов, а потом ничего, привыкла. Знаю, что обычно девочки мечтают сюда попасть, но я даже никогда не задумывалась об этом. Не то чтобы не хотела или не верила, что у меня это получится. Просто я живу настоящим. Мне нравилось заниматься гимнастикой, я и занималась. А какая жизнь меня дальше ждет — на «Круглом» или в нашей школе в Воронеже, не думала.

— И как теперь, нравится тебе такая жизнь?

Если честно — иногда трудновато, потому что тренировок много. А так — нравится. Даже домой иногда не хочется уезжать, потому что здесь больше друзей, общие интересы. А дома подружки, какими бы они хорошими ни были, если тебя долго нет, отдаляются. Хотя, когда я приезжаю, мы все равно общаемся, ходим друг к другу в гости, в кино. Но так, чтобы по душам поговорить, посекретничать, — теперь это только здесь, на «Круглом». Я с Седой Тутхалян хорошо общаюсь, а с Дашей Скрыпник мы вообще в одной комнате живем, можно сказать, душа в душу. У нас с ней много общих увлечений, одинаковые вкусы. Нам нравятся одни и те же фильмы и книги. Да любим и просто поболтать на любые темы.

«В основном составе уже никто на твой возраст не смотрит, раз уж ты сюда попала, то и спрашивать с тебя будут так же.

Здесь **Все на равных»**

— *Читаете много?*

Очень. Сейчас так много интересного можно купить, что хочется читать и читать дальше. Обычно выбираю фэнтези. И фильмы такие же люблю смотреть — «Трансформеры», «Матрица», что-нибудь в этом духе. Любимая актриса — Хлоя Морис, Анджелина Джоли тоже нравится. Вообще, я сама, наверное, хотела бы стать актрисой. В детстве о профессии врача мечтала, потом — дизайнера по интерьерам. А сейчас — вот такая идея у меня появилась.

— *Геля, а ведь гимнастика в чем-то похожа на профессию актера, не находишь?*

Я как раз думаю об этом. Мы ведь тоже выходим на помост и, можно сказать, играем для зрителей. Потом получаем аплодисменты. Я даже заметила за собой, что пытаюсь почувствовать настроение зала, стараюсь чаще улыбаться на помосте. Например, на вольных. Хотя там иногда такие сложные элементы приходится делать, что пока не до улыбок.

Вообще, интересно было бы в кино себя попробовать. Только это должно быть что-то специфическое. Например, боевик, где оружие есть, спецэффекты, волнения героев и все такое. Ну чтобы нервы пощекотать.

— *Интересно, с такими желаниями ты сама перед соревнованиями сильно волнуешься?*

Накануне — не особо. А вот когда они уже начинаются, боюсь ужасно. Чего? Ответственности за команду. Боюсь подвести девочек. Раньше, когда на чемпионате России выступала, то еще ничего было, потому что все взрослые, а я маленькая, не страшно было проиграть. А в основном составе уже никто на твой возраст не посмотрит, раз уж ты сюда попала, то и спрашивать с тебя будут так же. Здесь все на реальных.

— *Девочки, которые уже давно в команде, помогают?*

Да, и на ошибки указывают, и психологически помогают настроиться. Ксюша, Алия, Маша, Вика — мне все помогают.

— *Ангелина, а ты Игры в Лондоне смотрела? Тебе ведь всего одиннадцать лет было.*

В основном за Викой наблюдала, переживала за нее. Я как раз дома сидела в то время: у меня колени болели, целый год в гимнастике из-за этого пропустила. Врачи говорили: все, напрыгалась, заканчивай. Но я не обращала внимания. Делала разные процедуры, ставила компрессы... Конечно, обида иногда захлестывала: девочки на соревнования ездят, а я дома сижу. Каждый день просыпалась с мыслью, что

сегодня будет лучше, а было все так же. Но я не отчаивалась, и родители поддерживали, тренер... И знаете, все прошло.

