

 ВТБ

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 2 | 49 | 2023

Даниел Маринов идет за мечтой

КАК НА КУБКЕ РОССИИ
характерами мерились

ЛИГА, которую мы заслужили

РОЖДЕННЫЕ В СССР:
Ольга Бичерова

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы живем, работаем, выступаем на помосте здесь и сейчас — в тех условиях, которые есть. Победы — это не успех момента, а кропотливый, настойчивый, если хотите, самоотверженный труд многих членов команды.

Сегодня наша гимнастика, как и весь российский спорт, переживает не самые легкие времена. Но стремиться вперед все равно нужно. И в сложных условиях это важно как никогда.

Прошедший Кубок России в Сочи показал, что в сборных командах появились новые имена, которые заявляют о себе все настойчивее. Смена поколений бывает очень болезненной, но гимнастика проходит ее достойно. По-прежнему в строю олимпийские чемпионы, готовые передавать опыт, — они делают это на помосте и вне помоста. И приходят бесстрашные юные спортсмены, бросающие вызов титулованным.

Конечно, сегодня нашей спортивной гимнастике не хватает крупных международных стартов. Мы пока не знаем, когда получится восстановить прежний график соревнований. Но делаем все, чтобы большой помост был и для маленьких гимнастов, и для взрослых. Для этого запланированы крупные турниры, на которых мы сможем оценить всю красоту и сложность отечественной гимнастики.

Желаю удачи всем нам!

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ПАРИЖ-2024

ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН В ХОДЕ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ НА ВОСТОЧНОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ ФОРУМЕ ЗАЯВИЛ, ЧТО В ВОПРОСЕ УЧАСТИЯ РОССИЯН НА ОЛИМПИАДЕ 2024 ГОДА НУЖНО РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ИНТЕРЕСАМИ СПОРТСМЕНОВ, РЕШЕНИЕ ОСТАЕТСЯ ЗА НИМИ.

«Конечно, мы должны прежде всего руководствоваться интересами спортсменов в данной ситуации. И каждый из них, кто готовился годами, десятилетиями некоторые, должны сами принять для себя определенные решения», — заявил Владимир Путин.

«Но что касается самого олимпийского движения — я думаю, что сегодняшнее руководство международных федераций, самого Международного олимпийского комитета извращает изначальную идею Пьера де Кубертена», — цитирует слова президента «РИА Новости Спорт».

Диалог необходим

Министр спорта Олег Матыцин считает, что главная задача сегодня — на-

ходить в диалог с МОК и федерациями по поводу спортсменов, пока еще имеющих возможность поехать на Игры, и обеспечить их участие. Но без перехода красной черты — подписания деклараций, осуждения политики президента и правительства: «Допускаем и надеемся, что часть спортсменов примут участие. В этом историческом отрезке это, наверное, правильный шаг».

Вернуть идеи олимпизма

Пресс-секретарь президента Российской Федерации Дмитрий Песков заявил, что из-за санкций рухнет сама идея олимпизма.

«Мы надеемся, что в итоге разум восторжествует. Восторжествует идея олимпизма. И мы снова реинтегрируемся в олимпийскую семью. Из-за нынешних санкций пострадает и уже страдает сама идея олимпизма. Конечно же, это не скажется позитивно на будущем олимпийского движения», — приводит слова Дмитрия Пескова ТАСС.

Также Песков отметил, что в России продолжается поддержка профессио-

нального спорта: «Разумеется, развитие профессионального спорта, спорта высших достижений без государства невозможно. Наше государство прилагает огромные усилия и продолжит эту последовательную линию в отношении спорта высших достижений».

Честный взгляд

Глава ОКР Станислав Поздняков уверен, что бойкот Игр — это путь в никуда, а спортсмены способны самостоятельно принять решение об участии в Олимпийских играх и нести за него ответственность, так как являются взрослыми людьми.

Президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов говорит, что полностью поддерживает эти слова — бойкотировать Олимпийские игры не следует: «Это честный и абсолютно точный взгляд на ситуацию. Вопрос подписания документов о согласии со статусом нейтральности заключается в том, что там всегда присутствует элемент личного выбора. И в данном случае каждый спортсмен должен будет решить: готов он так поступить или нет. Поэтому никакого противо-

речия между словами Позднякова и заявлением президента России я не вижу. Я считаю, что нельзя упускать возможность выступить на Играх. Если хоть какие-то шансы у наших спортсменов есть, то ими надо воспользоваться.

Мы не должны хлопать дверью. Если мы это сделаем, то только облегчим жизнь тем, кто всю эту кашу заварил, — МОК. Мы находимся в тесном контакте с Международной федерацией гимнастики. Пока сложно сказать, кто из наших атлетов может претендовать на участие в Олимпийских играх. Но FIG знает, что для нас является красными линиями — никто из российских гимнастов подписывать декларацию, осуждающую специальную военную операцию, не будет. Это общая позиция всех наших атлетов».

ОКР на данный момент не получил официальное приглашение МОК для участия в Олимпиаде. В марте 2023 года МОК рекомендовал международным федерациям допускать к соревнованиям россиян в нейтральном статусе, учитывая жесткие критерии отбора.

ОФИЦИАЛЬНО

ИЮЛЬСКИЙ ИСПОЛКОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG) ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ О ДОПУСКЕ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ И БЕЛОРУССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ В НЕЙТРАЛЬНОМ СТАТУСЕ С 1 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА.



Допуск российских и белорусских гимнастов в нейтральном статусе позволяет им вернуться в том числе и к олимпийским квалификационным соревнованиям, но решение о том, имеют ли они право участвовать в Олимпийских играх 2024 года в Париже, является ответственностью Международного олимпийского комитета, сообщает официальный сайт Международной федерации гимнастики.

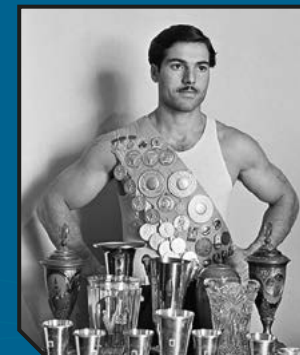
«Хотя эти решения о допуске позволяют российским и белорусским спортсменам вернуться к соревнованиям под эгидой FIG, которые могут включать и олимпийские квалификационные турниры, решение о том, будут ли россияне и белорусы иметь право участвовать в Олимпийских играх в Париже, является обязанностью МОК», — говорится в релизе FIG.

Европейский гимнастический союз (European Gymnastics) рассмотрит вопрос допуска российских и белорусских спортсменов к соревнованиям под своей эгидой в начале декабря на генеральной ассамблее организации, которая пройдет 1–2 декабря в Софии.



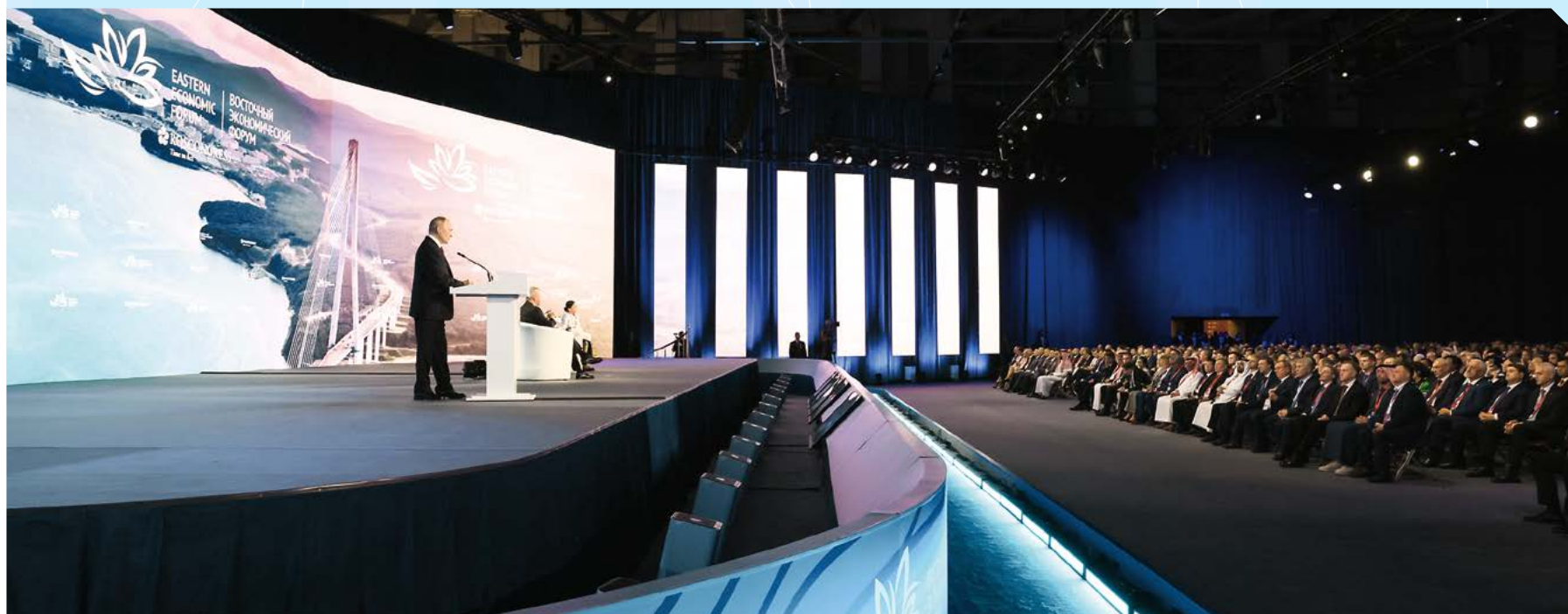
Виталий ДУБКО

Не стало легенды отечественного спорта — заслуженного тренера СССР и России по прыжкам на батуте Виталия Дубко. Виталий Дубко возглавлял команду России по прыжкам на батуте на Олимпийских играх 2000 и 2004 годов. На Олимпиаде 2000 года прыжки на батуте впервые были представлены в программе Игр, олимпийскими чемпионами стали россияне Александр Москаленко и Ирина Караваева. Именем Виталия Федоровича названа краснодарская спортивная школа.



Альберт АЗАРЯН

Ушел из жизни Альберт Вагаршакович Азарян — трехкратный олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы, 11-кратный чемпион СССР... Один из лучших гимнастов 1950-х — начала 1960-х годов, выдающийся мастер исполнения упражнений на кольцах. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер Армянской ССР. В 2000 году был удостоен звания лучшего спортсмена XX века Армении. Великая спортивная карьера — более 90 медалей! Первый мировой чемпионский титул спортсмен получил в Риме в 1954 году, исполнив крест на кольцах с отведенными руками и поворотом на 90 градусов, который произвел фурор на мировой арене. Это и был ставший знаменитым крест Азаряна, который украсил элементы мировой гимнастики.



«СИРИУС АРЕНА»
ВПЕРВЫЕ ВСТРЕТИЛА
СИЛЬНЕЙШИХ
СПОРТСМЕНОВ СТРАНЫ

БОРЬБА ЗА ЛИДЕРСТВО



ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Федеральная территория Сириус начинает осваивать спортивную гимнастику. Кубок России — один из двух главных стартов сезона. Казань встречала весной чемпионат России, а Сочи приветствовал Кубок.

И вновь несомненными героями помоста стали 18-летние Виктория Листунова и Даниел Маринов. Два абсолютных победителя многоборья. Две звезды, которые не просто показывают красивую, сильную и смелую гимнастику, но и продолжают от старта к старту усложнять комбинации.



Президент ФСГР
ВАСИЛИЙ ТИТОВ:

— Самый главный вывод турнира — у нас идет хорошая смена поколений. Ну и ветераны еще дают знать о себе, пусть и в отдельных видах.

Хорошо, что у нас растет
**талантливая молодежь
высокого уровня.**

Я выделил бы не кого-то одного,
а целую группу гимнастов.

На мой взгляд, российская гимнастика в хорошем состоянии. Да, не хватает стартов, но в следующем году предстоят Игры дружбы, Игры БРИКС, которые позволят спортсменам находиться в тонусе.





