

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 1 | 29 | 2017



К нам приехал президент FIG
МОРИНАРИ ВАТАНАБЭ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ —
победы, которые навсегда
НАТАЛЬЯ ПАРШИКОВА:
«Спорт — стержень мира»
ДОКТОР готов ответить
ВЛАДИМИР МАРКЕЛОВ —
«вертушка» судьбы

Министерство спорта России
Мировочный центр
Озеро



ВСТРЕЧА НА «КРУГЛОМ»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Олимпийские игры успешно пройдены, российская спортивная гимнастика уверенно развивается и идет вперед. Путь этот сложный, кропотливый, требует полной самоотдачи и тренеров, и руководителей Федерации — всех тех, кто в ответе за кадры, а значит, за будущее нашего спорта.

Первый чемпионат Европы начавшегося нового олимпийского цикла, который пройдет в Румынии с 19 по 23 апреля, конечно, назовет имена новых чемпионов. Мы ждем их, ведь обновление сборной — составная часть успеха. Кто-то из участников предстоящих соревнований будет выступать и в Токио-2020.

Олимпийское будущее строится ежедневно здесь и сейчас. Вырастить молодые таланты и сохранить их — наша главная важнейшая задача. Для того чтобы неизменно расширялся круг гимнастов, претендующих на попадание в главную команду страны, необходим постоянный приток детей в спортивные школы. Именно там наши будущие чемпионы получают знания, навыки, закалку характера и умение трудиться. Федерация искренне заинтересована в том, чтобы количество школ, центров подготовки росло с каждым годом, и мы, безусловно, продолжим работу по оказанию им всесторонней помощи.

Создание звезд, мастеров большого спорта — коллективный труд тренеров, которые передают своим воспитанникам, начиная с самого младшего возраста, спортивный и жизненный опыт, а также учат их верить в собственные силы и не бояться именитых соперников. В планах нашей ежедневной работы — поддержка тренеров, повышение квалификации молодых специалистов, от профессиональной ответственной работы которых зависит подготовка гимнастов высокого уровня, способных отстаивать честь страны на международных соревнованиях.

Удачи нашим гимнастам, тренерам, специалистам, которые вносят большой и важный вклад в поддержание славных традиций российского спорта.



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

Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



СМОТР СИЛ ПЕРЕД ЧЕМПИОНАТОМ ЕВРОПЫ с. 16

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

10 ГЛАВНАЯ ТЕМА
КАК ЭТО БЫЛО:
*К российским гимнастам
на базу «Озеро Круглое» приехал
президент FIG Моринари Ватанабэ*

16 СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
*Казань встретила первый старт
нового олимпийского цикла.
Смотр сил перед чемпионатом Европы*

24 КРАСОТА
ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИНИЮ КУПАЛЬНИКОВ

26 ШКОЛА
ГИМНАСТИКА В ПРОВИНЦИИ
Нижекамск: школа, которая верит

32 ЛИКБЕЗ
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

34 ПЯТИМИНУТКА
АНКЕТА ЧЕМПИОНА В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ —
СЕДА ТУТХАЛЯН

38 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ
СМОТРИТЕ НА РУКИ, ОНИ ГОВОРЯТ

44 СКАЖИТЕ, ДОКТОР
НУЖНЫ ЛИ ВАМ МОЗОЛИ?

46 БИТВА ПРОДУКТОВ
ГРЕЧКА ИЛИ ОВСЯНКА?
Что надо есть перед тренировкой?

48 ТРЕНИРОВКА
ГИРЯ, КОТОРАЯ НЕ ТЯНЕТ ВНИЗ

50 НАША ИСТОРИЯ
ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ В ПОБЕДАХ И ЛИЦАХ



56 НАЧНИ С НАС
СТАТС-СЕКРЕТАРЬ — ЗАМЕСТИТЕЛЬ
МИНИСТРА СПОРТА РОССИИ
НАТАЛЬЯ ПАРШИКОВА —
О ЛЮБВИ И БЛАГОДАРНОСТИ
К ГИМНАСТИКЕ

62 СОПЕРНИКИ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В РУМЫНИИ
Кого увидим?

64 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
МАРИАН ДРАГУЛЕСКУ
В ПОГОНЕ ЗА МЕЧТОЙ

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН
ВЛАДИМИР МАРКЕЛОВ:
*«Тренер любил повторять,
что на соревнованиях
надо работать... чуть хуже,
чем на тренировках»*



78 АНТИДОПИНГ
СТОП-АМ!
*Медицинская самодеятельность
в спорте наказуема*

80 КАЛЕНДАРЬ-2017

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 1_29_2017

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

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

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

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



ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:
Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ИЛЛУСТРАТОР:
Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Олег Наумов,
Олег Васильев

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС:
Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Александр Бармин,
Олег Васильев,
Юрий Вешкин,
Ксения Вольнова,
Ирина Степанцева,
Оксана Тонкачеева

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

Подписано в печать
6 апреля 2017 г.

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



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОФИЦИАЛЬНО**ОТЧЕТНО-ВЫБОРНАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ФСГР**

На отчетно-выборной конференции ФСГР, прошедшей в Москве, Василий Титов, первый заместитель президента — председателя правления банка ВТБ, возглавляющий ФСГР с 2014 года, был переизбран на пост главы организации.

Конференция признала работу в прошедшем олимпийском цикле удовлетворительной. В Рио-де-Жанейро российские спортсмены завоевали одну золотую (Алия Мустафина — на брусках), четыре серебряные (Денис Аблязин — в опорном прыжке, мужская и женская сборные — в командном многоборье и Мария Пасека — в

опорном прыжке) и три бронзовые медали (Денис Аблязин — на кольцах, Давид Белявский — на брусьях и Алия Мустафина — в личном многоборье).

«ФСГР многое сделала за последние годы — можно посмотреть на цифры, которые покажут вложенные финансы, поставленное оборудование в школы, — сказал президент ФСГР. — Но мы прекрасно понимаем, что без создания пирамиды, в основании которой массовый спорт, не обойтись. Мы многое сделали, но должны продолжать эту работу. Это помогает держать в хорошем состоянии и с хорошим запасом главную сборную».

Василий Титов подчеркнул, что в 2017 году банк ВТБ остается спонсором Международной федерации

гимнастики. «Мы продолжим в нынешнем году спонсорские отношения с международной федерацией. Финансовая сторона — около одного миллиона долларов. Нас полностью устраивает данное партнерство, ВТБ представлен на всех международных соревнованиях».

ПРОЕКТ

На базе «Озеро Круглое» может появиться новый тренировочный зал для мужских сборных. Федерация спортивной гимнастики России приобрела участок, примыкающий к базе «Озеро Круглое», и передала его в распоряжение Министерства спорта. Сейчас завершается создание проекта. Новый тренировочный зал уже необходим, так как места для тренировок сборных не хватает.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В НЕСКОЛЬКО СТРОК**КАЛИНИНГРАД**

В открытом первенстве Калининграда по спортивной гимнастике приняли участие 11 юношей и 29 девушек. Соревнования проходили на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1 по спортивной гимнастике».

**ТУЛА**

В Туле прошло первенство Тульской области по спортивной гимнастике. Соревнования, в которых приняли участие 133 спортсмена из Тулы, Новомосковска и Ефремова, состоялись в детско-юношеской спортивной школе «Спортивная гимнастика».

БРЯНСК

Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике «Юный динамовец — надежда России» прошли в Брянске. Турнир собрал спортсменов из разных регионов страны, а также гостей из ближнего зарубежья. Участники выявляли лучших гимнастов в личном и командном зачете.

**ОМСК**

В Омске прошли муниципальные соревнования по спортивной гимнастике на призы Людмилы и Владимира Фирсовых.

МОСКВА

На базе физкультурно-оздоровительного комплекса, носящего имя двукратной олимпийской чемпионки по спортивной гимнастике Елены Замолодчиковой, прошло первенство «Самбо-70». В соревнованиях отделения «Олимпия» по спортивной гимнастике среди девушек приняли участие 65 спортсменок 2006–2008 года рождения.





БАЛАШОВ

В Балашове (Саратовская область) в 25-й раз прошли открытые областные (региональные) соревнования по спортивной гимнастике, посвященные памяти военного летчика-истребителя Б.И. Иванова и 72-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. В соревнованиях приняли участие более 200 спортсменов из семи областей России: Владимирской (город Ковров), Воронежской (города Бобров и Лиски), Московской (города Кашира, Реутов и Ступино), Нижегородской (города Дзержинск и Нижний Новгород), Пензенской (город Кузнецк), Ростовской (город Волгодонск), Саратовской (города Балашов и Саратов).

ЗАБАЙКАЛЬЕ

В Чите прошел открытый чемпионат Забайкальского края, его принимал зал ДЮСШ № 1. Участниками, а их было 110, стали гимнасты Забайкальского края из Читы и Газ-Завода, Амурской области и города Зея, Иркутской области, из Ангарска. Абсолютным чемпионом Забайкальского края стал КМС Руслан Щербаков, воспитанник тренера Юрия Шевчука, абсолютной чемпионкой стала КМС Софья Аксенова, которую подготовила тренер Виктория Шевчук. Победителями в своих разрядах стали Михаил Склиаревский, Степан Якимов, Матвей Стафеев, Семен Горшков, Тамжид Жамсаранова (все — город Чита), Алиса Шохина (Ангарск), Алена Анисимова (Зея), Полина Нефедьева (Чита).



В отдельных видах многоборья по четыре золотые медали выиграли читинские гимнасты: Руслан Щербаков, выступавший по программе КМС, Степан Якимов по программе второго разряда и Матвей Стафеев по программе третьего разряда. У девушек дважды поднимались на пьедестал гимнастики из Читы Александра Штанько (программа КМС), Тамжид Жамсаранова

(1-й разряд), Анастасия Кравченко (2-й разряд), Ксения Мурзина (3-й разряд), Полина Нефедьева (1-й юношеский разряд). Также две медали высшей пробы выиграла Лидия Шуманова из города Зея Амурской области, выступавшая по программе 1-го юношеского разряда.

Подготовили читинских гимнастов к соревнованиям тренеры Игорь Гусев, Иван Кокшаров, Мира Кишман, Алексей Прокофьев, Маргарита Макарова, Виктория Шевчук, Юрий Шевчук, хореограф Ирина Флягина.

УЛАН-УДЭ

В городской школе № 31 в микрорайоне «Мясокомбинат» состоялось юношеское первенство Бурятии по спортивной гимнастике. В соревнованиях приняли участие около 80 юных гимнастов Улан-Удэ.



СЫЗРАНЬ

В Сызрани прошло первенство города по спортивной гимнастике среди девушек. В соревнованиях приняли участие



72 человека. Гимнастки выступали в многоборье по программе разрядников и кандидатов и мастеров спорта. По итогам городского первенства победителями стали Софья Шляхова, Лиана Саркисян, Виктория Егорова, Ирина Щербань, Арина Яляя, Марина Будникова, Анастасия Ларичева и Диана Сигитова.

КЕМЕРОВО

В Кемерове прошел межрегиональный турнир по спортивной гимнастике «Кузбасская весна». У соревнования богатая история, они состоялись уже в 33 раз. За победу сражались свыше 100 спортсменов. Эти состязания — первая большая возможность для юных гимнастов заявить о себе.



СТАРТЫ

В ШТУТГАРТЕ (ГЕРМАНИЯ)
ПРОШЕЛ ЭТАП КУБКА МИРА

В женском командном турнире победила сборная России (Лилия Ахаимова, Елена Еремина, Наталья Капитонова, Дарья Спиридонова, Евгения Шелгунова) с суммой 159,550 балла. Вторыми стали немки (154,100), третьими — испанки (147,400).

В мужском командном турнире победила мужская сборная России (Сергей Ельцов, Дмитрий Ланкин, Владислав Поляшов, Кирилл Потопов и Максим Синичкин) с суммой 167,262 балла. Второе место заняли спортсмены из Германии с результатом (166,730), на третьем — команда Японии (164,763).



Ангелина Мельникова заняла второе место в личном многоборье (53,732), уступив первую ступеньку пьедестала хозяйке турнира Табеа Алт (54,199), на третьем месте — американка Морган Хард (53,265).



ВЕНЕЦИЯ

Женская сборная России заняла третье место в командном первенстве на международном турнире по спортивной гимнастике в итальянской Венеции.

Команда России в составе Елены Ерминой, Дарьи Спиридоновой, Натальи Капитоновой и Ангелины Мельниковой получила 164,600 балла.

Победителем стала сборная США (167,950), второе место заняла сборная Бразилии (164,650).



ИМК «СОВРЕМЕННЫЙ МУЗЕЙ СПОРТА»

ВОЗВРАЩЕНИЕ

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН
ДМИТРИЙ БИЛОЗЕРЧЕВ
РАБОТАЕТ В РОССИИ

ИМК «СОВРЕМЕННЫЙ МУЗЕЙ СПОРТА»

Дмитрий Билозерчев, который более 20 лет работал в США, вернулся на родину и будет работать в Москве.

— Мы приехали в Москву в самом конце прошлого года, живем втроем — я, моя супруга Ольга и младшая девятилетняя дочь Маша — в подмосковном городе Пушкино, — рассказывает Дмитрий. — Старшие дети — Дмитрий и Алиса — уже взрослые и самостоятельные, оба остались в Америке. Очень нервничал из-за младшей, так как она, например, не умела писать по-русски. Работу мне предложили довольно быстро. Друзья позвонили олимпийскому чемпиону

по борьбе Давиду Мусульбесу, который возглавляет московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 1, мы встретились. Я был удивлен, какое огромное «хозяйство», сколько энергии у его руководителя — ведь училище культивирует 23 вида спорта! Условия занятий, учебы, отдыха и питания для юных спортсменов созданы просто прекрасные. Директор знает и помнит не только абсолютно всех работников огромного комплекса, но и каждого ребенка, занимающегося в училище. Сидит в залах, как говорится, с утра до вечера. У него очень хорошая команда помощников, налаженная дисциплина.

Отвез меня Давид и в тренировочный гимнастический центр в спорткомплексе «Олимпийский» на проспекте Мира, который также относится к училищу. Сегодня там работают высококвалифицированные наставники, в том числе заслуженные тренеры России Виктор и Ирина Разумовские. Я получил предложение руководить спортивной подготовкой в этом центре, стать своего рода менеджером гимнастического зала.

С первого дня работы, а я приступил к ней в конце февраля, присматриваюсь к работе каждого тренера, определяю для себя наиболее перспективных гимнастов из восьми десятков занимающихся, прошедших отбор. Недавно мы начали новый набор детей начальных классов и открыли доступ для всех желающих. Надо, чтобы зал работал во всех отношениях на сто процентов.

СОБЫТИЯ

ИНДУСТРИЯ СПОРТА

В Москве на площадке ВДНХ прошел фестиваль современной спортивной индустрии. На нем присутствовали известные спортсмены, политики, представители спортивных федераций.

Гости и участники посетили выставку наград, охватывающих множество сфер — от спорта до спортивного бизнеса, от массовых соревнований до частных мероприятий, выставку современного музея спорта, а также увидели



ИМК «СОВРЕМЕННЫЙ МУЗЕЙ СПОРТА»



ИМК «СОВРЕМЕННЫЙ МУЗЕЙ СПОРТА»

престижные награды для крупнейших соревнований.

В течение всех дней фестиваля работал специально оборудованный стенд для желающих испытать свои силы в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Результаты фиксировались по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО. За три дня более 300 школьников и студентов выполнили нормативы комплекса.

При участии спортивных федераций была подготовлена развлекательная программа, включавшая в себя выступления коллективов по акробатическому рок-н-роллу, роуп-скиппингу, воркауту, воздушно-силовой атлетике и авиамодельному спорту, мастер-классы и викторины.



ИМК «СОВРЕМЕННЫЙ МУЗЕЙ СПОРТА»

МЫ ПОМНИМ



На 53-м году ушла из жизни известная спортсменка **Елена Аркадьевна НАЙМУШИНА**, заслуженный мастер спорта СССР, олимпийская чемпионка 1980 года, серебряный призер чемпионата мира 1979 года, обладательница кубков Мира, Европы и СССР, чемпионка СССР 1980 года по спортивной гимнастике.

Под эгидой министерства спорта Красноярского края в Красноярске ежегодно проводится Всероссийский турнир по спортивной гимнастике на призы олимпийской чемпионки Елены Наймушиной, приуроченный ко дню ее рождения (19 ноября). Это решение было принято Федерацией спортивной гимнастики России в 1995 году.



ПРЕЗИДЕНТ FIG МОРИНАРИ ВАТАНАБЭ — НА «КРУГЛОМ»!



ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG) МОРИНАРИ ВАТАНАБЭ ПОСЕТИЛ С ВИЗИТОМ РОССИЮ. ПОМИМО ОФИЦИАЛЬНЫХ ВСТРЕЧ, «ХОЗЯИН» БУДУЩИХ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ТОКИО НАШЕЛ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОБЫВАТЬ В МЕККЕ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ — НА ПОДМОСКОВНОЙ БАЗЕ «ОЗЕРО КРУГЛОЕ». ВМЕСТЕ С МИНИСТРОМ СПОРТА РФ ПАВЛОМ КОЛОБКОВЫМ И ПЕРВЫМ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТОМ FIG, ГЛАВОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ ВАСИЛИЕМ ТИТОВЫМ ЯПОНСКИЙ ГОСТЬ ПОЗНАКОМИЛСЯ С ПРЕКРАСНЫМ КОМПЛЕКСОМ И ЗАГЛЯНУЛ НА ТРЕНИРОВКИ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ВОЛЬНОВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Все в мире равняются на российских гимнастов.» Многие хотят быть такими, как вы, — сказал Моринари Ватанабэ спортсменам. — Желаю вам выиграть в 2020 году золотые медали на Олимпийских играх в Токио!»



Подробнее о том, как проходил визит, и о новом президенте журнал «Гимнастика» попросил рассказать главного тренера сборных команд России по спортивной гимнастике Андрея Родионенко.

— Андрей Федорович, а всегда ли новые президенты на базы к гимнастам приезжают? Или это — особая честь?

Вы знаете, что Моринари Ватанабэ еще до своего избрания полмира объездил? В Южной Америке и Африке побывал, где из президентов FIG никто никогда не был. Он везде рассказывал о программе развития гимнастики в мире, о том, что будет в гимнастике нового олимпийского цикла в случае избрания его президентом. Нормальный трезвый подход. А бедным странам, что важно, помог с современным оборудованием.



— Новый президент очень теплые слова сказал в адрес «Озера Круглого» и наших ребят. Но ведь наверняка есть что-то такое, что осталось за кадром?

Очень приятно с ним было общаться. Это такой президент, который и с руководством разговаривает, и с гимнастами, и с тренерами. Был в каждом зале. Ему все интересно, он же профессионал. С каждым гимнастом, с каждым тренером он персонально поздравился. Поблагодарил за то, что они занимаются этим видом спорта и составляют сборную команду страны.

Понимаете, Ватанабэ — это не только чиновник, который хорошо разбирается в своем деле, а человек, который знает гимнастику и знает, чего это стоит. Одна из серьезных тем, с которых он начал, — сохранение здоровья гимнастов. Это очень важно. Потому что многие об этом забывают, ссылаются на медицинскую комиссию. А если этот посыл идет не от президента, то медицинские комиссии не помогут.

А гимнастика сейчас существует в элементах такой высокой сложности, что немислима без медицинского сопровождения. Значит, надо об этом думать.

Очень хорошие теплые слова были сказаны о том, что гимнастика — это красота. И приятно, что Россия является одной из ведущих стран, которая диктует красоту в гимнастике. Ватанабэ сказал примерно следующее: «Япония и СССР — потом Россия — всегда были соперниками. Но это



Президент оценил «Круглое» по достоинству. Сказал: «Да, на такой базе я хотел бы видеть **совместные сборы** японской и российской команд»

соперничество всегда давало и ту красоту, которая стала ведущей темой в мировой гимнастике». Такое от президента всегда приятно слышать.

И еще одна важная деталь. Новый президент — это человек, который участвует в диалоге. Очень часто (не буду называть фамилий) общение президентов, с кем бы они ни разговаривали, превращается в монолог. А на «Круглом» постоянно звучало: «Это надо проработать», «А вот на этот вопрос я пока не готов ответить», «Давайте подумаем»...

— А как господину Ватанабэ «Озеро Круглое»? Его трудно чем-то удивить. Но оценил по достоинству. Сказал: «Да, на такой базе я хотел бы видеть совместные сборы японской и российской команд».

— Это реально?

А почему нет? У нас здесь полмира уже перебывало. И мы сами получили приглашение тренироваться в Японии. Разговор шел о заключительном этапе подготовки к ОИ-2020 в Токио. У нас есть варианты: и традиционное «Озеро Круглое», и, возможно, Владивосток. Если нас, конечно, обеспечат там всем необходимым. Ватанабэ предложил: «Пожалуйста, приезжайте к нам, вас примем. Предоставим лучшее, что у нас есть». Тоже нормально. Они видят в нас не ту

страну, на которой можно сыграть, а равноценных уважаемых партнеров.

— Об авторитете российской гимнастики говорит и переизбрание руководителя ФСГР Василия Титова на пост первого вице-президента FIG, согласны? Он получил большинство голосов уже по результатам первого тура голосования, тогда как распределение остальных должностей потребовало борьбы во втором туре.





С каждым гимнастом, с каждым тренером Моринари Ватанабэ персонально поздоровался.

Поблагодарил за то, что они занимаются этим видом спорта и составляют сборную команду страны



Если президент FIG считает, что с Россией можно решать многие вопросы совместными усилиями, то это о многом говорит. К России прислушиваются. Наш президент ФСГР думает в том же направлении, что и руководители других ведущих стран. А поскольку он человек, профессионально связанный с очень серьезной деятельностью, я верю в то, что его знания, опыт и умение будут перенесены на работу на этом очень ответственном посту в FIG. Первый вице-президент — это очень серьезная авторитетная должность. И уважение, кото-

рое оказала ему наша выборная конференция (в феврале Василий Титов был переизбран на должность президента ФСГР), вполне оправданно.

— *Начался новый олимпийский цикл. Это всегда новые ожидания, новые имена и новые правила.* Да, это традиция. И каждый раз хочется, чтобы нововведения задавали определенное направление. Вот мы сейчас соревнуемся по новым правилам, и оно уже заметно, уже просматривается.



Что главное? С одной стороны, произошло уменьшение обязательных спецтребований. С другой — появилось более жесткое отношение к техническим ошибкам. Это сделано во имя красоты гимнастики. Да, она должна быть рассчитана на любую трудность. Но трудность не должна привносить грязь в гимнастику. И мы уже видим первые результаты. Что у девочек, что у ребят идет борьба за чистоту элементов.

— *А как же сложность?*

Она поощряется. Но поощряется такая сложность, которая сопряжена одновременно и с качественным исполнением тоже. Безумная сложность пресекается большими сбавками, что тоже немаловажно. Иными словами, если ты рискуешь чем-то, то рискуй оправданно. Чтобы величина сбавок не превышала стоимость этой сложности. Конечно, можно цирк «Дю солей» на помосте устроить, но от этого гимнастике легче не станет. Изменения в пра-

вилах направлены на то, чтобы гимнастика была красочной. Ведь наш вид спорта — это не только трюки. Гимнастика должна быть зрелищной. Артистичной. И то, что новое руководство, включая президента, говорит об этом вслух, — это очень позитивно.

