

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 28 | 2016

 ВТБ

ВЫБОРЫ FIG:

Хорошо знакомая
власть

ГОРОСКОП: просто
так не кукарекать!

ШКОЛА: дети под
общим присмотром

КАК гимнаст Углев
опредил Цукахару



С НОВЫМИ ЖЕЛАНИЯМИ!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С НОВЫМ, 2017 ГОДОМ!

Прошедший год для спортивной гимнастики, как и для всего российского спорта, был чрезвычайно сложным. Олимпийские игры — пик четырехлетней деятельности. Это итог напряженной ежедневной работы спортсменов и тренеров. Часто на грани возможностей. Однако именно эта работа — грамотная, планомерная, без срывов — и приводит к успеху.

Успех пришел к отечественной гимнастике в Рио-де-Жанейро. Восемь медалей — таков итог блистательного выступления нашей сборной на Олимпийских играх! Каждым членом команды и каждой медалью мы можем и должны гордиться.

Спорт — это всегда движение, и мы не имеем права останавливаться на достигнутом. Мы верим, что следующие Олимпийские игры в Токио, а мы вступили уже в новый цикл подготовки, станут для нашей команды еще успешнее. И мы приложим к этому все силы.

Еще раз примите поздравления с Новым годом и пожелания здоровья, отличного настроения, ярких спортивных и личных побед. Будьте счастливы, не бойтесь новаторства, осуществляйте самые смелые идеи!

Удачи!



Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



4 НОВОСТИ

КТО, ГДЕ, КОГДА?

Как живете, города?

8 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ХОРОШО ЗНАКОМАЯ ВЛАСТЬ

После Олимпийских игр прошли выборы в FIG.

Какие изменения ожидают гимнастов
в новом олимпийском цикле?16 ПЕРВЕНСТВО РОССИИ
ОПЕРЕДИТЬ ВРЕМЯЕсли сделать это не удастся, то приходится
быть только в роли догоняющих.Внутренний отбор должен быть с серьезной
конкуренцией24 ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ
ШАНС, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬЗаявить о себе важно и нужно на самых
ранних этапах освоения мастерства.
Брянск посмотрел на юных гимнастов32 КУБОК ВОРОНИНА
ПРОПУСТИТЕ В ВЫСШЕЕ ОБЩЕСТВО...Есть соревнования, годами наращивающие
репутацию. И принять в них участие
считается важным — как для начинающих
спортсменов, так и для титулованных.Москва, декабрь, «Олимпийский» —
Кубок Воронина вновь собрал гимнастов38 ШКОЛА
ОБЩЕЕ ДЕЛО — ЭТО КОГДА НЕТ
РАВНОДУШНЫХДетские школы должны поддержать сегодня
все — и администрации областей и городов,
и руководители, и бизнесмены. Родители
и тренеры в призывах не нуждаются44 НАША ИСТОРИЯ
ГЕННАДИЙ УГЛЕВ:
«ЦУКАХАРА ПРЫГНУЛ.
Я УДИВИЛСЯ. ОЧЕНЬ...»Как японцы «подсмотрели»
у нас прыжокКАК ЯПОНЦЫ
«ПОДСМОТРЕЛИ»
У НАС ПРЫЖОК 4450 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ЭЛАСТИЧНАЯ ЛЕНТА — КОМПАКТНО,
ДЕШЕВО, ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА
И ПОДГОТОВКИ54 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ
СНЕГ: РАДОСТЬ, ПОЛЬЗА
И ВОСТОРГ58 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
КАК САННЕ ВЕВЕРС ЗАМЕНИЛА ЭПКЕ
ЗОНДЕРЛАНДА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ,
ПОЛУЧИВ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ64 КРАСОТА
МЕЧТА ОТ ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВОЙ
Двукратная олимпийская чемпионка
запускает собственную линию
тренировочных купальников66 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ДМИТРИЮ БИЛОЗЕРЧЕВУ — 50 ЛЕТ!76 СПОРТИВНЫЙ ГОРОСКОП
КУКАРЕКАЙ НАВЕРНЯКА!ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИГИМНАСТИКА
№ 3 (28) 2016**УЧРЕДИТЕЛЬ:**
Общероссийская общественная
организация «Федерация
спортивной гимнастики России»
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,
д. 8, офис 431Свидетельство 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:

Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:

Антон Жуков

ФОТОРЕДАКТОРЫ:Мария Лукина,
Иван Полонский**ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:**
Елена Михайлова, ALAMY/TACC**ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:**
Олег Васильев, Андрей Демин,
Елена Михайлова, Олег Наумов**ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:**

Павел Пузько

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Елена Салтыкова

КОРРЕКТОР:

Лидия Ткачева

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:Оксана Тонкачьева,
Юрий Вешкин,
Олег Васильев,
Александр Бармин,
Валерия Миронова,
Маруся Бонина,
Ирина СтепанцеваОтпечатано в типографии
«ВИВА СТАР»
г. Москва
Тираж: 10 000 экз.Подписано в печать
28 декабря 2016 г.**КОНТАКТЫ:** тел.: +7 (495) 637-0642,
факс: +7 (495) 637-0922,
rusgymnastics@mail.ru



БАЛ ИЗБРАННЫХ

В ЦЕНТРАЛЬНОМ ВЫСТАВОЧНОМ ЗАЛЕ «МАНЕЖ» СОСТОЯЛСЯ ЕЖЕГОДНЫЙ «БАЛ ОЛИМПИЙЦЕВ РОССИИ — 2016». В ЭТОМ ГОДУ ОН БЫЛ ПОСВЯЩЕН УСПЕШНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ КОМАНДЫ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО.

Организатором торжественного мероприятия по традиции выступил Олимпийский комитет России, а гостями праздника стали свыше 1000 человек — участники Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро, прославленные российские олимпийцы, выдающиеся тренеры, руководители спортивных федераций, видные государственные и общественные деятели, руководители компаний — партнеров Олимпийского комитета России.

Символические проводы уходящего спортивного года открыли и вели ведущие торжественного вечера — пятикратная олимпийская чемпионка Светлана Ромашина и спортивный комментатор, руководитель Службы информации ОКР Константин Выборнов.

Главным событием Бала стало чествование героев Рио. Чемпионам и призерам Олимпийских игр были вручены памятные перстни с олимпийской символикой. Данную традицию Олимпийский комитет России ввел в 2014 году, отмечая особый статус спортсменов и их заслуги перед страной на прошедших домашних Играх в Сочи. Каждый перстень выполнен



в соответствии с индивидуальным размером руки, а на внутренней стороне украшения выгравирована фамилия его обладателя.

Начался же торжественный вечер с выступления помощника президента РФ, вице-президента ОКР Игоря Левитина, который зачитал обращение главы государства Владимира Путина к олимпийцам. Затем на сцену с поздравлениями в адрес спортсменов выходили президент Олимпийского комитета России, член МОК Александр Жуков, почетный президент ОКР, почетный член МОК Виталий Смирнов, министр спорта РФ, олимпийский чемпион по фехтованию Павел Колобков, член МОК, двукратная олимпийская чемпионка в прыжках с шестом Елена Исинбаева и другие официальные лица.

Александр Жуков, президент ОКР: «Бал Олимпийцев давно уже стал нашей доброй традицией. Это большой



праздник, который Олимпийский комитет России вместе со своими партнерами организует прежде всего для спортсменов и тренеров, чей тяжелейший труд достоин самых высоких оценок. В этом году вся страна, миллионы болельщиков поддерживали наших олимпийцев во время их выступлений в Рио. И мы с огромным удовольствием чествуем наших героев, доказавших, что отечественный спорт по-прежнему богат уникальными талантами, стремлением и умением побеждать в честной спортивной борьбе».

МОСКВА

НАГРАДА ПО ЗАСЛУГАМ

Традиционный предновогодний опрос, проводимый Федерацией спортивных журналистов России (ФСЖР), выявил лауреатов премии «Серебряная лань».

Среди двенадцати лауреатов года — девять победителей Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Наибольшее количество голосов набрали женская гандбольная сборная и ее легендарный тренер Евгений Трефилов. Зимние виды спорта представлены лишь фигуристкой Евгенией Медведевой.

ЛАУРЕАТЫ ПРЕМИИ
«СЕРЕБРЯНАЯ
ЛАНЬ — 2016»:

БОЙКОВА Виктория, фехтование — паралимпийский спорт
ИЩЕНКО Наталья, РОМАШИНА Светлана — синхронное плавание
ВЕЛИКАЯ Софья — фехтование
КАРЯКИН Сергей — шахматы
ЛЕСУН Александр — современное пятиборье
МАМУН Маргарита — художественная гимнастика
МЕДВЕДЕВА Евгения — фигурное катание
МУСТАФИНА Алия — спортивная гимнастика
РАМОНОВ Сослан — вольная борьба
ТИЩЕНКО Евгений — бокс

ВЛАДИМИР

НИКОЛАЯ АНДРИАНОВА
УВЕКОВЕЧИЛИ В БРОНЗЕ

Во Владимире установили памятник лучшему гимнасту XX века, семикратному олимпийскому чемпиону, почетному жителю города Владимира Николаю Андрианову.

Монумент великому спортсмену установили в Андриановском сквере, который находится на Большой Нижегородской улице — рядом с домом, где жил Николай Андрианов, и спортивной школой, в которой тренировался и работал абсолютный и многократный чемпион мира, Европы, Олимпийских игр, СССР, обладатель Кубка мира по спортивной гимнастике.

«Николай Ефимович Андрианов вместе с великим тренером Николаем Толкачевым создали знаменитую на весь мир школу гимнастики. И то, что Андрианов сделал в качестве тренера, не менее значимо для мирового спорта, чем его личные спортивные достижения», — сказал председатель Законодательного Собрания Владимир Киселев.

Два года назад Общественный совет, созданный членами семьи и друзьями спортсмена, объявил открытый творческий конкурс на создание проекта монумента. Поступившие на конкурс работы были выставлены в городской



ЕВГЕНИЙ МЕДВЕДЕВ

ВАЛЕНТИН ШЕВЧУК
ОТМЕТИЛ 80-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

СДЮСШОР №1 по спортивной гимнастике Красноярска отпраздновала 80-летие Валентина Адольфовича Шевчука — мастера спорта СССР по спортивной акробатике, заслуженного тренера РСФСР и СССР, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

Тренерский стаж юбиляра начался в 1959 году, а в 1992 году он стал директором СДЮСШОР №1 по спортивной гимнастике заведующим кафедрой гимнастики Института физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина.

Воспитанники В.А. Шевчука завоевали более ста медалей на самых



крупных соревнованиях. Тренер награжден медалями «За трудовое отличие», «За безупречную службу» 3-й степени, «За заслуги перед Отечеством» 1-й и 2-й степени, «Ветеран труда», «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина»...

художественной школе, и любой житель Владимира мог проголосовать за лучший, по его мнению, вариант. Итоги подвели в октябре 2015 года. Из семи представленных работ был выбран проект владимирского скульптора Ильи Шанина.

Памятник изготовили меньше чем за год, он выполнен в бронзе и граните: ростовая фигура гимнаста, опирающегося на брус, установлена на постамент с символическими олимпийскими кольцами и словами «Николай Андрианов — лучший гимнаст XX века».

ЛОЗАННА

FIG СПРАВИЛА НОВОСЕЛЬЕ

В начале декабря теперь уже передавший свои полномочия президент Международной федерации гимнастики (FIG) последних олимпийских циклов Бруно Гранди открыл новую резиденцию организации в Лозанне. Здание строилось четыре года, на создание и реализацию проекта ушло 16,3 миллиона долларов. В штаб-квартире FIG сегодня работают 30 сотрудников.

«Вы можете уверенно смотреть в будущее, ведь гимнастика теперь «стоит» на очень прочном фундаменте, и мы еще не раз увидим всю мощь и красоту этого вида спорта на международной арене», — шутиливо констатировал президент МОК Томас Бах, присутствовавший на торжественной церемонии открытия здания.

ТУРНИР

ПОКОРЕНИЕ ЯПОНИИ:
Игнатьев, Тутхалян
и Мельникова

Успешно выступили российские гимнасты на традиционном международном турнире в Японии TOYOTA INTERNATIONAL GYMNASTICS COMPETITION.

Никита Игнатьев завоевал золотую медаль в упражнениях на перекладине и серебряную — в упражнениях на кольцах. Седа Тутхалян стала лучшей в опорном прыжке. Ангелина Мельникова первенствовала в упражнениях на брусьях, а на бревне и в вольных упражнениях получила серебряные награды.

НИКИТА НАГОРНЫЙ
ВЫБРАЛ ЦЕЛЬ

Серебряный призер Олимпийских игр 2016 года в командном первенстве Никита Нагорный стал победителем турнира по спортивной гимнастике памяти Йохима Блюма, который прошел в Барселоне.

«После возвращения с соревнований в Барселоне Нагорный прошел полное медицинское обследование, — рассказал старший тренер мужской сборной России Валерий Алфосов. — У него воспалились связки на ноге, и врачи приняли решение наложить специальную лангетку. Мы надеемся, что уже с декабря он опять начнет тренироваться».

Сам гимнаст верит, что постарается вернуться на помост к чемпионату Европы, который пройдет в мае в Румынии.

2016 VALERI LIUKIN
INVITATIONAL

В американском городе Фриско (штат Техас) прошел традиционный турнир по спортивной гимнастике 2016 Valeri Liukin Invitational. В этом году в нем участвовали команды из США, России, Кипра, Японии, Аргентины. В составе сборной России выступили тольяттинiec Андрей Маколов, спортсмен из Сызрани Валентин Стариков и москвич Артур Далалоян.

В командном многоборье наши парни стали вторыми, уступив лишь гимнастам из Японии. А на отдельных снарядах воспитанник КСДЮСШОР «Олимп» Тольятти Андрей Маколов завоевал бронзовые медали на кольцах и в опорном прыжке.

А организатор турнира — двукратный олимпийский чемпион Валерий Люкин — в декабре отметил 50-летие!

Чемпион Олимпийских игр 1988 года в Сеуле (в командном первенстве и в упражнениях на перекладине), серебряный призер в многоборье и в упражнениях на брусьях. Чемпион мира в командном первенстве (1987, 1991), бронзовый призер в много-



борье (1991). Абсолютный чемпион Европы (1987). В 1992 году Валерий Люкин переехал в США, где вместе с другом Евгением Марченко организовал Международную олимпийскую гимнастическую академию. Отец и тренер олимпийской чемпионки Анастасии Люкин.

Незадолго до юбилея Валерий Люкин был назначен координатором женской сборной США по спортивной гимнастике.

ДЕСЯТЫЙ!

ЮБИЛЕЙНЫЙ
ТУРНИР НА ПРИЗЫ
СЕРГЕЯ ХОРОХОРДИНА
ПРОШЕЛ В БАРНАУЛЕ

Гимнастический зал СДЮСШОР Сергея Хорохордина собрал 68 участников из Барнаула, Бийска, Рубцовска, Ново-



сибирска, Томска, Северска, Омска, Челябинска... Соревнования проходили в праздничной, новогодней атмосфере. Как всегда, организаторы приготовили для юных спортсменов замечательные призы и подарки: всем вручили памятные футболки с символикой турнира, а победители и призеры вернулись домой с игрушками и всякими полезными вещами. Например, новосибирец Миша Мельник за первое место получил телескоп.

В торжественной обстановке удостоверения «Мастер спорта России» были вручены Денису Юрову и Марине Шашмуриной — воспитанникам СДЮСШОР Сергея Хорохордина. Эту приятную миссию выполнила начальник управления спорта и молодежной политики Алтайского края Елена Лебедева. Она отметила, что спортивная гимнастика — один из самых популярных видов спорта в нашей стране, а также выразила благодарность Сергею за турнир, который он проводит уже десять лет, давая юным



спортсменам отличную возможность набираться опыта.

Памятными подарками были отмечены и наставники заслуженного мастера спорта: первый тренер Леонид Монарев и Евгений Кожеников, который вывел Хорохордина на мировую арену, а сейчас возглавляет именную СДЮСШОР.

УВЛЕЧЕНИЯ

АЛИЯ МУСТАФИНА,
СЕРГЕЙ КАРЯКИН
И ФУТБОЛ

Сильнейший российский гроссмейстер Сергей Карякин и двукратная олимпийская чемпионка Алиа Мустафина побывали в музее знаменитого футбольного клуба. Карякин — не чу-



жий человек «Спартак». Например, осенью 2012 года он провел сеанс одновременной игры в шахматы с руководителями клуба, ветеранами, футболистами и юными воспитанниками Академии имени Федора Черенкова, а в конце года сделал первый символический удар по мячу в игре с «Рубином».

Алиа Мустафина впервые попала на матч спартаковцев, за которых, оказывается, горячо болеет, и в перерыве матча с «Рубином» с удовольствием посетила музей любимой команды. В зоне «Игроки» двукратная олимпийская чемпионка набрала информацию об Артеме Реброве и Квинси Промесе, отметив, что голландец является ее любимым футболистом в «Спартаке».

ГТО

«ОЛИМПИЙСКИЙ ПАТРУЛЬ»:
ИВАН СТРЕТОВИЧ
И МАРИЯ ПАСЕКА

Уникальный спортивный праздник с участием известных олимпийцев прошел в Губкине и Старом Осколе. Медалисты Олимпийских игр раскрыли школьникам спортивные секреты, рассказали о собственном опыте выступлений и победах на Играх, познакомили ребят с основными принципами олимпийского движения, приняли участие в фотосессиях. Спортивную гимнастику в этом увлекательном мероприятии представляли серебряные призеры Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро Иван Стретович и Мария Пасека.

Прыжки на скакалке, подъем туловища из положения лежа, вис на перекладине, наклон вперед из положения сидя, прыжки в длину с места, отжимание... Даже самые маленькие школьники старались проявить свои спортивные таланты по максимуму, а ребята постарше показывали хороший настрой на победу. Именитые гости наблюдали за состязаниями и с удовольствием отмечали, что ребята искренне стараются добиться успеха. «Олимпийский патруль» приехал в Белгородскую область не случайно. Именно этот регион занял первое место по сдаче норм ГТО.

МЫ ПОМНИМ

ГРУШИН
Николай Алексеевич



В 1976–1996 годах — административный секретарь, с 1996 года — секретарь для стран СНГ Международной федерации гимнастики. Начальник отдела внешних сношений Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. С 2003 года работал в Федерации спортивной гимнастики России.

ЗАГОРСКИХ
Сергей Геннадьевич



Заслуженный тренер России. Всю жизнь был предан спортивной гимнастике. Работал старшим тренером в СДЮСШОР №1 города Петрозаводска. Тренерская бригада подготовила 14 мастеров спорта России, заслуженного мастера спорта, ученики Сергея Геннадьевича — неоднократные чемпионы и призеры соревнований разного уровня.



ДЕВЯТЫМ ПРЕЗИДЕНТОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG), КОТОРЫЙ ПРИСТУПИЛ К ИСПОЛНЕНИЮ ОБЯЗАННОСТЕЙ 1 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА, СТАЛ МОРИНАРИ ВАТАНАБЭ — ГИМНАСТ, ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, НА МОМЕНТ ИЗБРАНИЯ БЫВШИЙ ГЕНЕРАЛЬНЫМ СЕКРЕТАРЕМ ЯПОНСКОЙ АССОЦИАЦИИ ГИМНАСТИКИ И ЧЛЕНОМ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА FIG. КОНГРЕСС В ЯПОНИИ, НАЗВАВШИЙ ИМЯ НОВОГО ПРЕЗИДЕНТА, УКРЕПИЛ И ПОЗИЦИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА В FIG: ПРЕЗИДЕНТ ФСГР ВАСИЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ ТИТОВ БЫЛ ИЗБРАН НА ПОСТ ПЕРВОГО ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

В современном спорте очень важны вопросы взаимоотношения внутри разных структур, причем на различных уровнях. И Россия, пройдя за последний год через фильтры и круги невозврата, может печально констатировать: это проверено на себе. Участников процесса грамотных взаимоотношений много, но именно международным федерациям было дано право в критический момент решать, кого допускать до Игр в Бразилии, а кого — нет. Российские представители в управлении международными федерациями — это очень ценно.

Игры в Рио-де-Жанейро закрыли очередной олимпийский четырехлетний цикл. За ним всегда следуют выводы и выборы. Представители России в международной спортивной власти — это то, чего катастрофически не хватает. Именно в этой власти, в момент зарождения решений или даже еще просто намеков, нужно отстаивать интересы национальных спортсменов. Именно там, в этой власти, надо иметь друзей — или руководить. Оптимально, если первое и второе соединяются.

ХОРОШО ЗНАКОМАЯ ВЛАСТЬ

МОРИНАРИ ВАТАНАБЭ — ПРЕЗИДЕНТ, ВАСИЛИЙ ТИТОВ — ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ



IMAGO / TACC

Единственный тур
выборов президента
показал явное
преимущество
Моринари Ватанабэ:
100 голосов
против **19**
за Жоржа Гельзека

На очередном конгрессе FIG, который состоялся после Олимпийских игр 2016 года, впервые за 20 лет на главный пост не претендовал итальянец Бруно Гранди. Теперь гимнастика обрела нового руководителя: им стал Моринари Ватанабэ. На пост президента FIG была выдвинута еще кандидатура президента Европейского гимнастического

союза француза Жоржа Гельзека, но единственный тур показал явное преимущество представителя Японии: 100 голосов против 19.

Василий Титов был избран первым вице-президентом Международной федерации гимнастики по результатам первого же тура голосования, в то



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

время как распределение остальных должностей потребовало борьбы во втором туре. В итоге вице-президентами стали пятикратная олимпийская чемпионка в составе сборной СССР Нелли Ким (Белоруссия) и китаец Лю Чхао И.

«Я считаю, что это очень важно для России — столь серьезные позиции в руководстве, — говорит Василий Титов, — это позволяет внимательно следить за изменениями в правилах, системе судейства. В любой федерации идет постоянная внутренняя работа. Спортивные результаты зависят от многих факторов, в том числе и от того, как проходит судейство. А гимнастика — сложный и достаточно субъективный вид спорта. Нам нужен высокий уровень влияния. Мне удалось набрать голоса уже в первом туре — и, конечно, это признание того, что Россия и российская гимнастика по-прежнему находятся на передовых позициях в мире».

Общее дело трудно разложить на составляющие. Но вклад чиновников, их связи, умение упреж-

«Гимнастика — сложный и достаточно субъективный вид спорта. Нам нужен **ВЫСОКИЙ уровень влияния** в международных организациях»

дать удар, как мы убедились перед Рио, просто не оценим. Если проигрывают руководители, то даже готовность и настрой на подвиг спортсменов не исправят ситуацию. Хотя бы потому, что до «намеченного подвига» дело может и не дойти.