ФИНАЛЫ В МНОГОБОРЬЕ Женщины

1. Виктория Листунова: **56.850**
2. Лейла Васильева: **55.600**
3. Злата Осокина: **54.800**



ВИКТОРИЯ ЛИСТУНОВА:

— На ошибки вообще реагирую, конечно, не без эмоций, так скажем. Понимаю, как и что могу сделать, и не могу быть спокойной, когда что-то сделала не так.

Но я борюсь с этим:
иногда нужно ошибаться,
чтобы понять
и почувствовать:

**вот здесь надо
себя отпустить,
а здесь — наоборот.**

Квалификация с двумя падениями? Нет, дело не в нервах, я особенно-то и не волновалась. На брусьях все объяснимо. Видимо, руку неудачно поставила, от этого я съехала с брусьев. Потом вернулась и сделала вид, что ничего не было. Для меня самой это было неожиданностью, у меня есть запасной вариант, я знала, что пойду на него, смогу продолжить комбинацию.

Да, была в шоке, но быстренько отряхнулась и доделала свою комбинацию.

А потом и бревно... Не знаю, но почему-то у меня было ощущение, что на бревне я то ли поспешила, то ли суетилась. А чувствовала-то себя хорошо. Видимо, нужно было привыкнуть к новому месту, акклиматизироваться.



Первый день всегда самый **ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ**, потому что не знаешь, что будет происходить.

Во время финала многоборья я все же постаралась не заикливаться на том, что произошло в квалификации. Понимала: сейчас надо выходить и все делать, несмотря ни на что. И просто старалась выступать в свое удовольствие. Не могу сказать, будто все получилось на сто процентов. Но очень рада, что смогла совладать с нервами. И с бревном моим любимым тоже. Были небольшие ошибочки, но самое главное, что от начала до конца прошла без падений.

Я хочу делать **свою гимнастику** с удовольствием и на радость зрителям, поэтому проблем с мотивацией у меня нет.



**ДАНИЕЛ МАРИНОВ:**

— Кубок России — это офигеть какие соревнования для меня. Высший класс, могу и так сказать. От наших соревнований я кайфую, отношусь к ним очень серьезно. Стараюсь показывать достойные результаты. У меня стимул-то есть. Когда дойду до международной арены, возможно, Кубок России для меня станет более проходным, а не основным стартом. Но в моей жизни еще не было международных соревнований.

Победа на этом турнире далась куда тяжелее, чем весной на чемпионате России.

Мы с тренерами включили после турнира много новых элементов в программы. Прямо реально каждый день отрабатывали новые элементы, пытались их сводить в комбинации, потом нарабатывали элементы уже в комбинации. И полу-



чилось все более-менее сделать на Кубке России. Когда выходишь с отработанными комбинациями, выступать намного легче. А на кубке, когда прошел все снаряды, силы у меня закончились.

Можно ли говорить о смене поколений в сборной? В смене поколений нет ничего плохого, она — естественный процесс. В финале многоборья только один человек из олимпийской команды выступал вместе с нами — Артур Далалоян. Возраст у всех еще нормальный. Давид Белявский — уникальный случай: ему 31 год, а на снарядах он выглядит так же, как 19-летние.

Конечно, гимнасты золотой команды уже всего добились. Но я уверен, что, если бы было к чему готовиться, открылись международные старты, они рублились бы с нами по-другому.

Эти ребята
**дали нам много
мотивации.**

Но я рад выступать и с теми,
с кем был в молодежке.

**ФИНАЛЫ В МНОГОБОРЬЕ
Мужчины**

1. Даниел Маринов: **84.850**

2. Сергей Наидин: **83.050**

3. Иван Куляк: **80.800**





АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА:

— Готова я была не супер хорошо, но в квалификации многоборья победила, потому что вытащила все на профессиональном характере. Ехала в Сочи с прямо шикарным настроем. Лето и то, что вокруг нас, — сплошное вдохновение. И сама «Сириус Арена» такая красивая.

Когда ты длительное время не имеешь возможности поехать на главные международные старты, то, конечно, испытываешь недостаток мотивации. Ты не можешь реализовывать свои мечты в спорте. Но мне все равно удастся находить для себя другие причины продолжать заниматься любимой гимнастикой.

Я выступаю **для зрителей, для детей.**

Пока я не скажу, что из-за сложившейся ситуации с международными стартами мне хочется закончить для себя гимнастику.

Те эмоции, что я получаю на помосте, **бесценны.**

И они очень нужны мне.

Я предана спорту, а теперь еще чувствую ответственность за детишек, которые смотрят и равняются на меня.

На самом деле я особенно не расстроилась, что осталась без медали в личном многоборье. Да, пятое место, но я выступала в удовольствие. Конечно, два падения на бревне огорчили, такое у меня даже на тренировках очень редко бывает. Тут я сама в шоке была.



А вот вольными упражнениями не расстроена, они у меня еще пока что сырые. Буду работать. За оценками и за медалями давным-давно не гонюсь.

Мои главные оценки

были на Олимпийских играх в Токио и, надеюсь, будут через год в Париже.



ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ Опорный прыжок Женщины

1. Ангелина Мельникова: 13.649

2. Алина Шклокова: 13.583

3. Виктория Листунова: 13.533





**ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ
Вольные упражнения
Женщины**

1. Виктория Листунова: 14.700
2. Ангелина Мельникова: 14.066
3. Злата Осокина: 13.700



**ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ
Вольные упражнения
Мужчины**

1. Егор Шарамков (Беларусь): 14.733
1. Никита Нагорный: 14.266
2. Кирилл Прокопьев: 14.200
3. Алексей Ростов: 13.233

СЕРГЕЙ НАЙДИН:

— В финале многоборья я боролся за медаль, что называется, по плану. В целом доволен, но можно было и лучше.

Конечно, я потратил много эмоций в финале многоборья, на отдельные виды уже, наверное, не хватило и настроения, и просто сил.

Попал в четыре финала отдельных видов из шести. Расстроило падение с коня — это мой снаряд. И ошибка, конечно, вызвала досаду. В вольных упражнениях пробовал исполнить тройное сальто.

Не получилось, но не расстроился, это сложный элемент, буду **работать дальше.**



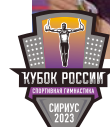
14 Главное событие

Гимнастика №2⁽⁴⁹⁾ 2023
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ Конь Мужчины

1. Владислав Поляшов: 14.666
2. Даниел Маринов: 14.000
3. Никита Андронов: 13.900



ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ Бревно Женщины

1. Виктория Листунова: 14.800
2. Злата Осокина: 13.866
3. Екатерина Андреева: 13.300



15 Кубок России

ИВАН КУЛЯК:

— Был хорошо готов к соревнованиям. Тренировался каждый день. Работал на «Круглом», но к Кубку России готовился дома, у меня была травма, занимался с реабилитологом.

Не думал о местах, которые займу, просто хотел все **хорошо сделать**.

Если ты опустил руки, то надежд у тебя не будет вообще.

Волновался только в первом виде. Перед последним упражнением в финале многоборья слышал, что иду третьим, но старался никак не обращать на это внимания.

В заключительном виде уже и сил было не так много. Так что **отсутствие волнения** даже в какой-то степени помогло.



**НИКИТА НАГОРНЫЙ:**

— Я не был готов на этом турнире делать многоборье. Для того чтобы выходить выступать на всех снарядах, нужно их пройти как минимум три-четыре раза на тренировках. А у меня это случилось лишь один раз, после чего появились проблемы с плечами. Было принято решение не делать кольца, но собраться на другие снаряды.

Вышел в **пять финалов**.
Уровень готовности от максимальной формы я бы оценил процентов на 40.

Думаю, в первый день финалов в отдельных видах я выполнил программу-максимум: выиграл золото Кубка России в вольных упражнениях. Да и несмотря на падение, сделал очень чисто программу на коне.

Она по красоте исполнения была **на уровне чемпионатов Европы и мира**.

Падать не надо было, конечно, большую сбавку в оценке получил.

Приятно, что получилось выиграть на следующий день прыжок. Оценка 14,800 — хорошая. Хорошо, что никто у нас в сборной не стоит на месте. Дания Маринков и Мухаммаджон Якубов могут прыгать еще лучше и сложнее.

Не за горами их победы,
желаю им в этом удачи.

Есть ли силы? У меня их много. Но сегодня готовиться к российским стартам так, чтобы выступать в полную силу, мне тяжело. Я выхожу на пик формы, предположим, к Кубку России, а дальше на том же чемпионате мира не имею возможности себя реализовать... Если у нас впереди будут значимые соревнования, где я смогу представлять страну, то обязательно приближусь к своей оптимальной форме, пройду полноценный сбор — по две тренировки в день с восстановлением.


ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ
Опорный прыжок
Мужчины

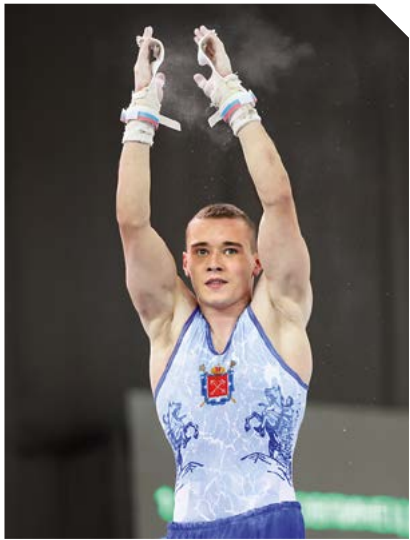
1. Никита Нагорный: **14.783**
2. Даниел Маринков: **14.650**
3. Мухаммаджон Якубов: **14.616**





ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ
Кольца
Мужчины

- 1. Илья Заика: 14.033
- 2. Олег Ступкин: 13.800
- 3. Денис Товпинец: 13.766



Старший тренер
мужской сборной
команды
ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ:

— Мы еще раньше говорили, что у нас растет молодая гимнаст Даниел Маринов, который может стать лидером национальной команды. Теперь это произошло. Сегодня молодые гимнасты составляют очень серьезную конкуренцию своим старшим и более опытным товарищам на всех снарядах и даже в многоборье. И то, что на Кубке России все медали в многоборье выиграли молодые гимнасты, нельзя назвать случайностью. Конечно, они допускают еще немало ошибок, им нужно работать над многими компонентами.

Но ребята показывают
современные комбинации
международного
уровня.

И это как раз то, что нужно, чтобы быть конкурентоспособными в мире. Я очень доволен тем, как прогрессирует молодежь.

Тем, как выступил в многоборье Ваня Куляк, немного даже удивлен. У спортсмена была очень серьезная травма, мы его долго не видели на сборах национальной команды. Но он парень с характером, восстановился и очень достойно выступил. Куляк после этого старта имеет все шансы вернуться в обойму сборной.

Что же касается олимпийцев — длящаяся второй год ситуация с недопуском на международ-



ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ
ВИДАХ
Параллельные брусья
Мужчины

- 1. Даниел Маринов: 15.200
- 2. Давид Белявский: 14.566
- 3. Никита Нагорный: 14.533

ные старты, конечно, негативно отражается как на настрое, так и на психологическом состоянии опытных гимнастов. Это нельзя отрицать. Ребята взрослые и все понимают.

Но то, что они стараются
держат спортивную
форму, тоже правда.

Да, только Далалоян пошел на многоборье. (Никита Нагорный в квалификации отказался от выступления на кольцах, Давид Белявский выступал на двух снарядах — коне и брусьях, Денис Аблязин не приехал в Сочи, восстанавливается после травмы.) И возможно, Артур даже разочаровал кого-то. Но допустив грубейшую ошибку в упражнении на коне, он уже в самом начале финала выбыл из борьбы за медали. И то, что не сломался, не махнул рукой, а проработал все многоборье, вызывает только уважение.





ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ
Перекладина
Мужчины

- 1. Иван Гергет: 13.700
- 2. Даниил Новиков: 13.466
- 3. Иван Куляк: 13.266



ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ
Разновысокие брусья
Женщины

- 1. Виктория Листунова: 15.133
- 2. Диана Кустова: 14.933
- 3. Ульяна Перебиносова: 14.866

МУХАММАДЖОН ЯКУБОВ
Мухаммаджон повторил на Кубке России фирменный элемент олимпийского чемпиона Никиты Нагорного.