— *А как у тебя дела со школой?*

Не так давно досрочно сдала экзамены за девятый класс. Учимся мы, конечно, мало, это все знают, так что я сама готовилась. В Интернете же сейчас много информации. Мне вообще так легче. Я стеснительная очень, в школе это вообще самая большая проблема, не могу попросить, чтобы мне помогли. Стараюсь, конечно, уже стала лучше справляться с собой, но все равно пока еще есть трудности. На консультации приходила, например, когда рассказывали, как сочинение писать, брала задания и вот так готовилась. А сдавать экзамен оказалось не так уж и трудно. Самым страшным оказалось заполнение бланка, там же нельзя ошибаться. Ну и потом, я себя, наверное, правильно настроила...

— *А тема сочинения какая была, если не секрет?*

Неуверенность в себе. Мне это близко. (*Улыбается.*) Но думаю, что в следующий раз я на эту тему писать уже ничего не буду. Я же работаю над собой. Ничего не надо бояться, надо просто работать больше. Когда что-то не получается, я знаю, что не доработала и нет смысла на кого-то обижаться. А если продолжить тему учебы, я бы хотела получить два образования. Обязательно. Одно — спортивное, а второе... или актерское, или дизайнера. Мне кажется, у меня получится. ▲



ЖАЖДА ЗОЛОТА МАНРИКА ЛАРДЕ

СОТВОРИТ ЛИ КУБИНЕЦ
СЕНСАЦИЮ В БРАЗИЛИИ?

ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА МИРА
2015 ГОДА В МНОГОБОРЬЕ.
ПОЗАДИ УЖЕ ПЯТЬ
СНАРЯДОВ. КОХЕЙ УЧИМУРА
УВЕРЕННО ПРИБЛИЖАЕТСЯ
К СВОЕМУ ШЕСТОМУ ТИТУЛУ
АБСОЛЮТНОГО ЧЕМПИОНА
МИРА. А НА ВТОРОЕ МЕСТО
ВЫШЕЛ 19-ЛЕТНИЙ КУБИНЕЦ
МАНРИК ЛАРДЕ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Ларде в квалификации занял седьмое место. Он ровно прошел пять снарядов и сорвал только выступление в своем коронном упражнении, опорном прыжке, в котором потерял больше одного балла. Финал начался для кубинца с коня, упражнение на нем он редко выполняет без падений. А в Глазго Ларде не только не упал, но и сумел заработать вполне достойные 14 баллов. После двух снарядов Ларде делил седьмое место с китайцем Ден Шуди, после третьего поднялся на четвертое место, после четвертого вошел в тройку.

Ближайшие конкуренты в борьбе за медаль менялись, и только Манрик Ларде демонстрировал удивительную для дебютанта стабильность. Американец Доннел Виттенбург, попавший в финал в результате отказа двух участников, начал резво: после трех снарядов шел вторым — и сорвался с перекладины. Англичанин Макс Уитлок, второй после четырех снарядов, с той же перекладины улетел сразу на восьмое место. Украинец Олег Верняев не смог ни на одном снаряде выступить без ошибок. И вот после пятого снаряда Ларде уже второй, и занимающий третье место Ден Шуди отставал на 0,733 балла, Олег Верняев — на 0,958.

Ден и Верняев завершали финал выступлением на перекладине и вышли к снаряду раньше кубинца, которого ждали вольные упражнения. Ден Шуди заработал всего 14,800/6,8. Еще ниже оценка Верняева — 14,566/6,7. Китаец — второй, украинец — третий, и только кубинец мог вмешаться в распределение наград. Для этого ему надо было получить оценку не ниже 14,100, то есть не вылететь за ковер и не упасть.