«Для спортивных гимнастов прошедшие Игры, конечно, стали успешными. Восемь медалей. Наша команда завоевала серебряные медали Олимпийских игр в командном многоборье как

Наталья
КУЗЬМИНА

Нелли КИМ

Николай
МАКАРОВ

РИА-НОВОСТИ

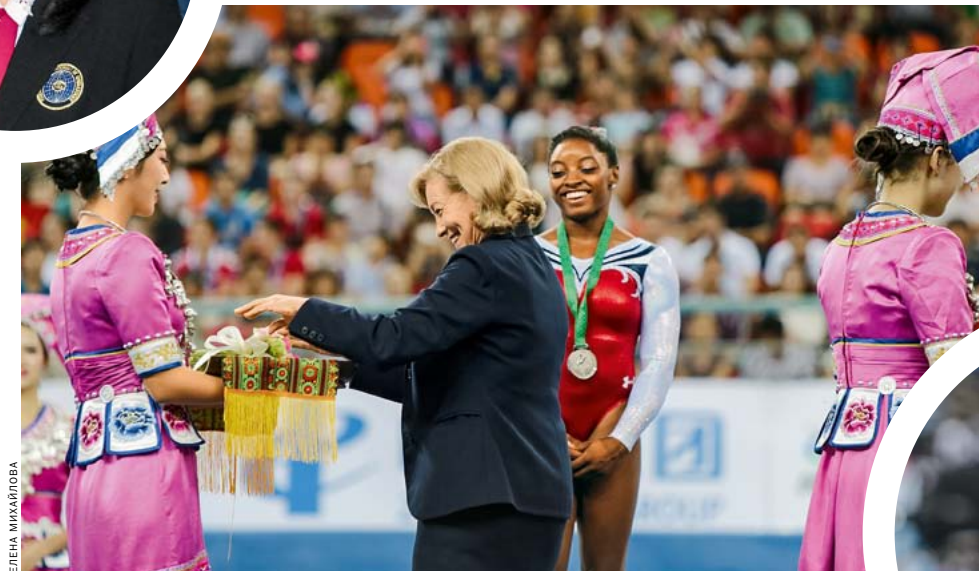
«Мы должны использовать все пути развития гимнастики»

у мужчин, так и у женщин — подобного не смогли достичь ни японцы, ни американцы. Мы можем — и должны — идти вперед, отталкиваясь уже от сегодняшних результатов. Но для этого надо использовать все пути развития, международные связи очень важны. Моринари Ватанабэ много раз бывал в России, мы хорошо знакомы. И на этих выборах работали вместе. Итоги голосования конгресса — результаты союза и взаимной поддержки. У нас высокий уровень взаимопонимания, мы с ним скорее партнеры, чем соперники. Приятно, что вице-президентом избрана Нелли Ким. Это — заслуженный человек, очень давно работает в Международ-

ной федерации, была председателем женского технического комитета. Ее накопленный опыт на новом месте будет очень полезен».

Прошли японские выборы удачно и для Натальи Кузьминой, она была вновь выбрана главой технического комитета FIG по художественной гимнастике — набрала 100 голосов из 118. Двукратная олимпийская чемпионка Любовь Андрианова-Бурда вошла в состав технического комитета Международной федерации гимнастики по спортивной гимнастике у женщин (в составе техкома будет работать и абсолютная олимпийская чемпионка 1980 года Елена Давыдова, представляющая Канаду). Николай Макаров (прыжки на батуте), Светлана Лукина (спортивная аэробика) и Ирина Никитина (спортивная акробатика) также избраны в технические комитеты FIG.

Президентом технического комитета FIG по спортивной гимнастике у мужчин стал американец Стив Бутчер, у женщин — итальянка Донателла Сакки (заменив Нелли Ким). Главой

Ирина
НИКИТИНА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Любовь
АНДРИАНОВА-БУРДАЕлена
ДАВЫДОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

технического комитета FIG по прыжкам на батуте избран немец Хорст Кунце, спортивной аэробики — испанец Серхио Гарсия Альказар, спортивной акробатики — бельгийка Роза Тайеманс. Главой комитета «Гимнастика для всех» избрана шведка Маргарет Сиккенс Алквист.

FIG на конгрессе в Токио приняла в свой состав еще шесть новых членов, теперь их уже 148. И в этом нет ничего удивительного.

«Гимнастика являет собой понятие значительно более широкое, чем многие себе представляют. В широком смысле термин «гимнастика» означает систему использования гимнастических упражнений в специально разработанных программах физического развития детей и подростков, а для взрослых — комплексы для поддержания здоровья. И не зря существует выражение «легкая атлетика — королева спорта, но мать ее — гимнастика!» — о такой шутиливой характеристике гимнастики напоминает другой Титов, Юрий Евлампиевич (20 лет успешно возглавлявший FIG, ушедший с поста в 1996-м).

Члены конгресса единогласно проголосовали за принятие в состав организации национальных

федераций Арубы, Камеруна, Фиджи, Сент-Винсента и Гренадин, Американского Самоа, Островов Кука.

...Знаете, где это — Американское Самоа? В южной части Тихого океана, площадь — 199 кв. км, численность населения — чуть меньше 56 тыс. Гимнастика расширяет собственную географию, а заодно и наши знания. ▲



WWW.FIG-GYMNASTICS.COM

НОВЫЕ ПРАВИЛА: В ПОИСКАХ ИДЕАЛА

«РАБОТАТЬ ПРИДЕТСЯ. НАШИ — СПРАВЯТСЯ»

С 1 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА ВСТУПИЛИ В СИЛУ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ, КОТОРЫЕ БУДУТ ДЕЙСТВОВАТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ НОВОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА. КАКИХ-ТО ГЛОБАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН НЕ ПРОИЗОШЛО. НО ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕ ЖЕ ЕСТЬ. УМЕНЬШИЛОСЬ С 5 ДО 4 КОЛИЧЕСТВО СПЕЦТРЕБОВАНИЙ НА КАЖДОМ СНАРЯДЕ. НА 0,5 БАЛЛА ПОНИЗИЛАСЬ СТОИМОСТЬ КОМБИНАЦИЙ, СООТВЕТСТВЕННО, ОПУСТИЛАСЬ И НАДБАВКА — С 2,5 БАЛЛА ДО 2,0. ПОЯВИЛИСЬ ПОПРАВКИ В ГРАДАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ — НА КАЖДОМ СНАРЯДЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕПЕРЬ ИНАЧЕ ПЕРЕГРУППИРОВАНЫ, У ОДНИХ СЛОЖНОСТЬ ПОВЫСИЛАСЬ, У ДРУГИХ, НАОБОРОТ, СТАЛА МЕНЬШЕ... О ПРАВИЛАХ В НОВОМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ РАССУЖДАЮТ ЧЛЕН ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА ФИЖ, СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ, ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ЛЮБОВЬ АНДРИАНОВА-БУРДА И СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ДМИТРИЙ АНДРЕЕВ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Любовь АНДРИАНОВА-БУРДА:

— Надо понимать, что идеальных правил, которые устраивали бы абсолютно всех, никогда не будет. Главная задача, всегда стоящая перед техническим комитетом, — сделать так, чтобы наш вид спорта стал еще более зрелищным, более понятным для зрителей. Да, с введением новой системы выставления оценок, принятой в 2004 году, когда отдельно начали оценивать трудность элементов, а отдельно — их исполнение, зрителю стало сложнее. Но зато здесь есть и своя изюминка — до последнего неизвестно, кто станет чемпионом, так как подсчет суммы баллов достаточно сложный. Сейчас мы старались вносить такие поправки в действующие правила, которые, с одной стороны, помогли бы болельщикам лучше понимать то, что происходит на помосте, а с другой — сделали бы гимнастику более разнообразной.

Хотела бы обратить внимание на то, что теперь, если спортсмен не согласен с некоторыми сбавками (выходы за ковер),

тренер может подойти к судьям и посмотреть с помощью видеоповтора, за что, например, были сделаны сбавки и так далее. Раньше тренеры могли вмешиваться только в оценку трудности, подавая протест. Но сделать это нужно сразу после выступления, а не по завершении соревнований.

Если говорить о том, как отразятся изменения конкретно на нашей команде, то я не вижу ничего такого, что вынудило бы резко менять процесс подготовки. Есть нюансы, которые идут явно в плюс или в минус, но нет ничего, с чем мы не смогли бы справиться.

В этом смысле самый «пострадавший» снаряд для нас — брусья. В изменениях сделана ставка на разностороннее развитие комбинаций на брусках, и за короткий период сложно поменять уже сложившиеся наработки. Но я проводила семинар для команды на «Озере Круглом» и не встретила со стороны тренеров какого-то отторжения или непонимания.

В упражнениях на бревне техком постарался поощрить тех, кто в своей программе показывает не просто набор отдельных элементов, а связки. Говоря проще, надо, чтобы «акробатика» разбавлялась «гимнастикой».

В вольных упражнениях следует обратить внимание на то, чтобы гимнастки двигались по всей площадке, а не только по диагоналям, чтобы не забывали об ар-

тистичности, исполняли элементы на полупальцах, а движения соответствовали музыке. Все это нашим девочкам по силам.

Опорный прыжок. Здесь мы более строго подошли к прыжку в два с половиной сальто вперед — понизили его стоимость. Он обладает самой большой сложностью на сегодняшний день, и практически все, кто пытался его делать, попадали в финал. Но само исполнение этого прыжка оставляет желать лучшего. Образцом до сих пор может служить исполнение Елены Продуновой: она выполняла его красиво, четко. А сейчас чаще бывает так: еле перевернулся, не докрутил, а все равно в финале. Мы хотим, чтобы этот прыжок был. Тем более, повторю, если исполнять его, как Лена, — это очень красиво. Но хочется, чтобы гимнастки подходили к его подготовке более тщательно.

Что не очень хорошо для нас, так это новая формула формирования команды — 4 + 2. Получается, что состав для командного многоборья ослабляется, яркие «снарядники» не смогут помочь команде. Правило неоднозначное, нужно сначала понять все «за» и «против» и, возможно, его доработать. Обычно есть шанс внести коррективы после первого чемпионата мира, когда новую систему опробуют уже на практике. Решения такого уровня выносит не техком, а Совет ФИЖ. К сожалению, специалисты могут не понимать всех тонкостей, ведь четыре человека в команде, без запасных, — это, как говорится, на грани.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Дмитрий АНДРЕЕВ:

— Самое большое изменение в правилах соревнований — это то, что в каждом виде поменялось количество специальных требований. В новом цикле будет только четыре спецтребования. В связи с этим базы у гимнастов снизятся на 0,5 балла. Многие элементы перешли из одной группы элементов в другую, и теперь спортсменам придется перестраивать свои комбинации. Также во всех видах убран хронологический порядок подсчета элементов. Теперь будут учитываться сильнейшие элементы в комбинации, за исключением, конечно же, простых повторов.

В вольных упражнениях ограничили количество исполняемых соединений для получения трудности до двух, а также ввели обязательное требование к мужчинам — необходимо исполнить двойное сальто в упражнении. Эти нововведения должны заставить гимнастов делать более разнообразные упражнения. Также для безопасности гимнастов убрали сальтовые элементы в кувырок и соединения с контрсальто.

Очень много изменений в упражнениях на коне. Конь — один из самых трудных снарядов для понимания тренеров, спортсменов и даже судей. Отработав весь цикл на этом снаряде, могу сказать, что многие судьи не очень хотят «сидеть» на коня, так как это сложный вид для судейства. Технический комитет ФИЖ нововведениями в правилах постарался максимально облегчить понимание не только спортсменам и тренерам, но и нам, судьям.

На коне каждый поворот на 90 градусов может в корне поменять сам элемент. Когда судишь, буквально нельзя глаза отвести. Сама комбинация короткая, но в процессе выполнения всего объема — 10–15 элементов — постоянно надо быть в напряжении, смотреть, как гимнаст по-

ставил руку, где он повернулся и на сколько градусов.

Увеличили стоимость некоторых элементов в кругах ноги врозь, что однозначно повлияет на зрелищность упражнений на данном снаряде. Ограничили количество элементов с выходом в стойку. Разъединили комбинации кругов с поворотами на одной ручке.

В упражнениях на кольцах изменений не очень много. Раньше можно было делать два элемента с выходом в одинаковое статическое положение. Например, два силовых элемента — в «самолет», два силовых элемента — в «крест». А сейчас, если спортсмен делает один силовой элемент с выходом в «самолет», то другой должен быть выполнен махом. Это делается для того, чтобы не было похожих, однотипных элементов, чтобы комбинации стали разнообразнее. Вроде бы маленькое изменение, но некоторым гимнастам придется перестраивать свои комбинации, может быть, новые силовые элементы выучить. Например, Денису Аблязину нужно будет свою комбинацию подкорректировать, потому что у него два силовых статических элемента с однотипным силовым входом в них.

На прыжке ввели ограничения по однотипным прыжкам и понизили стартовую оценку прыжков на 0,4 балла. Делается это для того, чтобы приблизить окончательные оценки в прыжке к оценкам на других снарядах.

На брусках ограничили исполнение однотипных элементов в висящем положении и элементов сальто под жердями.

Что касается перекладины, я обратил бы внимание на то, что многие элементы поменяли свои группы трудности. В основном это те элементы, которые исполняются

очень редко, но зато они достаточно зрелищны. Подняли трудность нескольких забытых перелетов, например двойного сальто вперед с поворотом через перекладину в вис. За прошедший четырехлетний цикл только один гимнаст выполнял его в своем упражнении. Подняли в сложности перелеты типа «Пиатти» и еще ряд других. Ну и только один перелет опустили в трудности — двойное сальто назад через перекладину с поворотом на 360 градусов в вис.

Не думаю, что нашим гимнастам нынешние изменения доставят проблемы. У ребят достаточно широкая база выученных элементов, в программах нет таких уж сильно однотипных комбинаций. Наши гимнасты уже овладели элементами, которые сейчас поднялись в сложности. Например, на коне это круг на одной руке на 360 градусов, проходки широко разведенными ногами, тройное сальто в вольных упражнениях, на кольцах и перекладине и т.д. Работать, конечно же, все равно придется очень много. Но наши, я уверен, справятся.

Что касается жесткого деления команды на многоборцев и «снарядников», то здесь однозначно могут быть проблемы. Уже сейчас необходимо просчитывать варианты. Ведь ситуация осложняется тем, что в новом техническом регламенте по комплектованию команды написано, что гимнаст, который попадает на Олимпийские игры в индивидуальном порядке, не должен выступать в команде на двух последних чемпионатах мира. Не знаю, насколько этот вариант технического регламента окончательный и будет ли он меняться, но эта фраза ставит действительно тяжелые задачи по комплектованию команды как на Олимпийские игры, так и на отборочные чемпионаты мира в 2018 и 2019 годах. Хочется надеяться, что данная ситуация с отбором все-таки разрешится в лучшую сторону. ▲



ОПЕРЕДИТЬ
ВРЕМЯ

«БУРТАСЫ» ПОКАЗАЛИ ОРИЕНТИРЫ

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**Новый олимпийский цикл** — это обязательно новые лица в сборной.Закон спорта не меняется: **молодые спортсмены должны появляться** в команде заслуженных и опытных, «подсматривать», **учиться** у старших и **удивлять** бесстрашием.

Сегодня они пока закаляют характер среди сверстников. Но уже завтра кто-то из участников первенства России сделает уверенный шаг к основной сборной. О том, что происходило в Пензе на первенстве России, рассказывают тренеры молодежной сборной.

Старший тренер мужской молодежной сборной России ВЛАДИМИР КИРИЛЛОВ:

— Прошедшее в ноябре первенство России — это ежегодный турнир среди детско-юношеских школ олимпийского резерва. И это были последние подобные соревнования. Впредь осенью будет проводиться первенство России среди юниоров и юношей по программам первого и второго разрядов, а весной — молодежное первенство по программам мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта.

В Пензе на этот раз выступали 114 гимнастов, было три потока, и это хороший показатель. Замечу, что, хотя число занимающихся спортивной гимнастикой растет, в командных соревнованиях у трех команд из одиннадцати все же не хватало по одному гимнасту. Согласно положению за каждую школу должны выступать пятеро: один — по программе мастеров спорта, двое — по программе кандидатов в мастера, еще двое — по первому разряду.



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН

18 первенство России

Гимнастика №3 (28) 2016
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Владимир КИРИЛЛОВ



Иван ШЕСТАКОВ

Конечно, те спортсмены, которые готовятся на тренировочной базе «Озеро Круглое», в Пензе выглядели, как говорится, на голову выше остальных. Это и понятно: ведь на сборы туда приглашают лучших. Да и централизованная подготовка у них проходит под одной крышей с национальной сборной России. Уже есть список с именами 22 гимнастов, на которых мы будем рассчитывать в нынешнем олимпийском цикле. Список разослан во все регионы страны, где развивается спортивная гимнастика. Мы делаем это каждые четыре года, сразу после очередной Олимпиады.



Николай КИШКИЛЕВ

По программе мастеров спорта в Пензе выступали юноши 1999–2000 годов рождения. Победитель соревнований в абсолютном первенстве Николай Кишкилев из Москвы находится в переходном периоде: в 2017 году он будет привлечен в основной состав сборной страны. Помимо многоборья у него есть еще сильные «прыжковые» виды.

Ставший вторым в многоборье Александр Чичеров из Казани хорошо смотрится на коне и на перекладине.

Перекладина является ведущим снарядом и у туляка Ивана Шестакова, которому предстоит выступать на молодежном первенстве Европы. В Пензе он стал третьим в абсолютном первенстве.

Заметно прибавляет тольяттинец Денис Кулебякин, сегодня он тренируется у Евгения Николко,

19 первенство России



Денис КУЛЕБЯКИН



Александр ЧИЧЕРОВ



АНДРЕЙ ДЕМИН

бывшего наставника четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова.

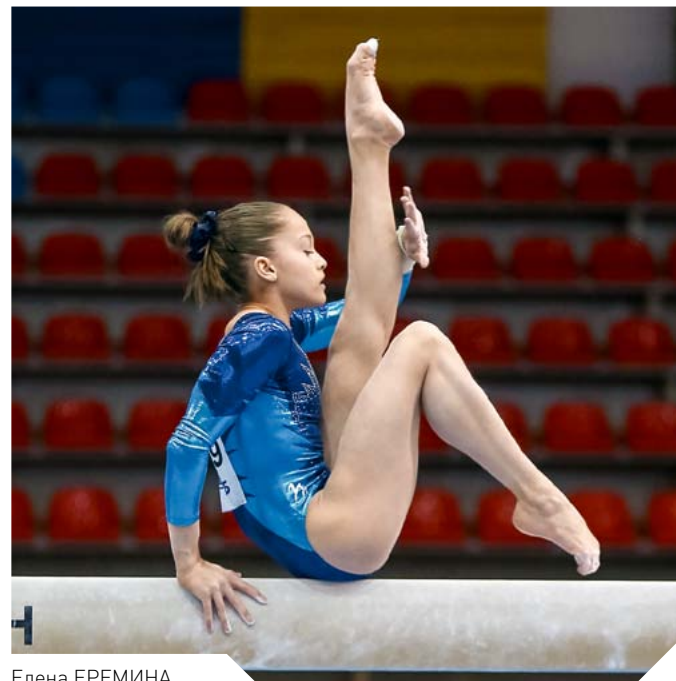
Жаль, что из-за травмы не выступал еще один интересный гимнаст — Денис Юров из Барнаула. Но любой из 24 гимнастов, выступавших в абсолютном первенстве «по мастерам», может в этом олимпийском цикле попасть в основной состав. Как, впрочем, и сегодняшние кандидаты в мастера спорта.

Выступление на турнире по программе первого разряда 13–14-летних — очень хорошая тема. Ведь если проигрываем на международной

арене в каком-то разряде, нужно пойти на опережение, то есть на омоложение состава наших гимнастов, выступающих по программе данного разряда, как это и делалось когда-то. Вот два года назад мы немного и «омолодили» перворазрядников, и это уже приносит свои плоды.

Конечно, сейчас идет корректировка программы подготовки к Олимпиаде-2020. Изменения в правилах соревнований уже известны. Например, кое-какие гимнастические элементы «опускаются» по стоимости на группу ниже. Начинаем штудировать новые правила, ведь выступать на соревнованиях придется уже в начале 2017 года.

«Начинаем штудировать
новые правила,
ведь выступать на соревнованиях
придется уже в начале 2017 года»



Елена ЕРЕМИНА



Ольга БУЛГАКОВА

Старший тренер женской молодежной сборной России ОЛЬГА БУЛГАКОВА:

— Отмечу сразу, что в Пензу на этот раз не приехали Анастасия Ильянкова (Ленинск-Кузнецкий) и Елена Еремина (Санкт-Петербург). Не приехали по уважительной причине — выступали в это же время на международном турнире во Франции. На соревнованиях в Марселе они заняли соответственно первое и второе место в абсолютном первенстве. У Ильянковой еще и брусья — сильный снаряд, где у нее есть определенный «запас» элементов. Она, кстати, вы-

«Основная наша задача — освоение гимнастками серьезной «базы» на снарядах, адаптация, затем обучение»



играла в этом виде на молодежном первенстве Европы, где Еремина победила в многоборье.

Выигравшая абсолютное первенство в Пензе Ангелина Симакова из Ярославля — одна из самых перспективных девочек 2001–2002 годов рождения. Она неплохая многоборка, и у нее очень перспективный опорный прыжок: переворот вперед и полтора сальто вперед с поворотом на 540 градусов.

Есть заслуживающие внимания гимнастки и среди маленьких, то есть тех, кто родился в 2003 году. В первую очередь это Ксения Клименко из Сургута и Анастасия Агафонова из Владимира. Основной упор делаем с ними на многоборье и на упражнения на бревне.



Ксения
КЛИМЕНКО

Те спортсменки, кому сегодня 12 лет, — чуть более далекое будущее. Пока не рассматриваем этот возраст с позиции олимпийской сборной образца 2020 года. Они, будем так говорить, в массовке, хотя двери никогда не закрыты для таланта. Смогла же в составе национальной сборной страны выступить на Играх в Рио 16-летняя Ангелина Мельникова, которой в самом начале предыдущего олимпийского цикла тоже было 12 лет. И кстати, замечу, что все девочки очень работоспособные.

Состав нашей молодежной сборной поменялся наполовину. Основная наша задача — освоение гимнастками серьезной «базы» на снарядах, адаптация, затем обучение. Для этого требуется время, поэтому соревнований будет пока достаточно мало. Первый старт у сильнейших из нынешних 12–13-летних состоится в марте на международном турнире в Канаде. А главным из ближайших станет летний Европейский фестиваль. ▲



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН

Ангелина СИМАКОВА



Анастасия АГАФОНОВА

С НОВЫМ ГОДОМ!

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО,
старший тренер сборных команд России:Желаю всем в новом году как можно
больше удачи и как можно
меньше травм.Желаю демонстрировать красивую,
зрелищную гимнастику и стараться**быть первыми**

на соревнованиях любого уровня.

И буквально биться за это.