И стал **вторым спортсменом**, кто смог на официальных соревнованиях в вольных упражнениях выполнить тройное сальто назад согнувшись. Нагорный впервые выполнил его на соревнованиях на чемпионате Европы 2021 года. А в сентябре того же года элемент решением Международной федерации гимнастики получил имя гимнаста. Его стоимость составляет 0,9 балла.




**Старший тренер
сборных команд
ВАЛЕНТИНА
РОДИОНЕНКО:**

— Молодые гимнасты радуют. Даниелу Маринову всего-то 18 лет, для мужской гимнастики это мало. Где-то мы его бережем, когда-то говорим, что не надо торопиться. На международный уровень он обязательно выйдет и, уверенны, не растеряется. Маринов показывает и сложную программу, и классную школьную гимнастику, которой может похвастаться далеко не каждый.

Сергей Найдин прямо в затылок ему дышит. Они очень хорошие соперники. Разный темперамент, но целеустремленность, умение работать их сближают. Мухаммаджон Якубов подбирается... Олимпийцы это видят. И что очень хорошо, много подсказывают ребятам: как и что надо делать.

В команде вообще сложились **настоящие спортивные** и человеческие отношения.

Конечно, мы понимаем, что сейчас топовым спортсменам сложно заставлять себя работать, мало мотивации. Все-таки гимнастика — сложные и рискованные элементы, не все сейчас настроены на это. Тем, кто прошел самые крупные международные старты, не хватает того самого

запредельного стимула. А ведь чтобы исполнять сложные комбинации, нужно быть очень хорошо готовым. Впрочем, ребята говорят, что, если нас все же допустят на Олимпийские игры, они быстро все наверстают.

У нас сейчас много и сильных гимнасток. Проблема — в отсутствии стабильности. Но работаем и знаем: надо немного опережать время. К соревнованиям на Кубок России мы допустили тех юных гимнасток, кто входит в состав молодежной сборной и имеет хорошие программы. Состоятся, кстати, в ноябре матчевые встречи наших и китайских юниоров и юниорок. Пройдут в Казани, выступят команды по шесть человек. Нам есть чему поучиться друг у друга.

От выступления девочек осталось и хорошее впечатление, и легкое разочарование. Потому что некоторые из спортсменов, от кого мы ждали хороших результатов, их не показали. Например, Алена Глотова у нас прекрасно готова, отлично прошла все контрольные тренировки, но сорвала на старте все. Это, видимо, проблемы не технической подготовки, будем думать, что сделать, чтобы ее потенциал все же выстрелил на помосте тогда, когда нужно.

Очень порадовала Злата Осокина — юная девочка, которая умеет собираться в нужную минуту. Умеет выступать. Людмила Рощина хорошее впечатление оставила, но тоже пока ошибается там, где не должна.

Работа идет, **и мы не делим**: вот — результат работы молодежи, а вот — основного состава.

Сборы идут все в одно и то же время, спортсменки переходят из одного зала в другой. Но могу сказать много хорошего в адрес Алии Мустафиной, которая прекрасно работает с девочками, старается. Она живет этим и абсолютно на своем месте в должности старшего тренера молодежной сборной.

Ангелина Мельникова в порядке, но тут как раз тот самый вопрос стимула. А отсюда — то, что функционально оказалась не совсем готова. Вика Листунова работает, тренируется и выступает с полной самоотдачей. И — грамотно: прошла неудачно квалификацию, сделала выводы. Но ведь и на одних только выводах баллы не за-



работаешь. Вика была готова выступить на кубке на самом высоком уровне. Владислава Уразова приходит в себя, у нее был очень сложный период, но движение вперед есть, приходит в норму и хочет работать.

Из основного состава порадовала Лейла Васильева — прекрасная спортсменка. Ждем от нее результатов, видим, как рвется вперед, как светится вся счастливая после побед. Диана Кустова — очень серьезная девочка, талантливая, с самоотдачей. В Сочи она выступала после травмы локтя, а это всегда опасно.

Очень всегда осторожно говорю о девочках, которым еще предстоит этап взросления. Потому что это происходит в одно и то же время — приход в основной состав и прибавка в росте и весе. Из-за последнего во многом меняется техника, это сложные процессы, за которыми надо очень внимательно следить.

Что и делаем: нам надо **всеми силами, терпением и вниманием** сохранить гимнасток.

И еще хотела бы обратить внимание (это очень заметно было на Кубке России): спортсменки шли по сложным и новым программам, но ничего на старте из элементов не выбрасывали. Тренеры им говорили: «Вы должны идти и делать, не облегчать». Они шли и делали.

При всех сложностях сегодняшнего момента успокаивает то, что **не опускают руки спортсмены**.

Да, особенно у взрослых, нет привычного стимула. Да, будущее подвисло. Но не опустили, значит, и не опустят. ▲



24 смотрите, кто пришел

Гимнастика №2 (49) 2023
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

25 смотрите, кто пришел



Лелик и Златик:

НАПРОЛОМ

ЛЕЙЛА ВАСИЛЬЕВА И ЗЛАТА ОСОКИНА НЕ ТО ЧТОБЫ СОВСЕМ НЕ ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ В БОЛЬШОЙ ГИМНАСТИКЕ. ЛЕЙЛА В ЭТОМ ГОДУ УЖЕ ВОШЛА В ОСНОВНОЙ СОСТАВ СБОРНОЙ РОССИИ. А ЗЛАТА, ХОТЯ ЕЩЕ И В МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ, ПОЛУЧИЛА ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ ВО ВЗРОСЛОМ КУБКЕ РОССИИ. В СОЧИ ОНИ ПОДТВЕРДИЛИ: ДОВЕРИЕ ОКАЗАНО ИМ НЕ ПРОСТО ТАК.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«РЫДАЮ, ЗВОНЮ МАМЕ, ОНИ ТАМ ДОМА ТОЖЕ ВСЕ РЫДАЮТ ОТ РАДОСТИ... С ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ ВЫСТУПАТЬ — ЭТО ТАКАЯ МОТИВАЦИЯ! ЭМОЦИИ ДО СИХ ПОР ПРОСТО ЗАШКАЛИВАЮТ...»

— Злата, Лейла, имена у вас такие: вот точно уж — не перепутать ни с кем...

Лейла: Мне имя придумала мама. Сначала Верой хотела назвать, потом решила, что все же Лейла. Мне нравится.

Злата: А мое имя — папин выбор. Он сказал, что услышал его в каком-то сериале. И звучит красиво, и к фамилии подходит.

— Тренеры-то как вас зовут на тренировках?

Злата: Златка, Златик.

Лейла: Рыжик, Лелик, Дениска, Лейлик.

— Дениска-то как в список затесался?

Лейла: Ну, типа, что все хорошо у меня получается. То есть я — как Денис Аблязин! (Олимпийский чемпион в командном многоборье, шестикратный призер Олимпийских игр, чемпион мира 2014 года в вольных упражнениях и 2019 года в команде, многократный чемпион Европы и России. — Ред.)



— Кумиры у вас есть в мужской гимнастике?

Лейла: Денис, Никита Нагорный, Артур Далалян...

Злата: Сергей Найдин...

— А что вам, девушкам, нравится в мужской гимнастике?

Злата: Ловкость, сложность, энергетика.

Лейла: Прыгают хорошо и та-а-кие элементы и связки придумывают!.. Напролом идут.

— Вы обе можете вот так, напролом?

В один голос: Можем, конечно! Изначально поставили себе цель и идем к ней.

Злата: Например, на этих соревнованиях хотели достойно выступить: попробовать все комбинации, хорошо пройти все снаряды не только в многоборье, но и в отдельных видах.

Лейла: ...чтобы нас запомнили.



— Расскажите, кто вам в этом помогает: мотивирует, ругает, утешает...

Лейла: Я уже под руководством Ольги Митрофановны Булгаковой. Она очень добрая, всегда нас поддерживает, уже не так страшно выступать. Ольга Митрофановна объясняет, почему именно так надо сделать элемент, а не иначе, четко расставляет все точки, где и что надо. Не только на тренировках, на соревнованиях тоже. Бывает, что и пинка дает, но это, честно, по делу, конечно же.

А самый первый и родной для меня тренер — Наталья Николаевна Ильичева, она еще Дарью Спиридонову тренировала с ее первых шагов в гимнастике, мы же обе из Новочебоксарска. (Дарья Спиридонова — серебряный призер Олимпийских игр — 2016 в Рио-де-Жанейро в командном многоборье, чемпионка мира, двукратная чемпионка Европы. — Ред.) У нас в городе есть спортивная школа — МБУ СШ № 1 — привела меня туда в четыре года мама, мне сразу понравилось. А в 2019 году мы переехали во Владимир, и сейчас я готовлюсь под руководством Анны Владимировны Куликовой. Хочу



сказать ей огромное спасибо за ее терпение и труд. Она день и ночь готова сидеть со мной в зале.



28 смотрите, кто пришел



Злата: А меня Алия Фаргатовна Мустафина тренирует на «Круглом». Она добрая и позитивная, потому что к каждому умеет найти свой подход.

— Ты видела ее выступления на соревнованиях?

Злата: Конечно. Особенно очень нравятся ее упражнения на брусках.

Лейла: Мы вообще часто смотрим архивные съемки. Главный и старший тренеры Андрей Федорович и Валентина Александровна Роди-



оненко много рассказывают про наших чемпионок разных лет. Недавно говорили про Елену Мухину, про Елену Михайловну Замолодчикову. Тренеры не только рассказывают, но и показывают нам видео. Смотрим и восхищаемся.

Злата: А я выросла и живу в Гатчине, это Ленинградская область. Меня сестра позвала в спортивную гимнастику. Мой личный тренер — Марина Александровна Стяжкина. С самого детства с ней занимаемся. Мы и в жизни, и в спорте вместе. Много работаем, иногда ругаемся... Но о-о-очень быстро миримся.

— Девчонки, а что вам больше всего нравится в гимнастике?

Лейла: Красота движений, эмоции разные. Это же кайф — выступать, тренироваться...

Злата: Я бы еще добавила, что гимнастика дает мотивацию быть красивой, следить за собой, соблюдать дисциплину.

— Во многом приходится себе отказывать, чтобы была вот эта красота?

Лейла: Ну как... В питании, например, да — приходится себе отказывать. А растяжку постоянно делаешь — терпишь. Но мы же понимаем, зачем это.

Злата: Не думайте, мы не голодаем. Есть можем все, что хотим, но по чуть-чуть. За весом надо следить, это просто грамотный подход к занятиям.

29 смотрите, кто пришел



— А вы обе к такой развязке совсем не были готовы или все-таки мелькали мысли о том, что можете побороться с чемпионами на равных?

Лейла: Мы после квалификации поняли, что, если все сделаем правильно, то сможем спокойно встать в тройку на пьедестале. Старались выступать так, как настраивали тренеры, — спокойно, в свою силу. Поддерживали друг друга после каждого снаряда.

— Сегодня гимнастика для вас — это вся жизнь. А время на какие-то увлечения остается?

Злата: Очень мало. Но мы пробуем развиваться в творчестве, я, например, интересуюсь дизайном.

Лейла: Гуляем много на «Круглом», снимаем видео. Показываем болельщикам, друзьям, как мы живем, делимся эмоциями. Иногда до бисера руки доходят.

— Есть уже преданные фанаты?

Злата: В основном пока маленькие дети. Здесь, в Сочи, сразу после соревнований они просили с нами сфотографироваться. Было очень приятно. ▲

— Лейла, твои вольные упражнения зал заводят практически сразу...

Лейла: Мои любимые — соглашусь. Хотя вообще-то я многоборка, мне надо ко всем снарядам хорошо относиться.

Злата: Я тоже в целом многоборка, но больше всего люблю вольные, прыжок и бревно.

— То есть практически все! Ну а теперь расскажите о своих эмоциях после финала многоборья. Лейла — с серебром, Злата — с бронзой. Как это было?