Манрик Ларде не стал упрощать комбинацию. В вольных он показал почти максимальную сложность, получил 14,666/6,7 и выиграл серебряную медаль чемпионата мира. Спортсмен, имя которого даже не все специалисты знали еще вчера, стал вторым гимнастом мира. Но на этом кубинские сюрпризы не закончились: Ларде вышел в финалы в вольных, на брусьях и перекладине. Вольные он закончил седьмым, брусья — пятым, а на перекладине выиграл бронзовую медаль. Ларде стал первым гимнастом в истории страны, завоевавшим две награды чемпионата мира.

Кубинцы могли выставить в Глазго троих мужчин и трех женщин. Но приехали только два гимнаста, Манрик Ларде и Рэнди Леру, и две гимнастки — Довелис Торрес и Марсия Видо. Лидер женской команды Есения Феррера получила тяжелую травму и осталась дома. Третий

претендент на участие в мужских соревнованиях, Рафаэль Розенди, оказался недостаточно готов. Предыдущее выступление кубинцев на чемпионате мира было в 2003 году в Анахайме. Последние медали кубинцы выигрывали в 2001-м в Генте, когда Эрик Лопес получил серебро на брусьях, а Чарлз Леон Тамайо стал бронзовым призером в опорном прыжке. Возможно, именно поэтому серебро и бронза Манрика Ларде произвели такой фурор.

Но успех Манрика Ларде вовсе не был сюрпризом для тех, кто следил за его выступлениями до Глазго. Пожалуй, неожиданными оказались спокойствие и уверенность, которые он демонстрировал, выходя к снарядам.



Информации о новой звезде мировой гимнастики не слишком много даже в кубинской прессе. Он родился 10 июля 1996 года в Сантьяго-де-Куба. Рост — 162 см, вес — 63 кг. Мама Манрика вспоминает, что еще до рождения сына врач сказал ей: «Леди, думаю, ваш сын будет спортсменом, уж очень он беспокойный». Мальчик рос озорным и непоседливым. Именно потому сосед его бабушки посоветовал отцу пятилетнего Манрика отдать ребенка в секцию спортивной гимнастики. Почему именно туда? По счастливой случайности этот сосед, профессор Теллес, оказался тренером по гимнастике. Он и помог мальчишке сделать первые шаги в спорте.

Он не боится
соперников и
не теряется
в сложных ситуациях



«Когда мне пришлось уехать, я много раз плакал»

Ларде пришлось много работать над развитием гибкости, силы. Уже с детства Манрик чувствовал, что, если будет все силы отдавать тренировкам, получит результат. С шести лет он уже выступал на соревнованиях пионеров и выигрывал награды. Через четыре года его пригласили в Национальную школу гимнастики в Гаване.

Все кубинские гимнасты вышли из Национальной школы гимнастики, открытой еще в 1960-е. Сегодня там постоянно учатся и тренируются 130 детей, мечтающих о сборной Кубы. В этой школе сосредоточены лучшие тренерские кадры. Одновременно она выполняет функции координирующего и обучающего центра, в котором регулярно проводятся семинары для тренеров и школьных преподавателей физкультуры со всей страны. Именно там растят тех, кто должен вернуть славу кубинской гимнастике. К концу прошлого века возможности и оборудование школы уже не соответствовали современным требованиям. После Игр

в Сиднее было построено новое здание, закуплены современные снаряды, и с 2006 года она обрела, что называется, второе дыхание.

Первым из гимнастов новой волны появился Эрнесто Вила. На юношеских Олимпийских играх 2010 года в Сингапуре Вила стал седьмым в многоборье и выиграл финал в вольных упражнениях.

Ларде приехал в Гавану в возрасте девяти лет после блестящих побед на своих первых школьных Олимпийских играх, где выиграл четыре золотые медали. С того времени он навещал свою семью раз в полгода. Его вторым отцом, по словам самого Манрика, стал тренер Карлос Рафаэль Хиль.

Ларде вспоминает: «Те первые дни были трудными, потому что быть вдали от семьи — огромная жертва. Когда мне пришлось уехать, я много раз плакал. Но если ты видишь рядом своих ровесников, это дает силы продолжать



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

тренироваться. Кроме того, моя семья всегда очень поддерживала меня».