— *На что, по-вашему, еще стоит обратить внимание?*

Технические вещи по отдельным видам многоборья претерпели изменения. Нет полного подчинения только силовым элементам. Упражнение должно быть взвешенное, сбалансированное. Критично ли это для нас? Нет. Те модели, которые были у нас в прошедшем олимпийском цикле, изменились незначительно. Для нас как для команды, которая претендует на попадание, скажем так, в медали, это говорит о том, что, кроме существующей сложности, должны быть еще качество, надежность, класс, красота и так далее, и так далее... ▲

С ЧИСТОГО ЛИСТА

ПЕРВЫЙ СТАРТ НОВОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА ПРОШЕЛ В КАЗАНИ



КАЗАНЬ ВСТРЕТИЛА УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПРЕКРАСНЫМ ЗАЛОМ И АКТИВНЫМИ ЗРИТЕЛЯМИ. НАВЕРНОЕ, ИХ МОГЛО БЫТЬ И БОЛЬШЕ, НО К ЛЮБОМУ МЕРОПРИЯТИЮ ДОЛЖНА ПОЯВИТЬСЯ ПРИВЫЧКА. И – ОЖИДАНИЕ ПРИВЫЧНОГО. НИ У КОГО НЕ ОСТАЛОСЬ СОМНЕНИЙ, ЧТО КАЗАНЬ БУДЕТ ТЕПЕРЬ ЖДАТЬ СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТИКУ. СЧАСТЛИВЫЕ РЕБЯТИШКИ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧИЛИ АВТОГРАФЫ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ, ПРИВЕДУТ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ ДРУЗЕЙ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Нам очень понравилось в Казани. Хотелось бы обязательно использовать возможность проведения соревнований в этом городе. Такой центр, как в Казани, нельзя не использовать», — считает главный тренер сборной Андрей Федорович Родионенко.

Новый олимпийский сезон, новое, конечно, не всё и не все, но многое и многие. Не выступали на помосте Казани Алия Мустафина, Денис Аблязин, Мария Пасека, Николай Куksenков, Иван Стретович, но некоторые призеры Олимпиады-2016 всё-таки приняли участие в лично-командном чемпионате России.





Дарья СПИРИДОНОВА



Седа ТУТХАЛЯН



Никита НАГОРНЫЙ



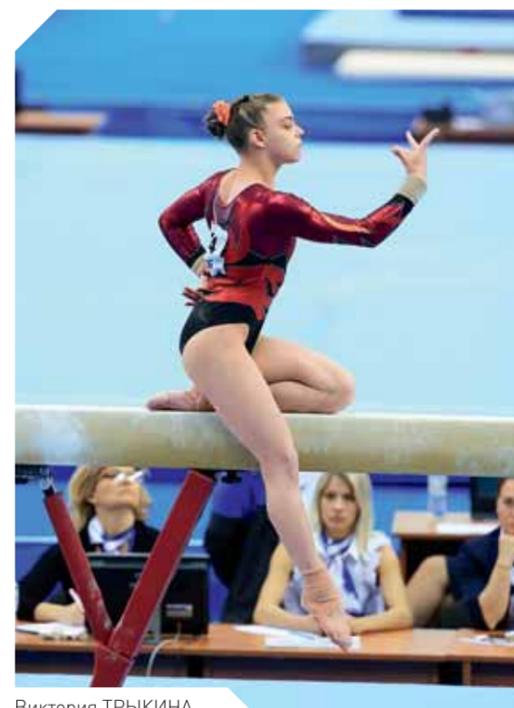
Дарья Спиридонова и Седа Тутхалян дважды стали золотыми — в команде Москвы и лично. Тутхалян была лучшей в опорных прыжках, Спиридонова — в упражнении на брусках. (На бревне победила Виктория Трыкина (Москва), в вольных упражнениях — Лилия Ахаимова из Санкт-Петербурга.)

Давид Белявский (Екатеринбург) победил в упражнениях на коне и перекладине, Никита Нагорный (Москва, Ростов-на-Дону) — на брусках и в командном первенстве. (Дмитрий Ланкин, также представляющий Москву и

Ростов-на-Дону, победил в опорных прыжках и на кольцах.)

Никита Нагорный, как и Давид Белявский, в многоборье участвовал вне конкурса. Напряжение олимпийского сезона требовало восстановления. Никита наконец избавился уже от съемного гипса, в котором «щеголял» перед зрителями еще на Кубке Воронина в Москве, и полон решимости подойти в хорошей форме к чемпионату Европы.

«В Казани я пока не прыгал, но к чемпионату Европы уже подкачаю ногу и буду заниматься прыжковой работой. На чемпионат Европы особых целей, чтобы выигрывать, я не ставлю. Хочется выйти на арену после Олимпийских игр и доказать самому себе, что я могу выполнять мак-



Виктория ТРЫКИНА



Давид БЕЛЯВСКИЙ



симальную сложность. Это личный чемпионат Европы, и нужно показывать, что ты способен все следующие четыре года набирать и конкурировать на высоком уровне. Упрощать программу перед чемпионатом Европы не буду. Назад отступать — это не наш вариант. Надо чистить программы. Есть у меня товарищ по команде Давид Белявский, он мой кумир на брусках. Хочется довести чистоту до такого исполнения, которое показывает Давид».

А кумир Нагорного и многих болельщиков Давид Белявский, кстати, был освобожден тренерами от участия в чемпионате России. Но приехал, выступал в Казани в трех видах и два из них выиграл.

Чемпионат России назвал и новых абсолютных чемпионов. Москвич Артур Далалоян впервые добился такого успеха, получив золото еще и с командой. «Настраиваюсь на то, чтобы завоевать медаль на чемпионате Европы, — заявил спортсмен, воодушевленный победой. — У меня есть

КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Женщины

1. Сборная Москвы (Алла Сосницкая, Дарья Спиридонова, Седа Тутхалян, Елизавета Кочеткова, Виктория Трыкина, Ксения Артемова) — **213,827**
2. Сборная Центрального федерального округа (Ангелина Мельникова, Евгения Шелгунова, Дарья Елизарова, Екатерина Поликарпова, Алина Бунина, Ксения Ким) — **208,061**
3. Сборная Санкт-Петербурга (Елена Еремина, Лилия Ахаимова, Анастасия Чеонг, Варвара Баталова, Екатерина Боевая, Мария Царяпкина) — **204,929**



Артур ДАЛАЛОЯН



Наталья КАПИТОНОВА



Алексей РОСТОВ



Анастасия
ИЛЬЯНКОВА



Дмитрий ЛАНКИН



Наталья Капитонова из Пензы по сумме многоборья набрала **108,231** балла, опередив Елену Еремину из Санкт-Петербурга (**107,732**) и Евгению Шелгунову, представляющую Звенигород и Алатырь (**106,597**)



Елена ЕРЕМИНА

КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ Мужчины

1. Сборная Москвы (Артур Далалоян, Алексей Косьянов, Николай Кишкилев, Никита Нагорный, Дмитрий Ланкин, Алексей Козлов) — **329,124**
2. Сборная Центрального федерального округа (Дмитрий Говоров, Константин Кузовков, Алексей Ростов, Илья Кибартас, Кирилл Прокопьев, Сергей Кривунец) — **323,691**
3. Сборная Сибирского федерального округа (Кирилл Потапов, Даниил Казачков, Никита Летников, Андрей Черкасов, Андрей Лагутов, Никита Игнатьев) — **321,590**

снаряды, на которых могут побороться. Многоборье пока плавает, но все-таки есть цель завоевать медаль. Я доволен победой и полученными баллами, ведь это были первые соревнования по новым правилам».

Первый титул абсолютной чемпионки страны завоевала и гимнастка из Пензы Наталья Капитонова, подкрепив его еще и золотом в упражнениях на брусьях (разделив первое место с Дарьей Спиридоновой). Наталья стала первой чемпионкой в многоборье за всю историю спортивной гимнастики Пензенской области.

Новый олимпийский сезон — это прежде всего понимание направления, в котором следует двигаться гимнастам. Именно поэтому, получив победителей чемпионата России и посмотрев

на тех, кто энергично подбирается к сборной, руководство сборной выбрало турниры для дополнительной подготовки членов сборной к чемпионату Европы в условиях соревновательного накала. Сначала — международный турнир в Штутгарте, потом — Италия, в которой соберутся гимнасты США, России, Японии и Италии.

Что же касается турнира в Казани, то тренерский штаб сделал свои выводы.

«Это всегда волнение — первый старт нового олимпийского цикла, — говорит старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов. — Значительно изменились правила и регламент проведения соревнований. Наши олимпийцы еще находятся в процессе восстановления. Времени на это требуется много, но кто-то еще залечива-

ет травмы, а кто-то и возвращается. Конечно, в сборной команде сейчас проходит ротация. Появились новые спортсмены, новые элементы на снарядах. Все национальные сборные сегодня решают одну и ту же проблему: какой уровень сложности нужно показывать, чтобы не выпасть из конкуренции. Несомненно, чемпионат Европы прояснит ситуацию, задаст некий тон, а чемпионат мира уже и утвердит направления. Но и на нас соперники пусть посмотрят. Например, современные вольные упражнения продемонстрировали в Казани Дмитрий Ланкин, Артур Далалоян. На кольцах сразу пять гимнастов претендовали на победу. Ланкин, Далалоян и Михаил Кудашов хорошо проявили себя в опорном прыжке, но, поскольку базовую стоимость по новым правилам понизили на четыре десятых, будем ее поднимать, в Казани она была у





Михаил КУДАШОВ

Москвич Артур Далалоян по сумме многоборья набрал **167,93** балла и опередил Никиту Игнатъева из Ленинска-Кузнецкого (**166,495**) и Владислава Поляшова, представляющего Чебоксары (**165,697**)



Владислав ПОЛЯШОВ

лидеров 5,6 балла. Не вызывают беспокойства брусья — Далалоян, Поляшов, Нагорный показали и «базу» достаточно высокую, и хорошее исполнение. Новые программы демонстрируют спортсмены и на перекладине. Работы впереди много, но мало ее в нашем виде спорта и не бывает».

Старший тренер сборных команд России Валентина Родионенко отметила, что, конечно, Олимпийские игры, напряжение предыдущего цикла еще аукнется.

«Спиридонова, Тутхалиян и Мельникова только восстанавливаются. Олимпийские игры никому не даются. Но это обычное дело — первые старты после Олимпиад даются через большое напряжение. Если кого-то персонально отмечать, то я бы немного расстроилась из-за выступления Ангелины Мельниковой — многобо-

рье она прошла довольно нервно, стала второй в командном споре и дважды бронзовой в отдельных видах. Правда, программы Мельникова усложнила, возможно, и перенесенная травма еще беспокоит. «Показались» на турнире совсем молодые девочки, которые только-только вступают во взрослый мир, — Елена Еремина и Анастасия Ильянкова. А Наталья Капитонова, попробовав силы в прошлом году, в Казани стала абсолютной чемпионкой страны среди взрослых. Первые в жизни награды чемпионки страны в отдельных видах порадовали и Веронику Трыкину с Лилией Ахаимовой. Для этих спортсменок все только начинается». А как не устают повторять тренеры, обновление команд — самая первая необходимость на старте нового цикла.

Невозможно, рассказывая о чемпионате России, обойти и вопрос, который буквально витал в воздухе казанского центра гимнастики: продолжит



Ангелина МЕЛЬНИКОВА



Лилия АХАИМОВА



Сергей ЕЛЬЦОВ

Обновление команд — самая первая необходимость на старте нового цикла

ли карьеру олимпийская чемпионка Алия Муштафина? Лидер женской сборной приехала в Казань поддержать друзей по сборной: «Мы сейчас редко видимся, они скучают, я скучаю...» И конечно же, присмотреться к будущему нашей гимнастики. На чемпионате России в Казани Алия была почетным гостем и комментировала соревнования вместе с Эмином Гарибовым.

«Очень рада, что во время паузы в карьере у меня есть возможность все равно находиться рядом со спортом. Порадовалась и за команду — в Казани были хорошие условия, чтобы подготовиться к выступлению на дальнейших международных стартах. Видно, что девочки, которые выступали на Олимпиаде, еще только набирают форму. Они отработали полный цикл, и если после этого не дать организму и голове отдохнуть, будет тяжело. Они учили новые элементы, делали акцент не на комбинациях, а на каких-то отдельных моментах, поэтому для них этот старт — толчок, чтобы идти дальше. Для остальных это очень важные проверочные соревнования. Я всегда любила выступать и хочу вернуться после рождения ребенка хотя бы ради

того, чтобы это делать. Я понимаю, что если я вернусь, мне придется делать все хорошо, иначе смысла нет. Настрой есть, а как все сложится, посмотрим».



МЕЧТА ОТ ЕЛЕНЫ ЗАМОЛОДЧИКОВОЙ



ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ЗАПУСКАЕТ СОБСТВЕННУЮ ЛИНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КУПАЛЬНИКОВ

— КАК ЛЮБАЯ ДЕВОЧКА, КОГДА Я САМА ТРЕНИРОВАЛАСЬ И ВЫСТУПАЛА, ОЧЕНЬ РАДОВАЛАСЬ КРАСИВЫМ КУПАЛЬНИКАМ, — ГОВОРIT 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.

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.

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.

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



ПЕРВОПРОХОДЦЫ

ОЛЬГА И ИГОРЬ БЕЛУЖЕНКОВЫ: «ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ, ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ»



ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 — ПОЧТИ РОВЕСНИК НИЖНЕКАМСКА. В ФЕВРАЛЕ 2018 ГОДА ЕЙ ИСПОЛНИТСЯ 50 ЛЕТ. БИОГРАФИЯ ДЮСШ № 1 НАЧАЛАСЬ 28 ФЕВРАЛЯ 1968 ГОДА, КОГДА БЫЛО ПРИНЯТО РЕШЕНИЕ ИСПОЛКОМА НИЖНЕКАМСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ ОБ ОТКРЫТИИ В ЗДАНИИ СТРОЯЩЕЙСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ НА 220 МЕСТ. С ЭТОГО МОМЕНТА И НАЧИНАЕТСЯ ЕЕ ИСТОРИЯ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

С 1968 по 1979 год ДЮСШ размещалась в спортивных залах общеобразовательных школ № 6 и 10. До тех пор пока директор школы Николай Сергеевич Моржин — он и сейчас руководит коллективом — не доказал администрации города необходимость строительства нового специализированного здания для спортивной школы. Администрация поддержала.

В 1979 году **новое здание** с двумя спортивными залами — для спортивной гимнастики и баскетбола — торжественно распахнуло двери для нижекамской детворы.

В 1980-х годах событием для молодого города стало проведение первенства России по спортивной гимнастике. А вскоре и педагогический коллектив школы (И.Г. Джабаров, Т.Ю. Жадовская, В.Б. Моисеев, В.Я. Сечин, Н.В. Цеханович, А.М. Цеханович, М.Н. Ситдикова) пополнился молодыми тренерами из города Владимира (В.М. Сандаков, Т.Н. Чалова). В школе появились первые мастера спорта по спортивной гимнастике — Резеда Шакирзянова, Андрей Царегородцев, Ренат Габсаттаров.

Ольга и Игорь Белуженковы — ровесники школы, самозабвенно трудятся в ней вот уже 12 лет. Оба — мастера спорта по спортивной гимнастике, выпускники легендарной владимирской школы имени Николая Толкачева.

Белуженковы переехали в Республику Татарстан в 1990 году. Сначала работали в крохотном зале в городе Чистополе, потом получили приглашение перебраться в Нижнекамск. Сегодня Игорь Николаевич еще и президент Федерации гимнастики Татарстана, главный тренер республиканской сборной. Но большую часть времени семья, как обычно, проводит в зале, воспитывая юных гимнастов.

На вопрос «Как вы делите между собой тренерские обязанности?» Ольга уверенно отвечает: «Я больше администратор. А Игорь — тренер до мозга и костей. Он живет тренерской работой. Иногда у нас бывают конфликты: он свою точку зрения как тренер отстаивает, а я как администратор объясняю ему, что этот вопрос мы решить не можем. Но это, конечно, мелочи. Что

касается тренировочного процесса, то здесь мы на одной волне. Я пыталась полностью уйти на административную работу, но для меня она оказалась скучной.

Тренерская работа — это же такой **адреналин!**
Уйти от детей? Нет. Никогда!»

— Первые наши воспитанники были призерами международных турниров, стали мастерами спорта международного класса. Но они были не из Нижнекамска, — начинает свой рассказ уже непосредственно о школе Ольга. — А поколение, которое выросло здесь, можно сказать, на наших глазах, только-только начинает шагать по большому помосту. Если посмотреть на результаты наших учеников на первенстве России, то они хорошие, внушают оптимизм. Но это юниорский помост. Взрослый помост он и есть взрослый помост. На нем мы только начинаем делать первые шаги.

С 2005 года ДЮСШ является Республиканским **центром подготовки сборной команды Республики Татарстан по спортивной гимнастике,** на базе школы проводятся учебно-тренировочные сборы и отборочные соревнования. Школа связывает свои надежды с юными дарованиями и молодыми, подающими надежды тренерами, бывшими воспитанниками школы

В этом году наши воспитанники впервые выступали на чемпионате России. Что хочется отметить в первую очередь? То, что девушки смогли отобраться в число сильнейших гимнасток в многоборье. Эти девочки — наши первопроходцы на таких серьезных соревнованиях. Последние 20 лет в Татарстане были гимнастки, которые и в сборную России входили,



и медали выигрывали на национальных чемпионатах. Но в Нижнекамске такого результата никогда не было. Одно их участие в чемпионате России для нашего города уже достижение. Девочки входят в состав команды Приволжского федерального округа.

Конечно, как тренерам нам хочется большего. И надежда на то, что так и будет, теплится. Игорь Николаевич в этом плане очень амбициозный человек, никогда не занижает планку своей работы. Он всегда стремится к результату и ребят на это настраивает.

На данный момент мальчики у нас считаются более перспективными. А женская гимнастика в Нижнекамске, можно сказать, только зарождается.

Но у себя в школе мы приоритеты не расставляем, стараемся **одинаково уделять внимание** и женской, и мужской гимнастике.

Хотя, если посмотреть, в нашем городе мальчиков в гимнастику приходит больше, чем девочек.

Какое направление развивать — многоборье или отдельные снаряды?

Пока дети еще маленькие, рано делать ставку на конкретные снаряды. Так что мы многоборцев воспитываем. Вот исполнится им полных 18–20 лет, будем смотреть, кому в каком направлении дальше двигаться. Потому что я всегда говорю: дети еще и мозгами должны созреть, чтобы понять, что они на самом деле хотят и что могут. Пока, например, у Марата Хабибуллина просматривается явная предрасположенность к кольцам, у него прекрасная силовая часть. А у Инсафа Идиятуллина хорошо идут вольные упражнения. Хотя в подростковом возрасте он считался явным многоборцем. На него даже в молодежной сборной России делали ставку как на многоборца. У Инсафа сейчас непростой период — из подростка он превращается в юношу, нужно дать организму возможность спокойно вырасти, набрать мышечную массу. На недавнем чемпионате России он неплохо прошел все четыре снаряда, которые мы ему ставили. Есть проблемы в упражнении на коне, но это как раз связано с тем, что активны зоны роста, этот момент нужно просто перетерпеть.

Если говорить о проблемах школы, то одна из самых острых — возрастная яма в тренерских кадрах. Есть ветераны, которым по 50–60 лет, и совсем молодые, а золотой середины, на которой обычно весь пласт держится, как таковой нет. Но с этой проблемой сталкиваются практически все российские спортивные школы.

А поскольку мы школа молодая, то у нас этот процесс — как болезнь роста. Мы фундамент заложили, но своих родных сильных специалистов еще пока не вырастили. Вот только-только первые ростки пошли.

Марат
ХАБИБУЛЛИНДаша
ЛОПАТИНА

Нас поддерживают и администрация города, и муниципальные власти, и республиканские. Федерация гимнастики нам активно помогает, за что ей отдельное спасибо.

У нас обычный зал обычной провинциальной спортивной школы — 36 x 18. Конечно, амбиции никуда не денешь, хочется зал побольше. Но во всем должно быть рациональное зерно. У нас небольшой городок, и мы прекрасно понимаем, что строить супергимнастический комплекс, который потом еще придется как-то содержать, просто бессмысленно. Поэтому стараемся работать по максимуму в этом зале. ФСГР, как я уже говорила, хорошо поддерживает нашу школу. Мы одни из первых получили новое оборудование, полный комплект мужских снарядов и комплекс «Крепыш»...

Не знаю, можно ли это назвать ноу-хау, но на протяжении последних пяти лет мы делаем акцент на том, чтобы привлечь в гимнастику как можно больше маленьких детей и их родителей.

В нашей школе малыши начинают заниматься с трех лет. Занятия платные. Но 1000 рублей в месяц — все-таки это не так много. Мы смогли отыскать возможности для таких тренировок, привлечь тренерские кадры, заинтересовать их. А вообще в школе 500 человек занимаются в платных группах и 250 — на средства бюджета. Дети трех лет приходят в зал с родителями. А в четыре-пять уже с тренером работают.

Для маленьких спортсменов мы с мужем сами разработали **специальную программу**, утвердили ее в Федерации гимнастики.

Позже я эту программу корректировала, чтобы ее можно было использовать и в качестве программы дополнительного образования для школьников.

Инсаф
ИДИЯТУЛЛИН

Главный принцип — детям должно быть интересно на тренировках. В основе программы лежат игровые занятия. Перед тренерами мы задачу поставили так: не надо учить малышей гимнастике, учите их играть и в игре обучите гимнастическим упражнениям.

А вот если вы из этой массы, когда им по шесть лет исполнится, приведете трех-четырех человек, готовых для серьезных занятий, тогда считайте, что выполнили свою задачу на подготовительном отделении. И знаете, программа работает. Сейчас я уже не боюсь, что останусь без пополнения. Сто человек 2012 года, девочки и мальчики, из которых спокойно можно проводить

Перед тренерами мы задачу поставили так: не надо учить малышей гимнастике,

учите их **играть** и в игре обучите **гимнастическим упражнениям**

более тщательный отбор и работать на результат. Основной отбор мы делаем именно к первому классу школы.

Возможно, мы с Игорем Николаевичем не правы, но всегда придерживаемся такой стратегии: мы не тащим детей в гимнастику. Мы их ждем. Может быть, надо искать вундеркиндов, которые уже в 10 лет готовы показать супергимнастику.

Но за свои 30 лет тренерской карьеры мы убедились: надо уметь ждать.

Верить и ждать.
И не торопить детей.
Все свое время.

В чем для нас заключается главная трудность? В том, что в городе нет профильных высших учебных заведений. Ближайший город, где дети могут получать высшее образование, — Казань. И получается, что после 11-го класса мы вынуждены передавать своих спортсменов в другие руки. Но это проблема не только Нижнекамска, с ней сталкиваются все провинциальные города. Конечно, хочется оттянуть этот момент. Но мы понимаем, что рано или поздно все равно придется расставаться с учениками.

Да, это проблема. Либо мы смиряемся с тем, что теряем свои кадры, либо нужно все бросать и переезжать в Казань, где есть и вузы, и училище олимпийского резерва...

Но как здесь все бросишь? Ты же частицу себя вложил в эту школу и продолжаешь вкладывать. За последние 12 лет в школе создан особый микроклимат, традиции зарождаются. Мы видим: вот оно, пошло-пошло...



— То направление в развитии школы, которое в свое время было нами выбрано, — верное. Сама жизнь это подтверждает, — продолжает Игорь Белуженков. — Те наши дети, которым сейчас по 16–17 лет, выступают на чемпионатах и первенствах России. И выступают достойно. Выдающихся результатов не показывают, их пока сложно ждать в связи с перестройкой организма у ребят. Но мы их сохранили и они еще в обойме, могут в любой момент показать все, на что способны, — и это самое главное наше достижение.

Какой бы я хотел видеть школу в идеале? На мой взгляд, в ней должна работать система интерната. Интернат — это ведь не обязательно с ночевкой. Но если, например, дети пришли утром на тренировку, потом — в школу, потом опять в зал, то у них должна быть возможность отдохнуть, пообедать, сделать уроки. А вечер они спокойно могут проводить дома. Когда идет режим двухразовых тренировок или какая-то целевая подготовка, нужно разумно расходовать силы и время. И иногородние дети могли бы к нам приезжать.