Злата: Словами не описать... Очень много было эмоций: радость, слезы... Просто сказка какая-то. Мы хотя и знали, что можем выступать на одном помосте с олимпийскими чемпионками и бороться с ними, но не верилось, что это может произойти. А сейчас я уже думаю о том, что надо идти дальше...

Лейла: Я рыдаю, звоню маме, они там дома тоже все рыдают от радости... С олимпийскими чемпионками выступать — это такая мотивация! Эмоции до сих пор просто зашкаливают.





ВСЕМИРНАЯ УНИВЕРСИАДА — 2023. КИТАЙ

С 28 ИЮЛЯ ПО 8 АВГУСТА 6500 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 113 СТРАН И РЕГИОНОВ УЧАСТВОВАЛИ В 269 СТАРТАХ ПО 18 ВИДАМ СПОРТА ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ — 2023 В КИТАЙСКОМ ЧЭНДУ. ТУРНИР ДОЛЖЕН БЫЛ ПРИНЯТЬ ЕКАТЕРИНБУРГ, НО МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА ПРИНЯЛА РЕШЕНИЕ О ПЕРЕНОСЕ, ВЫБОР ПАЛ НА ЧЭНДУ. УВЫ, НАШИХ СПОРТСМЕНОВ ТАМ НЕ БЫЛО: FISU НЕ ВЕРНУЛА РОССИЮ И БЕЛОРУССИЮ НА СВОИ ТУРНИРЫ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

Если раньше на подобном старте могли состязаться спортсмены в возрасте от 18 до 25 лет, то теперь — до 27 лет. Круг участников увеличился: формулировку «только для студентов вузов и выпускников прошлого года» изменили на «студентов вузов и выпускников 2020, 2021 и 2022 годов».

МУЖЧИНЫ

Командное многоборье

В первый квалификационный день гимнастического турнира проходило одновременно несколько форматов соревнований: командный финал, квалификация личного многоборья и в отдельных видах. Истинным сюрпризом командного турнира стало присутствие в составе главных претендентов на командное золото абсолютного чемпиона мира 2021 года китайца Чжана Бохэна и абсолютного чемпиона последних Олимпийских игр и чемпионата мира 2022 года японца Дайки Хашимото. Обе команды показали высокий уровень своих притязаний в преддверии главного старта этого сезона — чемпионата мира — 2023 в Антверпене. Их результаты оказались выше уровня прошлогоднего первого командного места в Ливерпуле, полученного китайской дружиной (2578).

В вольных упражнениях традиционно сильнее были японцы (43.333) при общей командной сложности 17.9 против 41.732 (7.0) у китайцев. Хашимото и один из лучших вольников современности Казуки Минами уверенно справились



Дайки ХАШИМОТО

со своими немного упрощенными программами и сразу сделали неплохой командный задел (в районе 1.6). Китайцы традиционно не очень уверенно справлялись с компонентом приземления на ковре.

В упражнении на коне японцы еще на 1.0 увеличили отрыв от команды Китая. Отличную работу показал Хашимото — 15.033 (6.3), другие гимнасты тоже не дрогнули, принесли японцам неплохую командную сумму в этом виде — 43.0 (18.2) против 42.032 (16.6) у китайцев. Япония довела отрыв до 2.6 балла. Но через некоторое время китайцы, имея в своей команде на кольцах очень сильных исполнителей этого вида, быстренько отыграли отрыв, принесли своей команде огромную командную сумму на кольцах — 45.066 (18.8). Японские гимнасты традиционно не в ладах с этим специфическим видом многоборья, но, тем не менее, сумма 42.566 (17.4) считается для них неплохой. Таким образом, если исходить из сравнительной характеристики прохождения командного финала, результаты практически уравнились. Все предстояло начинать заново.

С опорным прыжком немного лучше справились японцы. Хочу отметить, что все гимнасты обеих команд показали высокую стартовую



Чжан БОХЭН, Ши ЦУН, Цзоу ЦЗИНЮАНЬ, Лань СИНЮЙ и Су ВЕЙДЕ

ОЛЕГ НАУМОВ

WANG LEI/CHINA NEWS SERVICE/VCG/TACC

сложность своих прыжков — 5.6. Как итог — 43.8 против 43.533 в пользу японской команды.

Что касается брусьев, то китайские гимнасты тут камня на камне не оставили от представителей Страны восходящего солнца благодаря двум точечным ударам Бохэна (15.4) и олимпийского чемпиона и неоднократного чемпиона мира в этом виде многоборья Цзоу Цзинюаня (15.866). Японцы смотрелись неплохо, но бросились в глаза недочеты в точности исполнения программ. Таким образом, Китай — 45.9 (18.9) — догнал и ушел далеко вперед перед последним видом командного многоборья, где гимнастам оставалось просто без грубых ошибок пройти снаряд.

И это им удалось очень достойно — 44.3 (18.6), они получили две топовые оценки по 15.2. Даже суперпрограмма Хашимото — 15.3 (6.7) — уже не решала ничего. Китай был недосыгаем и с суммой 262.6 при общей командной сложно-



Цзоу Цзинюань

сти 106.7 стал чемпионом домашней универсиады. Японцы — вторые с большей сложностью на 1.1: 107.8 при общей сумме 260.6. Выиграв в вольных, на коне, в прыжке и практически отработав одинаково перекладину, они очень сильно проиграли на кольцах и брусьях, что и предопределило победу китайской сборной. Третье место у команды Южной Кореи — 247.8, проигрыш победителям составил около 15 и 13 баллов соответственно.

В квалификации многоборья лидером стал Хашимото, не допустив ни одного падения с топовой суммой 88.7 (36.5). Вторая позиция за Бохэном, допустившим падение на коне, который ему часто не поддается, — 87.7 (36.2). Третье место — у китайца Ши Конга — 85.4 (35.0). Замкнул список претендентов на победу в многоборье чемпион мира в составе команды Японии 2015 года Казума Кая — 85.0 (35.5).

Что касается расклада в отдельных видах, то он в преддверии финалов получился следующим: Казуки Минами стал лучшим на ковре — 14.733 (6.2). Отлично отработавший коня Хашимото — 15.033 (6.3) — показал лучшие результаты в этом виде. На кольцах с суперпрограммой отличился китаец Лан Ксингю — 15.3 (6.4). В опорном прыжке неплохо смотрелся украинец Назар Чепурный — 14.7 (5.6, 5.6). На брусьях традиционно не оказалось равных Цзоу Цзинюаню — 15.866 с упрощенной программой 6.5. На перекладине выше всяких похвал отработал Хашимото — 15.266 с лучшей сложностью в мире 6.7.

Многоборье

К великому разочарованию всех любителей гимнастики очередного великого противостояния двух лучших многоборцев современности Хашимото и Бохэна не получилось. Абсолютный олимпийский чемпион из Японии допустил досадную оплошность при выполнении соскока с коня и травмировал шею. После совещания тренерского и медицинского штабов японской команды было принято тяжелое решение снять гимнаста с дальнейшего участия в турнире. При таком раскладе ничто уже не помешало Бохэну стать абсолютным чемпионом этой универсиады в многоборье даже при наличии падения с любимой перекладины в последнем виде. Общая сумма победителя — 86.7 (35.3). Бохэн добавил в мастерстве на коне, кольцах, брусьях и опорном прыжке, что при наличии прохождения многоборья без падений выводит его на уровень 88.0–89.0 балла.

Второе место у нового имени в китайской гимнастике 21-летнего Ши Конга с хорошей суммой баллов — 86.4 (35.0). У гимнаста немного отстают вольные и программа на коне, в остальном многоборье он выглядит более чем уверенно, что с блеском доказал на помосте в Чэнду. Третья позиция — за японцем Казумой Каей — 84.1 (35.5). Гимнаст добавил в сложности в прыжке и на перекладине, допустил падение в вольных, а коня, кольца и брусья отработал в свою силу. При прочих равных без падений может претендовать на сумму до 86.0 балла в многоборье.

Финалы в отдельных видах

Казалось бы, в отсутствие Хашимото борьба развернется между Минами, казахом Карими и хорошим корейским прыгуном Рю Сонхёном, имеющими базовые оценки в диапазоне 6.3–6.5. Но все гимнасты допустили падения или большие погрешности в исполнении, что вывело на первую строчку из первого запаса Казуму Каю с ни чем не примечательной программой 5.7, но выполненной на хорошем качественном уровне — 14.333. Все топ-прыгуны остались позади.

На коне не оставил ни малейшего шанса соперникам неоднократный победитель этапов Кубка мира и призер чемпионатов мира гимнаст из Тайваня Ли Чи Кай, победивший оппонентов по всем судейским компонентам программ — 15.5 (6.5).

Великое китайское противостояние на кольцах между Цзоу Цзинюанем — 15.266 (6.3) — и Ланом Ксингю — 15.366 (6.4) — закончилось победой второго за счет преимущества в сложности на 0.1. И это был один из самых запоминающихся батлов гимнастического турнира.

В опорном прыжке никаких шансов не оставил соперникам украинец Назар Чепурный — 14.833 (5.6, 5.6). Сложно, чисто, достойно, с минимальными потерями при приземлении.

Величайший брусист всех времен и народов Цзоу Цзинюань замахнулся на новую сложность, добавив в свою программу разновидность элемента «Макуц» с плеч и доведя стартовую оценку до 6.9. Небольшая помарка при приземлении не смазала чувства восхищения от просмотра его программы (16.066).

Завоевавшие первое и второе места в квалификации (Хашимото из-за травмы и Бохэн по непонятным причинам) снялись с выступления в финале, осиротив зрелищность этого мероприятия. В их отсутствие все свелось к соперничеству Милада Карими и серебряного призера в многоборье этой универсиады китаец Ши Конга, показавших одинаковую стартовую сложность 6.3. Все решил класс исполнения, который выше оказался у Карими: 14.8 против 14.6.



Милад КАРИМИ, Кая КАЗУМА и Рю СОНХЁН

ЖЕНЩИНЫ

Командное многоборье

Что касается женского турнира универсиады, то он оказался в разы менее зрелищным и интересным, нежели мужской, ввиду отсутствия топовых гимнасток мирового уровня.

Главная интрига женской части любого турнира, где выступает команда Китая, — это вопрос, смогут ли китайки отыграть проигрыш в блоке «прыжок — вольные» (с которым у них отношения после ОИ-2016 совсем расклеились) профильным для себя блоком «брусья — бревно»? Это всегда проблематично ввиду коварности двух видов, особенно бревна. В этот раз в противостоянии с японками у них все сложилось — 163,3 (63,9). Был проигран прыжок на 2,3, получены практически идентичные результаты на ковре, выигрыш на брусьях почти 3,9 и на бревне 0,9. Все это и вылилось в общую командную победу на 2,4, в сложности — 1,5. Но без решения вопроса в большей мере не с вольными упражнениями, а с опорным прыжком



Аяка САКАГУТИ,
Оу ЮЙШАНЬ
и Шоко МИЯТА

ком о командных медалях чемпионата мира и Олимпийских игр при прочих равных с основными соперниками остается только мечтать.

В свою очередь у японок сильно западают брусья. И это очень странно: иметь тут проблемы, имея же у себя в стране целую армию технарей-мужчин, знающих все основы техники и биомеханики от а до я. Яркий пример тому — последний чемпионат мира в Ливерпуле, когда команда до последнего снаряда — брусьев — шла на третьей позиции, но все растеряла на них, опустившись на седьмую итоговую позицию. В этот раз японки, выиграв у китайок за прыжок, бревно и ковер 1,5 балла, проиграли на брусьях 3,9. И решение этого вопроса, как прыжок для Китая, является основополагающим для Японии — 160,633 (62,4).

Третье место — у испанок, проигравших первым двум призерам более 14 баллов.