Первые международные соревнования Манрика Ларде — Панамериканские игры 2013 года в Сан-Хуане, где определялись чемпионы на отдельных снарядах. Выступление 17-летнего кубинца стало сенсацией: он выиграл опорный прыжок, брусья, а в вольных упражнениях занял второе место, уступив только чемпиону мира Диего Иполито.

После этого кубинцы вновь исчезли с международного помоста и появились в конце августа 2014 года в Миссиссоге (Канада) на чемпионате Америки. Ларде в многоборье проиграл 0,05 балла другой восходящей звезде — колумбийцу Хосимару Кальво, но уже через три месяца взял более чем уверенный реванш на Карибских играх. Ларде выиграл многоборье и выступал во всех шести финалах. Он победил в опорном прыжке, выиграл четыре серебра, и только на коне остался восьмым: упал. Ларде



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

показал очень сильную, сложную программу, в которой относительно слабым снарядом был только конь, но и на нем он поднял сложность с 5,9 до 6,2. Спортсмен прогрессировал с каждым месяцем.

В Америке проводятся несколько чемпионатов: чемпионат Америки, чемпионат Южной Америки, Карибский чемпионат, Панамериканские игры... На «общеамериканские» чемпионаты США выставляют, как правило, второй-третий составы, сильных гимнастов в других странах немного, и эти соревнования за пределами континента особого интереса не вызывают. Наверное, именно поэтому реальные возможности Манрика Ларде понимали

только его тренеры. А на чемпионате мира 2014 года в Наньине кубинцы не выступали.

В 2015 году кубинские гимнасты впервые появились на международных соревнованиях только в конце мая на этапе Кубка мира в Португалии. Соперники были не из слабых — французы, немцы, аргентинцы, бразильцы, и в основном все «односнарядники». Тем примечательнее успех кубинца: Манрик Ларде вышел в пять финалов и выиграл три из них, а в двух занял вторые места.

На Панамериканских играх в Торонто в июле 2015 года Ларде в многоборье занял второе место, уступив 0,05 балла чемпиону США Сэму



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Микулаку. Кубинца подвел конь, на котором он заработал всего 13,450. Но это был весьма сомнительный проигрыш. Ларде вышел в пять финалов, где выиграл опорный прыжок, занял второе место на брусьях и третье на кольцах. Начиная с 2013 года результаты Ларде только растут. Он обрел уверенность и стабильность. Он не боится соперников и не теряется в сложных ситуациях.

На чемпионат мира в Глазго кубинские гимнасты и их тренеры ехали со скромной задачей — пройти отбор на Игры в Рио. Карлос Гиль не был уверен, что судьи адекватно воспримут комбинации и техники Ларде. Но действительность превзошла самые смелые ожидания.

В интервью после соревнований Манрик Ларде сказал: «Прежде всего я счастлив представлять свою страну. Я не ожидал получить эти медали, но они стали результатом моего труда. Я мечтал об этом с самого детства. Но я хочу быть также первым кубинским гимнастом с олимпийской медалью и собираюсь начать работать над этим прямо сейчас».

Манрик Ларде назван лучшим спортсменом 2015 года.

Сегодня гимнаст готовится к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро. К Глазго он собрал

«Она — единственное, чего мне не хватает»

программу стоимостью 39,4 балла (6,8 — 6,2 — 6,7 — 6,0 — 6,7 — 7,0).

Ларде считает, что лучше всего ему удастся опорный прыжок. Он выполняет два прыжка с коэффициентами 6,0, но к Рио готовит новый, более сложный. Усложняет комбинацию на брусьях с тем, чтобы она была достойна олимпийского финала, а на кольцах добавляет связки. Упражнение на перекладине и вольные остаются без серьезных изменений. Гимнаст и его тренер прекрасно понимают, что с такими физическими данными на коне он никогда и ничего не добьется, а потому задача — отшлифовать имеющуюся комбинацию, чтобы стабильно получать за нее 14,5–14,7 балла.