На Играх в Рио российские гимнасты
выступили, как известно, успешно.Они, надеюсь, уже отдохнули, и я хочу,
чтобы мы все встретились на первом
в 2017 году учебно-тренировочном сбореи начали **прокладывать**
путь из Рио
в Токио.ЛЮБОВЬ АНДРИАНОВА-БУРДА,
двукратная олимпийская чемпионка,
член техкома FIG:Новый год — это новые надежды,
мысли, мечты. Мы всегда хотим
видеть наших болельщиков на
трибунах. Я хочу пожелать поклонникам
спортивной гимнастики:**любите гимнастику,**
цените, дорожите**ею.** Потому что сама гимнастика
прекрасна, а все, кто посвятил себя
этому виду спорта, столь красивы,
трудолюбивы и фанатичны, что достойны
любви и уважения.АЛЕКСЕЙ НЕМОВ,
четырёхкратный олимпийский чемпион:Я хочу поздравить всех наших
гимнастов! Сначала — с завершением
действительно замечательного для
нас 2016 года! Все помнят: Олимпиада
в Рио-де-Жанейро была очень
сложной, но все наши ребята выступили
достойно. Не просто завоевали медали,а создали **хороший задел**
на следующую Олимпиаду в Токио.А наступающий 2017 год будет для
всех очень важным. Вступают в силу
новые правила, начинается новый
олимпийский цикл, и надо постараться
сразу проявить себя с лучшей стороны.
Почему сразу? Да потому, что прощать
ошибки нам никто не будет, да
и времени, на самом деле, не так много,
как кажется. Заявлять о себе надо**громко! Хорошо!**Поэтому спортсменам и их
болельщикам — крепкого здоровья!
Еще желаю всем не забывать своих
близких, беречь друг друга. Это важно.ЕВГЕНИЙ ПОДГОРНЫЙ,
олимпийский чемпион:Уходящий год для нашей сборной получился
замечательный. Да и не только для
сборной — для всей российской гимнастики!Главное, что завоеванные медали вселили
надежду: мы движемся в правильном
направлении, восстанавливаем свое**лидерство на мировой**
арене. И знаете, что особеннорадует? У нас сильная молодежь
подросла и подрастает. Этим ребятам по
силам бороться за золотые медали на
следующих Олимпийских играх. Сейчас
нужно постараться сделать так, чтобы
новые правила пошли нам в плюс, а не
в минус. Очень важно уже сегодня думать
об олимпийских программах и начинать
обкатывать их уже со следующего сезона.

Удачных стартов всем в новом году!

СВЕТЛАНА ХОРКИНА,
двукратная олимпийская чемпионка:Дорогие мои, любимые коллеги!
От всей души поздравляю с наступающим
2017 годом и Рождеством Христовым!
Конечно, этот год был для нас непростым,
но результаты у нас хорошие. Работы
предстоит еще очень много. Как
на следующий год, так и в течение
следующего олимпийского цикла.
Хочу, чтобы все плохое, что было в этом
году, стерлось из вашей памяти. Чтобы
в дальнейшем вы приумножили свой
успех, мастерство, укрепили командную
дружбу... И пусть вам сопутствует удача
во всех ваших начинаниях! И еще одно
пожелание, очень личное, совсем-совсем
от моего сердца: станьте еще жаднее
в достижении самого высокого результата.
Такого, как титул**олимпийского**
чемпиона!Будьте здоровы, ребята!
Я вас всех люблю!РУСИКО СИХАРУЛИДЗЕ,
чемпионка мира, судья международной категории:С удовольствием поздравляю
всех гимнастов, тренеров, судей
с наступающим Новым годом.
Главное, чтобы гимнасты России**продолжили**
свой успешный
путь!АЛИЯ МУСТАФИНА,
двукратная олимпийская чемпионка:Всем, кто связан с гимнастикой,
и всем нашим болельщикам —
счастья, здоровья и легкогопути в **достижении**
цели!



ШАНС, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬ

В БРЯНСКЕ 250 ЮНЫХ ГИМНАСТОВ РАССКАЗАЛИ О СЕБЕ НА ПОМОСТЕ

БРЯНСК СНОВА СОБРАЛ САМЫХ ЮНЫХ И ЛУЧШИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ТУРНИРЕ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ». ГОВОРЯЩЕЕ НАЗВАНИЕ СТАРТА ОБЯЗЫВАЕТ: ОДНИМ, СПОРТСМЕНАМ, НУЖНО СЕБЯ ПОКАЗАТЬ. ДРУГИМ, ТРЕНЕРАМ, — НЕ ПРОПУСТИТЬ ТАЛАНТЛИВЫХ И ПЕРСПЕКТИВНЫХ. БОЛЬШИЕ КАРЬЕРЫ НАЧИНАЮТСЯ ИМЕННО С ТАКИХ СОРЕВНОВАНИЙ.

— Юрий Николаевич, в чем, на ваш взгляд, особенность нынешних соревнований «Олимпийские надежды»? (Главный судья соревнований, судья международной категории Юрий Шаменин может часами рассказывать и о турнире, и вообще о гимнастике.)

Турнир для юных гимнастов в возрасте от 8 до 12 лет мы провели у себя в школе уже в седьмой раз. К нам вновь приехали ребята буквально со всей страны: из Москвы и Великого Новгорода,

из Ульяновска и Саранска, из Астрахани, Волгограда и Обнинска, из Тулы, Воронежа и Иваново... Все города — а их около пятидесяти, а также области — их примерно сорок, в которых культивируется нынче спортивная гимнастика в России, перечислить просто невозможно. А ребяташек ведь было на турнире более двухсот пятидесяти! И именно здесь, у нас, проходит первый этап отбора в сборные России. Обычно большинство наших призеров попадают в их



Полина ВАВИЛОВА

резерв. Вот и на этот раз приехали старшие тренеры молодежной сборной страны. Это важно: взять на заметку наиболее талантливых детей из числа победителей и призеров, чтобы затем привлечь на централизованные сборы.

— Вы, наверное, точно знаете, находясь в гуще подрастающих кадров, какова тенденция в России: к увеличению или уменьшению числа занимающихся спортивной гимнастикой?

На первый наш турнир «Олимпийские надежды», помнится, приехало около 150 детей... Знаете, когда стало больше народу приезжать? Когда Федерация гимнастики России вместе с ВТБ начали регулярно помогать спортшколам. Главным образом с оборудованием. После того как множество школ обзавелись современными снарядами, они окрепли и начали потихоньку готовить все больше и больше ребяташек. Вдобавок прекратился отток российских тренерских кадров за рубеж. В 1990-е уехали многие, а потом, если и уезжали, то с каждым годом все меньше и меньше.

— Чем вы это объясняете?

Зарплата там, конечно, выше. Но и отношение к тренерам совершенно иное. Ездил, например, недавно от нас человек в Японию. Говорит, присесть в зале некуда, даже скамеек нет. Ты восемь-девять часов обязан отпахать каждый день, выжимают из специалистов все соки до последней капли. Контракт на три-четыре месяца подписали, за это время возьмут от тебя все новое и лучшее, а потом — лети домой. Берут





— Турнир называется «Олимпийские надежды», а в какой, например, пропорции приходят нынче в спортивную гимнастику девочки и мальчики? Мне кажется, что девочек все-таки больше. Например, нынче в Брянске соревновались примерно 160 девочек и около 100 мальчиков. На то есть свои причины. Дело в том, что с гим-

настами-ребятами обычно занимаются тренеры-мужчины. На моей памяти более чем за двадцать лет, что я работаю в этой области, в Брянске ни один молодой мужчина не пришел в гимнастику. Потому что средняя зарплата, например, в нашей школе всего 18,5 тысячи рублей. И как бы мы что-то ни старались добавить к окладам, ситуация не меняется. К нам на соревнования приезжали в этом году две женщины, кажется из Саранска, которые тренируют ребят. Но это скорее исключение. Таких подвижниц я в своей жизни видел во второй раз.

— В каких регионах, на ваш взгляд, растут наиболее мастеровитых и перспективных юных гимнастов?

Если раньше можно было уверенно сказать, что наиболее перспективную молодежь растили только в Москве и Воронеже, то сейчас прекрасно подготовленные ребята приезжают на наши соревнования, а потом попадают в сборные из очень широкого диапазона городов и областей. Их может и Обнинск подготовить, и Владимир, и Тула... Сейчас уже нет такого, что на всю страну существуют одна-две школы, и — все. Чем хороши наши «Олимпийские надежды»? Дают возможность каждой школе,



в которой есть гимнастика, без отбора выбрать для участия в них двоих лучших гимнастов по второму разряду и двоих — по первому. То есть каждая школа посылает своих лучших детей, поэтому на турнире сильных участников с каждым годом появляется все больше. При этом обязательная программа для выступающих здесь второразрядников облегченная, то есть показать своего ребеночка может каждая школа. Сколько школ — столько и представителей. А из огромной-то массы детей легко выбрать достаточно большое количество одаренных и хорошо подготовленных. Вот чем хороши наши соревнования и в чем их сила.

— Насколько за минувшие годы возросла сложность программ участников «Олимпийских надежд»?

Еще несколько лет назад программы, которые участники турнира демонстрируют сейчас по второму и первому разрядам, считались мастерскими. Другими словами, детская гимнастика сделала огромный шаг вперед, в первую очередь по своей сложности. Например, программа по

первому разряду на нашем турнире очень непростая. Тренеры ищут одаренных детей, способных эту программу выполнять. Но таких ребятшек единицы. Например, мальчишек-перворазрядников на всю страну всего восемнадцать! Это говорит о том, что не всякий способен освоить сложные элементы. А по второму разряду в этом году у нас выступали около пятидесяти человек. Это мальчики 2004–2005 годов рождения и девочки 2005–2006 годов рождения. Совсем еще маленькие дети.

— Были среди них те, кто поразил вас своим мастерством?

Чтобы, как говорится, в самое сердце, наверное, нет. Были среди участников хорошие, как мы говорим, «чистенькие» гимнасты, но, понимаете, и не стояла на турнире перед ребятами такая задача: сразить красотой. Все они, во-первых, спешили, а во-вторых, стремились показать сложность своих программ. Поэтому мы попросили старших тренеров на следующий год обязательные программы наших соревнований облегчить. Это необходимо сделать как раз для того, чтобы мальчишки могли сосредоточиться на таких качествах, как ловкость, сила, гибкость, координация. А девочки — на красоте своих





движений, и при этом не гнаться за сверхсложностью.

— Сможете назвать имена тех, кто прошел через турнир «Олимпийские надежды», а впоследствии прославился на большом, скажем так, помосте?

Замечу, что сразу несколько человек из тех, кто выступали у нас три года назад, сейчас переведены в основной состав российской сборной. Это Ангелина Симакова, Виктория Горбатова, Ксения Клименко, Анастасия Агафонова, Юлия Астафьева. Думаю, процентов шестьдесят нынешнего состава главной команды страны прошли через наши соревнования.

— А почему «Олимпийские надежды» проводятся именно в Брянске?

Да потому, что мы умеем хорошо проводить соревнования. У нас два ковра в огромном зале, поэтому девочки и мальчики могут состязаться параллельно, за счет чего происходит огромная экономия времени. Заказываем номера в двух больших, расположенных в десяти минутах ходьбы до школы гостиницах. И все это, понятное дело, удобно для всех. Да и опыт накоплен огромный. Нашей школе по спортивной гимнастике в следующем году исполнится 55 лет, будем юбилей праздновать. Ее воспитанниками в разные годы были, например, чемпионка мира Татьяна Фролова и чемпионка Европы



Юлия Ложечко, чемпионки России Галина Шишкина, Елена Якушева, а также Юрий Кузин. Сейчас брянские гимнасты входят в состав молодежной сборной России и, между прочим, тоже неоднократно бывали призерами «Олимпийских надежд». Таисия Бороздыко, например.

К нам сегодня детишки валом идут, даже не всегда справляемся с потоком. И это несмотря на то, что у нас четыре зала для занятий! Навер-

ное, родители поняли, что без спорта ребенка очень трудно воспитывать. Детей начинают засасывать всякие опасные вещи. А спорт уводит от желания глупостями заниматься. Родители и четырехлетних приводят, таких малышек у нас около трехсот. А всего 1200 детей на государственной, то есть бесплатной основе занимаются и еще около четырехсот — на платной. И это при том, что в Брянске 450 тысяч жителей. Конечно, успехи российских гимнастов на мировой и олимпийской арене влияют на желание детей и их родителей прийти на занятия. На всю же страну показывали, как здорово выступали наши олимпийцы-гимнасты. После Игр в Рио намного больше детей к нам в школу пришли. Победы — это очень серьезная и убедительная пропаганда. ▲

С НОВЫМ ГОДОМ!

ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ,
старший тренер мужской сборной России:

Хочу еще раз поздравить нашу сборную с успешным выступлением на Олимпиаде. Желаю всем здоровья и более высоких результатов в новом году. Большой спорт немыслим без всякого рода «болячек». Но хочется, чтобы 2017 год прошел без травм и был плодотворным и счастливым для гимнастов и гимнасток.

Чтобы от занятий **любимым видом спорта** они получали **максимальное удовольствие.**

КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ,
чемпион Европы, двукратный обладатель Кубка мира:

Рад, что уходящий год принес команде России олимпийские медали. Три месяца назад я стал работать тренером в сборной Сербии. Конечно, если сравнивать уровень российской и сербской сборной, он совершенно разный. Но, когда работаешь с лучшими гимнастами страны, на тебя в любом случае ложится двойная ответственность. Теперь понимаю, как это не просто: не только тренировать, но и грамотно подводить спортсменов к главным стартам. Для меня работа на таком уровне — отличный опыт. Желаю, чтобы в новом году у всех была

возможность **попробовать себя в чем-то новом!**

Всех с праздником! Всем удачи! Будьте здоровы и счастливы!

ВЕРА КИРЯШОВА,
заслуженный тренер России, судья международной категории:

Всех поздравляю! Самое главное — это здоровье. Поменьше травм, лучше — чтобы их совсем не было.

И интересной гимнастики!

ВЕРА КОЛЕСНИКОВА,
чемпионка мира, Европы, судья международной категории:

Этот год для нашей гимнастики был удачным. Программы-минимум мы выполнили. И главное — есть перспектива. Я была на первенстве России, могу сказать: детки у нас очень хорошие. Думаю, что с таким резервом мы многие проблемы решим. Самое главное, чтобы не подводило здоровье.

И конечно, хочу пожелать всем, кто будет выходить на помост, **удачи!**

Сама я на нее не сильно надеюсь, но иногда посмотришь: все вроде сделал человек, а вот самой малости, вот этого чуть-чуть ему не хватило. А вообще, конечно, нужно трудиться, трудиться и еще раз трудиться. Поэтому

еще раз — **здоровья** всем и **терпения!**

ЭМИН ГАРИБОВ,
чемпион Европы, чемпион Универсиады:

Дорогие друзья, поздравляю всех гимнастов и их тренеров, а также коллектив уже ставшего любимым журнала «Гимнастика»! Желаю всем крепкого здоровья в новом году, чтобы все запланированные события свершились. Чтобы наступающий год дался намного легче, чем уходящий.

И всегда — **хорошего всем настроения!**

Потому что хорошее настроение — одна из составляющих успеха.

АНДРЕЙ ЗУДИН,
президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина, судья международной категории:

Дорогие друзья, дорогие гимнасты, дорогие тренеры и вообще любители советского, российского спорта! Поздравляю вас! 2016 год был великим для гимнастов нашей страны, особенно для мужской сборной. Надеюсь, что и следующий олимпийский цикл принесет нам такие же хорошие результаты. Всем здоровья, счастья. Всего самого прекрасного!

НИКИТА НАГОРНЫЙ,
призер Олимпийских игр — 2016 в Рио-де-Жанейро, чемпион Европы:

Я поздравляю с Новым годом семью, родителей, близких, всех своих тренеров, друзей... И конечно, всех, кто читает журнал «Гимнастика».

Желаю, чтобы все **мечты сбылись**, потому что Новый год — это все-таки волшебный праздник. И еще — крепкого-крепкого здоровья.

Долгой жизни и счастья! Что бы я пожелал себе? Наверное, большей целеустремленности. А то частенько бывает: пойдет что-то не совсем так, и настроение сразу портится. Вот — желаю себе спокойствия. И ни в коем случае не опускать руки.





ПРОПУСТИТЕ В ВЫСШЕЕ ОБЩЕСТВО...

XXIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК МИХАИЛА ВОРОНИНА СОБРАЛ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ 24 СТРАН

ПРЕДСТАВЬТЕ ТОЛЬКО, ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ТУРНИРА УЖЕ БОЛЬШЕ 5000. А ИМЕНА КАКИЕ! ЧЕМПИОНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ: АЛЕКСЕЙ НЕМОВ, СВЕТЛАНА ХОРКИНА, ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА, КСЕНИЯ СЕМЕНОВА, АННА ПАВЛОВА, АЛИЯ МУСТАФИНА И МНОГИЕ ДРУГИЕ. ВСЕ ТЫСЯЧИ ТУТ И НЕ ПЕРЕЧИСЛИШЬ! В ЭТОМ ГОДУ НА ПОМОСТ «ОЛИМПИЙСКОГО» ВЫШЛИ ДВЕ СОТНИ СПОРТСМЕНОВ ИЗ 24 СТРАН МИРА — ОТ РОССИИ И СТРАН БЛИЖНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ ДО ГЕРМАНИИ, ЯПОНИИ, ИСЛАНДИИ И ДАЖЕ, ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРЕДСТАВИТЕЛИ ФИЛИППИН.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Каждый год на турнир, любимый спортсменами и любящий гостей и участников, приезжают все больше и больше гимнастов. Две возрастные группы, взрослые и юниоры, получают бесценную в спорте возможность. Одни — впервые себя «засветить», другие — проверить себя и порадовать поклонников. Но обе группы — еще и удивить, себя и соперников. Организаторами турнира выступают гимнастический клуб «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина и Московская городская организация ВФСО «Динамо» при поддержке Минспорта Российской Федерации, Федерации спортивной гимнастики России и Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

Турнир проводится с 1993 года и включен в календарь соревнований Международной федерации гимнастики. А с прошлого года был включен и в календарь Министерства спорта России как особо значимое спортивное мероприятие.

И тренеры, и участники, и преданные зрители турнир очень любят. Соперники — уважают, и с каждым годом число приезжающих все увеличивается. Потому что появление на нем — это появление в высшем гимнастическом обществе. Те же самые японцы, например, каждый год привозят молодых спортсменов, причем группами около 10 человек, о которых в следующем олимпийском цикле обязательно говорят и специалисты, и зрители.

Кубок Воронина проводится в преддверии Нового года и всегда получается с хорошим настроением. Репутация у турнира — позавидуют

многие, и встречаются здесь спортсмены, тренеры, коллеги, судьи, которые друг друга знают.

АНДРЕЙ ЗУДИН,
президент гимнастического клуба
«Динамо-Москва» имени Михаила
Воронина:

— Призеры последней Олимпиады были на нашем турнире в качестве почетных гостей. Это понятно — нужен отдых, кому-то — лечение. Но на выступления в турнире было заявлено немало участников Олимпийских игр в Рио. Они представляли Венгрию, Норвегию, Исландию, Францию, Германию, Канаду... Мы уже привыкли видеть здесь представителей одной из самых сильных гимнастических держав мира —



34 кубок Воронина

Гимнастика №3 (28) 2016
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



Лилия АХАИМОВА



Артур ДАЛАЛОЯН



Елена
ЕРЕМИНА



Дарья ЕЛИЗАРОВА

рано ощутил эйфорию от удачно выполненного упражнения и расслабился чуть преждевременно. Это урок на будущее, буду теперь умнее. Накануне на «опробовании» снарядов слишком много затратил энергии. По ходу соревнований, правда, я постепенно разошелся и под финал чувствовал себя уже хорошо.

Параллельно проходил отбор финалистов на отдельных снарядах. Я попал в финал в двух из трех своих любимых видов многоборья — на вольных упражнениях и в опорных прыжках. Не удалось этого добиться на перекладине — решил попробовать новый соскок: на «двойном сальто прогнувшись» выполнил два пируэта вместо одного. Хотел немного удивить, но совершил многовато шагов при приземлении. На кольцах тоже усложнил соскок — те же «два с двумя» прогнувшись. Задачу, поставленную тренером, в целом выполнил.

Когда ставишь перед собой задачу как можно меньше ошибаться и тебе действительно удастся обойтись минимумом ошибок, обязательно получаешь удовлетворение от выступления.

Японии. Приятно видеть здесь и руководителей национальных федераций гимнастики. Приехали президент Африканского союза гимнастов, представители Международной федерации и Европейского союза гимнастики. Ценность нашего турнира для них состоит в том, что здесь выступают сильные молодые мастера этого вида спорта, ориентируясь на которых можно реально представить ближайшее будущее мировой спортивной гимнастики.

Победителями в личном многоборье стали члены сборной команды России: Артур Далалоян, выступавший на родном помосте, и Дарья Елизарова из Тулы.

АРТУР ДАЛАЛОЯН:

— Кое-какие ошечки, конечно, были. На соскоке с брусьев, например, коснулся рукой матов —

35 кубок Воронина



Дмитрий
ЛАНКИН



Владислав ГУДЗЬ



Полина ФЕДОРОВА

ДАРЬЯ ЕЛИЗАРОВА:

— Победа для меня имеет большое значение, турнир ведь международный, да и арена, на которой он проходит, солидная. Выступила, наверное, не по самому максимуму, но все же очень хорошо. Достойно представила город и страну.

В упражнении на бревне включила две новые связки прыжков с поворотами и при этом сохранила из прежних соединений самое зрелищное. Очень хочу успешно пройти начавшийся олимпийский цикл. Ближайший старт — чемпионат России — 2017, а потом Универсиада. Я надеюсь, что все получится.

Обладателем Кубка олимпийского чемпиона Михаила Воронина в соревнованиях мужчин

стала сборная России, второе место заняла команда «Динамо» (Россия), бронзовыми призерами стали гимнасты из Армении. В соревнованиях женщин победу в Кубке также одержала российская команда, второе место — у представительниц Германии, на третью ступень пьедестала почета поднялись спортсменки команды «Динамо» (Россия).

Всего российские гимнасты завоевали 33 медали: 14 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых. Гимнастический клуб «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина на соревнованиях представляли семь спортсменов: Дмитрий Ланкин, Артур Далалоян, Матвей Цыганков, Махаммад-мар Мамадалиев, Илья Пиманов, Антон Махнев, Елизавета Кочеткова.

ДЕНИС АБЛЯЗИН,
пятикратный призер
Олимпийских игр,
чемпион мира:

— Я не раз выступал на турнире. Выигрывал и многоборье, и отдельные виды. Этот старт всегда был для меня важным с той точки зрения, что я всегда мог опробовать новые элементы и соединения по ходу олимпийского цикла. Продемонстрировать квалифицированным судьям даже совершенно новые свои комбинации и увидеть их оценки, чтобы определиться с программой выступлений на последующих официальных стартах. А для кого-то выступление на турнире Воронина — это своеобразный толчок для выхода в большой спорт.