Многоборье

Победила Оу Юйшань с суммой 54,5 (21,9). У гимнастки самое традиционно слабое место — это опорный прыжок (4,2), очень средние брусья (5,7), при этом бревно и ковер спортсменка исполняет на достаточно неплохом качественном уровне. Но чтобы вырваться в мировой топ-уровень, надо как минимум доводить сложность опорного прыжка и брусьев до 5,0 и 6,0 соответственно. У второго призера — Лу Хуань 53,765 (21,2) — все довольно неплохо с блоком «брусья — бревно», но не очень хорошо с прыжковым блоком «прыжок — вольные». И это абсолютная классика для всей современной женской китайской системы, такой системный сбой идет второе поколение.



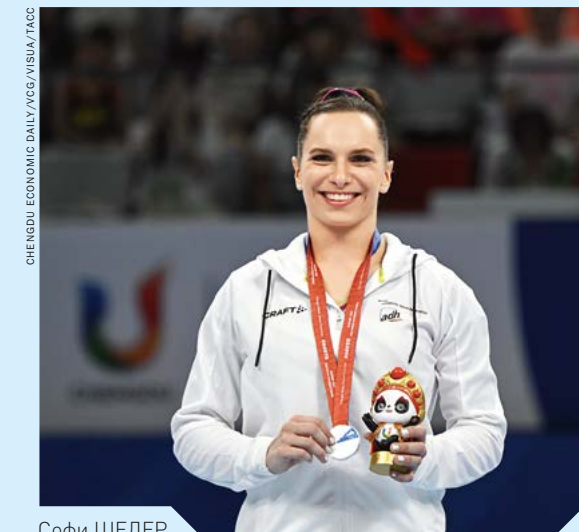
Оу ЮЙШАНЬ

На третьей позиции обосновалась японка Сакагучи — 53,165 (20,6). И ничем в целом не запомнилась, кроме того, что выполняет прыжок стоимостью 5,0, который для китайок считался бы подвигом, да и в Японии до недавнего времени его выполняли единицы. Претендовавшая минимум на серебро лидер японок Шоко Мията допустила падение с брусьев. И почему-то не вышла на заключительный снаряд — вольные упражнения, таким образом завершив турнир в многоборье.

Финалы в отдельных видах

В опорном прыжке все прошло без неожиданностей. Шоко Мията — 13,8, показала прыжки стоимостью 5,0 и 4,8, без проблем завоевав звание чемпионки летней универсиады. Позади гимнастка оставила соотечественницу Сакагучи и чешскую прыгунью Доминику Понизилу, уступивших чемпионке во всех компонентах судейства.

Одна из лучших брусисток китайской команды прошлого олимпийского цикла Дю Сию 13,833 (5,8) победила и в Чэнду. Следует отметить, что опередила она не кого-нибудь, а бронзового призера Олимпийских игр 2016 года в этом виде немку Софи Шедер и серебряного призера чемпионата мира — 2021 на брусьях соотечественницу Лу Хуань, допустившую падение во время выполнения перелета.



Софи ШЕДЕР

На бревне победительница многоборья Оу Юйшань без особых проблем положила на лопатки всех участниц финала — 14,366 (6,2). Хорошее исполнение, высокая сложность и кошачья манера подкупают зрителей в ее исполнении бревна.

Четвертая золотая медаль этого турнира досталась Оу Юйшань в вольных упражнениях — 13,866 (5,8). Победа за явным преимуществом над японскими гимнастками Сакагучи и Миятой более чем на 0,5 балла. ▲



Шоко МИЯТА

КОГДА У ТРЕНЕРА МЫШЦЫ БОЛЯТ

ПЕРВЫМ
НА ОТКРЫТЫЙ
ПОМОСТ ВЫШЕЛ
АНТОН КРАПИВИН,
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
ДИРЕКТОР
РЕГИОНАЛЬНОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
НОВГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ.
И ОЗВУЧИЛ СВОИ
МЫСЛИ О РАБОТЕ,
ОТНОШЕНИИ
К СПОРТУ
И ОТНОШЕНИЯХ
В СПОРТЕ,
ЦЕЛЯХ НА ПОМОСТЕ
И ВНЕ ПОМОСТА,
ЖЕЛАНИЯХ,
НАДЕЖДАХ, ВЕРЕ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЭТА РУБРИКА — ЭКСПЕРИМЕНТ.
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПРИНЯТЬ В НЕМ УЧАСТИЕ ВСЕМ ТРЕНЕРАМ, СПЕЦИАЛИСТАМ, КОТОРЫМ
ЕСТЬ ЧТО СКАЗАТЬ И КОЛЛЕГАМ, И СПОРТСМЕНАМ, И РОДИТЕЛЯМ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ.
ПОДНИМАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ, ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ, ПРОСТО РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ И СВОИХ
УЧЕНИКАХ. ГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО СОЧТЕТЕ НУЖНЫМ И ВАЖНЫМ. МЫ ХОТИМ ЗНАТЬ,
О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ. СМОТРИМ НА ГИМНАСТИКУ ИЗНУТРИ. ВАШИМИ ГЛАЗАМИ.

МОЯ ГИМНАСТИКА

Родился в Новгороде, там же начал заниматься в 1984 году гимнастикой. МС России. Победитель первенства России среди юниоров. Член сборной команды России 1993–1995 годов. Тренер — с 2007 года. Образование — СПИГ, НовГУ.

О тренерстве

Любить свою работу. Оберегать и уважать спортсмена. Мечтать и совершенствоваться.

Л.В. Андрианова: «Я благодарна своему тренеру за то, что провел меня по спортивному пути без серьезных травм».

О спортсмене

Делать то, что не хочется, чтобы получить то, что сильно хочешь. Стремиться к большим победам, не забывая радоваться ежедневным мелочам.

О родителях

За каждым великим спортсменом стоят не менее великие родители.

Лебедь, рак и щука? Тренерам, родителям и спортсменам важно научиться слышать и дополнять друг друга.

Только совместные действия
**дадут желаемые
результаты.**

Кто важнее?

Первый тренер, личный, старший, главный, хореограф, акробат — все важны. Каждый из них вкладывает свои силы, знания, опыт и любовь в успешное будущее спортсмена.

Неудача. Что делать?

Это урок на будущее. Анализировать и делать выводы.

Мальчики или девочки?

Работать с мальчиками и девочками одинаково интересно. Однако женский тренер должен быть готов к сюрпризам от девчонок каждый день. Иногда совсем не ожидаешь какого-то поворота событий на тренировке, не говоря уже о длительном периоде подготовки. У мальчишек все более предсказуемо.

Любимый вид?

Прыжок. Потому что получается, понятен в методике, доступны средства обучения. Наиболее ясен для оценки. Зрелищный и динамичный.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Самый важный этап подготовки?

Все этапы. Выделить сложно. Начиная с этапа начальной подготовки необходимо понимать важность грамотного подхода к обучению.

Помнить, что неверно сформированный двигательный навык начальной подготовки впоследствии негативно скажется на успешных результатах спортсмена.

Зачем хорошо учиться?

Гимнастика — сложнокоординационный вид спорта. И умственные способности спортсменов играют одну из ведущих ролей в качестве и скорости освоения программы. Михаил Ломоносов: «Математику уже затем учить следует, что она ум в порядок приводит».

Гимнастика не мешает учебе?

Спортсмены более организованны, ответственные, исполнительны, чем обычные школьники. Как родитель, могу сказать, что спортсменки часто выполняют домашние задания на переменах, понимая, что после тренировки будет мало времени на отдых.

О здоровье

Спортсмен прежде всего должен быть здоров, потом уже все остальное.

Залог здоровья:
необходимое внимание профилактике и адекватные нагрузки.

Нужны ли спортивные психологи?

Тренер обязан знать основы психологии и контролировать состояние спортсмена. В случае

устойчивого отклонения от нормального состояния необходимо обращение к специалисту. Но я уверен, что доверительные беседы тренер — спортсмен — родитель способны предотвратить психологические проблемы.

Питание

Очень индивидуально. Основы правильного питания необходимо прививать с детства. УМО (анализы крови, мочи) поможет избежать ошибок в составлении меню спортсмена. «Ты ешь то, что ты ешь».

Самая дорогая медаль?

Любая медаль радует. Иногда незначительный успех на тренировке радует и воодушевляет сильнее, чем награда.

Волнуетесь на соревнованиях?

Напряжение такое, что после соревнований у меня самого мышцы болят.

Ругаетесь на спортсменов?

Бывает. За дело. Надеюсь, что они это понимают и сильно не обижаются.

Вы жесткий тренер?

Спросите у спортсменов.

Секрет успеха команды

Команда — коллектив личностей спортсменов, тренеров, медперсонала и всех, кто вкладывает даже малую, но важную долю в успех.

Моя команда тренеров

Елена Рубцова, Галина Заяц, Мария Абрамова. Долгие годы вкладывают душу в спортсменов Новгородской области. Судя по результатам, получается. За терпение и труд им искренняя благодарность.

Роль региона

Подготовка команды без финансирования невозможна. Рост результатов без современного инвентаря и качественной экипировки немыслим. Роль руководства — ФСГР, Федерации спортивной гимнастики Новгородской области, руководит которой Сергей Симаков, директора СШОР «Манеж» Дмитрия Трофимова — переоценить сложно. Спасибо всем огромное.

Спартакиада-2022

Уверен, что возможность участия в соревнованиях на одном помосте со звездами мировой величины придает особые ощущения всем гимнаст-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

кам. Ведь важен не только статус, но и уровень исполнительского мастерства звезд. Ориентир для будущих звезд.

А разница в возрасте участниц, думаю, положительно сказалась на выступлениях на спартакиаде в командных соревнованиях. Опытные гимнастки внушали уверенность молодежи.

Чемпионат России — 2023

Командный финал показал, что можно бороться за медали без суперзвезд. Каждая участница выполнила свои упражнения почти максимально, в итоге у команды сложилась хорошая сумма. «Делай что должно, и будь что будет».

Ошибаетесь?

Мы все люди, нам это свойственно. На ошибках учатся.

Что дальше?

Отвечу цитатой Владимира Высоцкого: «*Лучшие гор могут быть только горы, на которых еще не бывал*». Так и в гимнастике. Продолжаем работать и верить в успех. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ОНИ ПРИБЛИЖАЛИ ПОБЕДУ



ИСТОРИЯ НАШЕГО СПОРТА — ЭТО ИСТОРИЯ ВСЕЙ ОГРОМНОЙ СТРАНЫ. СПОРТСМЕНЫ НИКОГДА НЕ ОСТАВАЛИСЬ В СТОРОНЕ ОТ ТОГО, ЧТО ПЕРЕЖИВАЕТ СТРАНА. «ГИМНАСТИКА» ВМЕСТЕ С ДИКТОРОМ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ **НИКОЛАЕМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ ЧИГИРИНЫМ** И ПРИ СОДЕЙСТВИИ ИСТОРИКА СПОРТА **ДЕНИСА ШАБАЛИНА** ПРОДОЛЖАЕТ ПУБЛИКОВАТЬ СПИСОК ГИМНАСТОВ — УЧАСТНИКОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ СВОЮ ЛЕПТУ В ПОПОЛНЕНИЕ НАШЕГО СПИСКА, ПИШИТЕ: MEN8800@LIST.RU.



АВСЕНЁВ Евгений Васильевич

20.02.1920–10.07.2012

Спортивная гимнастика — мастер спорта, воспитанник ЦДКА, призер командного первенства СССР 1949 года, чемпион Московского военного округа, судья всесоюзной категории. Член президиума Федерации гимнастики СССР. В вооруженных силах с 1938 года. Подполковник. Старший преподаватель Артиллерийской академии имени Ф.Э. Дзержинского. Член президиума совета ветеранов спорта ЦСКА.

Участник Великой Отечественной войны. Награды: ордена Красного Знамени (дважды), Красной Звезды, Отечественной войны II степени, медали «За боевые заслуги», «За оборону Советского Заполярья», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



БАБИЛОДЗЕ Георгий Иосифович

20.04.1911–20.08.1990

Мастер спорта, выступал за «Строитель» и «Динамо» (Тбилиси). Победитель в упражнениях на кольцах и брусьях, многоборье — бронзовый призер чемпионатов СССР. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тре-

нер СССР, заслуженный деятель культуры Грузинской ССР. Участник Великой Отечественной войны.