И еще такой момент. Создать идеальную школу — это значит сохранить старые тренерские кадры и подтянуть молодое поколение. С одной стороны, самый трудный этап мы, надеюсь, уже пережили: если раньше молодежь совсем не шла на тренерскую работу, то сейчас ситуация изменилась в лучшую сторону. Но люди идут в зал не только для того, чтобы реализовать

Создать **идеальную школу** — это значит **сохранить** старые тренерские кадры и **подтянуть молодое** поколение

какие-то свои амбиции. Они хотят и что-то заработать. Наш вид спорта — специфический, мы выращиваем «штучных» спортсменов. Сколько детей проходит через твои руки прежде, чем кто-то «выстрелит». Увы, на зарплате это никак не сказывается. Тренеры начинают работать, а потом уходят. И дело не в том, что они избалованы и требуют слишком много. Просто всем хочется жить именно сейчас, платить ипотеку, детей ставить на ноги, а не надеяться только на перспективы.

Хорошо, когда правительство уделяет внимание сборным. Хорошо, что пока еще есть молодежь, с которой можно работать. А следующее поколение откуда черпать? Можно ведь и зал построить самый современный, и снаряды поставить самые лучшие, но не будет хороших тренеров — никакие даже самые шикарные условия не помогут. ▲

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, КАК ИЗВЕСТНО, ДЕСЯТЬ ВИДОВ: ШЕСТЬ СНАРЯДОВ У МУЖЧИН, ЧЕТЫРЕ — У ЖЕНЩИН. ОДИН ИЗ НИХ — АБСОЛЮТНО ИДЕНТИЧНЫЙ. ЭТО ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОВЕР, НА КОТОРОМ И ГИМНАСТЫ, И ГИМНАСТКИ ВЫПОЛНЯЮТ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ, КОНЕЧНО, РАЗНЫЕСЯ. У ГИМНАСТОВ ПРОГРАММА ПРОХОДИТ ПОД МУЗЫКУ, А ВОТ САМ СНАРЯД — ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОВЕР — ОБЩИЙ И ДЛЯ МУЖЧИН, И ДЛЯ ЖЕНЩИН.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН



ЗИМУЛТАСС

Ковер имеет форму квадрата размером 12 на 12 метров плюс дополнительный бордюр безопасности шириной в один метр по всему периметру. Состоит из скрепленных между собой листов специальной фанеры, покрытых динамичной и эластичной пеной и полипропиленовым ковровым настилом. Общая высота соревновательного гимнастического ковра над уровнем пола (помоста) — 14 сантиметров.

Это — современный вариант, позволяющий смягчать приземления после выполнения акробатических элементов и немного усиливать мощность отталкивания. Когда-то он был достаточно тонким и жестким, а значит, менее эффективным при выполнении сложных акробатических прыжков и более травмоопасным.

На чемпионатах Европы первыми победителями среди наших соотечественников в вольных упражнениях стали Лариса Латынина (1957 год) и Николай Андрианов (1973 год), на чемпионатах мира — Тамара Манина и Валентин Муратов в 1954 году. Первыми советскими олимпийскими чемпионами в этом виде стали Латынина и Муратов на Играх-1956 в Мельбурне.



АР/ТАСС

В последний раз лучшими исполнителями вольных упражнений среди наших спортсменов были признаны на чемпионатах континента Ксения Афанасьева (2014 год) и Никита Нагорный (2016 год), на чемпионатах мира — та же Афанасьева (2011 год) и Денис Аблязин (2014 год). Последнее олимпийское золото для страны было завоевано Еленой Замолодчиковой в 2000 году в Сиднее и Сергеем Харьковским в далеком уже 1988-м на Играх в Сеуле.

Сложность упражнений на гимнастическом ковре, как, впрочем, и на других снарядах, развивалась неравномерно. В 50-е и 60-е годы прошлого столетия самым сложным элементом вольных упражнений считался пируэт, то есть сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов в различных акробатических соединениях.

Зато в течение следующих десяти лет в этом отношении был совершен существенный скачок. К концу 1970-х ведущие гимнасты и гимнастки мира включали в свои упражнения двойные сальто назад с пируэтом, 1,5 сальто в группировке с поворотом на 540 градусов в кувырок, а мужчины даже двойное сальто прогнувшись.

В 1980-е годы лидеры в этом виде освоили двойные сальто вперед и боком, полтора сальто назад прогнувшись в кувырок. Двойное сальто назад прогнувшись научились выполнять с пируэтом, а в группировке и даже согнувшись — с двумя пируэтами. В мужской гимнастике появилось тройное сальто назад. На чемпионате мира его первым выполнил Валерий Люкин, а на Олимпиаде — Владимир Гоголадзе. Один из наших юниоров продемонстрировал на соревнованиях даже тройной твист — поворот на 180 градусов после отталкивания и тройное сальто вперед.

В последнее десятилетие XX века существенно поменялись правила судейства, которые выну-

дили гимнастов разучивать связки из различных вариантов сальто вперед с пируэтами. От задних сальто на какое-то время кто-то даже вовсе отказался. В моду вошли сальто, выполняемые в контртемпе, за которые тоже согласно новым правилам полагались надбавки к оценке.

После 2000 года правила судейства менялись неоднократно. Постепенно вернулись к обязательному исполнению сальто не только вперед, но и назад и боком (либо твистовым). Акробатических связок стало больше, но и требования к их сложности повысились. Стали цениться и соединения из «гимнастических» элементов. Вернулись к двойным сальто с винтами, но и сами винты, точнее их количество даже в одном сальто, могут получить существенную надбавку к оценке. Особенно если два сальто, выполненных подряд, спортсмены делают с большим суммарным поворотом вокруг собственной оси.

Уникальный исполнитель вольных упражнений из Японии Кензо Шираи поднял «базовую стоимость» своего упражнения до 7,6 балла. Он владеет двумя вариантами двух одинарных сальто, выполняемых в темпе, с суммарным поворотом на 1800 градусов (пять пируэтов). В его арсенале и двойное сальто назад прогнувшись с тремя пируэтами. Олимпийская чемпионка и победительница трех последних чемпионатов мира в вольных упражнениях американка Симона Байлз двойное сальто прогнувшись с двумя пируэтами выполняет на такой амплитуде, что вполне может добавить еще один винт. У женщин, к слову, заметно возросла цена сложных поворотов на одной ноге и прыжков в шпагат с поворотами.

И в заключение — стихотворные строки об этом гимнастическом виде, сочиненные выпускником Центрального института физкультуры 1974 года мастером спорта СССР по гимнастике



ОЛЕГ НАУМОВ



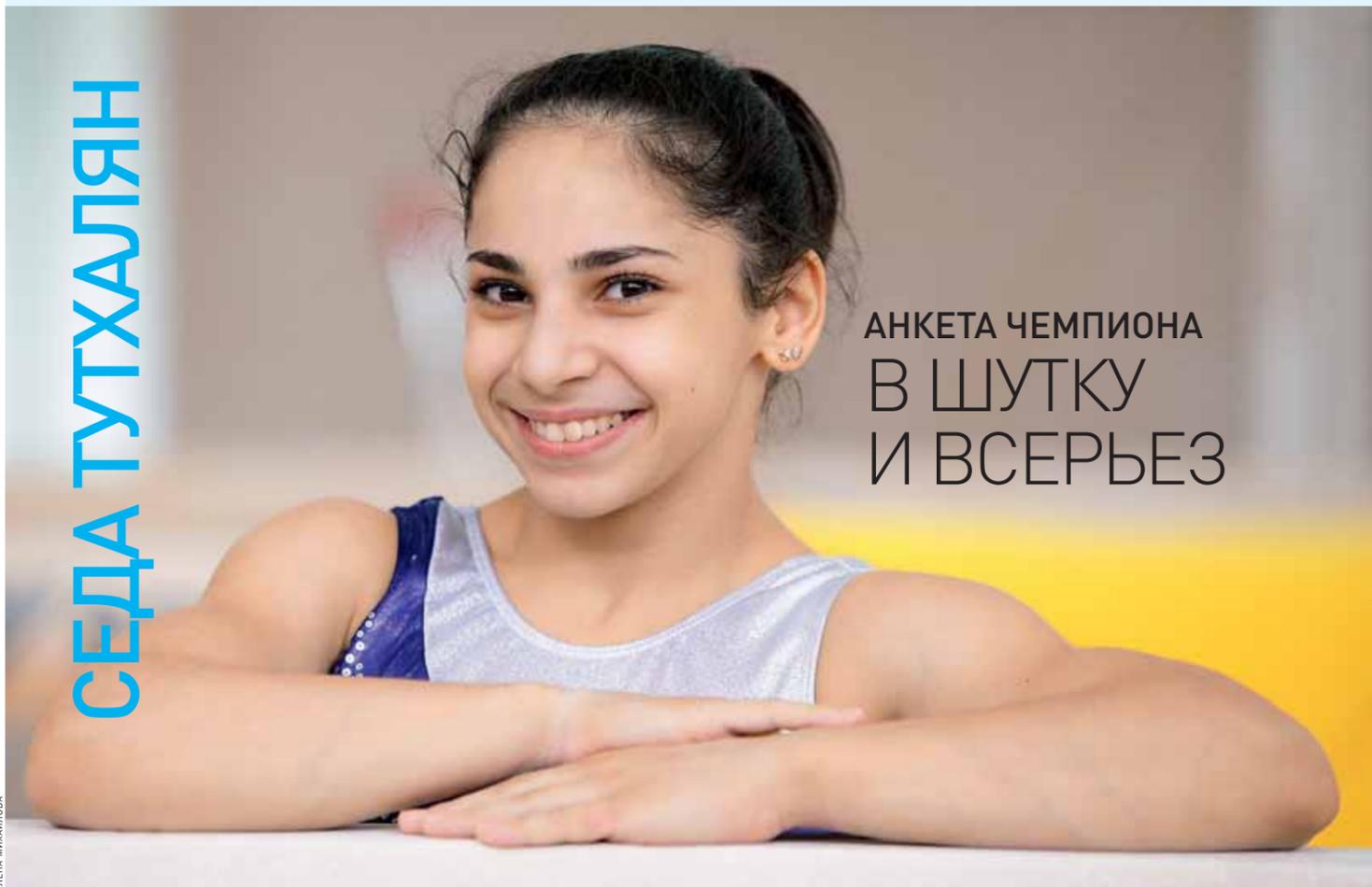
ОЛЕГ НАУМОВ

Александром Левиным, фрагмент из «Оды гимнастике», посвященной абсолютным олимпийским чемпионам по спортивной гимнастике.

*Всей гимнастике начало —
Вольные — всего немало
Здесь. Прыжки и кувырки,
Махи, выпады, рывки.
Легок, весел этот труд.
Но что же вольные дают?
Ловкость и воображение,
Осанку, пластику, умение
В шпагате ноги распластать,
Перевернувшись, четко встать...
Сотни, тысячи движений
У наших вольных упражнений.
И быть не может разных мнений
Об этом виде многоборья —
Не сыщешь лучшего подспорья
Для воспитания культуры
Движений, общей физкультуры.
С младых, как водится, ногтей,
И если честно — без затей.
Значенье вольных не найти
Тому, кто сам не смог пройти
Через боль оттянутых носков,
Усталость в мышцах от прыжков,
Переворотов, равновесий...
Да разве сможет кто-то взвесить,
Сколь пота нужно здесь пролить,
Чтоб смочь легко изобразить
Акробатических движений
Головокружительный каскад,
Когда у всех от восхищенья
Глаза восторженно горят!* ▲

На чемпионатах Европы первыми победителями среди наших соотечественников в вольных упражнениях стали Лариса Латынина (1957 год) и Николай Андрианов (1973 год), на чемпионатах мира — Тамара Манина и Валентин Муратов в 1954 году. Первыми советскими олимпийскими чемпионами в этом виде стали Латынина и Муратов на Играх-1956 в Мельбурне

СЕДА ТУТХАЛЯН



АНКЕТА ЧЕМПИОНА
В ШУТКУ
И ВСЕРЬЕЗ

Мороженое
или шоколад?

– Мороженое.
Пломбир
в стаканчике.



Когда мне грустно, я...

– Ем. Ой, только
не спрашивайте,
что конкретно, а то
попадет от тренера.

Подруг
должно быть...

– Одна. Одна лучшая.
У меня есть друзья,
а лучшая подруга –
мама.

Караоке
или кино?

– Кино. Фантастика,
мелодрамы. Классно,
если можно сразу
и посмеяться,
и поплакать.



Хочу,
но не могу...

– Хорошо танцевать.
Кто сказал? Сама знаю,
буду учиться.



Не люблю...

– Ругаться
с кем-то.

Планы,
не связанные
с гимнастикой?

– Не думала
об этом.

Платье
или брюки?

– Платье. Надеваю его,
когда приглашают на разные
торжественные мероприятия.
Ну и летом прогуляться.
Сарафанчики еще люблю, юбочки
всякие... Конечно, каблуки,
только невысокие.

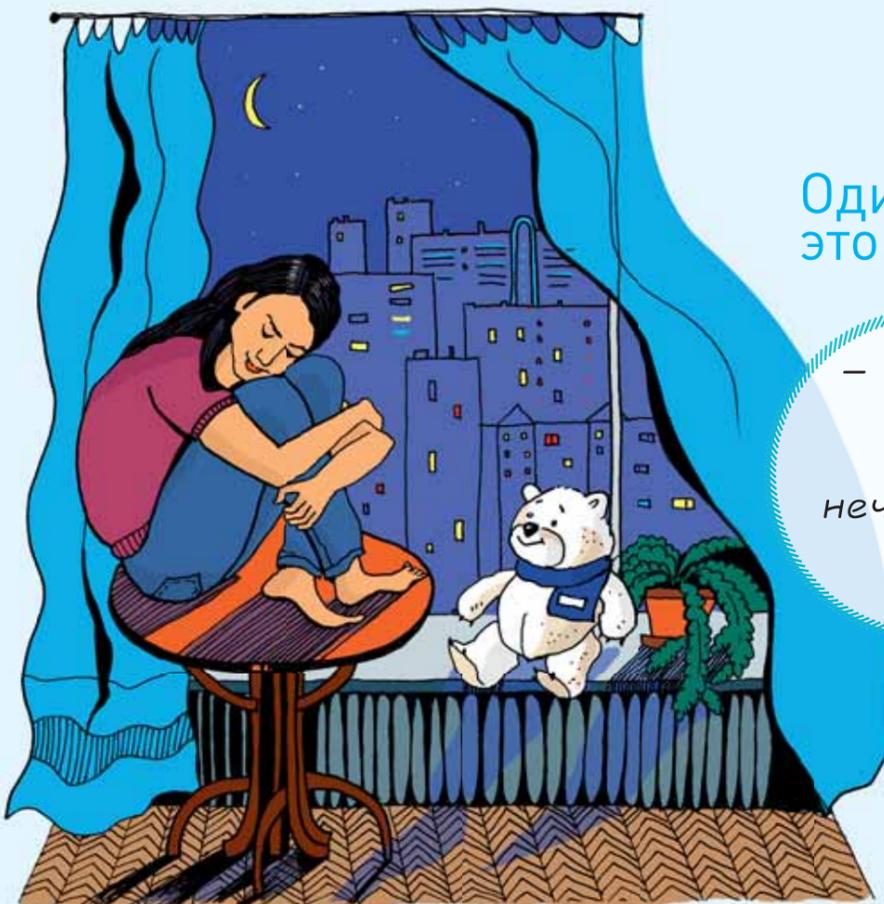


Кричать могу, когда...

– Когда мне хочется или,
например, энергию отрицательную
надо выплеснуть. Почему в зале?
Как раз на улице. Выхожу –
и прямо как в лесу, во все горло.
Да, могу, бывает такое.

Одиночество —
это...

– Тоска. Нелюблю
одиночества.
Когда делать
нечего или в номере
на «Круглом»
сажу одна.



СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ

КИСТЬ, СТОПА И КРАСОТА



КРАСОТУ РУК И НОГ ОЦЕНИВАЮТ ПО-РАЗНОМУ. ЕСЛИ, ИЗУЧАЯ НОГИ, БОЛЬШЕ СМОТРЯТ НА ИХ АНАТОМИЮ, ТО ПРИ ОЦЕНКЕ КРАСОТЫ РУК — НА ФИЗИОЛОГИЮ. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО КРАСОТУ НОГ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИХ ФОРМЕ, А КРАСОТУ РУК — ПО ФОРМЕ, КОТОРУЮ ОНИ ПРИНИМАЮТ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,
врач, тренер

А как много красивых форм могут принять человеческие руки? Некоторые эстеты полагают, что таких форм всего две.

Первая — округлая форма рук, принимаемая в первой хореографической позиции. Заметим, что и третья хореографическая позиция рук во многом подобна первой, но только руки развернуты в плечевых суставах вверх примерно на 90°.

Вторая представляет собой вытянутую первую, как во второй хореографической позиции.

По первой форме держат руки пианисты, гриф — скрипачи, палочки — барабанщики. Первая форма оптимальна для удержания руля автомобилистами. А вот «смычковая рука» у скрипачей, виолончелистов, контрабасистов,



**Очень
выразительны кисти**
у дирижеров и у исполнителей
индийских танцев

гриф у гитаристов и даже кулиса у тромбонистов движется между первой и второй формами.

По первой и второй формам расположены руки харит (нимф) в знаменитой «Весне» Сандро Боттичелли (1445–1510).

Вторая форма рук отражена в величайшем шедевре Микеланджело Буонарроти (1475–1564) — на фреске «Сотворение Адама».

Считается, что самая красивая часть ноги — стопа. Ей соответствует самая красивая часть руки — кисть. Искусствоведы полагают, что на фреске Микеланджело у Адама изображена совершеннейшая форма кисти. Кстати, такая форма кисти во многом соответствует идеальному подъему на ногу.

Совершенством формы отличаются кисти у пианистов и... хирургов, особенно врачей старой школы, которые умели ставить диагноз руками. Красотой рук, как известно, интересовались античные ваятели. К сожалению (а может быть,

и в силу их красоты, не оставившей кого-то равнодушным), многие античные статуи дошли до нас отломанными руками... Не миновала эта участь и древнегреческую скульптуру «Венера Милосская».

В эпоху Возрождения к ценителям форм рук присоединились живописцы, во времена барокко — хореографы, классицизма — музыканты, а в Новое время — фотохудожники. К их числу следует добавить поэтов-романтиков, писателей, философов, эстетов... и всевозможных критиков — от литературы до кино.



КОМАНДА ЖЕНЩИНЫ

Мария ПАСЕКА
ПРЫЖОК



Виктория КОМОВА
МНОГОБОРЬЕ



Алия МУСТАФИНА
БРУСЬЯ
МНОГОБОРЬЕ
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Денис АБЛЯЗИН
ПРЫЖОК
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Олимпиада 2012 Лондон

Дарья СПИРИДОНОВА
БРУСЬЯ



Алия МУСТАФИНА
БРЕВНО
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



КОМАНДА ЖЕНЩИНЫ



Денис АБЛЯЗИН
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
КОЛЬЦА



Чемпионат мира 2014 Наньнин

Ксения АФАНАСЬЕВА
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Дарья СПИРИДОНОВА
БРУСЬЯ



Виктория КОМОВА
БРУСЬЯ



Мария ПАСЕКА
ПРЫЖОК



Мария ПАСЕКА
ПРЫЖОК



Алия МУСТАФИНА
БРУСЬЯ
МНОГОБОРЬЕ



Чемпионат мира 2015 Глазго

Александр БАЛАНДИН
КОЛЬЦА



Алия МУСТАФИНА
БРЕВНО
БРУСЬЯ
МНОГОБОРЬЕ



Давид БЕЛЯВСКИЙ
БРУСЬЯ



Денис АБЛЯЗИН
ПРЫЖОК
КОЛЬЦА



Рио-де-Жанейро



КОМАНДА МУЖЧИНЫ



КОМАНДА ЖЕНЩИНЫ

Олимпиада 2016





Заметим, что даже в столь строгой и канонизированной иконописи выработались правила изображения человеческих рук, а именно кистей. Интересно, что во многом этим правилам до сих пор следуют в современной портретной фотографии. Кстати, по закону морфологической симметрии рук и ног младенцев на иконе изображали с обнаженными стопами. Это отразилось и в современной детской фотографии; маленьких детей принято фотографировать также с открытыми стопами.

Кстати, первыми хореографические позиции рук стали выделять французы. С конца XVII — начала XVIII века французская балетная школа насчитывала семь позиций. К ним итальянский педагог и балет-



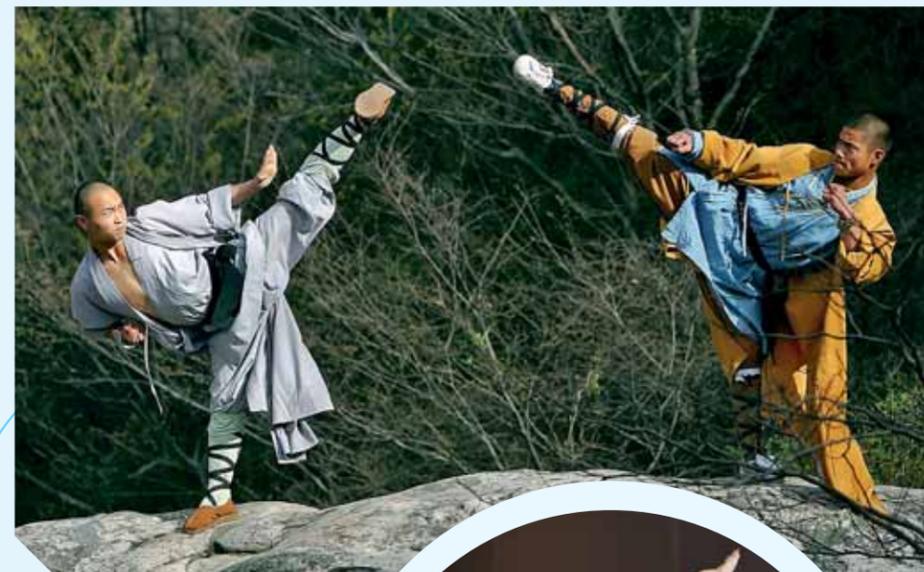
Гимнастические позиции не столько вышли из позиций классического танца, сколько и те и другие **отражают глубинные законы гармонии**

мейстер Энрико Чекетти (1850–1928) добавил еще пять разновидностей. А наша соотечественница А.Я. Ваганова (1879–1951) выделила всего три основных и одну дополнительную (подготовительную) позицию рук.

Основные положения рук в гимнастике — это *три* основные вытянутые (хореографы говорят: — аллонже, от фр. *allonge* — удлиненный, вытянутый, продленный) и подготовительная хореографическая позиция А.Я. Вагановой. Получается: руки вперед, в стороны, вверх и вниз вдоль тела. Интересна взаимосвязь положения кистей в хореографических и основных гимнастических позициях рук: в положении руки вперед ладони обращены вниз, руки в стороны — ладони вниз, руки вверх — ладони внутрь и руки вниз — ладони к корпусу.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Интересно, что в восточных системах боевых искусств руки также принято держать в округлых положениях, практически полностью повторяющих описанные выше универсальные формы рук. Даже диагональный кувырок через плечо в боевых искусствах следует делать через округлую, выставленную вперед руку. В этом случае законы биомеханики наилучшим образом следуют законам гармонии.

Заметим, что в **медицине** приняты так называемые анатомические положения, когда руки расположены вдоль тела ладонями вперед. Так принято изображать руки в анатомических атласах и при осмотре пациента. Легко заметить, что такие анатомические положения рук чрезвычайно далеки от законов гармонии. Просто в анатомических положениях проще изображать внутреннее строение человека.

Принципиальное различие в поясе верхних и нижних конечностей в том, что нижние конечности крепятся к позвоночнику достаточно жестко, через крестец, а верхние конечности связаны с позвоночником лишь посредством мышц. Поэтому ноги с легкостью выдерживают вес всего тела, но обладают наименьшей свободой движений, нежели руки.