ВАРВАРА Зубова

«Девочки выполняют элементы и комбинации, которые три-четыре года назад делали только мужчины»



Даниил КАЗАЧКОВ



Александр ЧИЧЕРОВ

На счету хозяев турнира — девять медалей: Артур Далалоян стал победителем в многоборье и занял третье место в вольных упражнениях, а также завоевал серебро в командном первенстве вместе с Андреем Лагутовым из Ленинска-Кузнецкого. В соревнованиях юниорок Елизавета Кочеткова одержала победы в вольных упражнениях и упражнениях на брусьях, стала серебряным призером в многоборье и завоевала бронзу в опорном прыжке. В командном первенстве вместе с Маргаритой Варнаковой из Воронежа Елизавета Кочеткова заняла третье место. Дмитрий Ланкин стал серебряным призером в упражнениях на кольцах.

ВИКТОР МЕЛЬНИКОВ,
вице-президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» и главный судья соревнований:

— Уровень нынешнего турнира был достаточно высоким. Еще раз в эти дни убедился, насколько усложнилась современная гимнастика. Девочки выполняют элементы и комбинации, которые три-четыре года назад делали только мужчины. Наши соревнования проходят в двух возрастных группах — среди взрослых и юниоров. Поэтому с уверенностью могу сказать, что среди участников нынешнего турнира есть будущие победители и призеры континентальных пер-



Марат ХАБИБУЛЛИН

венств, чемпионатов мира и Олимпийских игр. Например, Артур Далалоян и Дмитрий Ланкин уже входят в основной состав сборной России. Им здесь не все удалось, были погрешности, но потенциал этих ребят очень высок.

Из иностранных гостей отмечу японских гимнастов. У них всегда можно поучиться организованности, ответственности и отношению к



Михаил ХУДЧЕНКО

нашему турниру. Все годы, что они участвуют в Кубке Воронина, привозят тех, кто в будущем выигрывает медали на высшем уровне. Жаль, что не смогли приехать сильные гимнасты из США, но это не их вина — международный календарь в конце года очень насыщен. Поразил парень с Филиппин, взявший несколько медалей. Эта команда впервые принимает участие в Кубке Воронина, и страна не самая гимнастическая, но у них и девушки показали весьма достойный уровень. Хорошо проявили себя представители Армении — у них хорошие традиции, и они это доказали. Считаю, турнир удался. И нам есть что обсудить после него. ▲

Потенциал
многих ребят
**очень
высок**



ОБЩЕЕ ДЕЛО

ЛЮБАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА — ЭТО БОЛЬШИЕ ЗАБОТЫ И ХЛОПОТЫ. ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ РУКОВОДИТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ, РОДИТЕЛИ. В СЛОЖНОЕ ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЭТО ОСОБЫЕ ТРУДНОСТИ. КОГДА ВСЕ СТОРОНЫ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ОБЪЕДИНЯЮТСЯ, РЕЗУЛЬТАТ ПРИХОДИТ БЫСТРЕЕ. НАДО ТОЛЬКО ПОПЫТАТЬСЯ НЕ СТОЯТЬ В СТОРОНЕ — НИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДОВ, НИ РУКОВОДИТЕЛЯМ ОБЛАСТЕЙ, НИ БИЗНЕСМЕНАМ, ЗНАЮЩИМ ПУТЬ К УСПЕХУ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

ИДТИ ВПЕРЕД ВОПРЕКИ

«Что у нас? Спортивный зальчик 9 на 18, актовый зал такой же. Ковер полностью не вмещается. Верхний зал — ковер и женские снаряды. Внизу мы сделали мужской зал. Рыли ямы, чтобы, занимаясь, например, на перекладине, ребята не цепляли потолок ногами, засыпали туда поролоновые кубики, чтобы было мягко. Все рыли — родители, тренеры. Да, пещерный век. Большие школьные коридоры представляете? Вот это такой коридор, в котором наши юноши и девушки прыгают опорный прыжок. И когда ребята постарше исполняют простой переворот вперед, то бьются пятками в потолок... Конечно, не все выдерживают. Но, как и везде, у нас остаются самые сильные, уверенные, любящие и фанатичные.

Почему наша тульская гимнастика не погибла? Конечно, это в первую очередь фанатизм тренеров. Марина Назарова, например, брала своих маленьких девочек, договаривалась, ездила на сборы в другие города, чтобы тренироваться в более сносных условиях. Бывало, жила на поролоновых матах в раздевалках, брала с собой плитку, готовила детям еду. Так, шаг за шагом, и двигалась вперед. Знаете, какие бы ни были условия, я уверен, если тренер — фанат, если одержим, в любых условиях пробьется вперед и детей выведет. А выходы из трудного положения просто надо искать».

О жизни и стараниях всего коллектива, о том, как, находясь буквально в условиях выживания, можно добиваться хорошего результата, о том,

как трудно, но нужно жить надеждой, много лет назад рассказывал тогдашний директор тульской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва Владимир Павелкин.

А теперь в новом здании школы в Туле ежегодно проводится ставший традиционным Всероссийский турнир по спортивной гимнастике памяти В.Е. Незоленова и В.Г. Павелкина. В этом году на соревнования приехали около 200 спортсменов от 8 до 16 лет из разных регионов России.

МАМЫ И ПАПЫ — В ПОМОЩЬ

А вот — Воронеж, спортивная гимнастика с этим городом связана крепко. Вера Колесникова, чемпионка мира, тренер, судья, мама Виктории Комовой, рассказала корреспонденту «Гимнастики» Александру Бармину, как родители помогают школе:

— В воронежской детско-юношеской школе олимпийского резерва имени Юрия Штукмана, где я работаю тренером, очень инициативный родительский комитет. Родители постоянно предлагают свои услуги в разных ситуациях. Например, проводят генеральную уборку гимнастического зала и других помещений школы.

Чистка гимнастических матов и ковра, мытье окон и зеркал в зале, «вытягивание» пыли из труднодоступных мест — это обязательная процедура летом.

Нужна организационная помощь и при осмотре детей: медицинский работник в школе только

«Если тренер — фанат, в любых условиях пробьется

**вперед
и детей
выведет»**

один, а дважды в год надо проверить четыре с половиной сотни детей.

Помню, когда в 2013 году нам пришлось переезжать в другое помещение для проведения тренировок, так как шла реконструкция школы, помощь предложили не только папы и мамы занимающихся у нас детей, но и их бабушки с дедушками. Собралось их в назначенный день очень много. Помогали осуществить переезд и спортсмены. Семьдесят пар рабочих рук — это реальная помощь!

А в течение года после переезда все наши тренировки проходили в торговом центре. Может себе представить, сколько было в связи с этим трудностей. В раздевалке водились мыши, иногда мы их даже подкармливали, можно сказать, признали. Специально выделенный автобус «собирали» детей по всему городу, так они приезжали на первую тренировку. Затем их везли на занятия в общеобразовательную школу, а оттуда забирали детей, отучившихся в первую смену. Их, в свою очередь, везли на тренировку, после возвращали по домам. Все это вспоминается как кошмарный сон, было невероятно трудно.

Конечно, бывают и финансовые трудности, родители, например, доплачивают за питание тренерам во время соревнований на выезде. А что делать? Ведь тренеры заняты на работе, что называется, 24 часа в сутки. А по статье в соответствующем документе им выдают деньги из расчета 100 рублей в день. Знаем уже, что на 2017 год средства на командировки вообще не выделены. Будет непросто. Но это же наши дети, а гимнастическая семья — не просто слова, будем думать и решать вместе.

ДОТЯНУТЬСЯ ДО МЕЧТЫ

Спортивные гимнасты Петрозаводска тоже проходят сейчас не самое простое испытание. Впрочем, просто никогда и не было. Закончена эпоха их «деревяшки», как называли

в СДЮСШОР № 1 Петрозаводска строение, в котором располагался зал. Подходящего помещения, где можно разместить пять снарядов и акробатическую дорожку вместо гимнастического ковра, пока нет. Но есть надежда на будущее — должен быть построен новый центр. До него, конечно, надо еще дожить и «дотренироваться». Рассказывает заслуженный тренер России Виталий Бубновский:

— В этот зал спортивная гимнастика пришла в 1992 году, до нас там был боксеры, а ремонт проходил в 70-е. Размер зала — 13 на 24, какая освободилась площадь, туда и отправляли. Ничего специально не строили.

У нас на всю Карелию два мужских зала по спортивной гимнастике, в Петрозаводске — один. Еще в 2010 году обещали нам построить новый, вот так ожиданиями и жили все эти годы. Сложностей, конечно, хватало. У нас потолок низкий, нельзя было, например, кольца по стандарту закрепить. С разрешения директора, который пошел нам навстречу, мы с тренерами сделали отверстие в потолке и, насколько это было возможно, подняли кольца. Использовали два женских бревна как часть, куда вкручивают сами кольца. До полного стандарта все равно не дотянули. Получалось, что расстояние от колец до пола для приземления — как положено, а сами тросы короче, поэтому работа на снаряде получалась немного искаженной. Но все это корректируется быстро, снаряды везде чуть отличаются. Висели они жестко, без амортизации,

как современные, но именно на этих кольцах Саша Баландин готовился к этапам Кубка мира 2010 года, когда стал обладателем Кубка мира. Все были на чемпионате мира, а Саша тренировался и после «деревяшки» три этапа подряд выиграл.

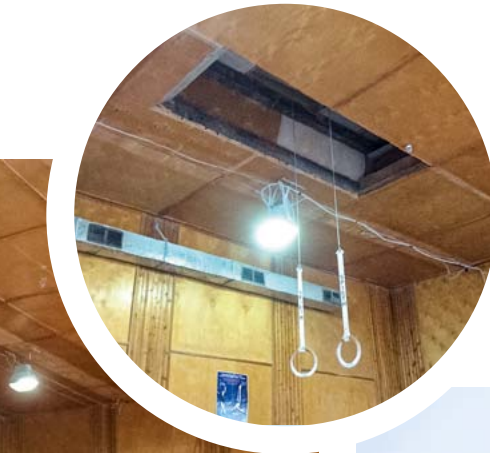
Что касается других снарядов, то можно было тренировать до второго взрослого, но прыжок получался прямо у стенки. Соскоки на «Круглом» выучим — приезжаем домой, работа



останавливается: два бланжа начинают пробовать, а соскок высокий — можно и в потолок улететь. Смеялись все: зато когда мы приезжаем на соревнования, где есть яма, прогресс налицо. Но полетают вот так «на выезде», а дома опять застаиваются.

Облагораживали мы зал, как могли: поменяли окна, потому что свет не попадал, родители помогли, федерация, Саша оплатил часть, стало светлее. Проводку поменяли, школа светильники купила... Теперь вот — все. Давно уже нам говорили о планах снести это здание и на его месте что-то построить. Из соседнего дома, который с нашим зданием кирпичной стеной был соединен, выселили всех, там бомжи и наркоманы появились, чуть было нас не спалили. Еще бы пятнадцать минут — и все сгорело. Хорошо, снаряды сохранили. Мы полицию каждую ночь вызывали, тренер ночевал, с фонариком проходил и проверял, все ли в порядке.

Сейчас нас перевели в подтрибунное помещение стадиона, зал такой же площади, половина — высокая, половина — на скос идет из-за трибун. В потолок уже не врежешься, часть снарядов не установишь. Холодно, на стенах грибок. Разбег на прыжок должен быть 2,5 метров, а у нас только 10, можно из коридора разбегаться, но там футболисты разминаются и их



раздевалки, из которых ребята могут выйти в любой момент.

Вариантов других нет — много частных залов, но все они на зарабатывание денег нацелены. Куда нам хочется, туда нас не пустят. Надо терпеть. Очень переживаем: за то время, что будет идти строительство, можем потерять детей. А куда они пойдут? Хорошо, если в другие секции. Конечно, тревожно: столько трудов затрачено — и самих пацанов, и родителей, и тренеров.

Но все же смотрим в будущее с оптимизмом. Есть понимание того, к чему идешь. Заместитель секретаря Совета Безопасности России Рашид Нургалиев, а он наш, карельский, подключился к решению проблем, сам занимался гимнастикой, уважает спорт. Он даже приезжал на «Круглое», разговаривал со специалистами. С их помощью сделали макет, чертежи: где и как ямы вырыть, движение пошло... Новый зал будет строиться на месте прежнего, размеры — 36 на 57, еще будут тренажерный зал, хореографии, раздевалки, кабинеты, номера гостиничные. Центр спортивной гимнастики будет. Верим ли? Верим. ▲

«Центр спортивной гимнастики будет. Верим ли? Верим»



2017



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

ЯНВАРЬ 2017 JANUARY

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

ФЕВРАЛЬ 2017 FEBRUARY

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

МАРТ 2017 MARCH

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

АПРЕЛЬ 2017 APRIL

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

МАЙ 2017 MAY

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

ИЮНЬ 2017 JUNE

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

ИЮЛЬ 2017 JULY

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

АВГУСТ 2017 AUGUST

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

СЕНТЯБРЬ 2017 SEPTEMBER

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

ОКТАБРЬ 2017 OCTOBER

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

НОЯБРЬ 2017 NOVEMBER

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

ДЕКАБРЬ 2017 DECEMBER

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

ГЕННАДИЙ УГЛЕВ: «ЦУКАХАРА ПРЫГНУЛ. Я УДИВИЛСЯ. ОЧЕНЬ...»

КАК ЯПОНЦЫ «ПОДСМОТРЕЛИ» У НАС ПРЫЖОК

...ЭТУ ИСТОРИЮ НАПОМНИЛ МНЕ АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ, САМ В ПРОШЛОМ ГИМНАСТ, СОЗДАТЕЛЬ ДЕТСКОЙ ПРОГРАММЫ «МАУГЛИ», О КОТОРОЙ ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» ПИСАЛ В ОДНОМ ИЗ СВОИХ ПЕРВЫХ НОМЕРОВ. «А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ПРЫЖОК «ЦУКАХАРА» НА САМОМ ДЕЛЕ РОДИЛСЯ НЕ В ЯПОНИИ? ОФИЦИАЛЬНО ЭЛЕМЕНТ ЗАПИСАН ИМЕННО ЗА ЭТИМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ГИМНАСТОМ. НО ВПЕРВЫЕ ЕГО ИСПОЛНИЛ ГИМНАСТ ИЗ АСТРАХАНИ — ГЕННАДИЙ УГЛЕВ. САМ ПОМНЮ, КАК ЭТО БЫЛО — НА ЧЕМПИОНАТЕ СССР 1969 ГОДА В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ». О ТОМ, КАК РОДИЛСЯ И БЫЛ ВПЕРВЫЕ ИСПОЛНЕН УНИКАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК, РАССКАЗЫВАЕТ САМ ГЕННАДИЙ УГЛЕВ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

ФОТО: из личного архива ГЕННАДИЯ УГЛЕВА

А Я — ТАКОЙ ГОРДЫЙ!

— В Интернете пишут, что я впервые исполнил этот прыжок в 1968 году или в 1969-м, но на самом деле я его показал гораздо раньше: в 1966-м в Ленинграде на Спартакиаде народов России, — вспоминает сегодня Геннадий Сергеевич Углев. — Помню, как стою в окружении камер и все кругом без конца спрашивают: «Что он прыгнул, что он прыгнул?» А я — такой гордый! Ну представьте сами, мне 19 лет. И такое внимание!



GETTY IMAGES RUSSIA

ПРЫЖОК
Мицуо Цукахары

«Слушай, вот ты толкаешься, летишь, а что, если дальше сальто сделать?»

Даже оценку свою помню — 9,25 балла мне поставили. Раньше ведь через коня как прыгали? Мелом чертили две линии на снаряде. Если за одну заступил — балл снимают, за вторую — два. А если не касаешься этих линий, то из 10 баллов прыгаешь.

ЛЕТО. БЕЛЫЕ НОЧИ. Я ЕГО СДЕЛАЛ!

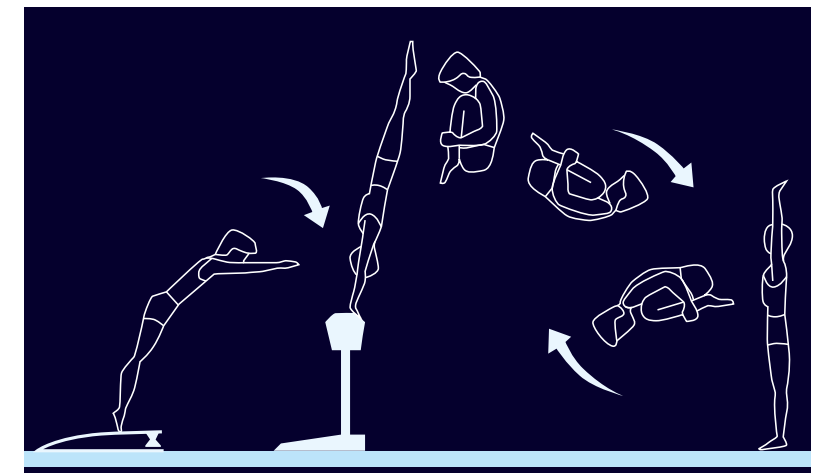
Как вообще этот прыжок сложился? Был такой прыжок у женщин: 180 градусов в одну сторону, толчок и 180 — в другую. Через коня переки. Вот я его тренировал, хотел для мужских прыжков выучить. Делаю: 180 — в одну сторону, 180 — в противоположную. И приземление на ноги. Кто знает гимнастику, тот понимает, о чем я говорю. Как-то оттолкнулся руками сильнее обычного, перекрутил... и падаю на спину. А мой коллега, тоже гимнаст, Валентин Бердников рядом стоял и говорит: «Слушай, вот ты толкаешься, летишь, а что, если дальше сальто сделать?» И начали мы думать — как? Ведь полтора оборота еще скрутить надо было. Для тех времен — что-то невероятное. Тогда ведь уже подумывали о том, чтобы «заканчивать» с этим снарядом в гимнастике, потому что прыжков, по сути, не было.

Начал я учить это сальто. Как со мной бегали на лонжах через весь спортзал, чтобы подстраховать, как брали в руки матрас и на руках держали, чтобы я не на пол приземлялся, — надо было видеть. Но падал я все равно много. С перекла-

дины долго тренировал сальто назад... В конце концов убрали матрас, я уже мог на ноги приземляться. Сначала, правда, на четвереньки, а потом в полный рост. Приблизительно полгода ушло на изучение прыжка. И вот на Спартакиаде в Ленинграде я решил его показать. Как сейчас помню: лето, белые ночи...

Много лет спустя один тренер, по-моему из Саратова, мне сказал: «А ведь я снимал твой прыжок. У меня есть пленка». Но встретиться, посмотреть так и не довелось.

После той Спартакиады про меня в газетах писали. Если посмотреть архивы «Комсомольской





ПЕРВЕНСТВО СССР,
Ростов-на-Дону, 1969 год.
Сборная РСФСР по спортивной
гимнастике

правды», «Советского спорта», «Известий» — в каждой из них на четвертой странице есть небольшой репортаж из Ленинграда. Написано, что был исполнен уникальный прыжок и автор его — Геннадий Углев.

ТОВАРИЩ УГЛЕВ, СРОЧНО ПОДОЙДИТЕ...

Осенью того же года я переехал из Астрахани в Ростов-на-Дону, где была очень хорошая школа спортивной гимнастики. Поступил в местный институт физкультуры. Начал работать с известным тренером — Касьяновым, который стал готовить меня в сборную России. Над прыжком, конечно, по-прежнему работал, продолжал его совершенствовать.

До чемпионата СССР в 1969-м я с этим прыжком несколько раз выступал. Например, в Москве на первенстве Вооруженных Сил хорошо его исполнил, совсем немного уступил Виктору Клименко, олимпийскому чемпиону на этом снаряде. В 1968 году сделал его в Донецке на «Олимпийских надеждах». А в 1969-м — тоже на «Надеждах», только уже в Киеве: на этот турнир вызывали лучших на отдельных снарядах.

И вот наступил май 1969 года, чемпионат СССР. РСФСР выставила две команды, я выступал за вторую. Хорошо прыгнул. Но медали не завоевал. Какое место занял, точно не помню, по-моему, вошел в 20 сильнейших. Там все

корифеи наши выступали, их было не переплюнуть.

Но, представьте, меня вызвали на показательные выступления. Я уже покинул зал, так меня стали разыскивать, диктор объявил на весь Дворец спорта: «Товарищ Углев, срочно подойдите к судейской коллегии». Когда подошел, мне сказали, что я включен в число участников показательных выступлений как один из исполнителей «лучших новшеств» в опорном прыжке. Я говорю: «У меня формы парадной с собой нет». — «Ничего, съездите за ней». Один из тренеров посадил меня на свой мотоцикл, и мы помчались.

На показательные выступления вышел без разминки, не разогревшись. Прыгнул — и руками коснулся пола. Прошу зал «дать» мне еще одну попытку. Все хлопают. И я прыгаю как положено, на ноги, красиво!..

И ЦУКАХАРА СДЕЛАЛ МОЙ ПРЫЖОК

Потом выяснилось, что, оказывается, на наш чемпионат приезжали японцы, снимали кинокамерой мой прыжок. И в следующем году на чемпионате мира Мицуо Цукахару его исполнил.

Меня к тому времени пригласили выступать за Украинскую Республику. И я уехал в Луганск. Сижу, смотрю по телевизору чемпионат мира и вижу: Цукахара мой прыжок делает. До сих пор помню свои эмоции: я удивился. Очень

«Сложный прыжок. Побаивались его разучивать. Но Цукахару прыгнул — и оценили!»

А потом началась эпопея — все наши гимнасты приставали ко мне с одним вопросом: «Ты видел, видел? В честь него назвали твой прыжок?!» Журналисты тоже принялись писать, мол, как это так, у нас этот прыжок прыгают уже бог знает сколько, а мы его отдали японцам...

Но что поделаешь? Чтобы этот прыжок назвали моим именем, нужно было исполнить его на международных соревнованиях, а тогда пробиться в сборную... Ох, это было очень сложно. Журналисты писали, «шумели», но поезд ушел. Я вот думаю: а может быть, и сейчас не стоит поднимать эту тему?..

ТАРЕЛКА ЗА ТВОРЧЕСТВО

К слову, приз на том чемпионате СССР в Ростове-на-Дону мне все-таки вручили. «Приз творчества» он назывался, сделан в виде бронзовой тарелки. Она и сейчас стоит у меня дома, там все подписано, кому и за что ее вручили, чтобы внуки помнили. А вот диплом не сохранился, к сожалению, это сейчас мы стали бережнее относиться к своим заслугам, а тогда как-то не придавали значения таким вещам.