БОЧАРОВА Нина Антоновна

24.09.1924–31.08.2020

Мастер спорта. Чемпионка Олимпийских игр — 1952 в упражнении на бревне, серебряный призер в многоборье и командном упражнении с предметом, чемпионка мира в командном первенстве. Выступала за «Строитель» (Киев), абсолютная чемпионка СССР, чемпионка СССР в упражнении на брусьях, двукратная — в упражнении на бревне, заслуженный мастер спорта. Бочарова первой исполнила упражнение на брусьях — поперечный шлагет.

Находясь на оккупированной территории во время Великой Отечественной войны, собирала для партизан патроны. Окончила в 1948 году Киевский институт физической культуры.



БРЕЖНЕВ Владислав Сергеевич

22.05.1922–13.04.1985

Чемпион СССР среди юношей, призер первенства СССР в командном зачете, судья всесоюзной категории. Окончил

ГЦОЛИФК. Член тренерского совета Федерации гимнастики Москвы. Тренер ДЮСШ гимнастики ЦСКА. Заслуженный тренер РСФСР. Подготовил В. Клименко, А. Кудрявцева, В. Разумовского, Г. Богданова, В. Фогеля. Заслуженный тренер СССР, член совета ветеранов спорта ЦСКА. Участник Великой Отечественной войны, старший сержант. Награды: медали «За боевые заслуги», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ВАРАКИНА Татьяна Тимофеевна

10.02.1908–13.04.2003

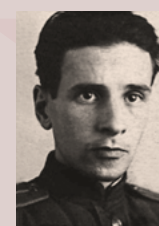
Художественная гимнастика — выступала во всесоюзных конкурсах, почетный судья по спорту. Тренер «Буревестника» (Ленинград). Ученицы — Д. Кабакова и Р. Постнова. Тренер сборных СССР, заслуженный тренер РСФСР. Председатель секции Федерации художественной гимнастики Ленинграда. Актриса театра имени А.С. Пушкина. Окончила ГДОИФК имени П.Ф. Лесгафта, доцент. Участница Великой Отечественной войны (Ленинградский фронт, работа в госпиталях). Лейтенант медицинской службы. Награды: медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ВАССЕРМАН Ким Ефимович

29.12.1926

Чемпион Уральского военного округа. Окончил Киевский институт физкультуры. Тренер спортивных школ Украины, в Грозном, Краснодаре, тренер сборной СССР. Первый тренер олимпийской чемпионки Людмилы Турищевой, серебряного призера Олимпийских игр Владимира Марченко, чемпиона СССР Бориса Кинева. Заслуженный тренер РСФСР. Работал на военном заводе в Магнитогорске во время Великой Отечественной войны, с 1943 года — участник Великой Отечественной войны (232-й конвойный полк МВД). Награда: медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ВЕВРИК Евсей Гдальевич

04.07.1919–01.12.1984

Спортивная и художественная гимнастика — аккомпаниатор женской сборной команды СССР. Композитор, педагог и пианист. Окончил Ленинградскую консерваторию, член Союза композиторов СССР. Автор песен, мюзикла для детей «Рикки-Тикки-Тави», хоровых сочинений, сюит, музыки для вольных упражнений спортивной гимнастики, обработок и переложений народных мелодий. Для великих советских спортсменок Ларисы Латыниной и Ольги Корбут Веврик написал оригинальные музыкальные произведения. Когда началась Великая Отечественная война, ушел на фронт, был трижды ранен, отморозил обе руки во время обороны Москвы, оборонял Ленинград. От рядового дослужился до старшего лейтенанта. Награды — два ордена Красной Звезды, медали «За оборону Москвы», «За оборо-

ну Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За трудовое отличие».



ВЕРУЛАШВИЛИ Василий Алексеевич

01.09.1897 — умер в Тбилиси

Заслуженный мастер спорта (1945). Участник Великой Отечественной войны: РВК имени Орджоникидзе города Тбилиси, штаб Закавказского фронта. Подполковник. Награды: орден Красного Знамени, орден Красной Звезды, орден Ленина, медали «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ВИШНЕВСКИЙ Николай Александрович

20.09.1898–21.03.1987

Гимнастика. Легкая атлетика. Стрельба. Теннис. Член совета ветеранов спорта ЦСКА. Инженер-подполковник. Участник Великой Отечественной войны. Награды: орден Отечественной войны II степени, орден Красного Знамени, два ордена Красной Звезды, медали «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За победу над Японией».



ГАЛЬПЕРИН Борис Ефимович

12.08.1927–05.11.2014

Мастер спорта, выступал за «Динамо» (Москва), призер первенства МГБ СССР. Директор спортивной школы «Динамо» (Москва). Тренер по физической подготовке футбольного клуба «Динамо». Заслужен-

ный работник физической культуры РСФСР. Участник Великой Отечественной войны. Награды: медали «За оборону Москвы», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За боевые заслуги».



ГУСАРОВ Николай Михайлович

02.05.1918–2005

Мастер спорта, судья республиканской категории. Тренер команды гимнастики и акробатики ЦСКА. Окончил Московское пехотное училище Верховного Совета РСФСР МВО. Член совета ветеранов спорта ЦСКА. Майор. Участник Великой Отечественной войны. Награды: орден Красной Звезды, медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ДЕМИДЕНКО (Каменская) Таисия Антоновна

10.10.1917–2005

Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР. «Динамо» (Киев), «Динамо» (Москва). Сильнейшая гимнастка 1940-х годов. Чемпионка III Рабочей олимпиады в командном первенстве (1937), абсолютная чемпионка СССР (1940), чемпионка СССР в упражнениях на брусьях (1940), коне (1940), кольцах (1940, 1945) и перекладине (1939, 1940, 1945), серебряный призер в многоборье (1939, 1945), в опорных прыжках (1947), в упражнениях на брусьях (1945) и кольцах (1946, 1947, 1948), бронзовый призер в многоборье (1946), в упражнениях на брусьях (1944), кольцах (1944, 1949). Участница Великой Отечественной войны. Награды: ордена «Знак Почета», Отечественной войны II степени.

Константин Плужников: Я НЕ ОШИБСЯ

КАК ВЕРНУТЬСЯ
В ГИМНАСТИКУ
И СНОВА
ПОБЕДИТЬ



ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

12 ЛЕТ НАЗАД КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ УКРАСИЛ СОБОЙ ОБЛОЖКУ ОЧЕРЕДНОГО НОМЕРА ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА», ВПЕРВЫЕ В КАРЬЕРЕ СТАВ ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ. А НА НЕДАВНЕМ КУБКЕ РОССИИ В СОЧИ ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ ВАСИЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ ТИТОВ ВРУЧИЛ 36-ЛЕТНЕМУ КОНСТАНТИНУ СЕРГЕЕВИЧУ ПЛУЖНИКОВУ ЗНАК И УДОСТОВЕРЕНИЕ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ. ВЫСОКОЕ ЗВАНИЕ БЫЛО ПРИСВОЕНО СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПОДГОТОВКУ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК НА БРУСЬЯХ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ — 2020 В ТОКИО.

— А вот скажите, Константин, заканчивая карьеру спортсмена, знали уже, что станете тренером?

Думал о тренерской работе, но, если честно, сначала мне этого не хотелось. Наверное, многие спортсмены так говорят, потому что, когда с детства проводишь все время на тренировках, желания опять сидеть в зале целыми днями нет, хочется какой-то другой жизни. Но время проходит, и понимаешь, что ты начинаешь скучать по гимнастике, по атмосфере тренировок и соревнований... Тут поковырялся, там, и... начинаешь потихоньку возвращаться обратно.

— А были попытки попробовать пожить без гимнастики?

Пытался... Я после того как закончил со спортом, уехал на родину, в Томск. Полгода работал там тренером, а параллельно — специалистом в департаменте по физической культуре и спорту. Костюм, галстук — все как полагается чиновнику. И — заскучал по Москве, видимо, за столько лет привык уже к столице, поэтому принял решение вернуться. Сначала хотел устроиться в фитнес-индустрию, но... не прошел собеседование. Мне посоветовали подучиться на курсах, даже выдали кое-какие книги и предложили прийти через пару месяцев. Позвонил Марине Владимировне Томиловой, она тогда возглавляла департамент развития физической культуры и спорта Минспорта России, она посоветовала встретиться с заместителем главы московского спорта Николаем Гуляевым. И вот он уже направил меня в школу по спортивной гимнастике — в СДЮСШОР № 72 («Афина»). Там и началась моя тренерская карьера. Работал я инструктором-методистом и проводил набор детей в спортивную школу. Давал им тесты и смотрел, как ребята их выполняют: бег, пры-

жок в длину, поднимание ног под углом, растяжка, наклоны, складочка...

— На этом уровне талант разглядеть уже можно?

Ну талант-то вряд ли, предрасположенность, скорее. Способные к гимнастике дети, как правило, невысокие, крепенькие, легкие, гибкие. Так вот, поработал в «Афине», потом перешел в другую школу — уже на должность заместителя директора. Но тренировать детей не бросил. А еще через полтора года Валентина Александровна Никанорова, вице-президент нашей федерации, говорит: «Есть приглашение из Сербии — поработать со сборной страны. Поедешь?» Почему бы не попробовать?

— Полезный был опыт?

Конечно. Правда, пробыл я там недолго, контракт был рассчитан всего на полгода: три месяца тренировал девочек, три — мальчиков. Но и язык успел освоить, по крайней мере, чтобы нормально общаться в зале, и ребят научил каким-то гимнастическим вещам. Три месяца — очень маленький срок для того, чтобы достичь каких-то грандиозных успехов. Но что-то новое для себя они, безусловно, взяли — например, какие-то подводящие упражнения, приемы, нагрузки... Многие из того, что я им показывал, они до этого не знали, не видели. Понятно, что у сербских гимнастов амбиции, в принципе, не такие высокие. Иногда они меня даже останавливали: мол, спасибо, Костя, не надо нам этого. Но новый опыт получали с удовольствием.

Ну а когда вернулся в Россию, Валентина Александровна Родионенко предложила работать в сборной России в качестве специалиста на брусьях.



Понимаю, что делаю, получаю от этого удовольствие, вижу результат — значит, я на **правильном пути**



— Не испугал такой неожиданный поворот? Во-первых, девочки, во-вторых, брусья...

А чего бояться? В гимнастике и тренеры по волейболу, знаю, работают, причем очень даже неплохо.

— Ну все же это один из сильнейших наших снарядов на протяжении многих лет, можно сказать, визитная карточка нашей женской гимнастики, дополнительная ответственность...

Боялся ли, что не справлюсь? Нет, наоборот, мне хотелось работать на серьезном уровне, чтобы была какая-то ответственность, возможность отвечать за результат. Первое время, конечно, мне помогали специалисты и тренеры сборной, сейчас уже адаптировался, накопил опыт, до многого дохожу своим умом.

— Расскажите, как создается программа на брусьях? Когда мы, зрители, смотрим на то, что показывают девушки на брусьях, кажется, что все эти хваты, повороты, перелеты, сальто идут у них друг за другом, как само собой разумеющееся. Но это ведь очень скрупулезная, кропотливая работа — сначала в голове сложить всю картинку, а потом перенести ее на снаряд.



Да, сначала мы вместе с личным тренером гимнастики все до мельчайших деталей в уме просчитываем. Если в двух словах, то создаем и контролируем программу, которую исполняет гимнастка на брусьях. Для меня в этой работе самое трудное — терпение. К примеру, ты придумал и пробуешь новый элемент со спортсменкой, а он у нее не идет ну никак. Или идет, но не так, как хотелось бы, а время поджимает. Тогда выступаем пока со старой программой, потом возвращаемся в прежнюю точку и, бывает, опять зависаем надолго. Можно, конечно, махнуть рукой: «А все, больше не будем, бесполезно». Но я предпочитаю еще раз попробовать. За все это время каких-то совсем уж тупиковых ситуаций не было, всегда находил какие-то другие варианты.