У акробатов и гимнастов проблемы в плечевых суставах во многом подобны проблемам балерин с тазобедренными суставами. И те и другие их излишне перегружают. Кстати, лечение и восстановление в спорте плечевых и тазобедренных суставов во многом схожи.



SHUTTERSTOCK/FOTODOM



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

А лучшее упражнение реабилитации этих суставов — хождение или лазанье на четвереньках.

Интересно, что X- и O-образные искривления бывают не только в ногах, но и в руках. Для рук такие нарушения оси называют девиацией. Рекурвация (переразгиб) также бывает как в ногах, так и в руках. Величина переразгиба в локтевом суставе может быть значительно большей, чем в коленном суставе. Если рекурвация в ногах очень травмоопасна для тех, кто связан с прыжками, то рекурвация в руках еще более опасна при падениях с упором на разогнутую руку. ▲



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ДОРОГИЕ СПОРТСМЕНЫ, ТРЕНЕРЫ, МАМЫ, БАБУШКИ И ВСЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ В ПРАВИЛЬНОМ ПОДХОДЕ К СПОРТУ!

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ
ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ.
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ИХ НА САЙТЕ
[HTTP://SPORTGYMRUS.RU/](http://SPORTGYMRUS.RU/)
В РУБРИКЕ «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»
С ПОМЕТКОЙ «СКАЖИТЕ, ДОКТОР»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

МОГУТ ЛИ НОГТИ ПОТРЕСКАТЬСЯ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАГНЕЗИИ?

Если в обычной жизни ногти, по крайней мере для женской половины населения, несут эстетическую нагрузку, то в спорте ногти рассматриваются с позиции рациональности и безопасности.

Ногти спортсмена должны быть ровно и коротко пострижены, как, предположим, у тех же хирургов. Кстати, нередко на врачебных пятиминутках можно встретить мужчин-хирургов с алмазной пилочкой в руках.

А вот массажисты и даже врачи-педиатры ухитряются вести прием с длинными ногтями. К таким специалистам лучше не ходить. И не потому, что они могут поцарапать. Но работа с длинными ногтями вынуждает их даже ставить руку несколько по-иному, что, безусловно, сказывается на качестве работы.

Что делать, если ногти изменяются, сохнут, трескаются? От магнезии в зале такое вряд ли может произойти. Ногти у людей отражают состояние всего организма. Если ногти начали изменяться — идите к врачу и ищите причину. То есть нарушения в организме, которые крадут вашу красоту. Ногти отражают нарушения минерального и витаминного обмена, а заусенцы — нарушение белкового обмена.

Могут быть и грибковые поражения ногтей. Но тут самолечением лучше не заниматься. И босиком в зал до полного выздоровления не приходите!



SHUTTERSTOCK/FOTODOM



МОЗОЛИ — ЗАЩИТНИЦЫ?

Во многих видах спорта мозоли являются профессиональной головной болью. Если называть проблему правильно — это травматическое повреждение кожного покрова. Мы будем говорить о кожных мозолях (бывают еще и костные мозоли, например в местах срастающегося перелома).

В спортивной практике встречаются три типа мозолей: мокрая, сухая и натоптыши.

Мокрая мозоль — это пузырек жидкости под отслоившейся кожей. Заниматься с такой мозолью категорически не следует — высок риск ее разрыва и инфицирования ранки. Тогда на ее лечение уйдет намного больше сил и времени.

Что делать с пузырьком? Прокалывать или не прокалывать? В домашних условиях лучше не прокалывать, а наложить сухую бинтовую повязку и ждать, когда пройдет.

Но если в зале есть врач, то он может выполнить правильное прокалывание специальной иглой от шприца. После такой манипуляции мокрая мозоль заживет намного быстрее.

Сухие мозоли и натоптыши лечат одинаково. Нужно размягчить ороговевшую кожу в теплой ванночке (можно с морской солью), а потом аккуратно пемзой снять ее верхний омертвевший слой.

Важно понимать, что мозоли в спорте — это проявление защитной реакции, поэтому полностью избавляться от них в «нужных местах» не следует.

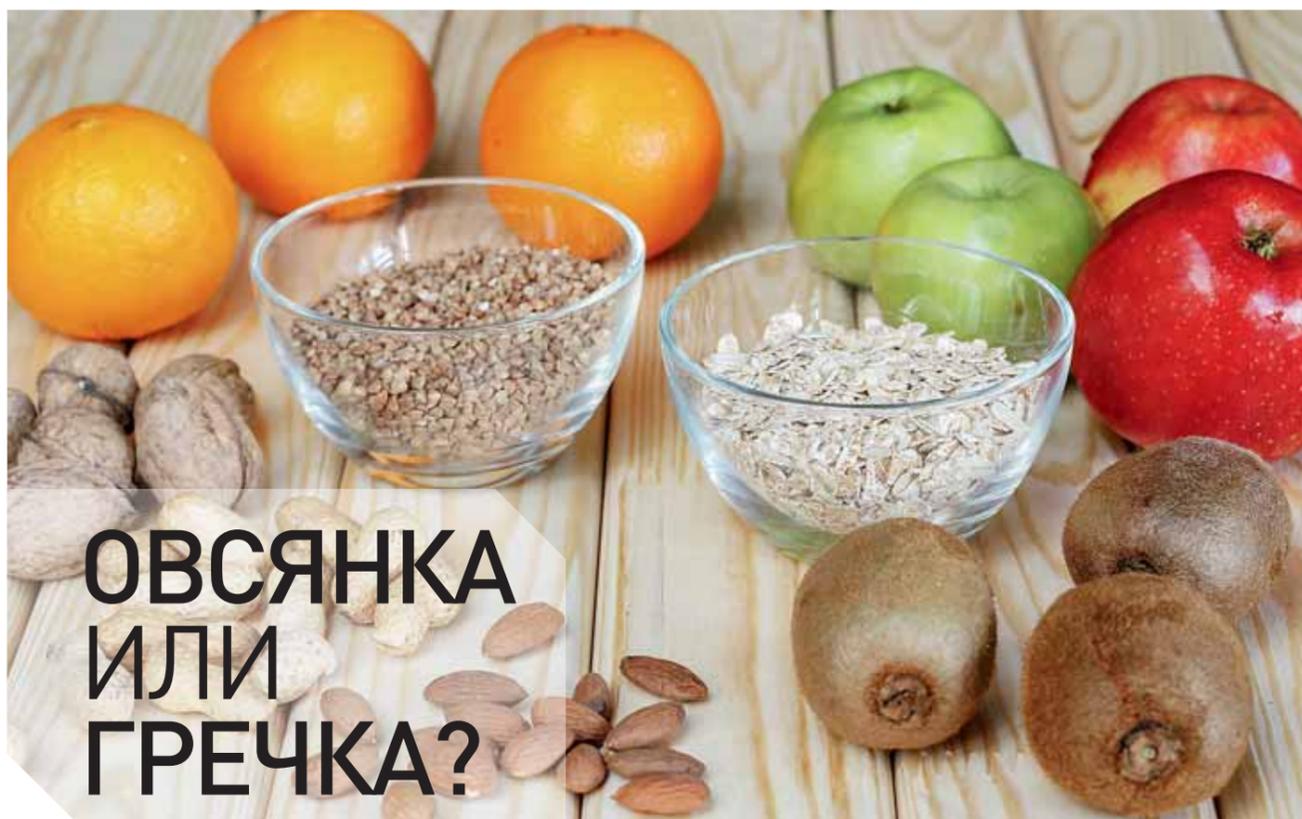
Оптимальное средство от мозолей до сих пор не найдено. Но в каждом виде спорта есть свои уникальные наработки по борьбе с ними. Например, скалолазы стирают кожу на ладонях, наверное, больше всех, поэтому во многих скалолазных центрах можно приобрести специальные мази от мозолей. Большинство из них следует наносить сразу же после тренировки на

Мозоли в спорте — это проявление защитной реакции, поэтому **полностью избавляться от них в «нужных местах» не следует**

свежие потертости и уплотнения кожи (кожу предварительно следует вымыть). Так можно предотвратить дальнейшее образование мозолей, а кожа на местах потертостей станет более защищенной.

Какие кремы для рук и для ног лучше использовать юным спортсменам? Никакие. Если кожа здорова, то крем, особенно у детей, только вмешается в естественный процесс обновления кожи. Поэтому дезодорантами для рук или ног, гелями и прочими косметическими новшествами юным спортсменам тоже лучше не пользоваться.

Чтобы кожа была здорова, руки и ноги лучше мыть детским мылом (без добавок). И носить носки из натурального хлопка с минимумом синтетических добавок. Само собой, чистые носки. Если на коже есть царапины, то ее лучше мыть хозяйственным мылом (об этом хорошо известно травматологам). А чтобы слегка задубить излишне нежную кожу — дегтярным мылом. ▲



ОВСЯНКА ИЛИ ГРЕЧКА?

ОВСЯНКА

Овес считается одной из первых культур, которую удалось «одомашнить» человеку. География его возделывания достаточно широка: Европа, Ближний Восток, Индия и даже Тибет, где к целебным свойствам овса относились с особым почтением.

Плюсы. Овес сочетает в себе оптимальное для человеческого пищеварения соотношение белков, жиров и углеводов. Поэтому овсянка традиционно является основой детского питания.

Кроме того. Овсянка относится к продуктам с быстрой (а в зависимости от способа приготовления — сверхбыстрой) усвояемостью. Это качество давно используется в спорте. В пунктах питания на марафонских забегах можно увидеть очень жидкую овсяную кашу в стаканчиках. Бегун может выпить его на ходу и продолжить преодоление дистанции с полным запасом энергии. Обычно атлеты в течение дистанции подкрепляются таким образом несколько раз.

Минусы. При нарушении переваривания злаковых (в частности, при таком заболевании,

как целиакия) употребление овсяной каши не показано, а вот гречка, наоборот, рекомендуется!

Входящая в состав овса фитиновая кислота препятствует усвоению кальция и даже способствует вымыванию кальция из костей. А ведь кальций необходим для поддержания должной прочности костей. Поэтому употреблять овсянку как детям, так и людям в возрасте (особенно с угрозой по остеопорозу) следует не чаще трех-четырёх раз в неделю.

Овсянка бывает разная. Овсяные зерна — из них готовится самая полезная каша. Но готовится она достаточно долго, 30–40 минут. Именно из цельных зерен готовится порридж. А ведь шотландцы лучше всех знают толк в овсянке!

Геркулес — это сорт овсянки, из которого изготавливаются хлопья достаточно грубого помола. В них присутствует много витаминов и микроэлементов. Готовится геркулес намного быстрее, чем цельные овсяные зерна.

Экстра — это еще более мелко обработанные овсяные хлопья. Готовятся они еще быстрее. Обработанные паром хлопья можно вообще не ва-

рить, а залить молоком. Но и полезных веществ в таких хлопьях намного меньше.

С чем есть. Овсяную кашу можно есть без каких-либо добавок. Но если она приелась, то ее можно разнообразить медом, орехами и сухофруктами.

ГРЕЧКА

Гречка — древняя культура, имеющая 5000-летнюю историю. Одними из первых ее начали возделывать в Индии и Непале. Там ее называли черным рисом. Далее черный рис распространился в Европу и Азию.

В Россию гречка попала из Византии. Возможно, в честь греческих монахов, возделывающих поля при монастырях, в России эту культуру называют гречкой.

Плюсы. Гречка менее калорийна, чем овсянка. По своему биохимическому составу она очень близка к бобовым. Белки гречки во многом близки к белкам мяса, но, в отличие от последних, усваиваются организмом намного лучше. Поэтому все вегетарианские диеты в обязательном порядке включают в себя гречку.

Гречка особо богата микроэлементами, в том числе и малораспространенными. Она содержит бор, хром, алюминий, которые, помимо гречки, есть только в рисе.

Кстати, среди всех злаковых и круп только в гречке содержатся олово, селен, ванадий, стронций и титан, а также витамин В4 (холин).

Чтобы сохранить полезные витамины и микроэлементы, крупу следует правильно готовить. Оптимальный способ — залить промытую гречку в кастрюле на ночь кипятком. Утром получите готовую к употреблению гречку, которую можно использовать в виде каши или гарнира.

В отличие от овсянки, гречку можно есть не только с медом или молоком, но и с кислыми и даже горькими продуктами, например с перцем или солениями.

Гречка до сих пор остается практически единственной культурой, которую не смогли (или еще не успели) генетически модифицировать.

Кроме того. Гречка относится к сложным углеводам, на переваривание которых требуется время и дополнительная энергия. Так что, поев гречки, можно насытиться на продолжительное время.

Блюда из гречки отлично восстанавливают после физического и нервного переутомления.

Гречка способна повышать уровень нейромедатора счастья дофамина, поднимающего настроение, компенсирующего депрессию и повышающего мотивацию.

Минусы. Гречка содержит витамин К, который не показан страдающим от мигрени, варикозной болезнью и повышенной густотой крови (склонностью к тромбообразованиям). Этим лицам строгих диет на гречке следует избегать. Других, кроме индивидуальной непереносимости, минусов за гречкой не наблюдается.

ИТОГ

Овсянка — продукт, который усваивается быстро, а гречка — медленно. Если нужны сила и энергия сейчас — употребляйте овсянку, ее даже можно поесть в небольшой перерыв на тренировке. Но если предстоит длительная тренировка, то выбор падает на гречку. Тем более что белки гречки во многом могут заменить употребление мяса.

И гречка, и овсянка являются кладями витаминов и микроэлементов. Но наличие полезных веществ в готовом блюде обратно пропорционально предварительной обработке и времени приготовления. Быстрорастворимые хлопья в пакетиках содержат минимум полезного от изначального содержания, но готовятся быстро.

Выбирайте овсяную крупу самого медленного приготовления, а гречку лучше заливайте кипятком в термосе или оставляйте на ночь. ▲

Овсянка — продукт, который усваивается быстро, а гречка — медленно.

Если нужны **сила и энергия сейчас** — употребляйте **овсянку**, если предстоит **длительная тренировка**, то выбор падает на **гречку**





ЖЕЛЕЗНАЯ СИЛА

КАК ГИРЯ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ГИМНАСТУ ПОЛЕЗНОЙ

РАЗВИТИЕ СИЛЫ БЕЗ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ЯВЛЯЕТСЯ НАСУЩНОЙ ЗАДАЧЕЙ МНОГИХ ВИДОВ СПОРТА. А В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НУЖНА НЕ ПРОСТО СИЛА, А СКОРОСТНАЯ СИЛА, СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ДАЖЕ СИЛОВАЯ ГИБКОСТЬ И СИЛОВАЯ КООРДИНАЦИЯ — ДА-ДА, МНОГИЕ ТРЕНЕРЫ ВЫДЕЛЯЮТ И ТАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА! ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ НА ВЫСОКИХ СКОРОСТЯХ И НА ПОВЫШЕННЫХ АМПЛИТУДАХ ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ, ТРЕБУЮТ НЕМАЛОЙ СИЛЫ. БИОМЕХАНИКИ СКАЗАЛИ БЫ, ЧТО ГИМНАСТАМ НУЖНО РАЗВИВАТЬ НЕ СТОЛЬКО СИЛУ, СКОЛЬКО МОЩНОСТЬ ПРИ ТОЙ ЖЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЕ. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ МОГУТ ОКАЗАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ
ФОТО: автора

Грамотная (обязательно подчеркнем это слово) работа с гирей позволяет:

- развить скоростную силу и силовую выносливость;
- укрепить суставы и повышать в них гибкость на силовых движениях (так называемую силовую гибкость);
- проработать мышечный корсет всего тела, даже глубокие мышцы таза;
- улучшить координацию и ловкость (так называемую силовую координацию).

Гири отлично развивают пояс нижних конечностей для отталкивания на прыжок. Особенно эффективны махи гирей. Вот как описывает биомеханику махов известный специалист в области гиревого спорта Павел Цацулин: «Руки остаются прямыми, но при этом расслабленными, энергия генерируется ногами. Движение ног — как при прыжке вверх, но при этом энергия переводится в подъем гири, а не тела».

Кроме того, регулярные упражнения с гирей способствуют снижению артериального давления и понижают частоту пульса. А по нагрузке на сердечно-сосудистую систему тренировка с гирями эквивалентна забегу на средние дистанции. Не хотите или не можете бегать — работайте с гирями!

Гири как шарообразный металлический снаряд с ручкой появились на Руси с конца XVII века. Необычные упражнения с гирями, демонстрируемые атлетами и силачами, стали незаменимым атрибутом всех ярмарок и праздников. Но никакой системы в подготовке атлетов-гиревиков не было. Каждый тренировался на свое усмотрение и по своим ощущениям. Системность и обоснованность в тренировке с гирями внес врач Владислав Францевич Краевский (1841–1901).

День гиревого спорта отмечается 10 августа. В этот день в 1885 году В.Ф. Краевский основал первый «Клуб любительской атлетики», девизом которого было «Занятие с отягощениями есть средство от всех болезней, развитие красивого и гармоничного тела». Это событие послужило началом становления гиревого спорта. А монография Краевского «Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь» считается первым фундаментальным трудом по гиревому спорту.

Первые официальные соревнования по гиревому спорту прошли 24 октября 1948 года, тогда их

возглавляли специалисты из тяжелой атлетики. И только в 60–70-х годах прошлого столетия гиревой спорт обрел самостоятельность и постепенно стал выходить на международную арену. За границей этот вид спорта нередко называют «русские гири» или «русский гиревой спорт».

Исторически сложилось, что вес гири должен быть кратен пуду (1 пуд ≈ 16 кг). С весами 16, 24 и 32 кг традиционно проводятся все соревнования по гиревому спорту. А в тренировочных целях рекомендуется использовать гири дробного по отношению к пуду веса: 4 кг = 1/4 пуда, 8 = 1/2, 12 = 3/4, 16 = 1 пуд, 20 = 1 + 1/4, 24 = 1 + 1/2, 28 = 1 + 3/4, 32 = 2 пуда и так далее...

Таким образом, несмотря на фиксированный вес гири, всегда можно подобрать оптимальный тренировочный комплект для развития необходимых физических качеств.

Для начинающих и юных спортсменов (в том числе и для девушек) подойдет набор гирь 4, 8 и 12 кг. Для юношей оптимальным набором будет 12, 16 и 24 кг. Гири весом 20 и 28 кг обычно используют мало. Профессионалы их нередко применяют на этапе выхода на тренировки с более высоким весом. Но для этого следует иметь достаточную гиревую подготовку.

Гири — это не только спортивный снаряд. В течение сотен и даже тысяч лет гири использовались как эталон массы при взвешивании различных предметов. Есть мнение, что слово «гиря» произошло от персидского «геран», что означает «вес». Гири долгое время использовались в качестве отвеса в механических настенных часах с маятником.

Описывать упражнения с гирями мы не будем. Во время занятий рядом должен быть инструктор, который даст конкретное задание, исходя из ваших целей, задач и подготовки. Но мы укажем, на что следует обратить особое внимание:

- перед тренировкой с гирями необходима разминка на разогрев мышц и на гибкость;
- при работе с гирей нужно стоять всей стопой, пятки прижаты к полу, колени направлены в ту же сторону, что и стопы;
- спина прямая, чуть прогнуться в пояснице, ни в коем случае не сутулиться;
- в верхней части маха гиря должна продолжать линию руки.

Гирями можно заниматься в любом возрасте. ▲



ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ: ХРОНОЛОГИЯ, ПОБЕДЫ И РЕКОРДЫ



19 АПРЕЛЯ ОТКРОЕТСЯ ОЧЕРЕДНОЙ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. ОЖИДАЕТСЯ, ЧТО НА ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ПОМОСТ В РУМЫНСКОМ ГОРОДЕ КЛУЖ-НАПОКА ВЫЙДУТ 178 ГИМНАСТОВ И 117 ГИМНАСТОК ИЗ 37 СТРАН. В КЛУЖЕ ОПРЕДЕЛЯТСЯ НОВЫЕ ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ В МНОГОБОРЬЕ И НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН



ФОТОВАНК ЛОРИ

Медаль на каком-либо снаряде ничуть не хуже медали в многоборье, в абсолютном первенстве, как его когда-то называли официально. И все же победа в многоборье для гимнастов и болельщиков по-прежнему «весит» чуть больше. Ведь абсолютными чемпионами становятся гимнасты без слабых мест, владеющие сложнейшими комбинациями на всех снарядах.

Чемпионаты Европы среди мужчин и женщин обычно проводятся раздельно, в разных странах, а если в одной стране, то в разное время. Европейские гимнасты встречаются уже в 39-й раз, гимнастки — в 38-й. Чемпионат-2017 — лишь седьмой, на котором мужчины и женщины выступают одновременно на одном помосте.

Первый чемпионат Европы состоялся 62 года назад, и выступали на нем только мужчины. В апреле 1955 года во Франкфурте-на-Майне соревновались 35 гимнастов из 20 стран. Первым абсолютным чемпионом Европы стал молодой (по меркам тех лет) советский гимнаст Борис Шахлин, а серебро выиграл олимпийский



Борис
ШАХЛИН

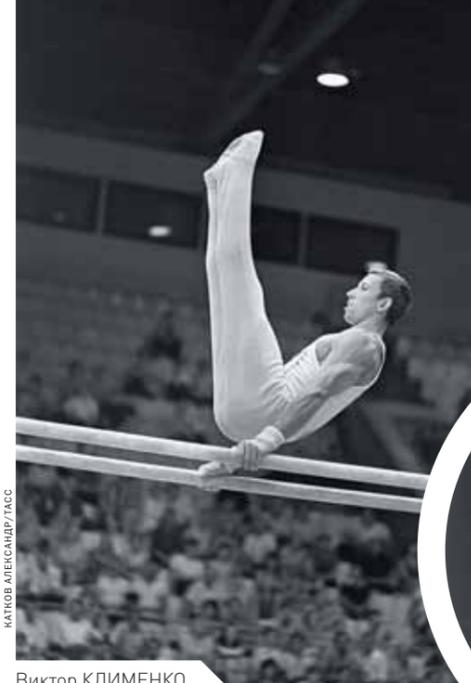
чемпион Альберт Азарян. Кроме того, Шахлин был сильнейшим на коне и перекладине, Азарян победил на кольцах и брусьях.

Турнир получился интересным. Было решено проводить его раз в два года, и не только среди мужчин, но и среди женщин. Формат чемпионата с 1992 года изменился, его стали проводить ежегодно, но чемпионы в многоборье определяются по-прежнему раз в два года.

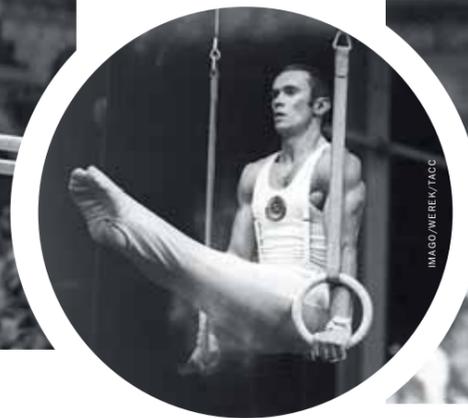
Именно в Румынии, в Бухаресте, 60 лет назад начался отсчет европейских чемпионатов среди женщин. На первом чемпионате Европы выступили 19 гимнасток из десяти стран. Нашу стра-



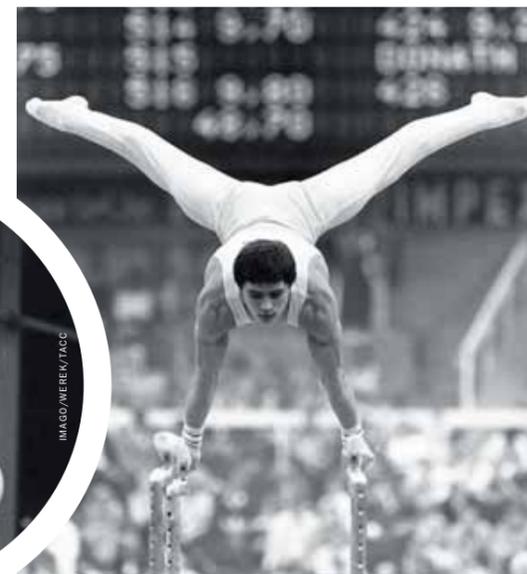
Альберт АЗАРЯН



Виктор КЛИМЕНКО



Михаил ВОРОНИН



Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ

ну представляли сильнейшие гимнастки мира олимпийские чемпионки Лариса Латынина и Тамара Манина. Латынина не только выиграла в многоборье, но была сильнейшей и на всех четырех снарядах. Манина выступила не слишком удачно: ошибки на брусьях и в вольных не позволили подняться выше пятого места. Серебро и бронза достались румынским гимнасткам Елене Теодореску (Леуштяну) и Сонии Иован.