Правда, был у нас тренер Юрий Иванович, не вспомню его фамилию, он нас как раз в 1969 году тренировал перед чемпионатом СССР. Так он, если куда выезжал — на сборы, на соревнования, всем рассказывал, что не Цукахару, а Углев наш первым этот прыжок прыгнул. В гимнастических кругах все меня знали по этому прыжку. Правда, я и без него как гимнаст, наверное, чего-то стоил — все-таки чемпионом Украины был семь лет подряд!

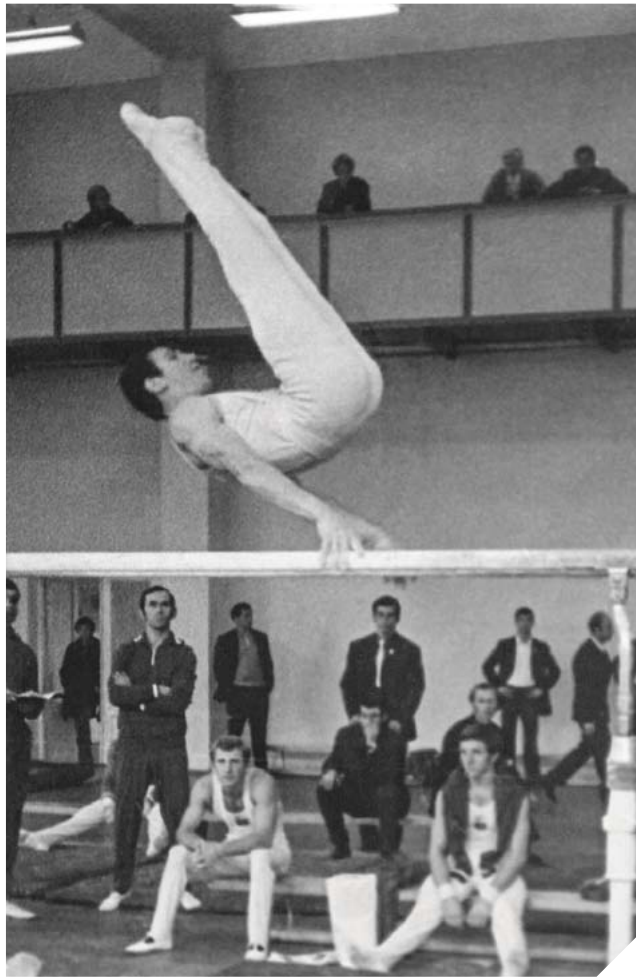
ЯПОНЦЫ ВСЕ ЗНАЮТ

После того как Цукахару элемент исполнил, его и у нас стали разучивать. Направление было дано. И развивать его уже стали, исполняя сальто даже не в полтора, а два с половиной оборота!



Я не в обиде. Был момент: меня, можно и так сказать, поддевали, нашептывали что-то. Но я старался не реагировать. Не такой я человек. В Японии знают, откуда этот прыжок. Мой ученик, когда я уже тренером работал, полгода жил в этой стране, был в школе, где Цукахару тренировался. Когда вернулся, рассказал: «Да знают там все о вас, Геннадий Сергеевич. И сам Цукахару знает».

А я вот что еще вспомнил: один наш журналист, сам бывший гимнаст, напечатал и подарил мне «стенограмму» моего прыжка. Знаете, наверное: когда исполнение элемента раскадровкой показано. И фамилия там моя — крупно-крупно. У нас в Луганске этот плакат висел в зале на стене. Мол, смотрите и знайте, с кого прыжок начался!



«Двойное сальто над брусьями хотел со своими учениками выучить. В то время никто и не думал даже об этом, а сейчас — пожалуйста, делают»

Сложный прыжок. Побаивались его разучивать. Но Цукахака прыгнул — и оценили!

ХОТЕЛОСЬ НОВОГО

А что мною двигало, когда я его разучивал? Я хотел сделать что-то новое в гимнастике. В молодом возрасте ведь редко думаешь о том, что может и не получиться. Наоборот, играет

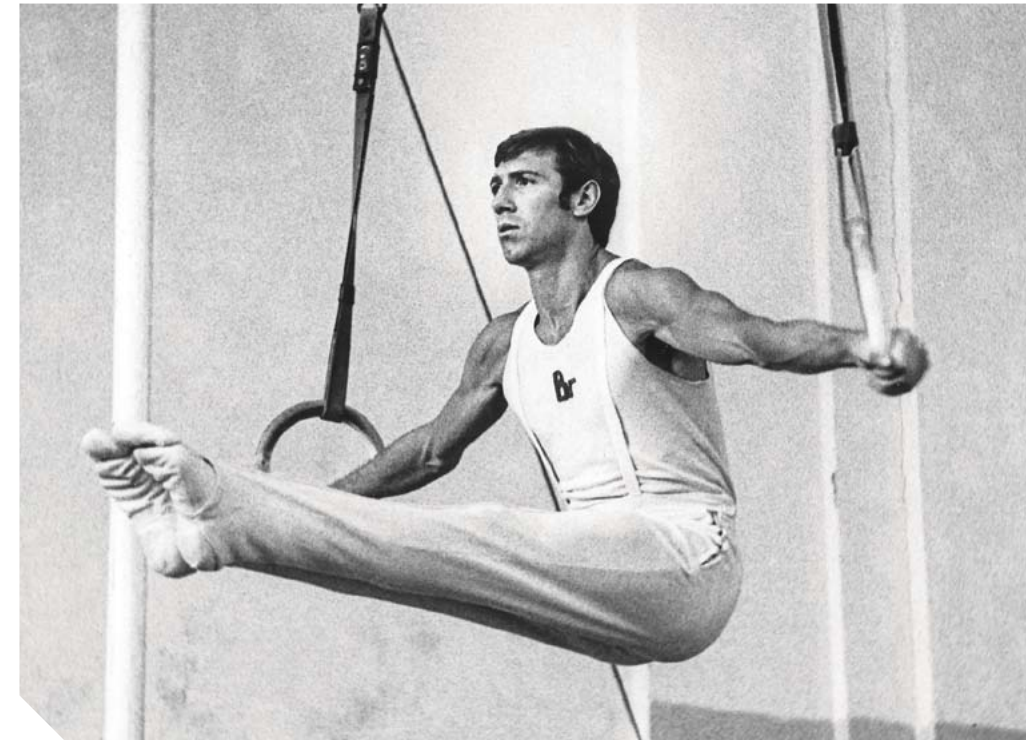


адреналин — а вдруг получится? О том, чтобы в историю войти, что люди будут помнить, — даже мыслей таких не было.

Я рискованный был парень. Мне нравилось экспериментировать. Вот делал однажды упражнение на кольцах, у меня завернулась накладка, но я хорошо удержался на снаряде. Думаю: так, может быть, их специально заворачивать надо, раз они в таком виде кисти даже лучше держат? И сделал себе новые накладки на кольца.

ТРОЙНОЕ САЛЬТО УЧЕНИКА

Из большой гимнастики я ушел в 1976 году. В 29 лет в последний раз выиграл кольца на чемпионате Украины и стал тренером работать. Подготовил 10 мастеров спорта, одного мастера спорта международного класса... Есть такой гимнаст — Юрий Порпленко, мы с ним подготовили прыжок, с которым он занял второе место на чемпионате СССР. А еще Юрий первый в мире прыгнул на ковре тройное сальто! Это было в 1986 году на Кубке СССР в Ереване. (Поскольку чемпионат СССР не являлся международным соревнованием, то этому элементу не было дано имя Порпленко и факт его выполнения не был подтвержден официально в Международной федерации гимнастики. Через год на международных соревнованиях тройное сальто выполнил еще один советский гимнаст — Валерий Люкин. Поэтому элемент носит имя Люкина. — *Прим. ред.*) Сейчас он живет в Симферополе, езжу к нему в гости.



А вообще, многие элементы, которые сейчас исполняют, я уже тогда представлял себе. Например, двойное сальто над брусьями хотел со своими учениками выучить. В то время никто и не думал даже об этом, а сейчас — пожалуйста, делают.

Сложность будет расти, остановить этот процесс невозможно. Что прыгнул Радивилов на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро: тройное сальто вперед! Я, если честно, потрясен был, когда увидел. Да что там: девочки уже «двойное» вперед делают! Не могу не восхищаться Оксаной Чусовитиной. Ей было 15 лет, когда я к ним на «Озеро Круглое» приезжал на сбор. А сейчас за ее плечами уже седьмая Олимпиада, а она борется за медали в прыжке!

ЛЕЧУ ЛЮДЕЙ

Всегда смотрю трансляции гимнастических соревнований. Это уже в крови. Ребята, которые со мной трудились, все в основном в Америке сейчас работают. Но мы общаемся, обсуждаем то, что происходит в нашем виде спорта. То, что делал я, семикратный чемпион Украины, — детский лепет по сравнению с тем, что делают сейчас. Такая трудность! А прыжок... Как он развился! Приятно, что и моя лепта в этом есть.

Когда три года назад в Москве проходил чемпионат Европы, я пообщался со многими старыми друзьями и знакомыми. С Андреем Федорови-

чем Родионенко, например, в свое время я был у него на сборах, он меня хорошо знает. Он спрашивает: «Чем ты сейчас занимаешься?» Говорю: «Я лечу людей».

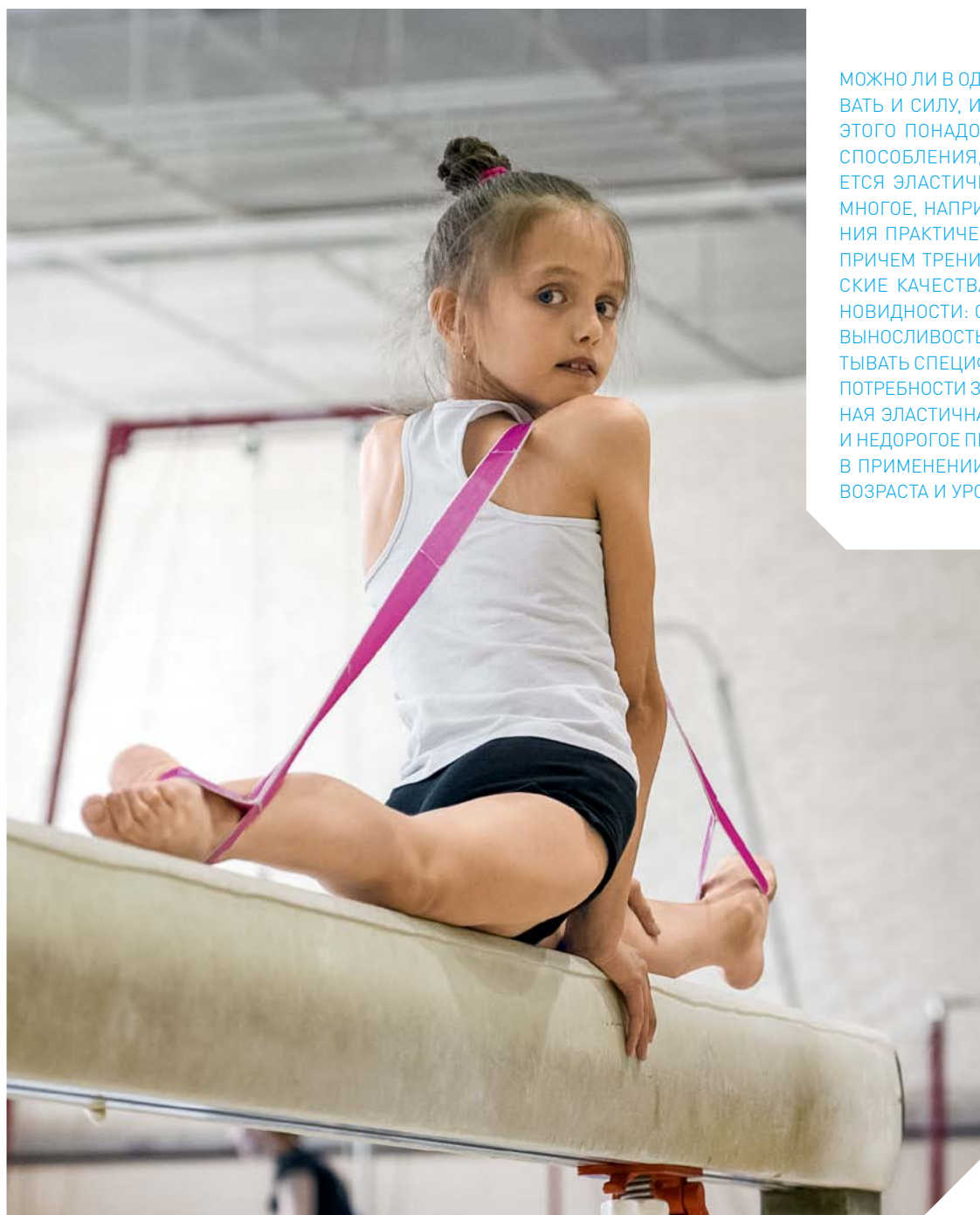
Да, моя жизнь вот так поменялась. Я очень люблю гимнастику, но у меня в семье все врачеватели. И брат, и отец. Наверное, гены взяли свое. Душой я там. Пошел сначала в физкультурный диспансер, поработал на лечебном массаже. Договорился с главврачом и работал бесплатно, чтобы «набить руки». А сейчас у меня один кабинет — лечебной физкультуры, а другой — гимнастики. Там и «растяжки», и тренажеры, чего только нет. У меня люди после инсульта восстанавливаются... Тренажеры, понятное дело, сам придумывал. Смотрю иногда сегодня, что по телевизору рекламируют, улыбаюсь: у меня все это было еще 15 лет назад.

Еще думаю о том, что наши мальчишки в Рио просто здорово выступили. Молодцы! Ведь вся система подготовки гимнастов, по которой весь мир работает, пришла из СССР. Наши тренеры, вынужденные уехать в поисках лучшей жизни, эту систему и сделали. Из-за этого мы много, конечно, потеряли. Никого не осуждаю, я их понимаю, сам хотел уехать на работу тренером в Германию и в Африку, просто не сложилось. Но сейчас я доволен своей судьбой. Счастлив, что живу в Санкт-Петербурге и нужен людям. ▲

«Я очень **люблю гимнастику,** но у меня в семье все врачеватели. Гены взяли свое»

ЭЛАСТИЧНАЯ ТЫ НАША

КОМПАКТНО, ДЕШЕВО, ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И ПОДГОТОВКИ



МОЖНО ЛИ В ОДНОМ УПРАЖНЕНИИ ТРЕНИРОВАТЬ И СИЛУ, И ГИБКОСТЬ? МОЖНО, НО ДЛЯ ЭТОГО ПОНАДОБЯТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ОДНИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ЭЛАСТИЧНАЯ ЛЕНТА. ОНА ПОЗВОЛЯЕТ МНОГОЕ, НАПРИМЕР, СОСТАВЛЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, ПРИЧЕМ ТРЕНИРОВАТЬ НЕ ПРОСТО ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, А ИХ КОМПЛЕКСНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ: СКОРОСТНУЮ СИЛУ, СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ДР., И — ЧТО ВАЖНО! — УЧИТЫВАТЬ СПЕЦИФИКУ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ. СОВРЕМЕННАЯ ЭЛАСТИЧНАЯ ЛЕНТА — ЭТО КОМПАКТНОЕ И НЕДОРОГОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ В ПРИМЕНЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ
ФОТО: автора



Упражнения с эластичными лентами возникли в начале XX века и применялись преимущественно в реабилитации опорно-двигательного аппарата после разного рода травм и хирургического вмешательства. Тогда это были медицинские эластичные бинты, которые выпускают и по сей день.

В дальнейшем подобные бинты стали применяться в системе физической культуры и спорта, где разработали их аналоги — пружинные или жгутовые эспандеры. Такие эспандеры имеют ручки и используются преимущественно при тренировке мышц плечевого пояса и спины.

Пружины и жгуты эспандеров позволяют выполнять большой объем движений, но перекидывать пружины или жгуты через корпус тренирующегося — дискомфортно. При этом возможности выполнения упражнений для нижних конечностей значительно ограничены.

К концу XX века одна из фирм разработала технологию производства латексных эластичных лент для нужд лечебной физической культуры (ЛФК) и физической реабилитации. Доста-

Перекидывая ленту через тело, можно
**моделировать работу
многосуставных
мышц,**
чего нельзя сделать при помощи
тренажеров

точно быстро эта технология проникла в систему физического воспитания и спорта, где ее стали применять в рамках функционального тренинга. Биомеханические показатели эластичной ленты во многом подобны пластичности и сократительной способности мышц. И, что особенно интересно, перекидывая ее через тело тренирующегося, можно моделировать работу многосуставных мышц, чего нельзя сделать при помощи современных стационарных тренажеров.

Функциональная тренировка — технология оптимального физиологического развития и совершенствования организма физическими средствами и методами с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.



Лента позволяет наиболее гармонично тренировать физические качества параллельно с совершенствованием двигательных способностей и возможностей спортсмена:

- **гибкости** (повышения пластичности мышечно-сухожильно-связочного аппарата и увеличения амплитуды движений);
- **силы** (практически всех видов силы, особенно скоростной силы и силовой выносливости);
- **координации** (особенно отработки мышечно-го чувства и тренировки баланса).

Уникальность тренировки с эластичной лентой можно объяснить ее биомеханическими особенностями:

- по своим нагрузочным качествам эта лента является аналогом гантелей или утяжелителей с переменным весом;

В системе физической культуры и спорта разработана масса упражнений, но наиболее эффективными будут комплексы, которые составлены **индивидуально**



- позволяет выполнять упражнения с модифицированным собственным весом, то есть увеличивать или уменьшать эффект тяготения. Например, для облегчения подтягивания для физически ослабленных лиц или начинающих либо, наоборот, для повышения сопротивления при выпрыгивании во время тренировки прыгучести;
- в отличие от стандартных тренажеров с фиксированной траекторией движения эластичная лента позволяет выполнять упражнения с произвольной траекторией движения, а это дает возможность локализовать усилия необходимых звеньев тела — вплоть до отдельных пальцев ног.

При выполнении упражнений следует придерживаться следующих правил:

1. В начале и в конце упражнения лента должна находиться в несколько натянутом состоянии, необходимо, чтобы эластичность позволяла выполнять движения с полной амплитудой.

2. Движения следует выполнять плавно и без возникновения болевых ощущений (особенно в области суставов). Делая упражнения, нужно учитывать, что максимальная нагрузка на сустав происходит при его сгибании на 90°. При углах менее 30° тренировочный эффект от ленты практически исчезает.



3. Как при поступательных, так и при возвратных движениях следует оказывать мышечное сопротивление ленте.

В личном арсенале тренирующегося оптимально иметь несколько лент разной степени эластичности. В системе физической культуры и спорта разработана масса упражнений, но наиболее эффективными будут комплексы, которые составлены индивидуально. Обычно их разрабатывает личный тренер. На фотографиях представлены некоторые эффективные для гимнастов функциональные упражнения с лентой.

В системе физической культуры и спорта применяются следующие разновидности эластичных лент и жгутов:

Классические эластичные ленты. Такие ленты обычно имеют длину от 1,5 до 3 метров, по сопротивлению на растяжение их можно разделить на три вида: слабая, средняя, высокая. Латексные ленты обрабатывают только от слипания. При длительном хранении их также рекомендуется обрабатывать тальком.

Латексные ленты можно использовать в бассейне с хлорированной водой (и даже в морской воде), но после этого ленту следует промыть пресной водой и просушить в расправленном

состоянии вдали от солнечных лучей и источников тепла.

Петлевые эластичные ленты, выполненные из текстиля и поперечно прошитые через равные промежутки длины. Петли используются для облегчения закрепления ленты на кисти руки или на стопе. А расположение петель позволяет подбирать необходимое для упражнения натяжение ленты.

Закольцованные эластичные ленты-жгуты (разновидность резинового эспандера) представляют собой кольцо из упругой резины.

Сопротивление на растяжение лент может быть разным — от нескольких граммов до 100 килограммов и более. Сильнее всего растягиваются латексные ленты, однако растягивать их более чем в три раза не рекомендуется: лента может порваться или утратить эластичные свойства.

Упражнения будут эффективны только при их правильном выполнении, то есть под руководством опытного тренера. Важно четко понимать, на что направлено упражнение в каждом конкретном случае. При неправильном использовании лент их потенциальные возможности и достоинства легко обращаются в недостатки. ▲

При неправильном использовании лент их потенциальные возможности и достоинства легко обращаются в недостатки



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

ПУХЛЯК: НЕ ДАЙ ЕМУ ПРОПАСТЬ!

СНЕГ КРУЖИТСЯ, ЛЕТАЕТ, ЛЕТАЕТ...

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
врач, тренерВ ПРЕПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ ЯНВАРЯ ОТМЕЧАЮТ ВСЕ-
МИРНЫЙ ДЕНЬ СНЕГА. ЭТО ПРАЗДНИК ВСЕХ ЗИМНИХ ВИДОВ
СПОРТА.

Зимние виды спорта, конечно же, объединяет их связь со снегом или льдом, хорошо знакомыми каждому с детства. Правда, в наши дни многие соревнования, тренировки, да и просто развлечения, проходят на катках под крышами и с применением искусственного снега.

Но зима — чудесное время для необычных тренировок и гимнастов, пловцов, борцов, легкоатлетов... Спортсмены, занимающиеся летними видами спорта, тоже попробовали перенести на снег и лед свои соревновательные программы: футбол, волейбол на снегу и т.п. Многие и сегодня играют в них с удовольствием, но без официальных турниров. И использовать снег и лед в рамках тренировочного процесса в летних видах спорта начали практически повсеместно, особенно в рамках зимних сборов. Оптимальный тренировочный эффект достигается от бега трусцой по неглубокому снегу, ходьбы со скандинавскими палками по снежной, а еще лучше — по слегка скользкой поверхности.

Ну а хорошо всем известная зарядка на открытом воздухе — вообще дорогого стоит. Но только не следует путать закаливание и тренировку, сопровождающуюся закаливающим эффектом, — одеваться следует по погоде!

Только одно вещество на Земле встречается в жидком, твердом и газообразном состояниях — это вода. При таянии снега или льда вода из твердого состояния переходит в жидкое. Далее, испаряясь, вода переходит в газообразное состояние, именуемое паром. При охлаждении пар становится жидкостью — возникает дождь. А если охлаждение происходит очень быстро, то маленькие капельки дождя кристаллизуются и превращаются в снег. Так происходит круговорот воды в природе.

Снег может образоваться не только из воды. Известная марсианская снежная шапка состоит из двух типов снега: из воды и из углекислого газа. На Земле из углекислого газа делают «сухой лед», но в естественных условиях снег из углекислоты на Земле не встречается.

На Тритоне, спутнике Нептуна, снег может быть не только из воды и углекислого газа, но и из азота. На Земле твердый азот удается получить лишь в лабораторных условиях. На Титане, спутнике Сатурна, выпадает снег из метана.