Потом — девчонки все очень разные даже по темпераменту. А это другая психология, другое отношение к работе. Надо чувствовать, кого и как приободрить. Кому и сколько давать нагрузки, понимать, кому элементы подойдут, а кому нет. Программы ведь должны быть не только технически насыщенными, но и удивлять разнообразием, оригинальностью. Не должно быть такого, что все делают одинаковый набор. Иногда бывает, что, только увидишь гимнастку, уже знаешь, какая программа ей подойдет. А порой неделями ходишь, прокручивая в голове варианты.

— А кто обычно ведущий в тандеме тренер плюс специалист?

По-разному бывает. Если тренер опытнее, заслуженнее, то я могу посоветовать что-то, но в основном просто помогаю. А если тренер — новичок в сборной, то здесь ты уже берешь инициативу в свои руки.

Бывает, что спорим с тренером. Несколько раз случалось так, что тренер настаивал на своем, но потом по каким-то причинам отсутствовал на сборе и мы со спортсменкой обсуждаемый элемент в программу все-таки вставляли. Она в итоге делала программу на ура, тренер приезжал и глазам своим не верил. Нормальный процесс, рабочий. Главное ведь, что получается в итоге: гимнастка демонстрирует класс и сложность, программа всем нравится, результат есть.

— Вы, еще когда сами выходили на помост, отличались прямо-таки железобетонным спокойствием, невозмутимостью. В тренерской работе бывает иногда, что чрезмерно заводитесь? Такого, чтобы я прямо срывался, не было. Я и в обычной жизни такой же. Достать меня можно, наверное. Но не знаю, что для этого нужно сделать. (Смеется.)

— С девчонками общий язык легко находите?

Ну вот сейчас второй олимпийский цикл подходит к концу, как я работаю в сборной, и не могу вспомнить, чтобы были какие-то трудности. Не помню, чтобы повышал на кого-то голос. У нас достаточно доверительные, честные отношения с ученицами. В зале я всегда прошу девушек давать мне обратную связь: я же должен понимать, что они чувствуют, пробуя новые элементы, связки. Я всю информацию анализирую, обдумываю. При этом вне зала мы всегда можем пообщаться на разные темы, пошутить...

— С снарядами сложнее было бы работать?

Не сложнее, но с девчонками интереснее. Они, может, где-то более эмоциональные, хитрить могут, когда не очень хочется работать. Но тем интереснее понять их, найти подход к каждой.

— Олимпийские игры в Токио были для вас первыми в качестве тренера. Какие оставили впечатления?

Очень много было разных эмоций! Единственное — плохо, что приходилось носить маску. Жара, дышать нечем... А так атмосфера была очень хорошая. Не такая праздничная, как



обычно, но, мне кажется, что пустые трибуны сыграли нам на руку.

— Почему?

Все девочки в нашей команде, кроме Ангелины Мельниковой, были совсем молоды, нигде еще толком не выступали. А та практически домашняя обстановка, которая была в зале в Токио, помогала им чувствовать себя более уверенно.

Помню, как сам выходил к снарядам в Пекине: тысяч на 50 зал и весь битком! До сих пор не забыл ощущение этой орущей, бушующей волны рядом с собой... Некоторым, правда, такая обстановка помогает. Той же Мельниковой, например, нужна публика, она ее заводит. А вот что касается дебютантов, то не всем идет в плюс большое количество зрителей на трибунах. А так они будто приехали на контрольную тренировку, все спокойно сделали.

— Говорят, что успех учеников в какой-то степени компенсирует то, что не смог реализовать



сам, приносит чувство удовлетворения. Это действительно так?

Не полностью, но определенный кайф, конечно, получаешь. Тренер ведь тоже выкладывается на соревнованиях на все 200 процентов, а уж тем более на Олимпиаде. Когда все заканчивается, на какое-то время перестаешь понимать, сон это или реальность. И знаете, что интересно: после Токио у меня не было чувства выгорания, усталости. Наоборот, я чувствовал невероятный подъем, будто крылья выросли. Наверное, это как в спорте: когда появляются первые медали, появляется и азарт, желание идти дальше.

— Все это время вы наверняка следили и за тем, что происходило на вашем любимом мужском



снаряде — кольцах. Не было желания самому поближе снова подойти?

Иногда приходили такие мысли, но так же быстро и уходили. Давайте уж честно: наелся этих колец! А если говорить о том, кто сегодня на снаряде привлекает внимание... Меня поражают китайцы. Они всегда были очень сильны на кольцах, а сейчас стали еще круче, просто высший пилотаж показывают.

— На Олимпиаде в качестве тренера побывали. Заслуженным тренером стали. Какие теперь планы?

Тренерская работа мне нравится. Стараюсь далеко не загадывать. Но мне кажется, я не ошибся, выбрав эту профессию. Понимаю, что делаю, получаю от этого удовольствие, вижу результат — значит, я на правильном пути. 



После Токио у меня не было чувства выгорания, усталости. Наоборот — чувствовал невероятный подъем, **будто крылья выросли**

Елена Продунова:
ВПЕРЕД, НИ ШАГУ НАЗАДКАК УМНЫЕ
ТРЕНЕРЫ
ВЕЛИ
СПОРТСМЕНКУ
В БУДУЩЕЕ

ЕЛЕНА ПРОДУНОВА ПРОШЛА В СОСТАВЕ СБОРНОЙ РОССИИ ДВА ОЛИМПИЙСКИХ ЦИКЛА. ПЕРВЫЙ ИЗ НИХ, УВЫ, НЕ ПОРАДОВАЛ ЖЕЛАЕНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ. ИГРЫ В АТЛАНТЕ-1996 ПРОШЛИ БЕЗ УЧАСТИЯ ГИМНАСТКИ. ЗАТО ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ ГОДА НА ОЛИМПИАДЕ В СИДНЕЕ ПРОДУНОВА ДВАЖДЫ ПОДНИМАЛАСЬ НА ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА. СНАЧАЛА ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ НА ВТОРУЮ СТУПЕНЬКУ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ ФИНАЛА В УПРАЖНЕНИИ НА БРЕВНЕ — НА ТРЕТЬЮ.

ТЕКСТ:
АЛЕКСАНДР БАРМИН

В пять лет Лена впервые переступает порог гимнастического зала, а в девять уже начинает осваивать элементы, которые совсем скоро станут именными. Их у Продуновой четыре. Два из них — на бревне. В середине комбинации Елена разучила и стала выполнять сальто вперед согнувшись с поворотом на 180 градусов, а завершала упражнение на этом снаряде двойным сальто вперед.

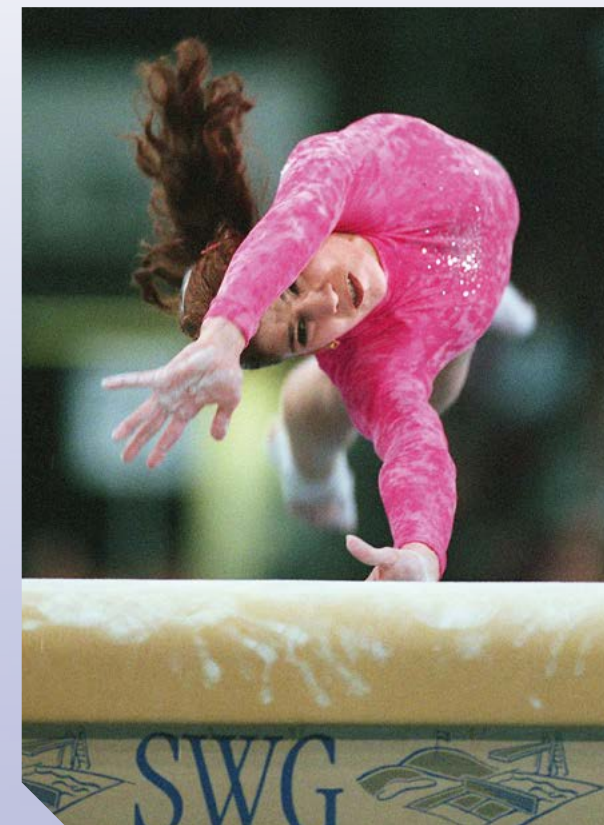
Елена Продунова первой в женской гимнастике освоила и стала стабильно выполнять чисто мужской по сложности опорный прыжок — с разбега переворот вперед и с рук два с половиной сальто вперед. И наконец она первой на международном старте исполнила на верхней жерди брусьев оборот назад в стойку и поворот кругом в обратный хват с последующими итальянскими оборотами.

ЕЛЕНА ПРОДУНОВА, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр, чемпионка Европы, трехкратная чемпионка универсиады, старший тренер и президент Федерации спортивной гимнастики Кабардино-Балкарии:

— У меня были замечательные тренеры. Когда мне исполнилось семь лет, моими наставниками в Ростове-на-Дону стали Руслан Спиридонович Лавров и его жена Вероника Владимировна Якубова. Специалисты грамотно все рассчитывали и планировали будущую изюминку для еще совсем юной гимнастки, заранее продумывая подводящие упражнения.

Моя предварительная подготовка к освоению сверхсложных элементов началась уже лет в восемь — девять. В частности, к опорному прыжку — перевороту вперед с последующим двойным сальто вперед. Первый раз я его попробовала где-то лет в 11–12. Потом, правда, забросила, так как меня уже пригласили в сборную команду страны. А там были свои строгие графики и планы тренировок и соревнований.

Но через какое-то время главный тренер сборной Леонид Яковлевич Аркаев в промежутке между сборами напомнил мне о моем прыжке, и я его стала восстанавливать. Самым сложным было вхождение в двойное сальто так, чтобы не разрывало группировку. Ведь вход с рук на сальто должен быть скоростным. Иначе приземлишься в лучшем случае на пятую точку. У меня, к счастью, было точное понимание всех враще-



ний по переднему сальто. А вот на приземлениях по заднему сальто у меня с самого начала возникали проблемы. Это касалось и акробатики на гимнастическом ковре, где все приходы у меня в итоге были только по переднему сальто. Без особых усилий делала двойной твист в переход. Даже тройной твист в яму получался.

В общем, прыжок был освоен, чему я была очень рада. Причем я ведь долго его не репетировала, а в итоге прыгнула, да еще и с запасом. Я даже помню точную дату, когда это произошло: 22 декабря 1997 года на «Круглом» после чемпионата мира в Лозанне.

На универсиаде в 1999-м я прыгала уже полноценно, и элемент мне засчитали. В том же году на чемпионате мира успешно повторила прыжок, и он окончательно стал именованным элементом. Обидно только, что после этого на данный прыжок наложили запрет как на травмоопасный элемент. Правда, после Олимпиады-2000 запрет сняли. У элемента оказался самый высокий коэффициент сложности в женских опорных прыжках. Да еще и прыжковый снаряд тогда



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

поменяли, он стал намного удобнее и безопаснее. На старом снаряде, на коне, можно было и промазать.

Мой именной элемент на бревне записан как прыжок с двух ног вперед с поворотом на 180 градусов с последующим сальто назад согнувшись. В моем же представлении я делала сальто вперед согнувшись с поворотом кругом. Предложил мне разучить этот элемент, когда мне было лет девять, конечно же, Лавров, который, я бы сказала, видел гимнастику будущего. Руслан Спиридонович — вообще вся моя жизнь в гимнастике. В 11 лет я уже выступала с этим сальто на зональных соревнованиях в Брянске.

На международном турнире впервые продемонстрировала его в 1993 году в Любляне, а через два года исполнила на чемпионате мира в Японии. Там в финал я не попала ни в одном виде из-за того, что тогда еще не отменили обязательную программу, которая почему-то всегда была для меня просто катастрофой. Даже с высшей оценкой за произвольную программу в вольных

упражнениях я не пробилась в финал из-за низкой оценки в обязательной.

На Олимпиаде в Сиднее свое сальто на бревне не делала из-за преследовавшей меня боли в голеностопах. Комбинацию немного изменили, но она от этого не пострадала. Олимпийская бронза на бревне — очень хороший результат. Тем более что в финале я по жребию выступала первой. Обязательную программу к тому времени уже отменили.