Ларде знает, что в Рио будет трудно. «Но, если мы будем следовать в том же темпе, посмотрим, что произойдет в день финала. Я мечтаю о золотой медали, мечтаю о ней с самого начала занятий гимнастикой. Она — единственное, чего мне не хватает». ▲

КРАСОТА ПО-РУССКИ

ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ ГОВОРЯТ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЭКИПИРОВКА ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЮ СТРАНУ!



ФОРМА СБОРНОЙ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2016 ГОДА В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО БЫЛА ОФИЦИАЛЬНО ПРЕДСТАВЛЕНА В ТРЕТЬЯКОВСКОЙ ГАЛЕРЕЕ В МОСКВЕ. В КАЖДЫЙ КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ 48 ПРЕДМЕТОВ — ОТ КЛАССИЧЕСКОГО ПАРАДНОГО СПОРТИВНОГО КОСТЮМА ДО ТРАДИЦИОННЫХ БРАЗИЛЬСКИХ ШЛЕПАНЦЕВ. ЭТО БУДЕТ ОДИН ИЗ САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ КОМПЛЕКТОВ ЭКИПИРОВКИ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ СОВЕТСКИХ И РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА

Впервые идея единообразной формы была предложена на Олимпиаде 1936 года в Берлине, а после войны это правило было закреплено в Олимпийской хартии. Со временем олим-

пийская форма стала делиться на три категории: парадную, повседневную и для соревнований. И многие дизайнеры мира приложили свои руки к спортивной красоте.

Таки- ми бу- дем в Рио

КРАСИЛЬНИКОВ СТАНИСЛАВ/ТАСС



PHOTOXPRESS



КРАСИЛЬНИКОВ СТАНИСЛАВ/ТАСС

«Я надеюсь, что энергия русского авангарда поможет нашим спортсменам добиться **ВЫСОЧАЙШИХ**, ожидаемых результатов»

Новую форму российской сборной команды представили президент Олимпийского комитета России Александр Жуков, четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов, двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Светлана Хоркина, главный тренер золотой мужской сборной России по волейболу в Лондоне Владимир Алекно, победительница Олимпиады-2006 в Турине фигуристка Татьяна Навка и обладатель олимпийских наград хоккеист Павел Буре.

Место проведения для представления новой формы — Третьяковская галерея — было выбрано не случайно. Именно в Третьяковке находится крупнейшее собрание работ художников русского авангарда начала XX века. Новая олимпийская коллекция, как рассказывают ее создатели, развивает эстетику русского авангарда-конструктивизма. Создатели одежды опирались на концепцию творчества русских художников-авангардистов, в том числе Казимира Малевича и Василия Кандинского, конструктивистов

ХЕЛЬСИНКИ, 1952 год



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



РИА-НОВОСТИ

ИНСБРУК, 1964 год

Александра Родченко и Варвары Степановой. В плакатной стилистике отечественных авангардистов XX века выполнена и коллекция футболок со стилизованными пиктограммами всех летних олимпийских видов спорта.

«Я надеюсь, что энергия русского авангарда поможет нашим спортсменам добиться высочайших, ожидаемых результатов на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро», — отметила генеральный директор Государственной Третьяковской галереи Зельфира Трегулова.

Новая форма — это минимализм и красивые цвета. Она очень нарядная и яркая, с графикой по центру. Мода меняется, орнамент уходит, минимализма стало больше, и в коллекции, как утверждают специалисты, получилось отобразить тренды сегодняшнего дня.

Форма для Рио отличается от тех нарядов, в которых наши спортсмены выступали на предыдущих Олимпиадах. Здесь нет ни замысловатых узоров Лондона-2012, ни элементов лоскутного одеяла Сочи-2014 — напротив, дизайн экипировки лаконичен и выполнен в цветах российского флага: белом, синем и

красном. Надписи и оформление соответствуют стилистике русского авангарда.