Немецкий астроном и математик **Иоганн Кеплер** (1571–1630) одним из первых серьезно стал изучать **строение снежинок**. Он показал, что снежинки должны быть симме-

тричной формы: шестиугольной либо кратной шести, и что не существует двух одинаковых снежинок. Свои геометрические исследования снежинок он воплотил в знаменитом трактате «О шестиугольных снежинках» (1611).

В настоящее время стало известно, что шестиугольная симметрия снежинок объясняется особенностью строения молекулы воды. Снежинки на 95% состоят из воздуха, поэтому они очень легкие и медленно падают на землю, в отличие от дождя и града.

Вода может быть разных цветовых оттенков, но **снежинки всегда белые**. Происходит это потому, что они состоят из воздуха и кристалликов воды, от граней которых отражается свет. Выпавшие высоко в горах снежинки искрятся подобно бриллианту. Если бы снежинки не таяли, они заняли бы достойное место среди драгоценных камней.

Как правило, снежинки очень маленькие, не более 5 мм в диаметре. Но при особых погодных условиях они могут достигать буквально гигантских размеров. В 1971 году в Братске (Иркутская область) выпали «снежинки» размером 20 x 30 см! Это уже были огромные хлопья снега.



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA



ALAMY/TACC



В России **самый большой** снежный покров (из выпадающего снега) не превышает **3** метров, а в средней полосе — **2** метров



Жесткий снег — это лежалый пухляк. По такому снегу лыжи скользят быстрее, но падение будет жестче. Снеговиков из такого снега лепить сложно: снег рассыпается и плохо липнет.

Наст — это замерзшая оледенелая корочка, накрывающая пухляк. Твердый наст может выдерживать вес взрослого человека. Кататься по насту на лыжах неудобно и даже опасно. Накатанный наст подобен льду.

Мокрый снег наблюдается при плюсовой температуре. Кататься по такому снегу тоже неудобно. Нужна специальная смазка для лыж, иначе снег прилипнет толстым слоем к нижней поверхности, и катиться на таких лыжах будет невозможно. Падать на мокрый снег не стоит, а вот снежки из него лепятся легко, только варежки быстро моknут.

Лед чаще всего образуется при замерзании мокрого снега. Кататься на лыжах по такой поверхности опасно.

Для катания на коньках получают лед, заливая каток в морозную погоду теплой водой. Если покрыть каток холодной водой, то вода будет слишком быстро схватываться и лед выйдет слоистым и неровным.

Снег может нести в себе большую опасность в виде снежных лавин. Об этом хорошо известно альпинистам и фрирайдерам (любителям спускаться на горных лыжах по целине). Основной способ борьбы с лавинами — контролируемый сброс снега с гор при помощи специальных пушек.

Снегом, вернее, холодом можно лечить. Лечение холодом называется криотерапией. Снег, завернутый в ткань, рекомендуется прикладывать к телу сразу после получения ушиба или растяжения.

При температуре ниже минус 2–5°C снег при ходьбе начинает хрустеть. Считается, что звук происходит от деформации и разрушения кристалликов воды. В кинематографе для озвучивания хруста снега мнут в такт шагам пакет с картофельным крахмалом, а при съемке фильма «Александр Невский» сжимали смесь соли и сахара.

Снежный покров спасает землю от вымерзания. Это особенно важно при посеве озимых сортов зерновых. Весной тающий снежный покров обеспечивает растения влагой. Недостаток снежного покрова зимой может обернуться засухой весной.

Выделяют до полусотни разновидностей снега, основные из них — пухляк, жесткий снег, наст, мокрый снег, лед.

Пухляк — это свежее выпавший снег. Накатанный, осевший пухляк — лучший снег для катания на беговых и горных лыжах. Из такого снега хорошо лепить снеговиков и играть в снежки.



Одним из эффективных видов закаливания является кратковременный **бег босиком по снегу.**

А вот умываться снегом не рекомендуется: снежинки могут оставить микротравмы на коже лица



«Жил-был крестьянин Иван, жену его звали Марья; жили они в любви и согласии, состарились, а детей у них все не было; сильно они о том сокрушались! Вот наступила зима, молодого снега выпало много... Вышли они из хаты и принялись лепить куклу. Смотрит Иван — зашевелила Снегурка, точно живая, и ручками, и ножками, и головою. «Ах, Иван! — вскрикнула Марья от радости, — да ведь это Господь нам дитя дает!» (из сказок А.Н. Афанасьева, 1869 год).

С тех пор стало традицией лепить снеговиков и снежных баб, а маленьких девочек на Новый год наряжать снежинками...

Вечная мерзлота — это области земной поверхности, где температура почвы не поднимается выше нуля градусов. В таких регионах снежный покров лежит постоянно: и зимой, и летом. Кстати, порядка 60–70% территории России составляют зоны вечной мерзлоты.

Эскимосы и другие народы, проживающие в районах вечной мерзлоты, научились строить жилища из льда — иглу. Главное при постройке такого жилища — делать вход ниже уровня пола, тогда углекислый газ будет уходить из жилища, а кислород, наоборот, входить в иглу. В такой хижине можно разводить небольшой огонь и поддерживать комфортную для жилья обстановку. Нередко иглу делают без окон — ведь лед отлично пропускает свет внутрь.

Снег является обязательным атрибутом русской зимы и празднования Нового года. **Снегурочка**, внучка Деда Мороза, согласно славянской традиции, — сделанная из снега

и ожившая девочка. В немецком фольклоре Снегурочка (Schneekind), дословно, — «рожденная из снега».

Под влиянием сказок Афанасьева другой русский писатель, А.Н. Островский, написал свою знаменитую пьесу «Снегурочка». В ней главная героиня является дочкой Деда Мороза и Весны-Красны.

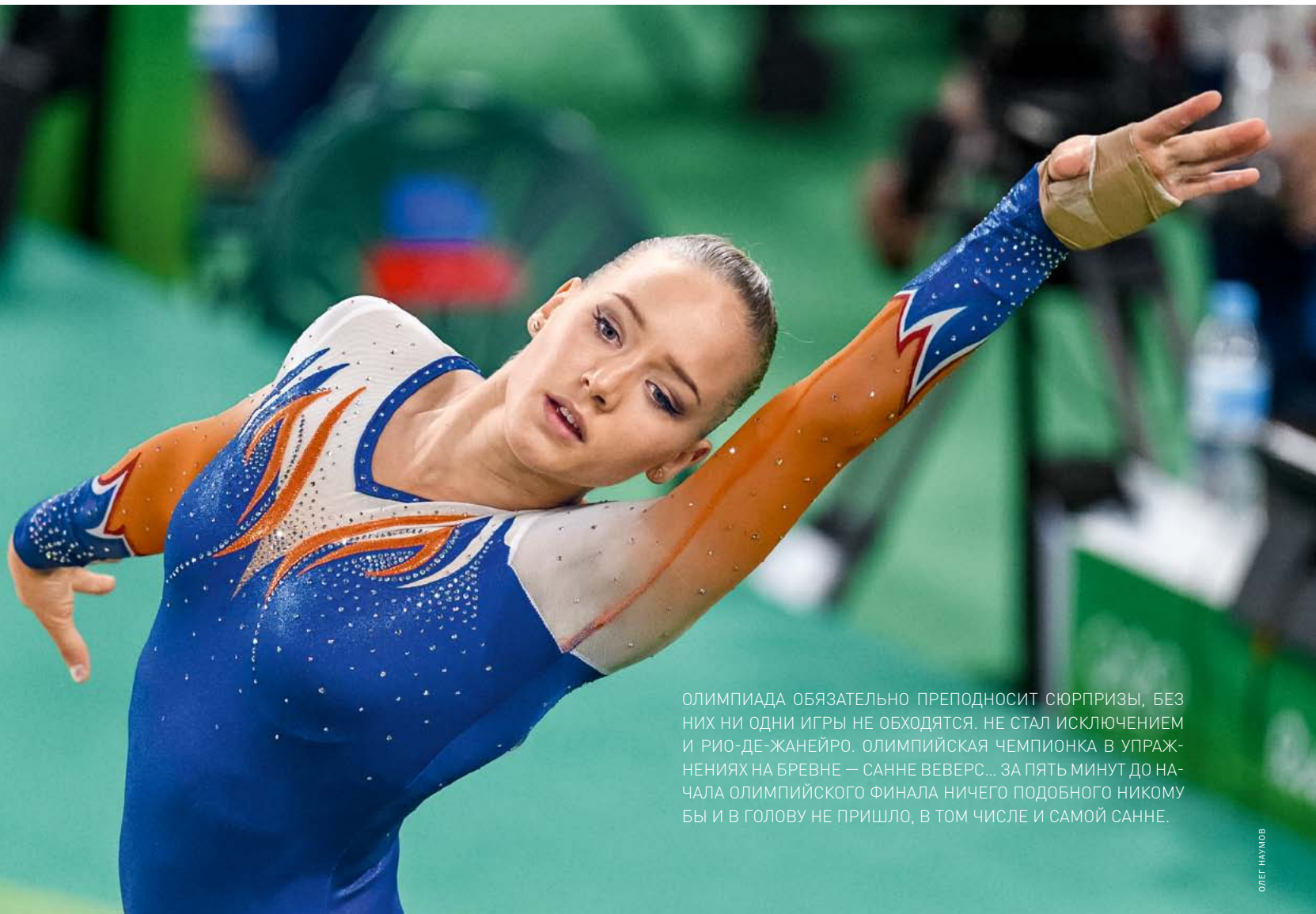
В 1882 году по пьесе Островского русский композитор Н.А. Римский-Корсаков написал принесшую ему мировую известность оперу «Снегурочка».

В Костроме построен целый терем Снегурочки, где круглый год принимают маленьких посетителей. В ночь с 4 на 5 апреля отмечается день рождения Снегурочки. А день рождения Деда Мороза празднуется в Великом Устюге 18 ноября — тогда, как правило, наступают первые морозы и выпадает первый снег! ▲



КАК ВЕВЕРС ЗАМЕНИЛА ЗОНДЕРЛАНДА

ДОЛГИЙ ПУТЬ К УСПЕХУ И АЖУРНОЕ ЗОЛОТО РИО



ОЛИМПИАДА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРЕПОДНОСИТ СЮРПРИЗЫ, БЕЗ НИХ НИ ОДНИ ИГРЫ НЕ ОБОЙДУТСЯ. НЕ СТАЛ ИСКЛЮЧЕНИЕМ И РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО. ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ — САННЕ ВЕВЕРС... ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО НАЧАЛА ОЛИМПИЙСКОГО ФИНАЛА НИЧЕГО ПОДОБНОГО НИКОМУ БЫ И В ГОЛОВУ НЕ ПРИШЛО, В ТОМ ЧИСЛЕ И САМОЙ САННЕ.

ОЛЕГ НАУМОВ

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

17 сентября 1991 года в семье Джеммы и Винсента Веверс родились девочки-близняшки, Санне и Лиеке. Санне появилась на свет на шесть минут раньше сестры. Так как Джемма и Винсент работали тренерами по спортивной гимнастике, пройти мимо ковра, бревна и брусьев девочки никак не могли. Они выросли в гимнастическом зале, где все поначалу было игрой. Тренироваться сестры начали с шести лет.

В мае 2004 года Санне выступила на юниорском чемпионате Европы в Амстердаме. Вряд ли хоть кто-то обратил внимание на 12-летнюю девочку, занявшую 56-е место: Санне прошла три снаряда и получила оценки от 8,200 (бревно) до 8,362 (вольные). Куда больший интерес вызвало выступление другой голландской гимнастки, Рени де Вит. Но после того чемпионата де Вит исчезла и больше нигде не выступала. На три года пропала и Санне Веверс.

На международный помост Санне Веверс вернулась в апреле 2007 года на чемпионате Европы. И вновь никакими успехами, равно как и запоминающимися комбинациями, девочка не блеснула. Надо отметить, что на том предолимпийском чемпионате выступала сборная России и наши гимнастки заняли шесть первых мест. Год спустя Санне выиграла серебро в многоборье на открытом чемпионате Голландии, где третье место заняла Лиеке. Чемпионкой Голландии стала Сюзанне Хармс, оказавшаяся в «открытом» протоколе седьмой.

В Пекине ни одна голландская гимнастка не выступала: никто не смог пройти отбор. Между тем к Санне Веверс пришли первые победы: в октябре 2008 года на этапе Кубка мира в Глазго она выиграла брусья и бревно. Правда, ни одной более или менее заметной гимнастки в Глазго не было. Кубок мира все же был и остается соревнованием гимнастов второго эшелона, а лидеры появляются на этапах от случая к случаю, чтобы проверить свои комбинации в соревновательных условиях.

В 2009-м на этапе Кубка мира в Москве Санне выиграла упражнения на бревне. Она попала в команду на чемпионат мира и выступила в квалификации на бревне. Скромные 13,600/5,6 поставили Санне на 24-е место. В вольных Санне получила травму ступни и оказалась 76-й.

Ничего интересного не принес и следующий сезон. Весной на чемпионате Европы Санне в составе команды заняла 7-е место и показала 15-й результат на бревне (13,650/5,6). Осенью на чемпионате мира в Роттердаме — 9-е место



IMAGO/TASS

в командном первенстве, 56-е на брусьях и 23-е на бревне.

2011 год Санне почти полностью пропустила, проходила этап восстановления после операции на плече. Впрочем, ее сестра Лиеке получала травмы посерьезнее, пропуская целые сезоны. Так, в 2009 году Лиеке порвала крестообразную связку и вернулась на помост только в 2011-м. Через год — травмы обоих запястий, операции, а возвращение — весной 2014-го. Санне «ремонтировала» стопы, плечо, спину, но таких серьезных проблем, как у сестры, не было.

Отец сестер, Винсент Веверс, тренировавший голландских гимнасток, еще с 1990-х мечтал, что команда Голландии примет участие в Олимпийских играх. Поначалу он надеялся не столько на дочерей, сколько на группу талантливых девушек, тренировавшихся под его руководством: Вайоми Масела, Иветт Мосаж, Элиз Батс... Его ученицы выступали на чемпионатах Европы и мира, но успеха не добивались. Никому из них не удалось подняться на уровень сильнейших гимнасток мира. В 2013-м Винсента Веверса уволили с должности старшего тренера клуба в Олдензале, где он проработал более 20 лет, «в связи с утратой доверия». «Утрата доверия» была вызвана тем, что тренер был обеспокоен организацией работы в клубе — недостаточным медицинским обеспечением, отсутствием специалиста по физподготовке, хореографа и так далее. Нехватка специалистов тормозила профессиональный рост гимнасток. Винсент Веверс

Санне появилась на свет на шесть минут раньше сестры Лиеке, мама с папой работали тренерами, пройти мимо гимнастического зала девочки никак **НЕ МОГЛИ**



IMAGO/TASS

вместе с Лиеке и Санне переехали в Херенвен. К началу 2015 года оставалось надеяться только на собственных дочерей. Именно в Херенвене в 2015-м начался подъем на вершину. Лиеке продолжала выступать в многоборье. Санне сосредоточилась на двух снарядах — брусьях и бревне.

До 2014 года сестрам никак не удавалось выступать вместе в одной команде: здорова одна — травмирована другая. Впервые Санне и Лиеке Веверс вместе выступили в составе сборной Голландии на чемпионате Европы 2014 года в Софии и были там совсем незаметны. Лиеке показала 36-й результат на брусьях и 26-й на бревне, Санне — 26-й на брусьях и 13-й на бревне. Комбинации девушек были очень скромными. Так, на бревне Санне Веверс получила оценку за сложность (D) всего 5,4 балла. Командой Голландия тоже ничего приличного не продемонстрировала — девятые.

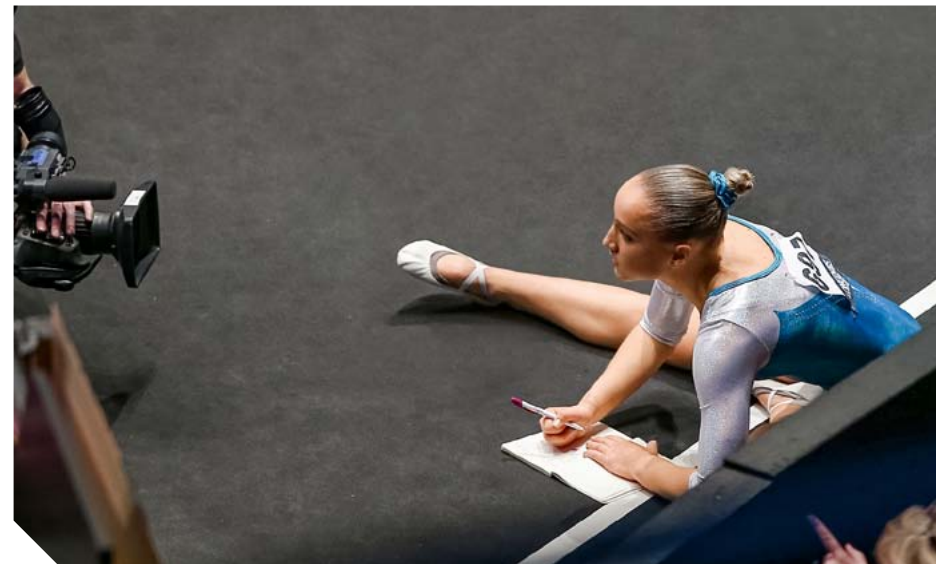
Осенью на чемпионате мира в Наньнине команда Голландии заняла 10-е место. Лиеке Веверс очень скромно прошла многоборье (44-е место), а Санне выступала только на бревне — 13,933/5,8, итог — 20-я.

По-прежнему никаких проблесков будущего ошеломляющего успеха в выступлениях Санне Веверс видно не было. Сестрам уже исполнилось по 22 года, и не факт, что они попадут на Игры в Рио. Но то была только внешняя сторона. В подготовке Санне и Лиеке происходили качественные изменения, которые дали результат уже в следующем сезоне.

В апреле 2015 года на чемпионате Европы в Монпелье Санне Веверс вышла в два финала. На брусьях она выиграла бронзу (14,200/5,6). Выступление на бревне закончилось падением и восьмым местом (11,900/5,3). Лиеке в команду не попала.



IMAGO/TASS



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Комбинации Санне Веверс по-прежнему ничего особенного собой не представляли. Медаль на брусьях выглядела случайностью: сложность 5,6 в принципе не позволяла надеяться даже на финал. Неудачу на бревне можно было рассматривать скорее как закономерность. Так, собственно, все и отнеслись к выступлению Санне Веверс.

Летом 2015 года на Европейских играх в Баку «выстрелила» Лиеке. Она победила на бревне и выиграла три бронзовые медали: в многоборье, командном первенстве и в вольных. Успех порадовал, но надо помнить и об уровне соревнований в Баку. Было видно, что голландские гимнастки показывают неплохие комбинации, становятся более стабильными, но до лидеров по-прежнему очень далеко.

Осенью на чемпионате мира в Глазго голландские гимнастки заняли восьмое место и выиграли путевку на Игры в Рио. Лиеке Веверс в квалификации была шестой в многоборье и стала запасной на брусьях и в вольных. Санне в квалификации показала второй результат на бревне — 14,766/5,9.

В финале на бревне Санне уступила только Симоне Байлс и выиграла серебро — 14,333/5,7. Великолепный результат, но от американки ее отделял целый балл... И эта награда вовсе не означала, что Санне Веверс вошла в число претенденток на медали или хотя бы на место в олимпийском финале. Серебро голландке принесло чистое исполнение простенькой комбинации. В мире уже тогда можно было насчитать не менее трех десятков гимнасток, способных и по-



IMAGO/TASS

ВИНСЕНТ ВЕВЕРС
вместе с ЛИЕКЕ и САННЕ

казать более сложные упражнения, и исполнить их немногим хуже.

Возможность выступить на Олимпийских играх открыла перед голландскими гимнастками совершенно новые перспективы. Для 24-летних сестер Веверс выступление в Рио, на излете спортивной карьеры, было важно вдвойне. Санне сосредоточила все усилия на бревне. Этот снаряд всегда удавался ей лучше всего, так как гимнастка от природы обладала очень хорошим чувством равновесия. Еще в 2010-м на чемпионате мира она показала элемент, названный ее именем, «поворот Веверс» — поворот на 720 градусов с прямой ногой. Олимпийская комбинация Санне Веверс была собрана из элементов, которые

Осенью на чемпионате мира в Глазго голландские гимнастки заняли восьмое место и выиграли путевку на Игры в Рио



JULIO CORTEZ/AP/TACC

Победа пришла к Санне в 24 года

ей удавались лучше всего: поворотов, фляков... Новая комбинация на бревне смотрелась не как набор элементов, а как одна сплошная «связка». Санне Веверс поражает зрителей и специалистов не акробатическими связками, а невероятно точными вращениями. Ее комбинация на бревне буквально струится, все элементы слитны и кажутся сочетанием гимнастики и танца.

В апреле 2016-го Санне Веверс победила на бревне на тестовых предолимпийских соревнованиях в Рио. Она набрала 14,800/6,4, и сложность ее комбинации была на полбалла выше, чем год назад. Бронза, к слову, досталась ее сестре Лиеке (14,366/5,7). Но это не предел возможного. В июне на чемпионате Голландии Санне заработала совсем уж невероятные баллы — 15,650/6,6. Но домашние соревнования и есть домашние, с соответствующими оценками. Оценка, может быть, и удивила, но вряд ли

кого-то насторожила. Между тем Санне Веверс готовилась выиграть медаль именно на бревне.

7 августа 2016 года на Олимпийских играх состоялись квалификационные соревнования. Команда Голландии попала в финал с седьмым результатом. Санне Веверс прошла в финал на бревне четвертой — 15,066/6,3. Лидировали американки Симона Байлс (15,633/6,7) и Лорен Эрнандес (15,366/6,4). Третье место занимала восходящая бразильская звезда Флавия Сараива (15,133/6,3). Совсем немного уступили Санне такие звезды мировой гимнастики, как румынка Каталина Понор (14,900/6,2), китайка Фань Илин (14,866/6,4).

Понедельник, 15 августа, олимпийский финал в упражнениях на бревне. Все специалисты заранее отдавали золото и серебро Байлс и Эрнандес. Санне могла рассчитывать только на бронзу, но ничуть не меньше шансов на эту медаль было у Сараивы, Понор и Фань Илин. И не только не меньше, а, пожалуй, и больше.