На чемпионате Европы 2017 года будут определяться чемпионы в многоборье и на отдельных снарядах. Кстати, до 1969 года разыгрывались титулы только в многоборье, а спортсмены, показавшие лучшие результаты на отдельных снарядах, считались не чемпионами Европы, а победителями на отдельных снарядах.

За прошедшие годы у мужчин разыграно 32 титула чемпионов Европы в многоборье, а чемпионов — только 25. Шесть гимнастов выигрывали этот титул дважды. Первый в истории двукратный чемпион Европы в многоборье — югослав Мирослав Церар, победивший в 1961 и 1963-м. По два титула выигрывали советские гимнасты Михаил Воронин (1967, 1969), Виктор Клименко (1971, 1973) и Дмитрий Билозерчев (1983, 1985). Игорь Коробчинский победил в 1989 году, будучи гимнастом СССР, а в 1992-м — как представитель Украины. Последний в истории гимнаст, ставший двукратным чемпионом Европы, — белорус Иван Иванков, он выиграл в 1994 и 1996 годах.

В Клузе присоединиться к великолепной шестерке двукратных чемпионов могут абсолютный чемпион Европы-2013 россиянин Давид Белявский (если будет выступать в многоборье) и победитель чемпионата 2015 года Олег Верняев (Украина).

Чаще всего на европейском помосте побеждали гимнасты СССР. На их счету 14 высших титулов.

Лучшими многоборцами континента помимо двукратных чемпионов становились такие звезды мировой гимнастики, как Юрий Титов (1959), Николай Андрианов (1975), Владимир Маркелов (1977), Александр Ткачев (1981), Валерий Люкин (1987), Валентин Могильный (1990).

Советские гимнасты на пяти чемпионатах Европы выигрывали все три первых места в многоборье — в 1971, 1977, 1981, 1983 и 1985 годах. Еще на шести чемпионатах занимали первое и второе места. Сегодня о таких успехах можно только мечтать. А почему бы и не нет?

После 1991 года по три раза побеждали гимнасты России и Украины, по две победы у гимнастов Беларуси, Германии и Румынии. Интересно, что первый титул Испании принес Хоаким Блюме в 1957-м, а второй и последний — Рафаэль Мартинес в 2005-м.

Немецкие гимнасты Фабиан Хамбюхен и Филип Бой выигрывали в 2009 и 2011 годах. Оба уже

Юрий ТИТОВ



РИА-НОВОСТИ

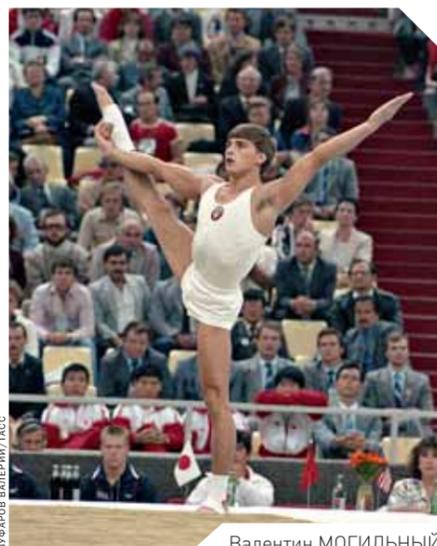
За прошедшие годы у мужчин разыграно **32** титула чемпионов Европы в многоборье, а чемпионов — только **25**. Шесть гимнастов выигрывали этот титул дважды



Давид БЕЛЯВСКИЙ



Алексей БОНДАРЕНКО



Валентин МОГИЛЬНЫЙ

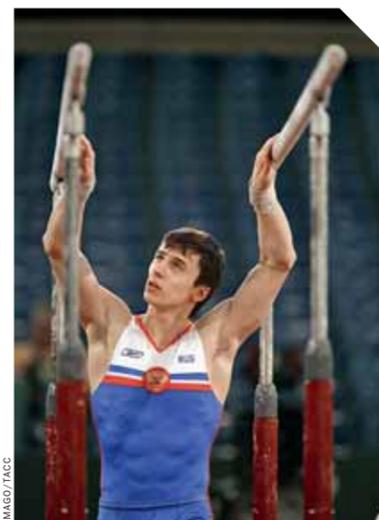
завершили карьеру. Окончание выступлений Филипа Боя ускорила травма. Фабиан Хамбюхен ушел в 2016 году с титулом олимпийского чемпиона на перекладине.

В 2002-м лучшим многоборцем Европы стал румынский гимнаст Дан Потра, два года спустя выиграл его соотечественник Мариан Драгулеску. Если для Потра титул чемпиона Европы стал вершиной спортивной карьеры, то Драгулеску побеждал на чемпионатах мира на отдельных снарядах, был призером Олимпийских игр. После нескольких лет перерыва Драгулеску вернулся и выступил на Играх в Рио. Не исключено его появление в Клуже, но только в вольных и опорном прыжке.

Второй после Корбчинского украинский гимнаст, выигравший многоборье на чемпионате Европы, — Александр Береш. Он победил в 2000 году накануне Игр в Сиднее. Следующей победы Украине пришлось ждать пятнадцать лет.

Первый российский гимнаст, ставший абсолютным чемпионом Европы, — Алексей Бондаренко. Это произошло в 1998 году в Санкт-Петербурге. Алексей выиграл 0,376 балла у Дмитрия Карбаненко, выступавшего за Францию. Лидер российской команды Алексей Немов показал третий результат. Немов, безусловно сильнейший гимнаст страны, побеждал на Олимпийских играх и чемпионатах мира,

Максим ДЕВЯТОВСКИЙ



но стать абсолютным чемпионом Европы ему так и не удалось.

Вторая победа пришла к нашей команде в 2007 году в Амстердаме, выиграл Максим Девятковский. Он сумел на 0,6 балла опередить Фабиана Хамбюхена. Бронза досталась молодому и очень талантливому Юрию Рязанову. (Через два года Рязанов выиграл бронзу в многоборье на чемпионате мира и погиб в авткатастрофе.)

В Москве в 2013 году Давид Белявский в квалификации набрал третью сумму, проиграв 1,1 балла англичанину Макс Уитлоку и 1,066 украинцу Олегу Верняеву. Однако в финале российский гимнаст выступил очень сильно, тогда как Уитлок ошибся на опорном прыжке, а Верняев в вольных, на коне и перекладине. Белявский стал третьим в истории российским абсолютным чемпионом Европы.

В Монпелье-2015 Белявский защищал чемпионский титул, но остался с серебром. Победил Олег Верняев. В Клуже настанет черед уже Верняева защищать титул абсолютного чемпиона Европы.

За прошедшие 60 лет женщины боролись за звание абсолютной чемпионки Европы **31** раз, а титулов выиграла **32**. В 1971 году золото разделили советские гимнастки Людмила Турищева и Тамара Лазакович



Лариса ЛАТЫНИНА



Тамара МАНИНА

За прошедшие 60 лет женщины боролись за звание абсолютной чемпионки Европы 31 раз, а титулов выиграла 32. В 1971 году золото разделили советские гимнастки Людмила Турищева и Тамара Лазакович. За всю историю чемпионатов сегодня набирается только 24 чемпионки Европы. Самые титулованные гимнастки на континенте — румынка Надя Команечи и россиянка Светлана Хоркина, выигравшие по три титула. Команечи побеждала в 1975, 1977 и 1979 годах, Хоркина — в 1998, 2000 и 2002 годах. По две победы на счету советских гимнасток Ларисы Латыниной, Людмилы Турищевой и Светланы Богинской, а также чехословацкой гимнастки Веры Чаславской.



Тамара ЛАЗАКОВИЧ



Людмила ТУРИЩЕВА

самыми сильными на всех четырех снарядах, причем Чаславска побеждала так дважды, в 1965 и 1967 годах.

Если у мужчин советские гимнасты десятилетиями не имели соперников на континенте, то у женщин ситуация всегда была более сложной. В 1960-х нашими главными соперницами были гимнастки Чехословакии, в начале 1970-х — гимнастки ГДР, а с середины 1970-х и до сего дня — гимнастки Румынии. Теперь к ним присоединились англичанки, появляются сильные гимнастки в Нидерландах, Италии, Швейцарии, Франции. В общем, легкой жизни у наших девушек никогда не было.

В разные годы чемпионками Европы в многоборье становились гимнастки 11 стран. Больше

Светлана
БОГИНСКАЯ

Елена ШУШУНОВА

Светлана
ХОРКИНА

всего побед на счету гимнасток СССР — девять. Шесть побед одержали гимнастки России, пять — Румынии, три — Украины, по две победы на счету гимнасток Чехословакии и ГДР (1969, 1981).

После победы Латыниной в 1961 году следующий успех пришел только через десять лет. В 1971 году победили Турищева и Лазаквич. Людмила Турищева победила и на следующем чемпионате, а затем снова наступил десятилетний перерыв. Три победы Нади Команечи, победа Макси Гнаук из ГДР в 1981-м. И только в 1983 году абсолютной чемпионкой континента стала Ольга Бичерова. Интересно, что в 1981-м



Ольга БИЧЕРОВА

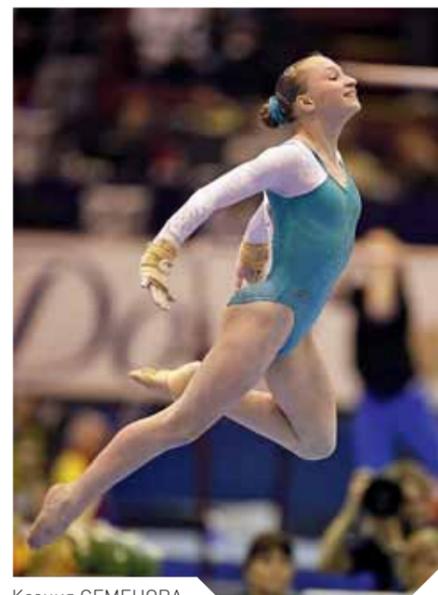
Бичерова выступала на чемпионате Европы и заняла 23-е место, сорвав комбинации на брусьях и бревне. А через полгода стала абсолютной чемпионкой мира. Кстати, на чемпионате Европы 1983 года Наталья Юрченко оказалась только девятой, а осенью выиграла чемпионат мира.

В 1985 году сильнейшей гимнасткой Европы стала Елена Шушунова и через полгода выиграла чемпионат мира. Два года спустя Лена не смогла защитить свой титул и проиграла не только румынке Даниэле Силиваш, но и другой советской гимнастке — Алевтине Пряхиной. Затем две победы одержала Светлана Богинская (1989 и 1990).

Успехи российской гимнастики второй половины 1990-х — начала 2000-х связаны с именем Светланы Хоркиной. Впервые она выступила на чемпионате Европы в 1994 году и разделила второе место с другой российской гимнасткой — Диной Кочетковой. И тогда же Светлана впервые победила на брусьях, на которых будет сильнейшей еще на пяти чемпионатах подряд. Первая победа в многоборье пришла к Хоркиной в 1998 году. Она опередила двух сильнейших румынских гимнасток — Симону Аманар и Клаудиу Прешекан.

Два года спустя Хоркина вновь первая, а серебро выигрывает Елена Замолдчикова. Кроме того, Светлана побеждает на бревне и брусьях. Серебро в опорном прыжке, бронза на бревне у Елены Замолдчиковой, бронза на брусьях у Елены Продуновой.

В 2002-м Хоркина побеждает в третий раз. Она вновь сильнейшая на брусьях и вторая на брев-



Ксения СЕМЕНОВА

Анна
ДЕМЕНТЬЕВААлия
МУСТАФИНА

В 2009 году **главный титул в гимнастике** вернулся в Россию. Абсолютной чемпионкой Европы стала Ксения Семенова, затем побеждали Анна Дементьева и Алия Мустафина

не. Наталья Зиганшина побеждает в опорном прыжке и берет серебро в вольных. На бревне сильнейшей становится Людмила Ежова.

Светлана Хоркина имела все шансы на победу и в 2004-м, но ошибка в опорном прыжке не позволила подняться выше четвертого места. Это было последнее выступление выдающейся российской гимнастки на чемпионатах Европы и ее последняя победа на брусьях.

После того как Светлана Хоркина завершила карьеру, в нашей гимнастике наступил определенный спад. В 2005-м в Дебрецен фаворитом ехала Анна Павлова, но слабо выступила на брусьях и проиграла 0,024 балла французке Марин Дебёв. В 2007-м, когда чемпионкой стала итальянка Ванесса Феррари, наши гимнастки вообще не попали в призеры.

И только в 2009 году главный титул в гимнастике вернулся в Россию. Абсолютной чемпионкой Европы стала Ксения Семенова, а серебро выиграла Ксения Афанасьева.

В 2011-м основной и единственной претенденткой на победу была Алия Мустафина, но в финале на первом же снаряде, опорном прыжке, получила тяжелую травму. И тогда блестяще проявила себя дебютантка сборной Анна Дементьева. Она не допустила ни одной заметной ошибки и выиграла этот чемпионат. А Алия Мустафина все же взяла и высший европейский титул, взяла через два года, в 2013-м.

После трех побед подряд российские гимнастки в 2015 году уступили первенство швейцарской гимнастке Джулии Штайнгрубер. Тогда в Монпелье не приехали сильнейшие гимнастки страны. Мария Харенкова выиграла квалификацию, но в финале выступала не столь уверенно и осталась второй.

Вот так и получилось, что сегодня оба главных гимнастических титула в личном первенстве не принадлежат российским гимнастам. ▲

НАТАЛЬЯ ПАРШИКОВА: СПОРТ — ЭТО СТЕРЖЕНЬ МИРА

СТАТС-СЕКРЕТАРЬ — ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА СПОРТА РОССИИ НАТАЛЬЯ ПАРШИКОВА НЕ ТОЛЬКО ОДНА ИЗ САМЫХ УВАЖАЕМЫХ ФИГУР В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ. ОНА, ПОЖАЛУЙ, ЕДИНСТВЕННЫЙ В СТРАНЕ СПОРТИВНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ СТОЛЬ ВЫСОКОГО УРОВНЯ, КТО ИМЕЕТ СРАЗУ ДВА ЗНАЧКА МАСТЕРА СПОРТА СССР — ПО СПОРТИВНОЙ И ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ. «ГИМНАСТИКА МЕНЯ СОТВОРИЛА, ОНА МЕНЯ СОЗДАЛА. МАЛО ТОГО, ЧТО Я ПОЛЮБИЛА ЕЕ КАК СПОРТ. Я СОСТОЯЛАСЬ БЛАГОДАРЯ ГИМНАСТИКЕ», — ГОВОРИТ СЕГОДНЯ НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— *Наталья Владимировна, а почему, собственно, гимнастика?*

В то время по телевидению много показывали гимнастику, балет, и мне очень хотелось заниматься красивым видом спорта. Мы с мамой пошли записываться в спортивную школу в Алма-Ате (я там выросла) в начале первого класса. Хорошо помню, как мама просила директора, чтобы меня взяли на отделение художественной гимнастики. Но тренер, которая просматривала детей, сказала: «Ваш ребенок не такой одаренный для этого вида спорта». А я так хотела поступить в спортивную школу, такими глазами смотрела на директора... Пообещала ей, что буду делать все, что тренер скажет. «За месяц выучу шпагат, перевороты, только возьмите». Когда она это услышала, то подошла, попросила сделать наклон, мостик, попробовала поднять мою ногу и сказала: «Будешь заниматься спортивной гимнастикой». А мне уже и без разницы: художественная или спортивная. Самое главное — что гимнастика.

— *Тренера первого хорошо помните?*

Конечно. Моим первым и единственным тренером в спортивной гимнастике стала Лидия Петровна Сурикова, заслуженный тренер Казахской ССР, она и сейчас живет в Алма-Ате. Занималась я в обществе «Буревестник». В то время в нашем зале периодически появлялась Нелли Ким. Мы, девочки, во все глаза смотрели, как она тренируется. Нелли была почти наша ровесница, но уже достаточно известная гимнастка, и, конечно, мы все хотели стать такой же, как она. Помню, как собирали любую информацию о наших гимнастках. У каждой из нас был специальный альбом, куда мы клеили их фотографии, вырезки из газет и журналов...

Конечно, нравилась не только Нелли Ким. Я, например, обожала Наталью Кучинскую, старалась ей подражать. Людмила Турищева тоже была моим кумиром. Еще одна звезда моего поколения — Ольга Корбут. Помню, какой восторг и одновременно шок мы испытали с девочками, когда увидели ее выступление. Она показывала совершенно другую гимнастику. Это был всплеск такой сложности! Какие она делала перелеты! Мы, более рослые девочки, помню, тогда задумались: а стоит ли нам оставаться на помосте, ведь мы вряд ли овладеем такими сложными элементами.

— *Но ведь наверняка у вас уже были какие-то успехи?*

Да, и конкретно в тот момент я гимнастику не бросила. Продолжала тренироваться, входила в сборную команду Алма-Аты, Казахстана. А в 14 лет получила серьезную травму. Выступала в День физкультурника на ВДНХ. Снаряды стояли прямо на улице: открытое пространство, ни матов, ни другой страховки... В общем, упала с бревна. Двойной перелом левой руки, почти четыре месяца пришлось провести в гипсе.

— *Забросили тренировки?*

Я продолжала ходить в зал, чтобы не потерять форму. Все-таки занимались мы достаточно профессионально, и для нас это было в порядке вещей — тренироваться по мере сил и возможностей. Но травма не прошла для меня бесследно: я стала бояться бревна. Боролась с собой, как могла, выступала на соревнованиях, выполнила норматив мастера спорта... Но, как я уже говорила, появление Ольги Корбут сильно изменило представление о том, какой будет женская гимнастика в ближайшее время. На помосте появилось много девочек маленького роста. Не только мы



Математика, физика, химия так или иначе пересекаются со **спортом**. И в этом смысле здесь **огромное поле** для познавательной деятельности. Его еще изучать и изучать





PHOTOXPRESS

Международная конвенция «Спорт-Аккорд». Наталья ПАРШИКОВА, министр спорта РФ Виталий МУТКО с талисманом зимней Универсиады-2019. 2013 год

Церемония открытия часов обратного отсчета времени до зимней Универсиады 2019 года. Генеральный директор АНО «Исполнительная дирекция XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года» Максим УРАЗОВ, заместитель председателя Законодательного Собрания Красноярского края Алексей КЛЕШКО, Наталья ПАРШИКОВА, председатель правительства Красноярского края Виктор ТОМЕНКО, глава города Красноярск Эдхам АКБУЛАТОВ. Красноярск, 2016 год



РИА-НОВОСТИ

сами, но и наши тренеры задумались: что делать с нами? Ведь по гимнастическим меркам мы были девушки высокие, с такими, знаете, широкими шагами, размахом... То есть с совершенно другой амплитудой движений. Многие девушки тогда ушли из гимнастики именно по этим причинам.

— *Расстаться со спортом было тяжело?*

А я и не рассталась. После восьмого класса закончила со спортивной гимнастикой и... пошла в художественную. Просто перешла в зал по соседству, где тренировались девочки-художницы.

ЗНАЛА, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ БУДЕТ СВЯЗАНА СО СПОРТОМ

— *В институт физкультуры вы поступили осознанно или просто потому, что не было альтернативы?*

В школе мне очень нравились химия и биология. Учителя это заметили и советовали поступать в Казахский государственный университет. Но для того, чтобы набрать необходимые баллы, нужно было еще и очень хорошее знание английского языка. А мой уровень в то время не позволял рассчитывать на пятерку. Но главное, я уже твердо знала: моя жизнь так или иначе будет связана со спортом. Поэтому подала документы в институт физкультуры на отделение спортивной гимнастики. Я рассуждала так: и химия, и биология взаимодействуют со спортом, значит, можно будет заниматься спортивной наукой. И уже на первом курсе я пошла в научный кружок на кафедре анатомии и биомеханики, была даже лауреатом ленинского комсомола Казахстана за научные разработки, возглавляла в институте общество молодых ученых. То есть занималась тем, что мне нравилось, да еще и реализовывала свои

знания через спорт. Я считаю, что спорт — это вообще такой стержень мира. Посмотрите, любая сфера — математика, физика, химия — так или иначе пересекается со спортом. И в этом смысле здесь огромное поле для познавательной деятельности. Его еще изучать и изучать.

— *Поступали вы на отделение спортивной гимнастики, а диплом получили как тренер-преподаватель гимнастики художественной. Почему?*

В отличие от спортивной, в художественной гимнастике у меня был только первый взрослый разряд. Поэтому повышение спортивного мастерства я проходила по специализации уже в художественной гимнастике. И в итоге меня перевели на это отделение. Норматив мастера спорта я выполнила уже на четвертом курсе. И как сказала одна из тренеров, Герасимовой (девичья фамилия Натальи Паршиковой. — Прим. «Г») можно было дать «мастера» только за то, что она так долго к этому стремилась, была трудолюбива и настойчива. Конечно, я благодарна тренерам, что они мне дали такую возможность.

ГИМНАСТИКА УЧИТ ПРОГНОЗИРОВАТЬ УСПЕХ

— *Слова о том, что спорт помогает формировать характер, уже стали дежурным штампом. Или действительно помогает?*

Помогает, безусловно. Я это и по своему сыну вижу, в свое время мы его тоже отдавали в спорт. И на меня спорт оказал огромное влияние. Конечно, задатки каких-то сильных качеств у меня были, но то, что гимнастика приучила к дисциплине, к определенному режиму, приучила бороться за победу, терпеть боль, — это факт.

— *Еще бытует мнение, что гимнастика, как никакой другой вид спорта, учит все систематизировать, по полочкам раскладывать...*

Возможно. Но у нас в семье это, скорее, генетическая черта. Из шестерых детей спортом занималась только я, но мы все этим качеством отличаемся. А вот то, что спортивная гимнастика учит прогнозировать успех, — сто процентов.

Возьмем, к примеру, опорный прыжок. Перед тем как исполнить, ты его обязательно в голове прокручиваешь. Выстраиваешь последовательность действий. То же самое и с другими элементами. Гимнастика — это как некоторое программирование. Получаешь задачу, начинаешь думать, что и как лучше сделать, — делаешь. То же самое и в жизни. Если берешься за что-то, должен представить, для чего ты это затеял, какой хочешь получить результат, и выстроить последовательность шагов. А большинство людей,



РИА-НОВОСТИ

к сожалению, я заметила, начинают что-либо, не имея четкой программы действий. Я иногда и сотрудникам своим говорю: «Вы сначала прокрутите в голове проблему, разберитесь, откуда она возникла и почему. Тогда способы решения найти будет легче».

И мне кажется, что необходимость видеть наперед свойственна только нашему виду спорта. В баскетболе, в борьбе так свои движения не прокрутишь. А в гимнастике у тебя всегда некая программа в голове. Программа действий. И она, конечно, накладывает отпечаток на твои умственные способности. Неслучайно мы ребенку маленькому говорим о том, что он должен заниматься гимнастическими упражнениями. Идти постепенно от простого к сложному, для того чтобы у него закладывалась логика мышления, умение анализировать. Эти качества пригодятся потом в любой профессии.