ВСЕГДА В ТRENDE

Первое олимпийское золото сборная России выиграла в 1908 году в фигурном катании. Николай Панин-Коломенкин выступал тогда в стрелецком кафтане времен Ивана Грозного. В Хельсинки-1952 состоялся дебют советских атлетов на Олимпийских играх. Повседневной формой был обычный темно-синий костюм с надписью «СССР», задавший стандарт нашей спортивной моды на очень долгие годы. В 1960 году в Скво-Вэлли советская команда встречала открытие в серых безразмерных пальто, черных шляпах и шарфах в красно-белую клетку. Но на церемонию награждения советские спортсменки выходили в голубых курточках и синих шерстяных брюках. Событием стало появление нашей сборной в Инсбруке в 1964 году: команда явила себя миру в роскошных шубах из золотой нерпы.

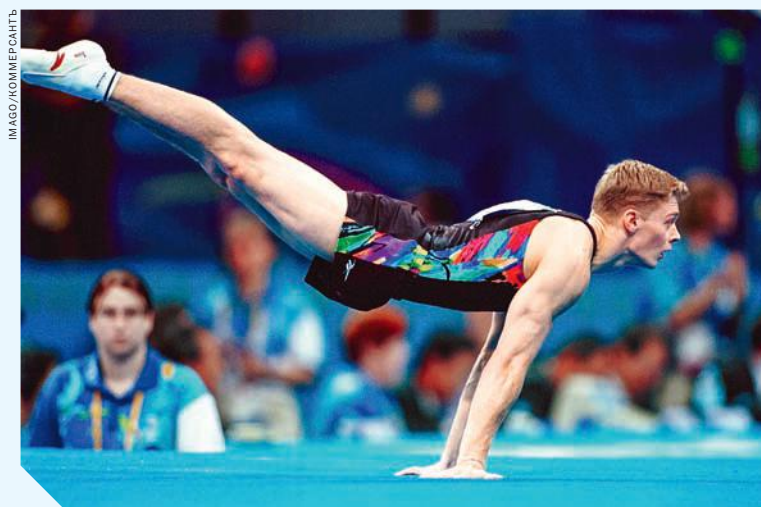
На первой домашней Олимпиаде, в Москве в 1980 году, в тренировочной форме мало что изменилось по сравнению с предыдущими



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

АТЛАНТА, 1996 год

СИДНЕЙ, 2000 год



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



АР/ТАСС

НАГАНО, 1998 год

вариантами, кроме добавления красного цвета. А на церемонии открытия уже появились строгие светлые костюмы как для женщин, так и для мужчин.

АТЛАНТА-1996

После распада СССР Россия выступила самостоятельным государством на Олимпиаде в Атланте, и мир увидел россиян в бело-синих костюмах, наискосок разделенных триколором. Одеть спортсменов для Олимпиады-1996 впервые поручили именитому кутюрье Валентину Юдашкину. Белые костюмы (в цвет олимпийского флага) с укрупненными олимпийскими кольцами и забавные «ямайские» панамы в тон запомнились и россиянам, и соперникам.

НАГАНО-1998

В Японии у россиян, как и в Америке, вновь доминировал синий цвет. Теплые шарфы для всей сборной стали ключевым элементом костюмов.

«На Олимпиаде такая яркая и запоминающаяся форма объединяет людей: ты даже в толпе

своих видишь сразу, — подчеркивает Павел Буре. — Очень многие таким образом знакомятся на Играх, вместе поддерживают спортсменов. Получается, экипировка объединяет всю страну».

СИДНЕЙ-2000

Преобладающие цвета формы — красный и серый, акцент — на аксессуары: большой белый шарф у женщин и шляпа у мужчин. В Австралии состоялось лучшее выступление сборной России на летних Играх. А Немов Алексей выиграл две золотые, одну серебряную и три бронзовые медали и стал самым титулованным российским спортсменом на этих играх. Всего наши спортсмены увезли из Сиднея 32 золотые медали, 28 серебряных и 29 бронзовых. Белый, синий и красный цвета вновь объединили страну.