Первой вступила в борьбу Фань Илин. Не слишком уверенное выступление, ошибки, и всего 14,500/6,2. За китайкой к снаряду вышла Симона Байлс. Ни малейших сомнений в успехе

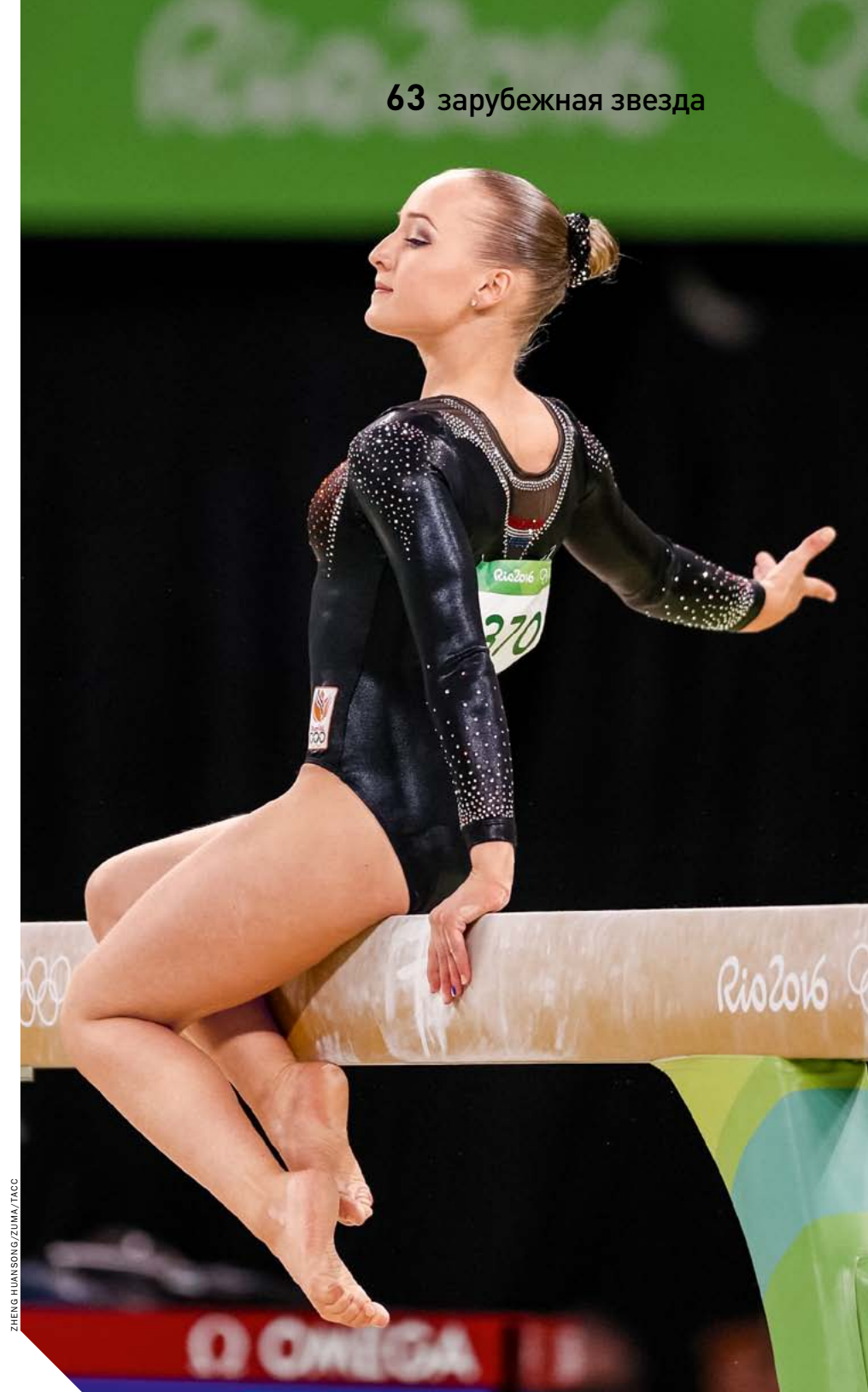
Санне выиграла первую в истории Голландии медаль в женской гимнастике, и сразу золотую

хе: сальто с поворотом на 360, комбинация — фляк и два сальто назад, сальто вперед — и потеря равновесия. Чтобы не упасть, американка схватилась обеими руками за бревно. Еще одна ошибка — заметная потеря равновесия после исполнения сальто вперед. Ошибки грубые, но оценили Байлс очень либерально — 14,733/6,5. Однако золота у нее не будет.

Сразу после Байлс к снаряду вышла Санне Веверс. Она сосредоточена, спокойна и уверена в себе. Сложнейшая комбинация, насыщенная элементами равновесия, исполнена блестяще. Санне сразу подсчитала в блокноте исполненные элементы и поняла, что оценка будет высокой, очень высокой. Судьи долго и придирчиво, почти пять минут, рассматривали комбинацию Веверс. На табло загорелись высочайшие баллы — 15,466/6,6.

Потеснить голландку могла только Лорен Эрнандес. Она очень прилично выполнила свою комбинацию, но сложности не хватило — 15,333/6,4. Американцы подали протест в надежде отыскать недостающие 0,2 балла сложности, но в Рио было невозможно отыскать то, чего нет.

Санне Веверс выиграла первую в истории Голландии медаль в женской гимнастике, и сразу золотую. Это вообще третья медаль в истории спортивной гимнастики страны. В Рио главные надежды были связаны с Эпке Зондерландом, но он упал и оказался седьмым в финале на перекладине. А Санне Веверс, на успех которой надеялись, в общем-то, только ее родители, стала олимпийской чемпионкой.



ZHENG HUANGSONG/ZUMK/TACC

Победа пришла к Санне Веверс в 24 года. Не хочется впадать в менторский тон, но Санне — убедительный пример того, что выигрывать можно без утомительных акробатических связок. Пример того, что победа приходит в любом возрасте к тому, кто на нее нацелен.

В Рио спортивная карьера сестер Веверс закончилась. Но ажурную комбинацию Санне, лучшую комбинацию Олимпийских игр на бревне, болельщики будут помнить. ▀

МЕЧТА ОТ ЕЛЕНЫ ЗАМОЛОДЧИКОВОЙ

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ЗАПУСКАЕТ СОБСТВЕННУЮ ЛИНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КУПАЛЬНИКОВ



— КАК ЛЮБАЯ ДЕВОЧКА, КОГДА Я САМА ТРЕНИРОВАЛАСЬ И ВЫСТУПАЛА, ОЧЕНЬ РАДОВАЛАСЬ КРАСИВЫМ КУПАЛЬНИКАМ, — ГОВОРИТ ЕЛЕНА, РАССКАЗЫВАЯ О ТОМ, КАК РОДИЛАСЬ ИДЕЯ СОЗДАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ЛИНИИ КУПАЛЬНИКОВ. — КОГДА УЖЕ ЗАКОНЧИЛА, ЧАСТО ДУМАЛА: НЕПЛОХО БЫЛО БЫ ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ КУПАЛЬНИК. ЧЕСТНО ГОВОРЯ, ЭТО БЫЛО ДАЖЕ НЕ ИДЕЕЙ, А МЕЧТОЙ.



Ни мамы, ни руководители не должны ахать от стоимости купальника. Ахать можно, но только от **радости**



Путь до мечты, как известно, не очень близкий. Помог в осуществлении моих планов «Сибирский клуб гимнастики», большое спасибо его директору Александру Козику. Ведь начинать с абсолютного нуля было страшно, понимали, что надо запустить линию там, где уже набрали руку на выпуске купальников. Я хорошо знакома с тем, что делают в Сибири, мои ученицы периодически на соревнованиях покупали эту продукцию. А после встречи с Козиком «волшебный пинок» был получен.

Хотелось сделать все именно в России. Это и дешевле, и экономит время на доставку, и вообще греет душу. Конечно, сегодня есть красивые французские, американские, итальянские купальники, естественно, с ними сложно пока конкурировать. Но мы создаем линию для тренировок на возраст от четырех до двенадцати лет — и это прежде всего должно быть приемлемо по цене. Ни мамы, ни руководители не должны ахать от стоимости купальника. Ахать можно, но только от радости.

Каким он должен быть? Все просто: любимым. Я помню свой первый купальник, он был желтого цвета. Я ему очень радовалась, и он со мной — на всю жизнь. Это теплые воспоминания. Хочется, чтобы они были у каждой девочки.

Конечно, я работаю не одна, но придумываю, как должен выглядеть купальник, сама. Рисовать особенно не умею, поэтому идеи, выраженные словами, воплощает в картинки более грамотная рука.

В компании моих родных и близких — мы даже смеемся — у каждого есть уже свой любимый купальник. Мой выбор сегодня — бордовый, достаточно яркий, в нем можно даже выступать. А вы можете посмотреть модели на сайте Zamolodchikova.ru.



50 ЛЕТ ДМИТРИЮ БИЛОЗЕРЧЕВУ!

ЗВЕЗДА МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ. ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН 1988 ГОДА — В КОМАНДЕ, В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОНЕ И НА КОЛЬЦАХ. БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ-88 В АБСОЛЮТНОМ ПЕРВЕНСТВЕ. ДВУКРАТНЫЙ АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (1983, 1987), ЧЕМПИОН МИРА В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ (1987). НЕОДНОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ... НАКАНУНЕ ГРОМКОЙ ДАТЫ ЮБИЛЯР ПОДЕЛИЛСЯ НЕКОТОРЫМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

ИСКАТЬ ВСЕГДА

Когда я был действующим гимнастом, мы были лидерами и всегда сами искали что-то новое, прогрессивное. Не смотрели в сторону соперников, шли вперед своей дорогой. При мне сборная перешла с одноразовых тренировок на двухразовые и трехразовые. Нужно было осваивать новые сложные элементы на снарядах, которые еще никто не выполнял. Это соперникам приходилось нас догонять. Перед нами ставили только одну задачу — завоевывать первое место.

Смотреть

**ТОЛЬКО
ВПЕРЕД
ВЫСОКОМ
УРОВНЕ**

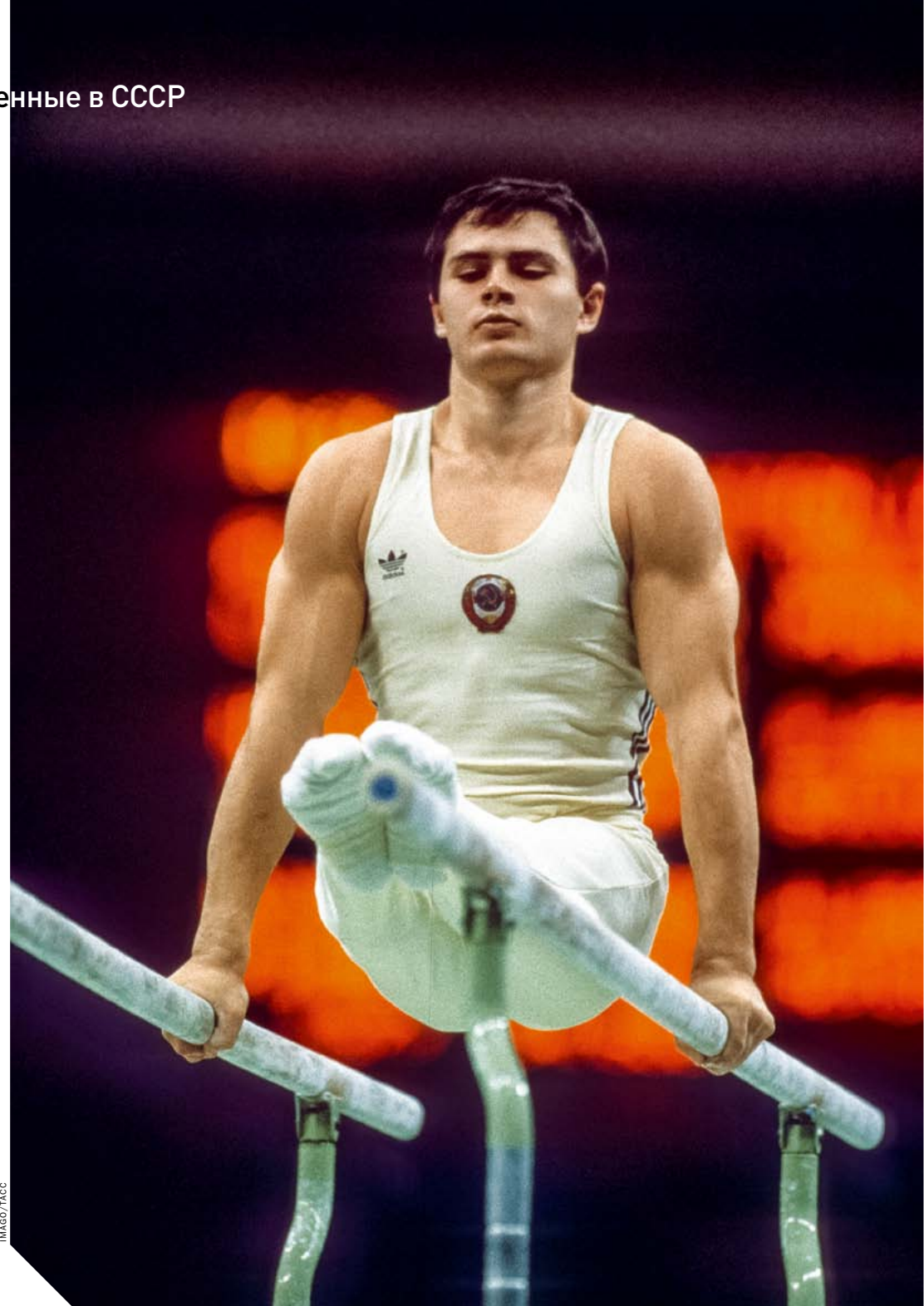
по сложности и качеству исполнения упражнений, нежели представители других гимнастических держав.



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ

ОЛИМПИЙСКИЕ
игры в Сеуле**ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПОБЕДЫ**

Из своих побед вспоминаю в первую очередь те, что одержаны на чемпионатах мира. В 1983 году (еще не было и 17 лет) я стал абсолютным чемпионом в первый раз. Спустя четыре года — во второй. Причем на этот раз — после последствий тяжелой автомобильной аварии, в которую попал.

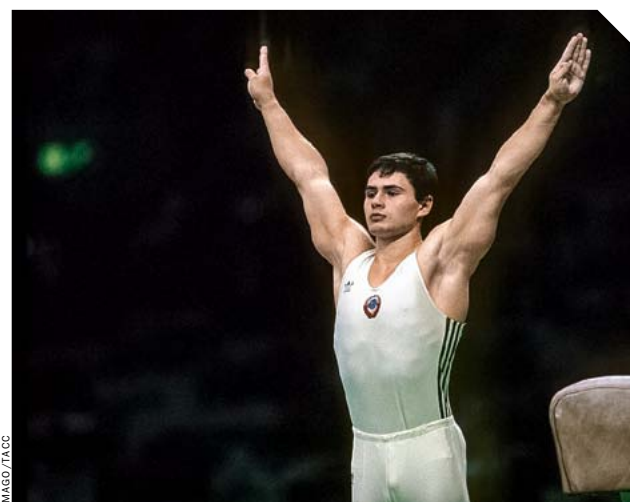
**ЛОС-АНДЖЕЛЕС — МИМО,
СЕУЛ — ЗОЛОТОЙ!**

Обидную досаду вместе с другими соотечественниками испытал в 1984-м в связи с неучастием на Олимпийских играх 1984 года в Лос-Анджелесе

из-за бойкота. Через четыре года на Играх в Сеуле стал-таки олимпийским чемпионом. И даже трехкратным. Мог бы, наверное, выиграть и четвертое золото — в многоборье. Но в тот день завалил упражнение на перекладине. Этот снаряд оказался на помосте Сеула непривычно мягким для меня, самого массивного в команде. Так и не смог я разогнаться на больших оборотах и набрать необходимую скорость. «Закосило» меня на одном из элементов, и не вырулил на «итальянском обороте» на одной руке. Стал в итоге только третьим в абсолютном первенстве, хотя до этого снаряда лидировал.



ЧЕМПИОНЫ по спортивной гимнастике XXIV летних Олимпийских игр. Слева направо: Валерий Люкин, Дмитрий Билозерчев, тренер Леонид Аркаев, Владимир Артемов, Сергей Харьков, Елена Шушунова, Наталья Лашенова, Светлана Богинская

**Восемь из восьми!**

На Олимпиаде в Сеуле в 1988 году мужская сборная СССР завоевала восемь высших наград из восьми возможных. Мы тогда проиграли только один вид — опорный прыжок, но компенсировали потерю двумя золотыми медалями за упражнения на перекладине, где победителями стали сразу двое моих товарищей по команде — Владимир Артемов и Валерий Люкин.



VIII летняя Спартакиада народов СССР.
Москва, «Лужники», 1983 год



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

ЧТО-ТО ИСПОЛНИТЬ? СМОГУ

В последний день лета 2016-го я был в Москве на пресс-конференции, посвященной сентябрьскому гимнастическому шоу Алексея Немова. На самом событии, правда, побывать не удалось: производственная необходимость заставила вернуться в США.

А если бы была

ВОЗМОЖНОСТЬ остаться,
то **ПОПРОБОВАЛ** бы что-то выполнить на одном из снарядов, хотя я этого давно не делал.

Но, думаю, **НАВЫКИ НЕ ИСЧЕЗЛИ,**
да и, скажем, **ПОДТЯНУТЬСЯ**
НА ПЕРЕКЛАДИНЕ я раз тридцать
и сегодня **СМОГУ.**

Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ, его родители
Вера Дмитриевна и Владимир Николаевич



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

Юные гимнасты Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ
и Ольга МОСТЕПАНОВА, 1984 год

О ШОУ

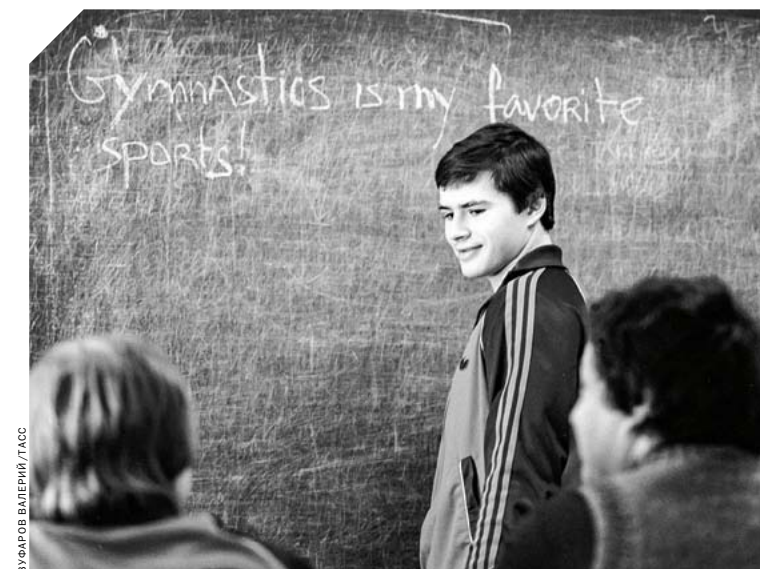
Идея с московским шоу мне понравилась. И зрителям, уверен, было интересно наблюдать за происходящим, и для популяризации спортивной гимнастики подобное мероприятие — не последнее дело.

Я в конце 1992-го тоже решил собрать гимнастов, завершавших свою спортивную карьеру. Мы готовили программу для показательных выступлений и пару раз даже выступили перед зрителями. Потом возникли сложности, а после я уехал в США. Нужно было, как говорится, зарабатывать на хлеб. Не я был первым, не я — и последним, после распада СССР довольно много наших специалистов спортивной гимнастики оказались за рубежом, особенно в Америке.

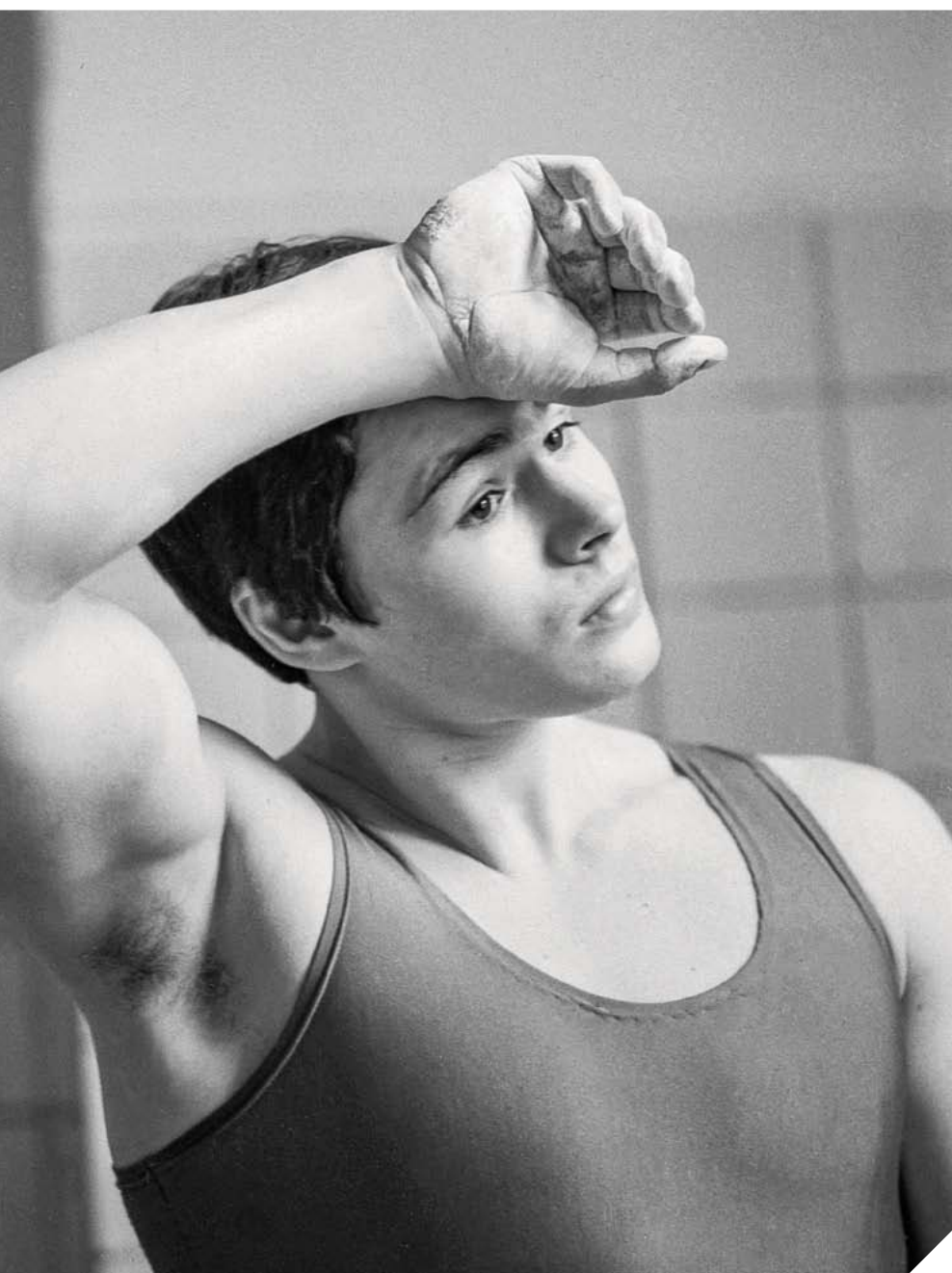
ЗАЛ — 24 ЧАСА В СУТКИ

Приехав в США, все делал самостоятельно: и работу подыскал, и съемную квартиру. В банк дорогу нашел, чтобы со временем приобрести дом, автомобиль и так далее. Попробовали свой гимнастический зал открыть. Открыли его вдво-

ем с супругой Ольгой, мастером спорта по художественной гимнастике, в штате Орегон, но со временем поняли, что не потянем. Я целый день в зале, она за бумагами, письмами и на телефонных звонках. Трудились, что называется, 24 часа в сутки. И все-таки вынуждены были отказаться от этого дела.