СИЛА ТЕЛА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНА С СИЛОЙ ДУХА

— *Вы как-то заметили, что жаль тех людей, которые с детства не приучены к движению. Из-за этого они потом всю жизнь испытывают дискомфорт, чувствуют некую ущербность...* Знаете, у меня в жизни был один интересный случай. Во время защиты докторской диссертации (а защищала я ее не в физкультурном вузе, а в Казанском государственном университете) я столкнулась с неожиданной реакцией на свою работу некоторых членов ученого совета. Тема ее была связана с формированием физической культуры личности. И уважаемые мужи возмутились: на специальность по педагогике и психологии пришла тема по физической культуре! А есть ли вообще понятие «культура» там, где речь идет о физических упражнениях? При этом академики, профессора приводили примеры из своего детства, как они мучились на уроках физкультуры в школе, пытались лазать по канату или прыгать через козла, как искали способы освободиться от этого ненавистного предмета.

Я четко знаю: без снарядовой гимнастики никогда не научишь ребенка элементарным прикладным навыкам



На пленарном заседании Государственной Думы РФ

А тут вдруг собираются говорить о физической культуре в плане развития личности! Меня тогда очень удивил такой подход. Попыталась объяснить негодующим коллегам, что формирование общей культуры у человека должно подразумевать не только познание сложных наук, но и культуры тела, заботу о своем физическом здоровье. Ведь сила тела напрямую связана с силой духа, это — живительная сила. И непонимание, неприятие этого факта просто невежество.

— *К счастью, сейчас ситуация изменилась.*

Да, люди разных возрастов повернулись лицом к спорту, к здоровому образу жизни. Они уже не стесняются ходить в фитнес-клубы, бегать в парках, учиться кататься на коньках, на лыжах. Это замечательно! И хоть и считается, что легкая атлетика — королева спорта, но основа основ все равно гимнастика. Посмотрите, как разминаются те же лыжники, биатлонисты, баскетболисты, — везде есть упражнения на равновесие, гибкость, растяжку...

— *Так, может быть, есть смысл внедрить занятия по гимнастике в детские сады и школы в качестве обязательного предмета?*

Подразумевается, что школьная программа должна дать ребенку некий минимум по различным



Генеральный директор АНО «Исполнительная дирекция «Казань-2013» Владимир ЛЕОНОВ и Наталья ПАРШИКОВА представляют флаг FISU и Универсиады. 2011 год

видам физической активности. А дальше он сам должен определиться в своих интересах. Мы не можем навязать учителю тот или иной вид спорта, ведь то, как преподносится на уроке «специализация», часто зависит от элементарных условий. От размеров зала, спортивной площадки, наличия инвентаря. Это раньше гимнастические снаряды можно было увидеть в каждой школе, а теперь ситуация изменилась.

— Среди преподавателей физкультуры есть те, кто по-прежнему уделяет особое внимание гимнастике. Даже брусья, например, выставляют в обычный школьный зал. Правда, таких очень мало...

Потому что брусья эти надо где-то хранить, собирать, разбирать... Хотя я четко знаю: без снарядовой гимнастики никогда не научишь ребенка элементарным прикладным навыкам. Ведь работать на снарядах — все равно что преодолевать полосу препятствий. Ребенок должен уметь хотя бы просто пройти по бревну, перепрыгнуть через него, подтянуться на перекладине, сделать подъем-переворот. Если ты до 10–11-го класса не научился тем двигательным навыкам, которые дает гимнастика, их уже ничего не заменит. Говорю так не потому, что гимнастика — мой любимый вид спорта. Сама жизнь подсказывает.

— А вы сами, Наталья Владимировна, находите время, чтобы поддерживать форму?

Обязательно. Меня, бывает, спрашивают: «Как вам удается спину так ровно держать?» Отвечаю: во-первых, это выправка, которую дала мне гимнастика. А во-вторых, я продолжаю утром делать именно гимнастические упражнения. Просто не вижу ничего другого интересного для себя. Да, иногда бывает очень труд-

но проснуться в полшестого — я тренируюсь до начала рабочего дня. Но стоит мне только встать на тренажер, включить музыку, и сон как рукой снимает. Окунаешься совсем в другую жизнь. Жизнь, которая меня ведет вперед, дает ощущение полета, глоток энергии, приносит удовлетворение от проделанной физической работы...

У меня насыщенный график, приходится много жертвовать. Ругаю себя иногда, что не все успеваю, что какие-то личные дела откладываю на потом. Но я для себя приняла решение: от этих своих тренировок не откажусь никогда! Ни при каких жизненных обстоятельствах!

ЖАЛКО, ЧТО НАСТЯ ЛЮКИНА СТАЛА НАСТЕЙ ЛЮКИН

— Следите сегодня за соревнованиями по гимнастике?

Конечно. И за девочками слежу, и за ребятами. Помню, во время своей работы в Казахском институте физкультуры я возглавляла комплексную научную группу по подготовке Валерия Люкина к Олимпийским играм в Сеуле. Приезжала на «Озеро Круглое», вместе с тренером Валерия мы делали тесты, проводили различные эксперименты. Потом мы с коллегами все анализировали, вносили предложения, как сделать тренировки более эффективными.

Валерий, как вы знаете, стал олимпийским чемпионом, а вскоре уехал в Америку. И вот, спустя 20 лет после Сеула, его дочь Анастасия выиграла многоборье на Играх в Пекине. Помню, как вместе с радостью грустно было на душе. Грустно из-за того, что Настя теперь не Люкина, а Люкин. Что Валерий не единственный талантливый

Наши тренеры — все работяги. Они звездной болезнью не страдают. Они творят, создают и пашут вместе со спортсменами

спортсмен и тренер, которого мы в свое время потеряли...

Поэтому спасибо большое нашим федерациям — по спортивной и художественной гимнастике. Нашим девочкам и ребятам, которые прославляют сегодня нашу страну на гимнастическом помосте. Когда ты знаешь, сколько сил они отдают ради этих минут, как переживают свои неудачи, в то время как некоторые соперники сидят на терапевтических исключениях, несправедливость эта просто приводит в негодование. Посмотрите на наших худеньких, стройных девочек. Насколько красива и утонченна их гимнастика! Несмотря на то что вид спорта так бурно прогрессирует, они стараются сохранить традиции нашей школы, традиции классической гимнастики, где всегда ценились чистота линий и красота движений. И конечно же, огромное спасибо нашим тренерам. Перед ними можно только преклоняться. Они все работяги. Они звездной болезнью не страдают. Они творят, создают и пашут вместе со спортсменами.

— Никогда не жалели о том, что сами не добились в гимнастике большего?

Конечно, мы, юные гимнастки, когда занимались, все хотели стать олимпийскими чемпионками. Все до единой. И нам всегда казалось, что мы ими обязательно будем. Но когда приходит понимание, что не все в твоих силах, ты невольно переносишь мечту детства на какую-то другую сферу. У меня это вылилось сначала в кандидатскую, а потом в докторскую диссертацию. В работу по привлечению детей к занятиям физкультурой и спортом. Когда мы с коллегами изобрели тренажер (было и такое), обратной связью была бронзовая медаль ВДНХ за эту разработку. Знаю, что по принципу, который был изложен в нашей работе, построили многие тренажеры. Да, я не стала олимпийской чемпионкой, но внесла свой определенный вклад в развитие гимнастики.

— А что больше всего вспоминается вам сегодня из гимнастического прошлого?

Зал, который пахнет канифолью и магниезией. Когда вдыхаю этот запах, сразу накрывает ощу-



С Александром КАРЕЛИНЫМ на пленарном заседании Государственной Думы РФ

щение чего-то родного. Как будто возвращаешься в детство: вот закончилась тренировка, на улице жарко, а в зале через приоткрытое окошко гуляет ветерок... Ты ложишься на ковер, по телу разливается приятная усталость, и ты лежишь так долго-долго, прикрыв глаза и вдыхая привычный аромат... Мне часто снится наш зал. Маты, яма прыжковая... Я до сих пор помню, где стояли брусья, бревно, конь для прыжка, где была женская половина, где мужская. И знаете, вот это ощущение какого-то необъяснимого трепета, что ты в этом зале находился, до сих пор не покидает. Все остальное — как тренировались, ездили на сборы, выступали — тоже, конечно, помню. Но состояние, которое охватывало каждый раз, когда только переступала порог зала, пожалуй, самое яркое. Его очень трудно передать словами.

И еще помню, как становилось не по себе, когда тренер, бывало, в сердцах бросит: «Все, хватит, иди домой!» Ведь это для нас иногда звучало почти как «Можешь уходить из гимнастики!». И становилось страшно от того, что ты никогда больше не войдешь в этот зал, в эту семью, не вдохнешь этот запах... ▲

Меня, бывает, спрашивают: «Как вам удается спину так ровно держать?» Отвечаю: во-первых, это выправка, которую дала мне гимнастика...

Зал, который пахнет канифолью и магниезией... Когда вдыхаю этот запах, сразу накрывает ощущение чего-то родного

ЗНАКОМЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ

ПЕРВЫЙ СТАРТ ПОСЛЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НАЗОВЕТ НОВЫХ ЧЕМПИОНОВ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ПОСТОЛИМПИЙСКОМ СЕЗОНЕ — ТУРНИР ОСОБЕННЫЙ. ПОСЛЕ ИГР МЕНЯЮТСЯ ПРАВИЛА, ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММАМ, СТОИМОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ. КАК ПРАВИЛО, УХОДЯТ МНОГИЕ ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ МИНУВШИХ ИГР ИЛИ БЕРУТ ПАУЗУ В АКТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ. ГИМНАСТЫ ГОТОВЯТ НОВЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЛИ АДАптиРУЮТ ПРЕЖНИЕ ПОД НОВЫЕ ПРАВИЛА. НАКОНЕЦ, ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ — ПЕРВЫЙ СЕРЬЕЗНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПОСЛЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. НА НЕМ НЕРЕДКО ЗАЯВЛЯЕТ О СЕБЕ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ, ТОЛЬКО ВЫШЕДШИХ ИЗ ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА. ДА И ТЕ, КТО НЕ УСПЕЛ СОЗРЕТЬ К МИНУВШИМ ИГРАМ, ГОРЯТ ЖЕЛАНИЕМ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ В НОВОМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ.



ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Этот турнир проводится только в личном первенстве (многоборье и отдельные снаряды). Узкие специалисты, односнарядники, получают возможность показать себя, проверить комбинации и бороться за награды европейского чемпионата. Это потом, через год, через чемпионаты мира начнется трехступенчатый отбор к очередным Олимпийским играм. А пока все только начинается.

Часть победителей и призеров послеолимпийских чемпионатов Европы, конечно, будет успешно выступать на протяжении всего олимпийского цикла. Но не факт, что все они будут успешны и будут выступать на Играх.

В 1965 году совсем юная по тем временам Лариса Петрик, дебютируя на чемпионате Европы, заняла четвертое место. Через три года в Мехико Лариса станет олимпийской чемпионкой в команде и в вольных упражнениях.

На чемпионате Европы — 1977 болгарский гимнаст Стоян Делчев тоже был дебютантом. Он стал чемпионом Европы на перекладине, а через три года на Играх в Москве завоевал на перекладине титул олимпийского чемпиона.

Украинская гимнастка Яна Демянюк в 2009 году в упорной борьбе с румынскими гимнастками стала чемпионкой Европы на бревне. Но эта победа оказалась единственным серьезным успехом в ее карьере. Одно удачное выступление удалось шведке Ионне Адлертег — серебро на брусьях на чемпионате Европы 2013 года. А вот победительница того же чемпионата в опорном

прыжке Джулия Штайнгрубер через два года выиграет многоборье, а через три — бронзу в опорном прыжке на Играх в Рио.

На чемпионате Европы-2013 в Москве ярко дебютировала румынская звезда Лариса Иордаче. Она победила на бревне, выиграла серебро в многоборье и в вольных упражнениях и добыла бронзу в опорном прыжке. Выступить на отборочном чемпионате мира в 2015-м девушке помешала травма, и румынская сборная на Игры не попала. А Иордаче не попала и на заключительный квалификационный турнир. Так в Рио не смогла выступить одна из главных претенденток на медали в многоборье и на бревне.

МУЖЧИНЫ

Главные соперники наших спортсменов в Клуж-Напоке — гимнасты Великобритании. Макс Уитлок в Рио выиграл два золота на отдельных снарядах и бронзу в многоборье. Сегодня он уже приступил к отшлифовке новых программ. Будет бороться за победу в многоборье и на отдельных снарядах. Но и кроме Уитлока в команде Великобритании есть гимнасты, которые могут претендовать на награды на всех снарядах.

В команде Украины есть только Олег Верняев, способный выиграть многоборье и претендовать на победу на всех без исключения снарядах. Он стоит всей сборной Великобритании. Правда, у Олега не всегда хватает сил пройти всю дистанцию без срывов. Игорь Радивилов успешно выступает в опорном прыжке и на кольцах, но ему все же недостает чистоты исполнения.



Можно ждать неожиданных результатов от гимнастов Швейцарии. Кристиан Бауман, Эдди Юсуф, Пабло Брэггер, Бенжамин Гишар могут бороться за медали на брусьях и перекладине, на коне и в вольных.

Есть неплохие гимнасты в Германии (Лукас Даузер), Турции (Ибрагим Чолак), Армении (Артур Давтян, Арутюн Мердинян), Нидерландах (Барт Дюрло), Франции, Испании. У хозяев чемпионата шансов немного, но дома не только стены помогают. Мариан Драгулеску (вольные), Мариус Бербекар (брусья), Андрей Мунтян (многоборье) могут при удачном стечении обстоятельств выиграть медали.

ЖЕНЩИНЫ

Две некогда сильнейшие гимнастические страны, Румыния и Украина, утратили свои позиции.

Последние победы Украины в женской гимнастике — золото в многоборье Алины Козич в 2004 году и победа на бревне Яны Демянюк в 2009-м. Сегодня украинской женской гимнастики, по существу, нет.

В кризисе и румынская гимнастика. После 1991 года в многоборье на чемпионате Европы побеждала только Джина Гогян, и было это в 1994-м. Сборная Румынии не попала на Игры в Рио, там выступала только опытная Каталина Понор в упражнениях на бревне. Однако на домашнем помосте румынки будут бороться за золото, и у них есть гимнастки, способные побеждать. Прежде всего это Лариса Иордаче. Если Лариса выйдет на помост, то только за победой в многоборье.

Но и помимо Иордаче в Клуж-Напоке будет кому удивлять. Закончили выступать сестры

Веверс, но лидер команды Нидерландов 18-летняя Эйтора Торсдоттир только набирает ход. Неплохо смотрятся 21-летняя Ноэль ван Клаверен и 16-летняя Тиша Вольмер. В последние годы заметно выросли гимнастки Бельгии — 17-летняя Нина Дерваль и 16-летняя Аксель Клинкер.

Конечно, Джулия Штайнгрубер попытается сохранить титул чемпионки Европы в многоборье. Швейцария заметна не только у мужчин, но и у женщин. На брусьях сложную и интересную программу показывает 16-летняя французенка Марин Бойе, а на бревне — ее соотечественница 22-летняя Марин Бреве. Призер Игр в Рио на брусьях Софи Шедер возглавляет команду Германии. Полин Шэфер сильна на бревне.

Однако самые серьезные соперницы российских гимнасток на чемпионате Европы — гимнастки Великобритании. Эми Тинклер, Элиза Дауни, Клаудиа Фрэгепейн, Руби Хэролд способны выигрывать медали и в многоборье, и на всех четырех снарядах. То, что именно эта четверка выступит в Клуже, вовсе не обязательно: из юниорского возраста только что вышли Элис Кинселла, Мейси Метуэн.



МАРИАН ДРАГУЛЕСКУ: ДОГНАТЬ МЕЧТУ

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ДЕВЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, ОБЛАДАТЕЛЬ СЕРЕБРЯНОЙ И ДВУХ БРОНЗОВЫХ НАГРАД ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЛЮБИМЕЦ БОЛЕЛЬЩИКОВ, СУДЕЙ И БЫВШЕГО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА FIG АДРИАНА СТОЙКУ, АВТОР ОПОРНОГО ПРЫЖКА СВОЕГО ИМЕНИ, ДВАЖДЫ ЖЕНАТ, ДВАЖДЫ ОТЕЦ, САМЫЙ ВЫСОКОПЛАЧИВАЕМЫЙ ГИМНАСТ СТРАНЫ — И ЭТО ВСЕ ОН, МАРИАН ДРАГУЛЕСКУ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Мариан Драгулеску родился 18 декабря 1980 года в Бухаресте. Если бы его отец был богаче, мальчик стал бы каратистом. Но карате стоило дорого, Мариан отправился в бесплатный бассейн. Буквально через три месяца занятия в бассейне тоже стали платными, и ничего не оставалось, как пойти в гимнастический зал. Так, от безысходности и безденежья, в 1988-м начался отсчет гимнастической карьеры самого выдающегося гимнаста в истории Румынии.

Прыжки, ковер, кольца, конь, перекладина, брусья — снаряд за снарядом, бесконечная изматывающая карусель, вынуждающая большинство начинающих заниматься детей все это бросить. Мариан видел, как уходили ребята, начинавшие с ним, до него, пришедшие в гимнастику после него, но не сдавался.

Дебют 18-летнего Драгулеску во взрослой гимнастике состоялся в 1999 году на чемпионате мира в Тяньцзине. Команда Румынии стала девятой, однако дебютант не потерялся. Мариан в финале многоборья занял 26-е место и вышел в финалы на опорном прыжке и перекладине. До медалей не дотянулся — четвертый и восьмой.

В конце мая 2000 года на чемпионате Европы в Бремене выступление румынской сборной произвело едва ли не сенсацию. Команда, ведомая 19-летним гимнастом, заняла второе место, проиграв российской команде менее 0,2 балла. В многоборье Мариан Драгулеску выигрывает бронзу и добавляет к ней золото в вольных упражнениях. Его товарищи по сборной завоевывают еще два золота — Мариус Урзика на коне и Ион Сучиу в опорном прыжке.

На Олимпийские игры в Сидней румынская сборная и Мариан Драгулеску отправились преисполненные оптимизма. Увы, но команда заняла только шестое место. Шестым в финале на вольных был и Драгулеску. В многоборье Мариан занял только 13-е место, и, самое досадное, выше него оказался товарищ по сборной Рарес Орзата — 11-й. Скрасил ситуацию Мариус Урзика, ставший олимпийским чемпионом на коне.

Но в 20 лет разочарования забываются быстро, особенно когда спортсмен находится на подъеме. Через год на чемпионате мира в Генте Мариан Драгулеску выигрывает две золотые медали — в опорном прыжке и в вольных упражнениях. В Генте был и единственный шанс Мариана стать абсолютным чемпионом мира. В финале многоборья он отлично выступил на пяти снарядах и... сорвался с брусьев. Оценка 7,775 опустила его на девятое место.

**Мариан
видел,
как
уходили
ребята,
начинавшие
с ним, до него,
пришедшие
в гимнастику
после него,
но не
сдавался**

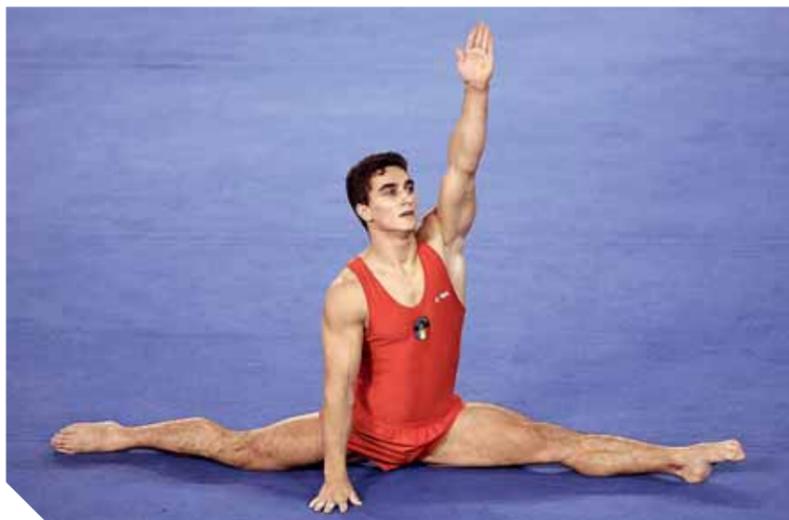
Чемпионат Европы — 2002 сложился неплохо. В личном первенстве Мариан выступал только на четырех снарядах и на медали в многоборье не претендовал. Но золото все же уехало в Румынию — впервые в истории страны в многоборье победил Дан Потра. Мариан выиграл золото в опорном прыжке, разделив первое место с белорусом Дмитрием Касперовичем, и бронзу в вольных упражнениях. Сборная Румынии победила и в командном первенстве.

Несколько месяцев спустя в Девреце на чемпионате мира Драгулеску выиграл вольные упражнения и потерпел неудачу в опорном прыжке.

Предолимпийский чемпионат мира в Анахайме — 2003 сложился для румынского лидера не совсем удачно. Он сумел выиграть только одну серебряную медаль — в опорном прыжке. Пятое место в командном первенстве, шестое в многоборье, четвертое в вольных упражнениях. Мариан «не звенел». И все же к своим вторым Играм, в

Афинах, Мариан Драгулеску готовился с твердым намерением выиграть золото. Он по-прежнему выступал в многоборье, но больше рассчитывал на два снаряда, вольные и опорный прыжок.

За четыре месяца до Афин гимнасты проверяли свою форму на чемпионате Европы в Любляне. Вся румынская сборная выступила блестяще. Мариан Драгулеску выиграл четыре золотые медали — в командном первенстве, в многоборье, в вольных упражнениях и в опорном прыжке. Ион Сучиу стал чемпионом Европы на коне. Успех Драгулеску на чемпионате Европы вывел его в число фаворитов предстоящих Игр.



IMAGO/TASC

Успех Драгулеску на чемпионате Европы вывел его в число фаворитов предстоящих Игр

В Афинах Мариан помог команде выиграть бронзовую медаль. В квалификации в многоборье он был четвертым, но в тяжелейшем финале занял только восьмое место. На «своих» снарядах Драгулеску соперничал с канадцем Кайлом Шьюфелтом. Вольные упражнения выиграл Шьюфелт. Драгулеску получил точно такую же оценку (9,787), но по дополнительным показателям остался вторым.

В опорном прыжке Драгулеску блестяще исполнил первый прыжок и получил за него 9,9. Ближайший соперник отставал на 0,2 балла. Но на втором — ошибка при приземлении. Однако судьи вывели его на третье место. Разница в оценках судей составила 0,5 балла. Занявший четвертое место Шьюфелт проиграл 0,013 балла. Канада подала протест, но он не был удовлетворен. После Игр FIG дисквалифицировала троих судей на один год.

В 2005 году на чемпионате Европы Драгулеску выиграл вольные упражнения и заявил, что заканчивает выступления. 2005-й — самый проблемный год в румынской гимнастике. В начале года уволились тренеры сборной Октавиан Белу и его помощник Мариана Битанг и обвинили СМИ в этом решении. Белу, Битанг и Федерация гимнастики Румынии в это время судились с бывшей гимнасткой Оаной Петровичи, которая обвинила их в жестоком обращении во время

тренировок и потребовала уплатить ущерб в размере около 40 000 евро, которые, по ее словам, она будет использовать для лечения травм, полученных в результате того, что ее заставляли тренироваться.