АФИНЫ, 2004 год



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



АР/ТАСС



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ,
2002 год

СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ-2002

В 2002 году в оформлении одежды были использованы цвета национального флага и народный орнамент. Парадный вариант был выполнен в стилистике начала XX века — как дань уважения российским спортсменам, которые участвовали в Играх 1908 года. Мужчины были одеты в пальто, каким позавидовал бы Федор Шаляпин, на головах — бобровые шапки. Женщины были больше похожи на снегурочек, их костюмы напоминали одежду персонажа новогодних сказок. В последующие годы дизайн непосредственно спортивной экипировки, конечно, менялся, но основные элементы — цвета и орнамент — оставались неизменными.

АФИНЫ-2004

На церемонии открытия наша сборная прошла по стадиону в бесспорно модных нарядах: эффектных белых костюмах в стиле 1930-х годов, с плиссированными юбками, беретами и белыми носочками. В основу дизайна одежды легли идеалистические настроения времен развития массового физкультурного движения в СССР. В светлой и элегантной коллекции были использованы образы тех лет, при этом имеющие абсолютно современное воплощение и отвечающие современной моде.

После Олимпийских игр в Афинах, в начале 2005 года, вышел приказ об использовании изображения Государственного герба РФ, разработанный Федеральным агентством по физической культуре и спорту совместно с Геральдическим советом при Президенте РФ. Знаком отличия каждого российского спортсмена стало изображение золотого двуглавого орла в коронах, со скипетром и державой. Орел должен размещаться на груди, в центре или слева, или на плече, там, где обычно нашивается шеврон. В последнем случае орел может быть изображен на червленом (так геральдисты называют красный цвет) щите. У спортсменов, выступающих в шапках и бейсболках, герб должен быть на головных уборах.



БЕЛУСОВ ВИТАЛИЙ/ТАСС

ВАНКУВЕР, 2010 год



СОЧИ, 2014 год

РИА-НОВОСТИ

ТУРИН-2006

В Италии иностранцы без устали говорили о красоте по-русски. И без устали гонялись за формой россиян. «Я женщина, и для меня очень важно, чтобы «костюмчик сидел». Женщинам хочется и нужно чувствовать себя красивыми, сексуальными, чтобы наши соперники обращали на нас внимание и завидовали. А для меня эта форма еще и талисман, — говорит Татьяна Навка, ставшая олимпийской чемпионкой в Италии. — Когда я выходила на лед, то всегда вешала куртку на борт, ее охраняли тренеры, и пусть бы кто-то только посмел ее оттуда убрать! Думаю, во многом благодаря этому я завоевала свое олимпийское золото. Шутка, конечно. А вдруг — нет?

ПЕКИН-2008

Привычный узор «жар-птица» появился именно в пекинской коллекции. До этого основным декоративным элементом был узор с однокопеечной российской монеты дореволюционного выпуска. По правилам Олимпийской хартии подобный декоративный элемент необходимо менять для каждой олимпиады, поэтому уже в Ванкувере был использован немного измененный вариант — два пера жар-птицы, расположенные симметрично.

ВАНКУВЕР-2010

Презентация формы сборной России для Игр в Ванкувере состоялась еще в конце 2008 года. Создатели экипировки сделали акцент на национальных особенностях принимающей стороны. Сами канадцы в оформлении всех мероприятий в большом количестве использовали символику североамериканских индейцев, и

в дизайне формы российской сборной появилась своеобразная отсылка: например, орнамент, символизирующий перо жар-птицы, был выполнен в зеркальном отражении, что характерно как раз для индейских узоров. Что же касается рисунка, он напоминал рога и символизировал тотемные изображения животных. Цвета были использованы традиционные — красный и белый.