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

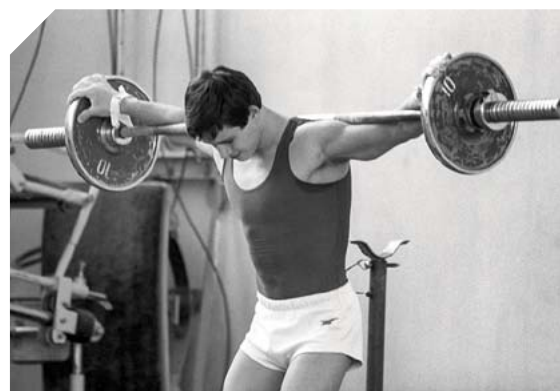


ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ / ТАСС

Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ и тренер Александр АЛЕКСАНДРОВ во время тренировки в гимнастическом зале ЦСКА



ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ / ТАСС



РИА-НОВОСТИ

ТРЕНЕР ПО КОНТРАКТУ

Стал работать тренером по контракту. Сначала в университете. Кое-кто из моих учеников выступал на Олимпийских играх. Тренировал я Пола Хэмма, который стал абсолютным чемпионом Олимпиады-2004, его брата-близнеца Моргана, ставшего на тех же играх серебряным призером в командном первенстве. Через мои руки прошел и Радж Бхавсар, который в составе сборной США стал третьим на Играх-2008. Были и еще гимнасты и гимнастки, выступавшие в разные годы за американскую команду на чемпионатах мира.

После 2008 года, когда долгосрочный контракт закончился, стал работать по приглашениям. В последнее время заключаю краткосрочные контракты, причем не только на территории США. На полную ставку тренера сейчас не работаю. Консультирую, помогаю личным тренерам гимнастов составлять планы работы, корректирую подготовку.

В АМЕРИКЕ

Когда я приехал в 1993-м в США, понял, что серьезной «основы» в их гимнастике нет. Но это было тогда, за последнее время она у них очень выросла. Разумеется, не без помощи наших соотечественников. Особенно — женская, являющаяся сегодня мировым лидером. Прделана огромная работа, полностью поменялся менталитет женской гимнастики в США.



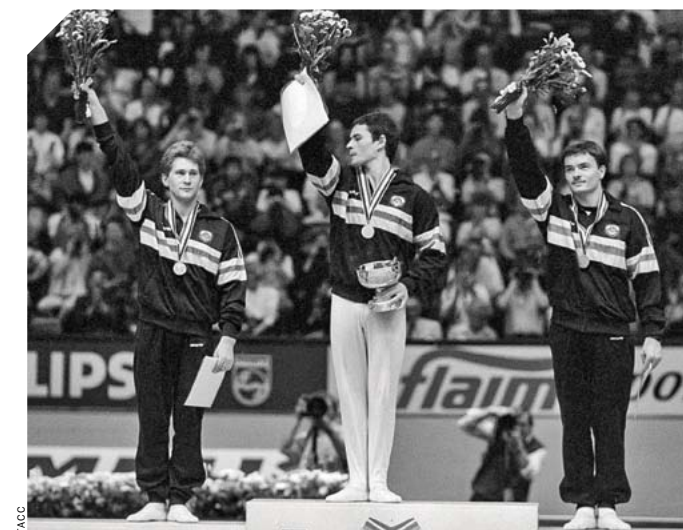
РИА-НОВОСТИ

В этой команде налажена отменная система подготовки, а в ее основе — **методы советской школы гимнастики**, «приехавшей» сюда вместе со специалистами из Советского Союза. Большинство из них работают именно в женской гимнастике.

В Америке **хорошо знают нашу гимнастическую школу.**

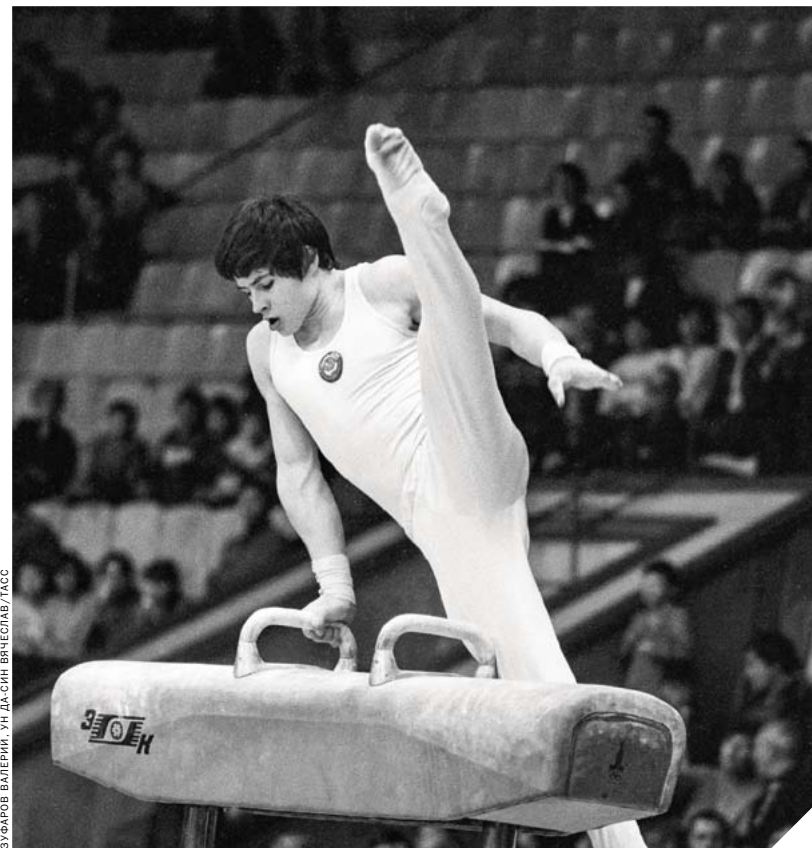


ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ / ТАСС



ТАСС

ЧЕМПИОНАТ МИРА по спортивной гимнастике. На пьедестале почета победители в личном первенстве Юрий КОРОЛЕВ, Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ и Владимир АРТЕМОВ. Голландия, 1987 год



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ. УН ДА СИН ВПЧЕСЛАВ / ТАСС

В РОССИЮ?

Контактирую с российскими специалистами по гимнастике, ищу приемлемый вариант применения своих знаний и опыта. Я бы с удовольствием сейчас жил и работал в России. Супруга моя просто рвалась домой, в Москву, и ее мечта осуществилась. Младшей дочери Маше девять лет, и она будет дальше расти и взрослеть уже в России.

Переехать в Россию с тем, чтобы **быть там полезным** и чтобы самому **получать удовлетворение от работы** по специальности, — дело серьезное. К этому нужно как следует **подготовиться**, все взвесить.

Сын Алексей, ставший в 2007 году абсолютным чемпионом США по гимнастике среди юниоров, работает в одном из клубов Лос-Анджелеса. Клуб не гимнастический, но сын дает уроки гимнастики, которые я называю хореографией, членам клуба — каратистам. Учит их, скажем, умению правильно падать. Ему уже 27 лет. Старшая дочь Алиса — на третьем курсе университета в Портленде.



РИА-НОВОСТИ

ЧЕМПИОНАТ МИРА
по спортивной гимнастике, 1987 год

ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР / ТАСС

РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО — ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Смотрел, естественно, олимпийские трансляции из Рио. Второе место мужской сборной России в командных соревнованиях — это хороший результат. Порадовался и за девушек, за Алию Мустафину. Хочется верить, что и в мужской, и в женской командах смена поколений у россиян пройдет успешно. И что достойный резерв у национальной сборной имеется. Не зная нюансов сегодняшней российской гимнастики, я не могу, да и не вправе рассуждать о путях ее дальнейшего прогресса, достоинствах и недостатках, возможностях и перспективах.

Знаю только, что тем, кто будет готовиться к следующим Олимпийским играм, **необходимо** уже сейчас начинать зарабатывать себе **имя**. Без авторитета, который завоевывается на чемпионатах мира, предшествующих Играм, победить не представляется возможным.

Смотри и слушай — пригодится.



ТАСС

ОЛИМПИЙСКИЕ
игры в Сеуле

Постигая в свое время азы гимнастики, я наблюдал за всеми вокруг — и за спортсменами, и за тренерами. За тем, как они общаются, что говорят друг другу. Так что слушал не только своего тренера Александра Александрова. Каких-то своих кумиров у меня не было, но я внимательно следил за тем, как тренируются и выступают на соревнованиях сильнеешие. А наблюдать было за кем — наша страна всегда гордилась и славилась своими гимнастами. ▲

КУКАРЕКАЙ НАВЕРНЯКА!



СПОРТИВНЫЙ ПРОГНОЗ НА 2017 ГОД
ОТ ВРАЧА ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА
И АСТРОЛОГА-МАТЕМАТИКА КАРЭНА ОВСЕПЯНА

В ГОД ОГНЕННОГО ПЕТУХА МОЖНО ОЖИДАТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ, ПЛАНОВ И ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ ВЫНАШИВАЛА В 2016 ГОДУ ОГНЕННАЯ ОБЕЗЬЯНА. В 2017 ГОДУ НАДО ДЕРЗАТЬ! НО ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ПОЛНОСТЬЮ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ, ИНТУИЦИИ, ПРАВОТЕ И БЛАГОРОДСТВЕ. А ВОТ АБСУРДНЫЕ ИДЕИ ЛУЧШЕ ДАЖЕ НЕ ПЫТАТЬСЯ РАССМАТРИВАТЬ... СЛИШКОМ ДОЛГО ПРИДЕТСЯ РАСХЛЕБЫВАТЬ НЕОБДУМАННЫЕ ПОСТУПКИ.

Наступающий 2017 год будет вдвойне огненным. Во-первых, Петух — Огненный, а во-вторых, сам Петух символизирует огонь и солнце.

Так что огня в новом году не занимать! Впору подумать о воде и земле. Первая рекомендация на следующий год: пусть бутылочка с водой всегда лежит в вашем тренировочном рюкзаке. И в любой ситуации лучшим стабилизирующим средством будет глоток воды.

Петух — очень спортивный знак! Практически все снаряды спортивной гимнастики имеют шансы принести удачу в новом году. Брусья, перекладина и бревно — эти снаряды наиболее любимы Петухом. Особенно элементы из упора ногами о жердь или перекладину...

Все, что может обуздать бешеный нрав Огненного Петуха, будет лучшим средством реабилитации в новом году. При любой возможности

Брусья, перекладина и бревно —

эти снаряды наиболее любимы птицей года

Даже **самые смелые планы** могут воплотиться в жизнь в предстоящем году

ходите босиком по земле, по песку и гальке вдоль берега моря и даже по снегу. Любую реабилитацию начинайте с ванночки для ног, плавания и бани. А если совместить в одном месте сауну и бассейн с последующим бегом по снегу, то лучшего восстановления опорно-двигательного аппарата не найти.

Петух достаточно избирателен в еде, но соблюдать астрологическую диету в предстоящем году будет несложно. Добавьте в свой рацион разнообразные каши и зерна (подойдут и обычные семечки). Подсолнечное масло берет верх над оливковым. Используйте витамины с минеральными добавками (не забудьте, что петух любит клевать маленькие камешки и песчинки).

Необходимо скорректировать режим дня, в том числе и тренировочного. В наступающем году лучше рано ложиться и рано вставать. Самые ответственные дела выполняйте утром или хотя бы в первую половину дня. Это касается и тренировок. Наиболее сложные и ответственные элементы разучивайте до обеда.

Китайцы считают, что Петух обладает следующими добродетелями: смелостью, добротой, верностью, достоинством и благожелательностью. Если вы хотите, чтобы удача не покидала вас весь год, следуйте этим добродетелям. Согласитесь, это не столь сложно!

Петух активен и трудолюбив. К своей цели он идет честно, прямолинейно и открыто. Интриги и подковерная игра — не для этого года. Не хотите быть поклеванным судьбой — ведите честную игру!

Но помните, что важнейшие черты Огненного Петуха — эксцентричность, непредсказуемость и новаторство. Даже самые смелые планы могут воплотиться в жизнь в предстоящем году, только рассчитывайте завершить их за один год, иначе они могут сойти на нет.

И у Петуха есть свои слабости — любит он красоваться и быть на виду. Постарайтесь не поддаваться такому искушению. Это одно из главных испытаний 2017 года. А вот наряжаться в яркую и экстравагантную одежду в год Петуха будет вполне уместно.

Испытание года:
сдержать лишние эмоции

Другим испытанием является необходимость сдерживать свои эмоции и прямолинейность суждения, особенно на тренировках и соревнованиях. Это как раз те негативные качества, за которые петуху не раз надирали хвост и выдергивали перья.

Проявляйте хладнокровие в назревающих конфликтах, тушите разгорающееся пламя раздоров. Для этого можно воспользоваться водой. Только не выливайте ее на собеседника!▲

**Овен** (21 марта — 20 апреля)

Овен по темпераменту ближе всех других знаков зодиака к Огненному Петуху. В предстоящем году Овен может добиться значимых результатов и побед. Он обладает прямолинейностью и ясностью мышления, изобретателен, может реализовать свои задумки, если все правильно рассчитает.

Овнам рекомендуется сосредоточиться на сложнокоординационных видах двигательной активности и независимо от вида спорта сделать упор на координацию. Главное — тренироваться рационально. В предстоящем году Овнам можно рисковать, как никому другому, но риск должен быть оправдан.

**Телец** (21 апреля — 20 мая)

Тельцам в предстоящем году свои желания и немалую волю следует четко держать в узде. Лучше больше доверять наставникам и близким. Самим стратегически важные решения принимать не следует.

Рисковать Тельцам не стоит: могут быть срывы и серьезные травмы. Оптимальный вариант — заняться «подтягиванием» базы и совершенствованием разученного. Неплохо уделить время укреплению здоровья и наращиванию физического потенциала, но главное — не перетренироваться.

**Близнецы** (21 мая — 21 июня)

Близнецам следует не хвататься за новое, а продолжать и совершенствовать старое. В таком совершенстве они найдут новизну и развитие. Начиная же новое, могут потерять время и силы впустую. Рекомендуется во всем соблюдать преемственность, в том числе и в изучаемых элементах... и крайне не рекомендуется менять практикуемый вид спорта!

Близнецам важно не оказаться орудием в чьих-то интригах и разборках. Необходимо внимательно относиться к информации доброжелателей, а также к советам и пожеланиям «друзей».

В предстоящем году не стоит излишне рисковать. А на соревнованиях важно не потерять внимание и концентрацию.

**Рак** (22 июня — 22 июля)

Для Раков предстоящий год будет скорее интересным. Представятся хорошие возможности для преодоления своей природной скромности и застенчивости. Удачный год для обретения уверенности и способности выступать на публике. Ракам следует использовать все ситуации, когда можно прилюдно продемонстрировать свои достижения. Это будет отличная практика.

Но выходить на соревнования следует с отработанной и ровной по сложности программой, без элементов, грозящих срывом. В предстоящем году участие в соревнованиях для Раков будет важнее побед. Рискованные элементы в публичных выступлениях лучше не использовать. В рабочей обстановке зала дозированный риск на элементах может быть полезен.

Ракам не рекомендуется экспериментировать с разного рода соками, нектарами и другими водными напитками, особенно перед стартом.

**Лев** (23 июля — 23 августа)

В наступающем году Львам предстоит завоевывать награды и призы. Но излишняя самонадеянность может сыграть злую шутку. Самый незначительный проигрыш и любая недооценка их способностей могут надолго выбить из колеи, что неминуемо скажется на спортивной карьере. Львы не должны обещать больше того, на что они способны. Им важно соизмерять свои силы и быть внимательными к деталям, тогда успех гарантирован.

Если Лев хочет попробовать «невозможное», то и этого можно добиться. Но понадобится еще более сильный наставник, которого Льву найти будет просто.

Следует остерегаться травм в пояснично-крестцовой области и в области таза. Эти места у Львов будут слабыми в предстоящем году. Стоит пойти на опережение и заняться их укреплением.

**Дева** (24 августа — 23 сентября)

Девы имеют хорошие возможности для реализации своих планов в предстоящем году. Природные аналитические способности приведут Дев к успеху. Им можно рискнуть в попытке сорвать большой куш, но только на основе рационального анализа и хорошей подготовки. Все просчитать и выдать эксклюзив, который станет их фишкой, «выстрелит» в этом году, — вот путь к удаче!

Девам нужен хороший тренер-стратег, наставник. Для достижения целей важно соблюдать ритм тренировок, грамотное сочетание нагрузок, а не просто количество и объем. А вот опираться на интуицию Девам не стоит. Если Дева будет все делать аккуратно и с расчетом — то выступать будет без срывов и падений.

Кстати, жесткие диеты и голодание Деве не показаны. Питание должно быть правильным и качественным, главное — не есть перед соревнованием чего-то лишнего.

**Весы** (24 сентября — 23 октября)

Чтобы добиться успеха, им следует положиться на природные качества — чувство полета, координацию, равновесие, баланс... У Весов новый

год будет подобен танцу с удачей, но саму удачу им схватить будет непросто.

В новом году у Весов есть шанс перейти на качественно новый уровень спортивного мастерства. Для этого им можно и нужно экспериментировать в поиске нового, но, главное, не забрести в поисках слишком далеко... Некоторые из Весов могут поменять вид двигательной активности и в новом виде достичь еще больших результатов. Но пробовать себя лучше в смежных, родственных видах двигательной активности.

Для Весов особенно важен статус окружающего их коллектива, партнеров, тренеров. С кем попало и где попало они тренироваться не будут. Если Весы будут вовремя решать свои психологические проблемы, то спортивно-тренировочный год у них пройдет с минимальными заботами.

**Скорпион** (24 октября — 22 ноября)

Скорпионы смогут быть особо успешными в новом году, не прикладывая для этого значимых усилий. Но неправильные усилия, возможно, приведут к обратному результату. Скорпионам важно не перусердствовать в риске, который будет даваться им легко. На соревнованиях следует демонстрировать только то, что они умеют делать хорошо.

Осваивать новое лучше постепенно. Главное — не получить серьезных травм из-за переоценки своих возможностей. Скакать выше своей головы в новом году опасно.

Для преодоления свойственных Скорпионам перепадов настроения им нужен тренер, которому они полностью доверяют. Рациональный руководитель в качестве «тормоза» не помешает.

Излишек переполняющей их в новом году энергии Скорпионам лучше всего пустить на помощь и поддержку своих товарищей, особенно тех, кому не хватает уверенности в своих силах.

**Стрелец** (23 ноября — 21 декабря)

Ему весь год будет способствовать удача. Можно принимать участие во всех соревнованиях — с хорошим шансом на успех. Стрельцов рекомендуется ставить старшими в команде, поручать проведение занятий, организацию чего-либо и доверять любую помощь тренеру.

Бывшие спортсмены-Стрельцы могут попробовать себя и на тренерской работе, но для начала им лучше пройти практику под руководством опытного наставника.

Самим же спортсменам необходимо следить за ногами и областью таза. Это будут их слабые места. Нужно начать восстановление или наращивание запаса прочности этих частей опорно-двигательного аппарата.

**Козерог** (22 декабря — 20 января)

Завышенные амбиции могут сыграть с ними злую шутку: Козероги зачастую ставят перед собой нереальные, нерациональные и даже иллюзорные цели, особенно после случайных побед. Козерогам следует адекватно оценивать свой уровень мастерства, технической и физической подготовки. Если цели адекватные, то успех гарантирован.

Козерогам нужно находить обходные пути в любых ситуациях (например, безболезненно для программы заменять одни элементы другими). Вместо недостижимых целей им следует научиться рассматривать более земные и реальные задачи. Козерогам важно не «перегореть», не выхолостить себя из-за неправильно поставленных целей и завышенных ожиданий.

**Водолей** (21 января — 20 февраля)

Водолею впору заявить о себе как о более зрелом, состоявшемся спортсмене и подтвердить это на практике.

Результаты у Водолеев не обязательно будут прорывом. Но выступления станут намного более ровными и стабильными, без излишнего шика.

В новом году Водолеи будут способны много тренироваться. А психологически они готовы за счет накопленного опыта выйти на исполнение новых элементов. Это следует учитывать тренерам. Стоит вернуться и к тем элементам, которые раньше не получались: не исключено, что большая часть из них будет покорена.

Именно в переоценке и осмыслении Водолеями накопленного опыта кроются возможности и спортивные удачи в новом году.

**Рыбы** (21 февраля — 20 марта)

Для них важно соблюдать свойственное им природное спокойствие и не поддаваться провокациям и искушениям, которых в новом году будет предостаточно. Спокойное поступательное развитие Рыб будет приносить им пусть и не грандиозные, но вполне ощутимые результаты.

Резких прорывов Рыбам планировать не стоит, маленькие шажки быстрее приведут к удаче. Не лезть в авантюры и собирать успех по частям — оптимальная стратегия Рыб в новом году. Их соревновательные программы должны быть выверенными и сбалансированными. Это время подтягивать слабые места, обретать целостность развития. Рыбам не следует делать ставки на отдельные сверхсложные элементы. Лучше выступать по более ровной и стабильной программе.

Рыбам следует избегать перетренированности, нужно уделить больше времени восстановлению и беречь иммунитет. ▲

ПРОЕКТ КАЛЕНДАРЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2017 ГОД													
НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)		с 27	по 05										Казань
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (лично-командный)				03-08									Пенза
КУБОК РОССИИ (лично-командный)								21-27					Екатеринбург
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) женщины	с 30	по 04											ЦФО — Брянск, СЗФО — Северодвинск, ЮФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Красноярск, ДВФО — Благовещенск
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины	с 30	по 04											ЦФО — Владимир, СЗФО — Северодвинск, ЮФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниорки		20-26											ЦФО — Брянск, СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниоры		20-26											ЦФО — Владимир, СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО среди физкультурно- спортивных организаций										03-08			ЦФО — Брянск (девушки), Тула (юноши), СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ среди физкультурно- спортивных организаций											13-18 20-25		Пенза
СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ (финал)						20-25							Пенза, Краснодар (20-27 июня)
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ												01-06	Брянск
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				17-23									РУМЫНИЯ
ЧЕМПИОНАТ МИРА									с 27	по 09			КАНАДА (Монреаль)