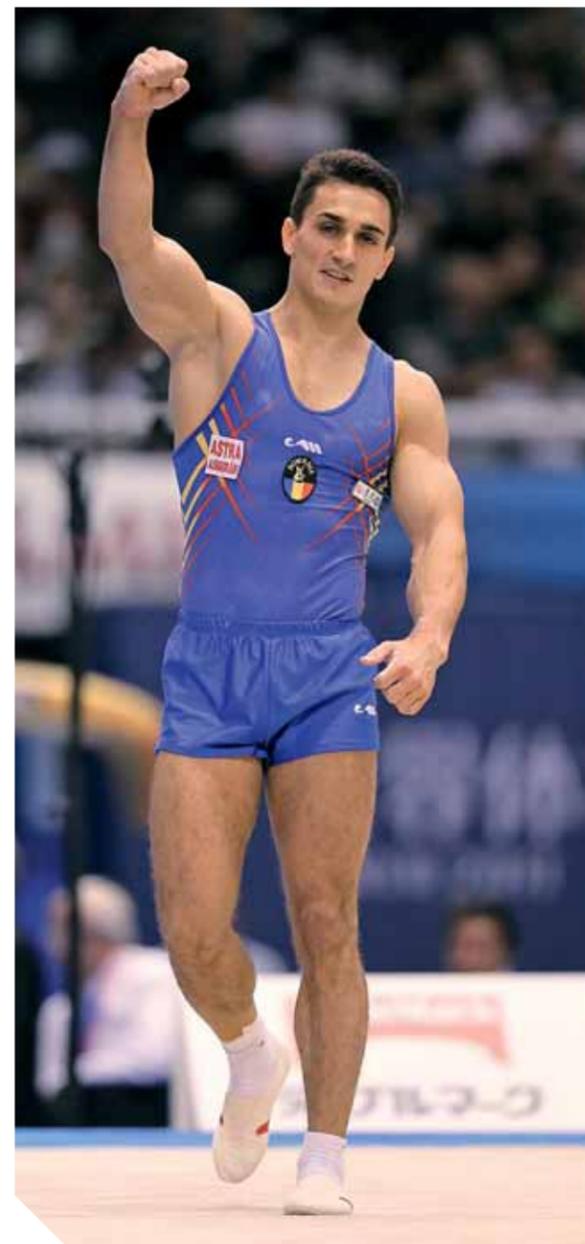
Во время судебного разбирательства Белу признал, что Петровичи платила ему определенную денежную сумму в качестве вознаграждения за помощь в подготовке к соревнованиям. СМИ обвинили тренеров во взяточничестве. Конфликт в итоге разрешился мирно, скандал затих, тренеры вернулись в сборную, а к концу года олимпийской сборной Румынии не стало, от нее остались две гимнастки.

В разгар этого скандала 24-летний Драгулеску и заявил об уходе из гимнастики. Скорее всего, в этом решении были и личные мотивы, как и в его скором возвращении. Мариан заявил об уходе, но уже осенью выступил на чемпионате мира в Мельбурне и стал там чемпионом мира в опорном прыжке. У Драгулеску был один сложный прыжок с максимальным коэффициентом (тогда — 7,0). К Мельбурну он выучил второй прыжок с таким же коэффициентом. Несмотря на то что оба прыжка были одинаковыми по структуре (винтовые), в классификации они считались разными, что позволило Мариану выиграть опорный прыжок и на чемпионате Европы — 2006, и на следующем чемпионате мира в Орхусе. На этом же чемпионате Мариан победил еще и в вольных упражнениях, где взял реванш у Антона Голоцуцкова за поражение на чемпионате Европы.

Драгулеску уже не выступал в многоборье, что позволило ему сосредоточиться на коронных снарядах: вольных и опорном прыжке. Для командного первенства он готовил еще и перекладину.

На протяжении всей карьеры, вплоть до 2007 года, Драгулеску удавалось избегать серьезных травм. На чемпионате Европы — 2007 Мариан неудачно приземлился после сальто Томаса и занял в вольных упражнениях только седьмое место. А чуть позднее получил травму спины при приземлении со второго прыжка. В прыжках он занял только пятое место.

Чемпионат мира — 2007 Драгулеску пропустил — обследование в США, длительное лечение, тренироваться он начал буквально за три месяца до Игр в Пекине. И все же Мариан надеялся выиграть в Пекине олимпийское золото. Он подготовил только два снаряда, вольные и опорный прыжок и вышел на них в финалы.



IMAGO SPORTFOTODIENST/TASC

Мариан заявил об уходе, но уже осенью выступил на чемпионате мира в Мельбурне и стал там чемпионом мира в опорном прыжке

В вольных упражнениях — ошибки и только седьмое место. В финале на опорном прыжке Драгулеску прыгал самые сложные прыжки с коэффициентами 7,0 и 7,2. За первый прыжок он получил самую высокую оценку (16,800). Вторым прыжком — неудачное приземление, выход за коридор, и он только четвертый. Выступление в Пекине оказалось намного менее удачным, чем в Афинах.

Осенью 2008 года на всеобщее обозрение были выставлены семейные проблемы Мариана. В браке Мариана и Ларисы Драгулеску родились двое детей, дочь Беатриса (в 2005-м) и сын Ричард (в 2007-м). Брак оказался неудачным. Супруги развелись, но Мариан продолжал жить в семье «ради детей». У Беатрис была врожденная глухота, требовались лечение и операция. Мариан собирал деньги на эту операцию, занимал,

выступал на соревнованиях, чтобы рассчитаться с долгами. Лариса после замужества не работала, ее мало интересовало, как и чем ее муж зарабатывает деньги на семью. Скандал назревал и случился. Румынская пресса пестрела заголовками: «Драгулеску обвиняется в зверском нападении на жену!», «Удар чемпиона: Мариан Драгулеску бьет жену перед детьми», «Мариан Драгулеску нападает на свою жену» и т. д.

Драгулеску не оправдывался: «Я сожалею о том, что произошло. Для меня это нехарактерно, но я больше не мог терпеть. Я признаю эту ошибку — что я ударил ее кулаком. Но абсолютно ничего из того, о чем Лариса говорила по телевизору, не соответствует действительности. Она просто хотела измазать мое имя грязью. Я не понимаю, почему она так меня ненавидит. Я терпел ее пять лет, терпел ее неконтролируемые приступы



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

истерии только из-за детей». Операция Беатрис Драгулеску прошла успешно, дочь начала слышать, но лечение продолжается.

Психологически Мариан Драгулеску был готов продолжать соревноваться, но не позволяли физические кондиции. Врачи советовали Мариану прекратить выступления, он медлил. И все же в декабре 2008 года Драгулеску заявил, что прекращает соревноваться и начинает тренировать юниоров в бухарестском клубе вместе с Мариусом Урзикой и Даном Потра.

Но и второй уход продлился недолго. Уже осенью Мариан появляется на чемпионате мира в Лондоне и уезжает оттуда с двумя золотыми медалями. Он побеждает на своих коронных снарядах, вольных упражнениях и опорном прыжке.

В 2010 и 2011-м Мариан Драгулеску выступал только на чемпионатах мира, но медали уже не выигрывал. Скорее, он был моральным лидером румынской команды. На чемпионате мира — 2011 Мариан соревновался в многоборье, вышел в финал на вольных, но травма не позволила выступить ни в финале командного первенства, ни в финале на вольных.

После чемпионата мира Драгулеску окончательно оставил помост и начал работать тренером по спортивной гимнастике. Он во второй раз женился, его сын Ричард тренировался в том же клубе, в котором работал отец. Драгулеску тренировал детей в возрасте 6–13 лет в клубе «Стяуа Бухарест», и трое его воспитанников вошли в младшую сборную клуба.

Тем неожиданное оказалось появление 34-летнего ветерана на соревнованиях летом 2015 года. Почему он вернулся? Мариан отвечает на этот вопрос так: «В моей карьере были все возможные титулы, и единственное, чего мне не хватает для завершения карьеры, — это олимпийское золото».

Драгулеску начал тренироваться в январе, самым трудным было догнать гимнастов, которые работали те три года, пока Мариан тренировал детей, и выучить новые сложные элементы. У него получилось все. На чемпионате мира — 2015 в Глазго Мариан Драгулеску оказался лучшим в команде. Выиграл серебро в опорном прыжке и получил личную путевку на Игры в Рио. Команда оказалась на 14-м месте. На отборочном турнире в апреле сборная Румынии вышла только на пятое место и на Олимпийские игры не попала. Румынию в Рио представляли 35-летний Мариан Драгулеску и 23-летний Андрей Мунтян.

В вольных упражнениях Мариан Драгулеску в квалификации показал только 67-й результат. В опорном прыжке он вышел в финал. Увы, но шансов на победу у Мариана не было. Полусумма двух прыжков Драгулеску составила 15,449. Бронза с точно таким же результатом досталась японцу Кендзо Сираи. Мечта Мариана так и осталась мечтой. Возможно, ее реализует маленький Драгулеску — Ричард.

Мариан Драгулеску продолжает тренироваться. К чемпионату Европы в Клуж-Напоке он готовит свои коронные снаряды, вольные и опорный прыжок. Выйдет ли Драгулеску на соревновательный помост или будет приглашен в качестве национальной звезды? ▲



IMAGO/TACC



ZUMA/TACC

В Рио был очень сильный финал в прыжке. Я набрал такое же количество баллов, как у бронзового призера, но по дополнительным показателям остался вне пьедестала. Это было тяжело, но я получил кучу сообщений в Facebook со всего мира.

Хочу не просто принять участие в следующих Олимпийских играх, а завоевать там золото.

Но пока все мысли о чемпионате Европы, который примет наша страна

ВЕРТУШКА ВЛАДИМИРА МАРКЕЛОВА

«Я ТЩАТЕЛЬНО РАЗБИРАЛ КАЖДЫЙ КАДР,
ПРОЕЦИРУЯ ТЕХНИКУ СИЛЬНЕЙШИХ ЯПОНЦЕВ
НА СВОЮ»



GETTY IMAGES RUSSIA

ВЛАДИМИР МАРКЕЛОВ НАВСЕГДА ВПИСАЛ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИЮ МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ. ЭТО НЕ ИЗБИТЫЙ ЖУРНАЛИСТСКИЙ ШТАМП, А ОБЪЕКТИВНЫЙ ФАКТ БИОГРАФИИ. ПЕРЕЛЕТ МАРКЕЛОВА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ — МАХОМ НАЗАД, НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ В ВИС — ЭЛЕМЕНТ, ПРИДУМАННЫЙ ГИМНАСТОМ В СЕРЕДИНЕ 1970-Х, ЗАПАТЕНТОВАН И УТВЕРЖДЕН МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ГИМНАСТИКИ. «В СВЯЗКЕ С ПЕРЕЛЕТОМ БЫЛА ЕЩЕ ВЕРТУШКА МАРКЕЛОВА, — УТВЕРЖДАЕТ СЕГОДНЯ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ, — НО ОНА, ВНАЧАЛЕ ПРИНЯТАЯ, ПОЧЕМУ-ТО ПОТОМ ИСЧЕЗЛА ИЗ ОФИЦИАЛЬНОГО СПИСКА ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ». ВПРОЧЕМ, И БЕЗ АВТОРСКИХ ПЕРЕЛЕТОВ С ВЕРТУШКАМИ МАРКЕЛОВ ОСНОВАТЕЛЬНО «НАСЛЕДИЛ» В ГИМНАСТИКЕ. В ЕГО ПОСЛУЖНОМ СПИСКЕ ЕСТЬ ЗОЛОТО И СЕРЕБРО ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ПОБЕДЫ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА, ЕВРОПЫ И КУБКЕ МИРА.

ТЕКСТ: БОРИС ВАЛИЕВ

— Моя жизнь в спорте начиналась в Москве, хотя родом я с Урала, из города Челябинск-40, который, хоть и переименован в Озерск, статус так называемого ЗАТО (закрытого административно-территориального образования) сохраняет до сих пор, — рассказывает Владимир Николаевич. — Мне был месяц, когда там, в сентябре 1957 года, случилась остававшаяся долгое время засекреченной первая в СССР радиационная авария — взрыв емкости для хранения радиоактивных отходов на химкомбинате «Маяк». Через два с небольшим года мой отец, офицер-фронтовик, попал под массовое сокращение Вооруженных сил, лишился работы, поэтому родители переехали в Москву, где у папы были родственники.

Поселились мы в коммунальной квартире на бульваре Генерала Карбышева. Недалеко был стадион «Октябрь», в игровом зале которого и началась моя дорога в большую гимнастику. Абсолютно случайно и в то же время традиционно: однажды в наш второй класс пришел тренер по спортивной гимнастике, который набирал учеников в свою группу, и я ему чем-то приглянулся. Фамилию этого человека, к сожалению, уже не помню, поскольку занимался у него очень недолго.

Да и с гимнастикой, если честно, отношения сложились не сразу. Зал лишь условно можно было назвать гимнастическим: перед каждой тренировкой мы сами устанавливали снаряды, укладывали маты, потом все это убрали. Мне на первых порах показалось это очень скучным. То ли дело — футбол или хоккей! В то время очень популярны были массовые всесоюзные детские соревнования «Кожаный мяч» и «Золотая шайба» с участием дворовых команд. Мы со старшим братом Андреем окунулись в них с головой. Футбольная команда, в которой я играл, дошла даже до какого-то финала на городском уровне. Увлёкся я настолько, что начал обманывать маму: говорил ей, что иду заниматься гимнастикой, а сам шел играть в футбол. Как знать, может быть, у меня и там что-нибудь получилось бы, но все резко оборвалось в один «прекрасный» день,

когда мама, проводив меня в очередной раз на гимнастику, вышла на балкон и увидела меня гонящим во дворе мяч.

С этого момента она стала лично водить меня в секцию за руку. Но когда я в конце того же года занял на школьных соревнованиях третье место в многоборье, необходимость в этом отпала. Я уже сам жаждал стать в гимнастике первым. Третья позиция меня не устраивала, и я стал на тренировках упираться.

— Вы сказали, что с первым тренером, привлёкшим вас в гимнастику, расстались очень быстро. Почему?

Не по моей инициативе, хотя в какой-то степени руку к этому я приложил в спортивном лагере. Для меня это был первый выезд. Куча новых впечатлений. Как следствие, едва ли ни в первый же вечер засиделся допоздна с ребятами из других групп, а утром опоздал на тренировку. Это очень не понравилось тренеру, который начал, мягко говоря, меня воспитывать. Я что-то ответил... Эту ситуацию, как потом понял, увидел и по-своему расценил Александр Иванович Соболев, еще один тренер, работавший в нашем зале. По крайней мере, он сам предложил моему тренеру отдать меня ему и тот, к счастью, согласился. Так в подтверждение пословицы о том, что нет худа без добра, я оказался в группе Соболева, который был не только отличным в прошлом гимнастом, членом сборной СССР, чемпионом и призером страны на кольцах, но и талантливым неординарным педагогом. С выдумкой подходил к занятиям, стараясь делать их увлекательными. Устраивал, например, с нами, мальчишками, соревнования: кто дольше продержит угол: он один или мы все вместе, сменяя друг друга? И гораздо чаще выигрывал...

Но к сожалению для нас, он потом уехал работать по контракту за границу, секция при «Октябре» закрылась, и мне пришлось искать новую. Ближайшая оказалась в ЦСКА на Ленинградском проспекте. Там на первых порах начал тренироваться у Николая Михайловича

Владимир МАРКЕЛОВ и Александр ТКАЧЕВ — обладатели золотых медалей на отдельных снарядах по спортивной гимнастике. Всемирные студенческие игры, София, 1977 год



КУЗЬМИН ВАЛЕНТИН, УНИВЕРСИТЕТ ИГРЬ ГИАС

Я честно трудился,

подходил к занятиям вдумчиво.

Настольной стала книга с кинограммами комбинаций в исполнении сильнейших на тот момент в мире японских гимнастов

меня в раздевалке... украли единственное трико, в котором я выполнял обязательную программу. Что делать? Главный судья, которому мы объяснили ситуацию, лишь развел руками: на вольных и опорном прыжке можете, говорит, выступать в трусах и майке, а на остальных снарядах будем снимать по 0,5 балла за нарушение формы одежды. Подобная перспектива меня взбесила. Решил: раз так — порву всех даже с таким отрицательным гандикапом! И порвал...

— Баллы действительно снимали заранее?

Если честно, не знаю, но в психологическом плане эта угроза мне помогла.

— В каком году первый раз примерили трико члена сборной СССР?

В 1973-м. После мюнхенской Олимпиады прежнего старшего тренера национальной мужской сборной Владимира Михайловича Смолевского сменил Леонид Яковлевич Аркаев, а молодежную сборную возглавил нынешний старший тренер сборной России Андрей Федорович Родионенко, в команду которого я и попал первым набором. Спасибо Попову, вообще всем тогдашним тренерам ЦСКА за их мудрость, правильную и дальновидную работу с нами. Что я имею в виду? В свое время на первенстве Москвы среди детских спортивных школ мы часто проигрывали ребятам из первомайской школы, и прежде всего потому, что, пока соперники красиво тянули носочки, что было очень востребовано судьями на детских соревнованиях, мы занимались в основном технической подготовкой, тратили время на так называемую бросковую технику, которую активно использовали японцы. Но, достигнув уровня кандидатов в мастера спорта, где на первые роли вышла сложность, нарабатываемая в том числе и занятиями на батуте, мы резко рванули вперед, а первомайцы остались на прежних позициях — без должной технической подготовки стали часто травмироваться и, как следствие, проигрывать...

Эта техническая базовая подготовка помогла нам стать первыми и в молодежной сборной. Свою роль, конечно же, сыграло и то обстоятельство, что в ЦСКА был один из лучших гимнастических залов в Москве. Мы имели возможность тренироваться в прекрасных условиях, больше

Гусарова, а когда почти в то же время туда пришел работать молодой тренер Владимир Петрович Попов, меня перевели к нему. С ним мы и добрались до олимпийских высот.

— А когда вы для себя твердо решили, что не ошиблись в выборе между футболом и спортивной гимнастикой?

Ну то, что я добровольно стал искать секцию, в которой мог продолжить занятия гимнастикой, думаю, говорит о многом. А окончательно мысль о правильном выборе оформилась, наверное, после того, как выиграл во Львове всеюзовые юношеские соревнования, куда, к слову, приехал уже в ранге победителя первенства Вооруженных сил. Надо признать, что в нашей группе я не был самым талантливым, там были ребята покрупнее меня. Но я честно трудился, подходил к занятиям вдумчиво. Настольной в буквальном смысле слова стала раздобытая где-то Поповым книга с кинограммами комбинаций в исполнении сильнейших на тот момент в мире японских гимнастов. Не знаю, откуда у меня уже в том возрасте появилась склонность к анализу, но я тщательно разбирал каждый кадр, проецируя на свою формирующуюся тогда технику. Видел ошибки, делал выводы...

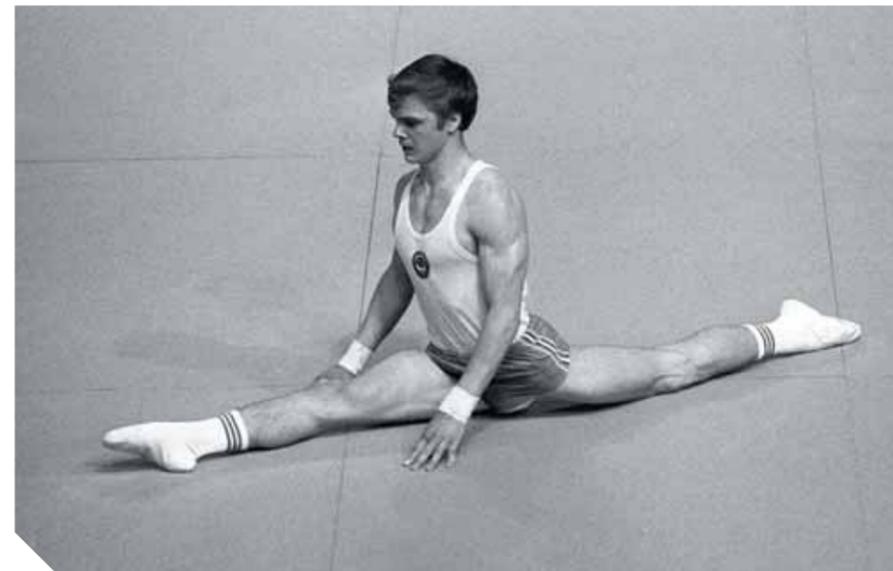
Конечно, эти знания помогли мне во Львове, хотя там все с таким же успехом могло закончиться иначе. После первого дня соревнований у



УИ ДА-СИН ВЯЧЕСЛАВ/ФОТОХРОНИКА ТАСС

Заслуженный мастер спорта по плаванию Марина КОШЕВАЯ, олимпийский чемпион по борьбе дзюдо Сергей НОВИКОВ (слева) и серебряный призер монреальской Олимпиады гимнаст Владимир МАРКЕЛОВ

Заслуженный мастер спорта СССР, олимпийский чемпион, чемпион мира в командном первенстве, абсолютный чемпион Европы, двукратный чемпион Европы в отдельных видах многоборья, обладатель Кубка мира в многоборье, трехкратный обладатель Кубка мира в отдельных видах многоборья, двукратный абсолютный чемпион СССР, пятикратный чемпион СССР в отдельных видах многоборья, двукратный обладатель Кубка СССР в многоборье. Судья международной категории



ИМАГО/ТАСС

того — часто даже рядом с членами национальной сборной, которые постоянно устраивали сборы на базе ЦСКА. Эти наглядные уроки были бесценны. Мы впитывали их как губка... Хорошо помню и свой первый сбор в составе юниорской сборной, прошедший в Цахкадзоре.

Запомнился он в основном благодаря новшеству, введенному Родионенко. Он пригласил туда лучших, на его взгляд, специалистов по всем дисциплинам, которые работали с нами строго в рамках своих видов в соответствии с тем, что, на их взгляд, было наиболее перспективно и технически правильно. Это было по тем временам революционно — раньше так никто не тренировал. Тем не менее идея не прижилась. Наверное, потому что не была поддержана личными тренерами, у которых было свое видение тренировочного процесса. Я же был ориентирован на ту жесткую модель тренировок, которую исповедовал Попов. Вплоть до того, что мог выполнить все комбинации вообще без разминки. На соревнованиях бывало так, что идешь шестым и не успеваешь опробовать снаряд — разве что только подойти и подержаться за него, поскольку один гимнаст до тебя просрочил время, другой тоже не уложился в отведенные 30 секунд... Поэтому и моделировали подобные ситуации на тренировках. Жестко, порой даже невзирая на травму. Болит плечо — не важно: выходи и делай...

Владимир Петрович любил повторять, что на соревнованиях надо работать... чуть хуже, чем на тренировках. С запасом, чтобы не перехлестывали эмоции, как часто случается, когда стараешься лезть из кожи вон, выполнить программу на максимуме. Другими словами, тренироваться

надо так, чтобы потом на соревнованиях даже немножко себя придерживать. Так надежнее. Для меня это было актуально, особенно в первые годы занятий гимнастикой. Не справиться с эмоциями в стартовый день, упасть где-нибудь, а потом собраться и зарядить на полную катушку, исправляя ошибки, — это была типичная для меня ситуация.

— С травмами тоже приходилось выступать?