СОЧИ-2014

Форма и для спортсменов, и для волонтеров на домашних Играх отличалась разнообразием. Не запомнить ее было просто нельзя. При создании коллекции использован известный многим официальный визуальный образ Игр — лоскутного одеяла. Национальные орнаменты России, словно частицы самых ярких впечатлений об Играх в Сочи, соединились в пестрый и одновременно гармоничный узор.



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

ПЕКИН, 2008 год

ТУРИН, 2006 год



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Такими мы были в Лондоне

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛОНДОН-2012

Цвета спортивной формы — красный и белый — остались прежними, зато изменился рисунок экипировки. На этот раз дизайнеры решили отказаться от образа жар-птицы, зато в традиционных русских узорах зашифровали латинские буквы «R» и «U», стилизованные под сказочных персонажей — гри-

фона и Пегаса. В экипировочный комплект вошло более 60 предметов, среди которых были даже тапочки для душа. Что касается парадной формы, то в день открытия Игр на российских спортсменах были летние костюмы цветов отечественного триколора и соломенные шляпы.

В ТАКОЙ ФОРМЕ НАДО БЫТЬ ВПЕРЕДИ!

«Я смотрю на наших спортсменов, тренеров, они отлично выглядят! Русский авангард — одна из самых светлых страниц русского искусства. А главное, в такой форме нельзя быть сзади! Авангард должен быть впереди!» — ска-



зал Александр Жуков на презентации коллекции спортивной одежды для Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро.

А Владимир Алектон пошутил, что в новой форме ему хочется расправить грудь и тогда он, совсем не маленький, сразу становится на 20 сантиметров выше. Ну а Алексей Немов все доказал действиями: сальто назад в его исполнении продемонстрировало, что новая экипировка не просто красива, но и удобна для движения. ▲



РАСПИСАНИЕ И КАЛЕНДАРЬ ОЛИМПИАДЫ-2016 В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

КВАЛИФИКАЦИЯ

ФИНАЛЫ

ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ

ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ

ВИД СПОРТА	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
ЦЕРЕМОНИИ																				
Бадминтон															1	1	2	1		5
Баскетбол																		1	1	2
Бокс												1	1	1	1	1	1	3	4	13
Борьба вольная															3	3	2	2	2	12
Борьба греко-римская												2	2	2						6
Велоспорт				1	1			2	1	2	2	1	1	3			2	1	1	18
Водное поло																	1	1		2
Волейбол																		1	1	2
Гандбол																		1	1	2
Гольф												1						1		2
Гребля академическая								2	4	4	4									14
Гребля на байдарках и каноэ							1	1	2					4		4		4		16
Дзюдо				2	2	2	2	2	2	2										14
Конный спорт							2			1			1		1		1			6
Легкая атлетика										3	5	4	5	5	4	6	7	7	1	47
Настольный теннис								1	1					1	1					4
Парусный спорт												2	2	2	2	2				10
Плавание				4	4	4	4	4	4	4	4		1	1						34
Пляжный волейбол															1	1				2
Прыжки в воду					1	1	1	1				1		1		1		1		8
Прыжки на батуте										1	1									2
Регби-7						1			1											2
Синхронное плавание														1			1			2
Современное пятиборье																	1	1		2
Спортивная гимнастика						1	1	1	1			4		3	3					14
Стрельба				2	2	2	1	2	1	2	2	1								15
Стрельба из лука				1	1				1	1										4
Теннис										1	1	3								5
Триатлон																1		1		2
Тхэквондо															2	2	2	2		8
Тяжелая атлетика				1	2	2	2	2		2	1	1	1	1						15
Фехтование				1	1	1	1	2	1	1	1	1								10
Футбол																	1	1		2
Хоккей на траве																1	1			2
Художественная гимнастика																		1	1	2
ИТОГО:	0	0	0	12	14	14	15	20	19	24	21	22	14	25	19	23	22	30	12	306