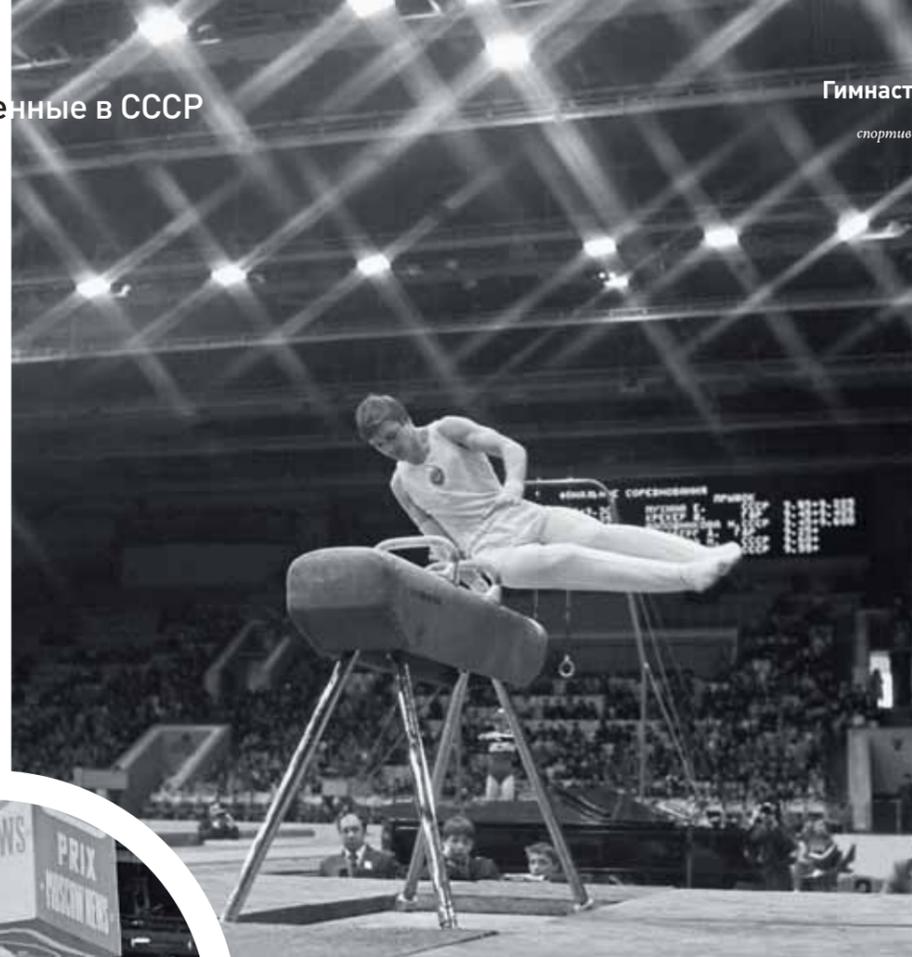
Едва ли ни чаще, чем без них. Причем на соревнованиях всех рангов. Уже в статусе члена юниорской сборной и команды Москвы травмировал спину, пытаюсь показать максимальную сложность на перекладине на летней спартакиаде школьников СССР в Алма-Ате. Когда вводишь в программу какой-то сложный элемент, его, естественно, надо обкатать на соревнованиях, но в том случае оказался, как выяснилось, еще не готов. Мудрости тогда, конечно, явно не доставало. В итоге остался без призов. И погода была, помнится, соответствующей настроению. Жара стояла сумасшедшая. В зале, в котором проходили соревнования, просто нечем было дышать. В классе спортивной школы, где нас поселили, — тоже. Мочили в воде простыни, накрывались ими, и только так можно было заснуть. Но ненадолго. Через полчаса тонкая ткань высыхала и приходилось снова повторять всю процедуру...

— В тот момент до Олимпиады в Монреале оставалось два года. Будоражили мысли о ней?

Конечно, хотелось туда попасть, но сказать, что жил этой мечтой, не могу. Фанатизма не было, а была каждодневная определенная работа, которую я старался выполнять как можно лучше. Все было направлено на усложнение элементов, в этом мы с тренером стремились идти впереди



РИА-НОВОСТИ



УТИКИ ИГРОВЬ / ФОТОХРОНИКА ТАСС

Мы с Поповым ставили максимальные задачи, готовились в Монреале выигрывать

всех. Не всегда получалось, но от цели не отступали. В сезоне 1975 года удачно выступил на «Дружбе», которая проходила в румынском городе Бая-Маре. Там остался без награды только в вольных упражнениях, заняв четвертое место. На перекладине и в многоборье был вторым, на кольцах — третьим. Урожайной на медали получилась и первая половина олимпийского 1976-го. В марте на прошедшем в Тбилиси чемпионате СССР по многоборью разделил второе место с Владимиром Сафроновым, завоевав серебро на кольцах и брусьях и бронзу — в вольных упражнениях. В апреле выиграл абсолютное первенство на престижном рижском турнире. А в мае повторил это достижение на Кубке страны по многоборью в Москве, добавив к нему пять медалей (золото на кольцах и брусьях, серебро — на коне и бронзу — в опорном прыжке и в вольных) на чемпионате СССР в отдельных видах многоборья. Совсем неплохо, согласитесь, для 18-летнего парня.

— Когда узнали о том, что попали в олимпийский состав?

Верите, но этот момент вообще не зафиксировался в памяти. Больше того, сейчас даже не

могу твердо сказать, ездил ли я в Ленинград на традиционную клятву олимпийцев, присутствие на которой почти гарантировало попадание в олимпийский состав. Как говорил один известный киногерой: тут помню, тут не помню. С одной стороны, об этой церемонии не осталось никаких воспоминаний, а с другой — почему-то очень хорошо запомнился, казалось бы, незначительный эпизод в купе поезда Москва — Ленинград (может быть, это была какая-то другая поездка туда?). У одного из кандидатов на путевку в Монреаль, действующего на тот момент чемпиона СССР в многоборье, серебряного призера чемпионата мира тбилисеца Пааты Шамугия были, по мнению Аркаева, проблемы с весом. Я, например, это мнение не разделял, считая, что мощный парень справляется со своим телом. Тем не менее Леонид Яковлевич его постоянно третирует, требуя, чтобы тот меньше ел. Так вот, едва поезд тронулся, Паата закрыл дверь в купе, достал из сумки вареную курицу и стал ее с аппетитом поедать. Но до конца получить удовольствие от процесса не успел: через несколько минут в дверь требовательно постучали. Это был Аркаев, решивший, наверное, что, если закрылись, значит, нарушают режим. Паата

Мужская гимнастическая команда. Владимир МАРКЕЛОВ, Владимир ТИХОНОВ, Александр ТКАЧЕВ. Кубок «Тюннити», 5 ноября 1976 года

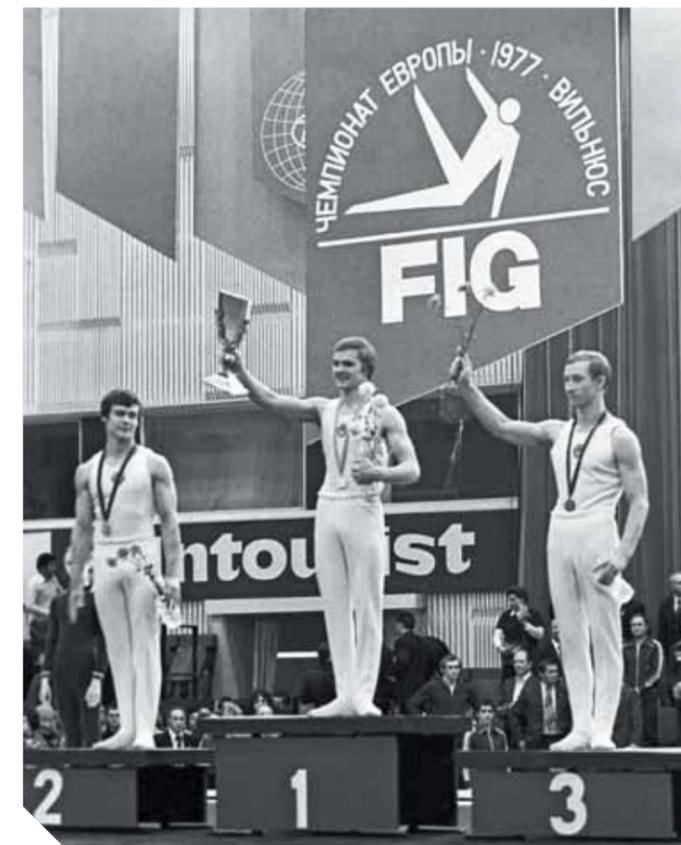


И. ДА СИН ВНЕСОЛЫ / ФОТОХРОНИКА ТАСС

мгновенно сгреб остатки пиршества в сумку, вытер стол, открыл дверь, но его выдала маленькая крошка, предательски прилипшая к щеке. Аркаев включил старую пластинку: «Ты опять ешь?» И тут Паату прорвало: «Леонид Яковлевич, я не еш, я жрат хочу!...»

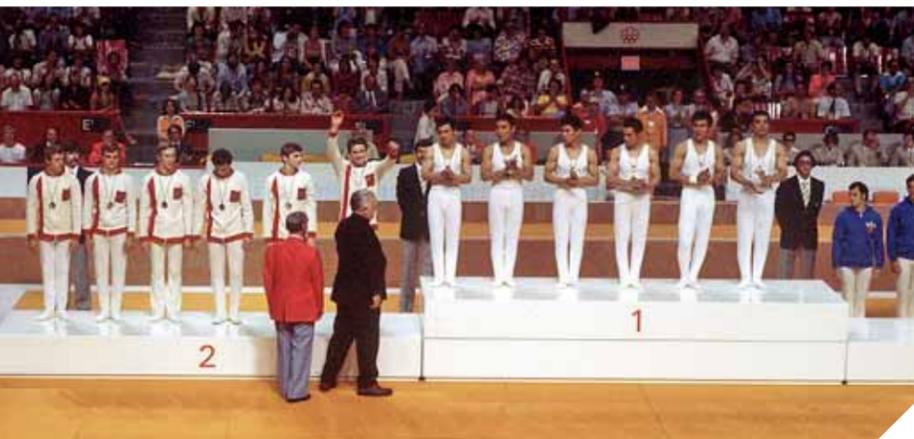
Увы, несмотря на то что Шамугия попал в олимпийский состав, на Играх он не выступил. Так решил тренерский штаб. Стоим под душем после опробования снарядов, и Аркаев вдруг спрашивает меня: «Ты кого бы поставил в команду — Шамугия или Крысина?» Я растерялся: кто я такой, чтобы мне задавать такие судьбоносные вопросы, не лидер команды и даже не ее капитан. Шамугия был сильнее в обязательной программе, Геннадий Крысин, прилетевший в Монреаль в статусе официального запасного, — в произвольной. Несмотря на то что Гена тогда начал, пусть нестабильно, делать тройное сальто, в душе я был за Паату, тем более что в обязательной программе мы постоянно проигрывали японцам. Но вслух говорить об этом не стал. Вечером на собрании команды Аркаев объявил: «Кого завтра утром первым подниму, тот поедет на судейский семинар». Это был приговор, поскольку для выступления на таких семинарах в качестве «наглядных пособий» отправляли тех, кто оставался за бортом соревнований. Утром Леонид Яковлевич разбудил Паату, с которым мы жили в одной комнате... Спустя некоторое время я увидел его в столовой наворачивающим с двух рук с трех тарелок за обе щеки. Поймав мой взгляд, он грустно улыбнулся: «Теперь можно...»

— Несмотря на то что вы из Монреаля вернулись с серебряной медалью, завоеванной вместе с командой, назвать ваше выступление там успешным никак нельзя — 34-е место в многоборье. Почему не получилось?



ГУЛЕВИЧ ВЛАДИМИР / ФОТОХРОНИКА ТАСС

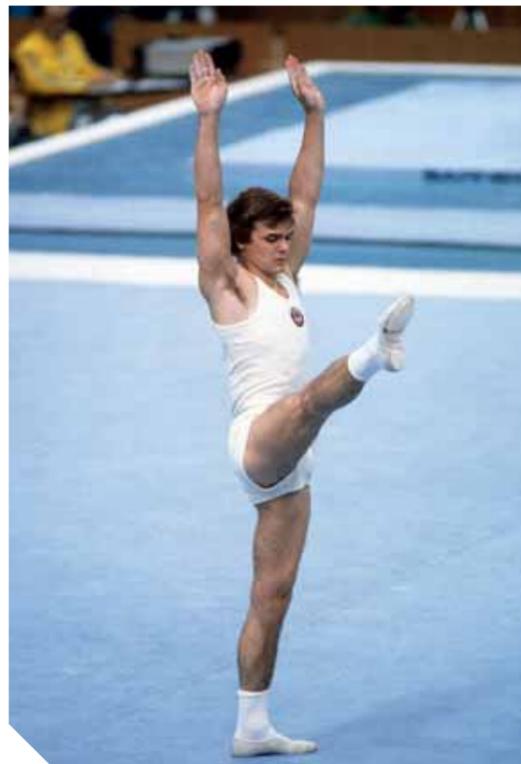
Если бы взгляды моего личного тренера и руководства сборной при подготовке к Олимпиаде сошлись, я бы показал там совсем другой результат. Уверен в этом. Но в нестыковках тренерских подходов оказался, образно говоря, как между молотом и наковальней... Мы с Поповым ставили максимальные задачи, готовились в Монреале выигрывать. На заключительном этапе подготовки практиковали так называемую гашуку — российскую методику с японским названием, предполагающую проход большого объема комбинаций на каждом снаряде. При такой работе все доводится до автоматизма, убираются эмоции, на которые просто не остается времени. Я и раньше выполнял по три комбинации на виде, а тут мы вышли на пять, единственные, мне кажется, кто тогда это делал в сборной. С учетом поставленных целей все было оправдано, если бы не одно но — это нельзя практиковать в стандартном соревновательном варианте. К чемпионатам мира и Европы готовились в зале с поролоновыми матами, а тут почему-то жестко в стандарте, по полной сложности, с огромным риском (в моем случае пятикратно увеличенным) в любой момент улететь и получить травму.



Огромная нагрузка, не только физическая, с которой я, наверное, не справился.

Да и сама Олимпиада не задалась. Во второй день командных соревнований на разминке вдруг заклинило спину — ни согнуться ни разогнуться. Разминались в шерстяных костюмах, чтобы разогреть мышцы, — спина вся мокрая, а массажист не нашел ничего лучшего, как растереть ее жгучим финагоном, после чего там сразу образовался пожар. Пришлось идти в раздевалку под душ — смывать мазь. Много времени на этом потерял и соревнования начал без должной разминки, можно даже сказать, без нее. Спину отпустило, но вся эта история, безусловно, сказалась. На коне отработал не очень чисто, на перекладине судьи чрезмерно строго, как мне кажется, оценили приземление, сняв две десятые за то, что ноги оказались чуть врозь... Тем не менее мы были близки к победе. К тому же при приземлении с колец повредил мениск японец Фудзимито, остальные пятеро спортсменов в составе сборной Японии уже не имели права на ошибку. Справились ли они по максимуму с этой задачей? Конечно, нет, но неистовство японских болельщиков создало нужную для их команды атмосферу в зале, повлиявшую и на судей. Я сам после окончания спортивной карьеры долгое время судил, в том числе на международных соревнованиях, поэтому прекрасно знаю, как много существует профессиональных хитростей, причем легальных, позволяющих за одну и ту же комбинацию поставить на три десятые больше или на две десятые меньше. Безусловно, надо отдать должное и японским гимнастам, которые, оказавшись в экстремальной ситуации, не допустили ни одной серьезной ошибки.

— А что не задалось в абсолютном первенстве? Проблема вновь случилась за несколько минут до начала соревнований во время разминки пе-



ред вольными упражнениями. Я начал разбег, собираясь выполнить сальто, кто-то в этот момент тоже разогнался для прыжка. Чтобы избежать столкновения, пришлось замедлиться, но программа была уже заложена — пошел по инерции на сальто, а скорости, чтобы его докрутить, уже не хватило: неудачно упал — ступню разнесло в момент. Состояние — хуже не придумаешь: как будто, разогнавшись, налетел на стену, о которую разбились все планы на удачное выступление в многоборье. Хоть плачь...

Каким номером в сборной подошли к Играм в Москве?

Третьим. После Дитятина и Андрианова. Может быть, четвертым — тут мы конкурировали с Александром Ткачевым. В любом случае никаких сомнений в том, попаду я в команду или нет, у меня не было. В 1977-м стал сначала абсолютным чемпионом СССР, потом — в Вильнюсе — абсолютным чемпионом Европы, завоевав награды во всех видах, в том числе золото на кольцах. Через пять месяцев мы с Андриановым увезли все золотые медали с Кубка мира, прошедшего в испанском Овьедо. Разделили первое место в многоборье и победы в отдельных упражнениях (он был лучшим в вольных, на кольцах и брусьях, я — в опорном прыжке, на коне и перекладине).

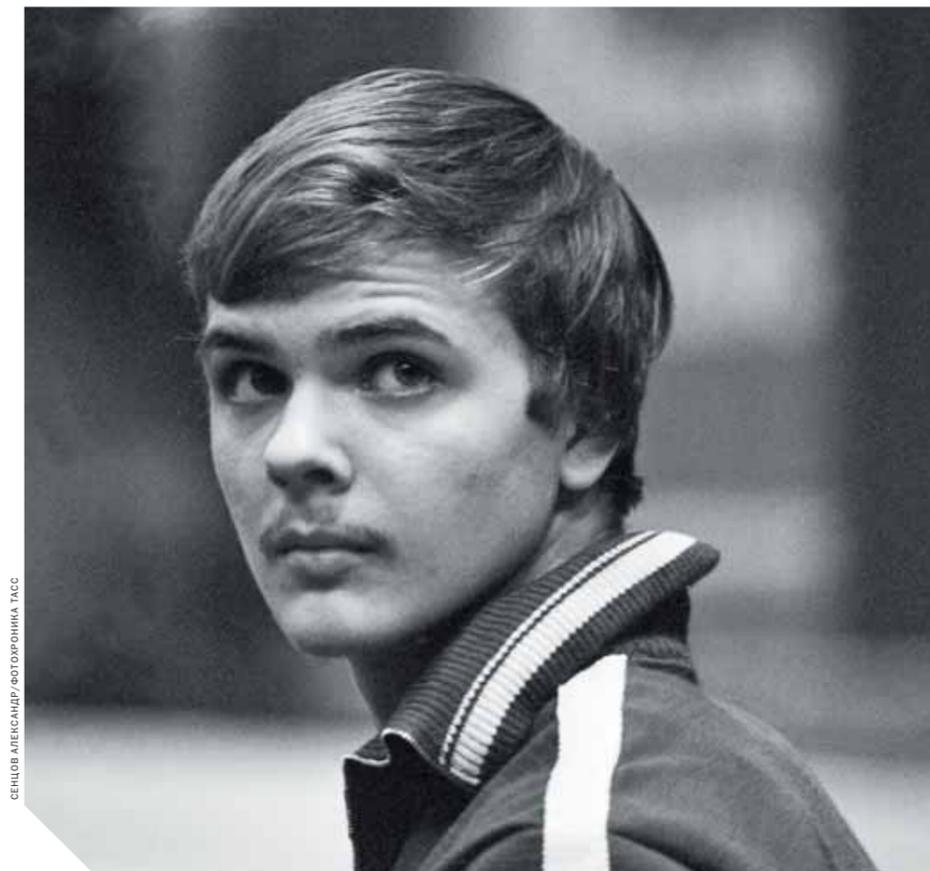
Это было бы смешно, если бы не было так грустно: но на главный старт сезона 1978 года — чем-

Мы все вопросы сняли в Форт-Уэрте, не оставили там нашим извечным соперникам никаких шансов и, не сомневаюсь, сделали бы то же самое и в Москве

пионат мира в Страсбурге — я снова поехал не в лучшей физической кондиции. На сей раз травмировал во время подготовки плечо. За пять месяцев до этого во второй раз выиграл абсолютное первенство на чемпионате страны, был лидером сборной, на меня, естественно, рассчитывали в Страсбурге, пытались, помнится, реабилитировать после случившегося какими-то новыми методами, но, увы. На чемпионате мира — 1978 в Страсбурге мы вновь проиграли японцам. А вот на следующем, состоявшемся в американском городе Форт-Уэрт, наконец-то их обыграли. Это была историческая победа, к которой мы очень долго шли. Но особую ценность она обрела в следующем, олимпийском году. Япония, как известно, была в числе стран, бойкотировавших Игры в Москве. Уверен, не случись этой нашей победы на предолимпийском чемпионате мира, они бы заявили о том, что русские выиграли Олимпиаду, потому что их там не было. Да и не только японцы, конечно, козыряли бы этим. Но мы все вопросы сняли в Форт-Уэрте. Не оставили там нашим извечным соперникам никаких шансов и, не сомневаюсь, сделали бы то же самое и в Москве.

— Вам на тот момент шел 23-й год. Наверняка в планах была и третья Олимпиада?

Конечно. Больше того, там была как минимум еще одна золотая олимпийская медаль, которую мы, уверен, выиграли бы в командном зачете. Но как известно, человек предполагает, а Бог располагает. Третьей Олимпиады в моей жизни не было. Ее не было бы, даже если бы советские спортсмены выступили в Лос-Анджелесе... После Игр в Москве полетел с командой на показательные выступления в Бразилию, а вскоре после возвращения оттуда попал в автокатастрофу. На собственной машине, хотя в тот момент не был за рулем. Возвращался с друзьями из гостей. Там не получилось выспаться — решил восполнить этот пробел на заднем сиденье автомобиля, а приятель, которому доверил руль, не справился с управлением в дождливую погоду. Срезали



какой-то дорожный столбик. В итоге из трех человек, находившихся в машине, пострадал только я. В гипсе встретил чемпионат мира 1981 года, проходивший в Москве.

Не уверен, что попал бы в состав, даже если бы не было этой аварии. В сборной была очень длинная скамейка, появилось много талантливой молодежи во главе с Юрием Королевым. Прекрасное выступление на чемпионате, где мужская команда завоевала шесть золотых медалей, снова обыграв японцев... В общем, я быстро почувствовал, что моего возвращения в сборную уже особенно не ждут. Когда мне в открытую предложили закончить со спортом, понял, что Леонид Яковлевич поставил на мне крест. Впрочем, я не сразу сдался. Восстановившись, сделал попытку все-таки пробиться на Игры в Лос-Анджелес, о бойкоте которых тогда еще не было объявлено. Но увидев, как судьи оценивают мое выступление на одном из отборочных соревнований, как, невзирая на то, что я делаю, зациклены на цифрах 9,3, окончательно убедился, что калиточка для меня закрылась... ▲

Третьей Олимпиады в моей жизни не было. Ее не было бы, даже если бы советские спортсмены выступили в Лос-Анджелесе...

НАДО ЗНАТЬ!

Где найти подробное описание всех документов и процедур, регламентирующих борьбу с допингом?

Все основные нормативные документы в отношении допинга, в том числе ежегодно обновляемый **запрещенный список**, можно найти на сайте ВАДА: <https://www.wada-ama.org>

Дублирование и разъяснение основополагающих документов в отношении борьбы с допингом находится на сайте РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

Что такое ВАДА?

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА, англ. World Anti-Doping Agency — WADA, фр. Agence mondiale anti-dopage — AMA) — независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК).

Какие функции выполняет ВАДА?

- ВАДА является центральной организацией, устанавливающей границы, определяющие допинг, и определяющей ответственность за его использование (см. Кодекс ВАДА).
- ВАДА создана при поддержке МОК, и тесно координирует с ним свои действия.
- ВАДА является независимой организацией.



Завтра у нас соревнования, нужно выступить хорошо, это мой шанс, чтобы заявить о себе и поддержать школу!



А-а! теперь еще и кружится, и тошнит! Позвоню подруге...



Ой, как болит голова!



...может, она что-то даст, что-то такое, что «ам» — и все!



Пойду к бабушке, вытащу у нее из сумочки таблетки, я видела, как она принимает!



СТОП-АМ!
Спортсмен отвечает за то, что находится в его организме! Не нанеси вред себе и своей команде!

СТОП-АМ! НИКОГДА НЕ БЕРИ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НЕ ВЫПИСАЛ ВРАЧ!

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, ДФО — Благовещенск
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины	с 30	по 04											ЦФО — Владимир, СЗФО — Северодвинск, ЮФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск Кузнецкий, ДФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниорки		20-26											ЦФО — Брянск, СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск Кузнецкий, ДФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниоры		20-26											ЦФО — Владимир, СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск Кузнецкий, ДФО — 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, ДФО — 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													РУМЫНИЯ
ЧЕМПИОНАТ МИРА								с 27		по 09			КАНАДА (Монреаль)