Двойное сальто вперед в соскок на бревне я начала осваивать тоже достаточно рано. Ведь тренеры определяют удобные и неудобные элементы для каждого ученика уже с детства. Скажем, то, что связано с рондадом и задним сальто, — это не мое, наставники все поняли быстро. Двойным передним сальто я заканчивала упражнение на бревне на соревнованиях с 13 лет. Параллельно выполняла и сальто с поворотом в середине комбинации. А впервые на международных соревнованиях выполнила соскок в 1995 году на чемпионате мира. Работа над безошибочным приземлением поначалу шла довольно тяжело. И только к чемпионату мира — 1997 я практически перестала получать сбавки за приземление. Стала попадать в доскок, что называется, 10 из 10 раз.

На брусьях поворот в обратный хват после оборота назад в стойку мы разучили, когда я уже была в сборной команде страны и тренеры перестраивали всю мою комбинацию на этом снаряде. Для меня этот вид вообще был всегда самым сложным. Не мой снаряд. Я ведь от природы попрыгунья, а здесь вся работа только на руках. Тем не менее на Олимпиаде в Сиднее я отобралась в финал в этом виде. А элемент этот предложил Леонид Аркаев. Получилось сразу и навсегда.

ВЕРОНИКА ЯКУБОВА, заслуженный тренер России:

— Мы с мужем взяли под свою опеку веселую рыжеволосую певунью Леночку, когда ей было семь лет. Поначалу гимнастическими данными она не выделялась среди своих сверстниц. Только большая работа сделала свое дело. Были уверены, что Лена выступит на Олимпиаде-1996, но места в команде ей тогда не нашлось. После Атланты поняли, что главный тренер сборной команды страны хочет ее тренировать, и осенью того же года сами передали ему Леночку, чтобы у нее была перспектива. Спустя два года



IMAGO/TACC

она, правда, вернулась домой из-за травм, но мы ее восстановили и вновь отправили к Аркаеву на «Круглое». Всеми своими именными элементами Лена обязана Руслану. Он все продумывал наперед, и она свято верила в него. Ей было интересно. Она и жила у нас дома где-то с восьми до 11 лет.

Переворот вперед — двойное сальто вперед на прыжке Лена в первый раз попробовала где-то лет в 12. Все тщательно и долго отработывали. И разбег, и толчок с мостика, и отталкивание руками. Важно было отходить на сальто с рук при правильном положении плеч. И конечно, приземление. Ее опорный прыжок у женщин так до сих пор никто и не демонстрирует. По крайней мере, без падений. На чемпионате мира в 1999 году Лену явно засудили, когда она в финале приземлилась, хотя и с глубоким приседом, но на ноги. В итоге — только четвертое место. Как, к слову, произошло и еще на двух снарядах и в личном многоборье.

Сальто с поворотом на бревне — их совместное с Русланом изобретение. Вообще, этот снаряд — его тренерский конек в работе со всеми нашими ученицами. Лена начала расцветать к 12–14 годам. В это время она и двойное переднее сальто в соскок освоила. Стабильно его стала делать лет с 14. У нее все пошло по переднему сальто. Сильные мышцы и природная прыгучесть здорово в этом помогали. Проблемы с голеностопами от перегрузок у Лены возникли после Игр в Атланте, был даже перелом.

Делали всегда то, что лучше получалось. Все было подобрано под Лену индивидуально. У нее, например, не шли винты по заднему сальто. Двойное сальто назад на ковре в свое время она, конечно, прыгала, но легче было выполнить двойной твист, который быстро освоила и добавляла в темп еще сальто вперед. Серьезной нагрузки на ноги и боли при этом не испытывала. Кроме нее тогда по переднему сальто элементы и связки никто из девочек не делал. ▲

КАК ПОНЯТЬ ОЦЕНКУ?

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Я, ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ, СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ТРЕНЕР И МАСТЕР СПОРТА, БУДУ ПРИОТКРЫВАТЬ ВАМ ДВЕРЬ В МИР ПРАВИЛ СУДЕЙСТВА. ДАВАЙТЕ ПОДМЕЧАТЬ ОШИБКИ И РАЗБИРАТЬСЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НЮАНСАХ ВМЕСТЕ.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ — ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ, КОТОРЫЙ ПРИТЯГИВАЕТ ЗРИТЕЛЕЙ, БОЛЕЛЬЩИКОВ, ТРЕНЕРОВ, СПОРТСМЕНОВ И СУДЕЙ В ОДИН И ТОТ ЖЕ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ (ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ ГИМНАСТА НА СНАРЯДЕ).

Знание правил является ключевым фактором для понимания гимнастики в целом. Поэтому сегодня я предлагаю начать разбираться и углубляться в знание правил. И начнем мы с такого снаряда, как перекладина, попробуем разобрать, из чего складываются оценка гимнаста и основные ошибки во время выполнения упражнения.

Как считаются оценки?

Окончательная оценка: сумма базовой оценки (D) и оценка за исполнение (E) минус нейтральные сбавки (N).

Базовая оценка (D) складывается из:

- стоимости элементов, каждый элемент имеет свою (элементы группы А стоят 0.1 балла, В — 0.2 балла, С — 0.3 балла, <...> I — 0.9 балла);
- стоимости специальных требований — на каждом снаряде их по четыре;
- стоимости соединений за связки (вольные упражнения и перекладина).

Оценка за исполнение (E) определяется путем вычитания из 10 баллов сбавок за ошибки исполнения, эстетические, технические и композиционные.

К нейтральным сбавкам (N) относятся сбавки за короткую комбинацию, превышение времени выполнения упражнения

(вольные упражнения), несоблюдение официального времени разминки, неразрешенное присутствие страхующего и другие.

Остановимся подробнее на базовой оценке. Во время выполнения упражнений на перекладине гимнаст должен продемонстрировать элементы из четырех структурных групп: маховые элементы с вращением или без, перелеты, элементы, исполняемые близко к перекладине, и соскоки. Важным ограничением является допустимое количество элементов, которое гимнаст может выполнить из одного спецтребования. Можно выполнить максимум пять элементов из одной группы трудности.

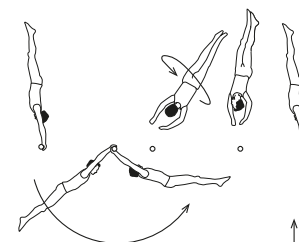
Ниже представлено семь элементов из одной группы трудности:

- Подъем разгибом — А.
- «Адлер» с поворотом на 180° — D.
- «Штальдер» — В.
- «Штальдер» ноги вместе — С.
- «Эндо» ноги вместе — С.
- «Эндо» — В.
- «Адлер» — С.

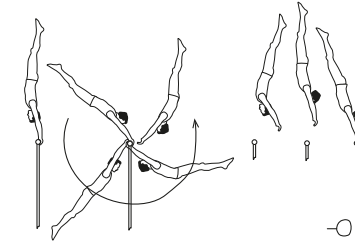
Засчитываются только пять сложнейших по трудности элементов из данной группы.

Какие существуют структурные группы на перекладине и что они собой представляют?

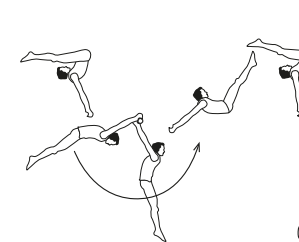
Первая структурная группа элементов на перекладине — обороты с вращением или без них: большие обороты — вперед и назад, обороты на одной руке и с поворотами, обороты с подскоками, обороты в вися сзади вперед и назад.



Большой оборот назад с подскоком и 1/1 п. («Quast»)

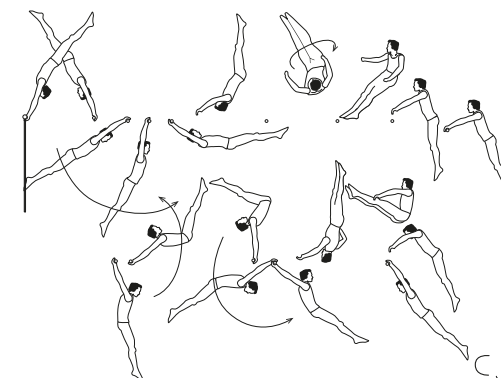


Большой оборот назад с подскоком

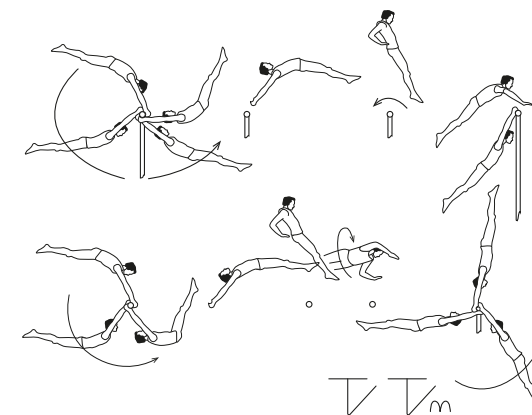


Большой оборот назад в вися сзади («Чешский оборот»)

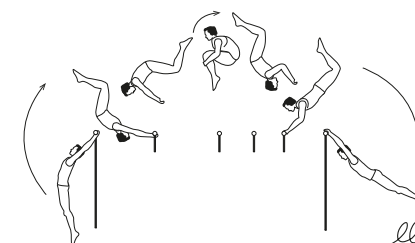
Во вторую группу входят элементы с фазой полета — перелеты «Ткачев», «Гингер», «Воронин», «Ковач» и другие.



Махом вперед сальто назад согнутым с 1/2 п. в вис («Гингер»)

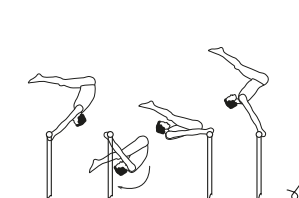


«Ткачев» прогнувшись с 1/2 п. и под. мах. назад в стойку на руках

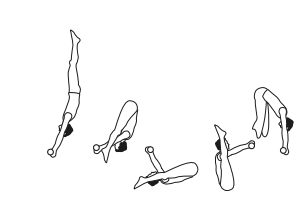


Сальто назад в груп. через перекладину («Ковач»)

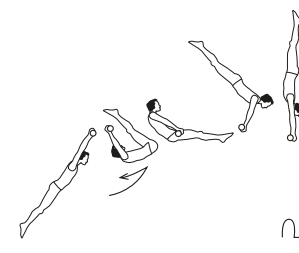
Элементы, исполняемые близко к перекладине, и «Адлер» относятся к третьей структурной группе. Подъем разгибом отмах в стойку, «Штальдер», «Адлер», «Эндо», оборот в стойку.



Продев в вис согн. и разгиб через стойку в обратный хват («Адлер»)



Оборот вперед не касаясь, ноги вр. через стойку на руках («Эндо»)



Подъем разгиб в стойку на руках

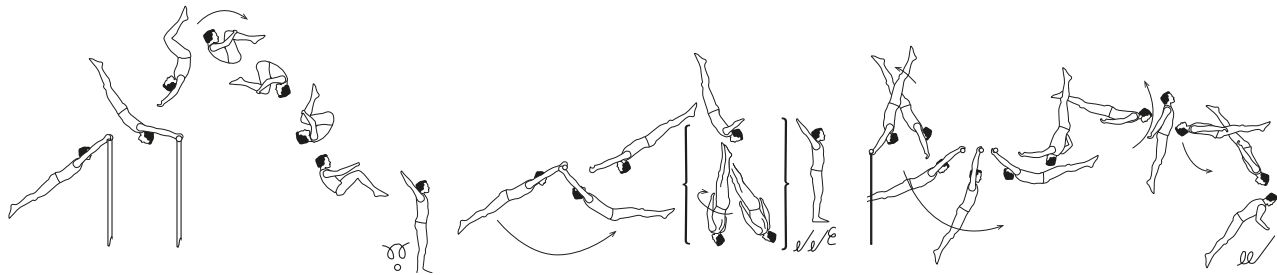
ТЕКСТ:

ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:

ЕКАТЕРИНА СЕЛИВЕРСТОВА

К **четвертой** группе элементов относятся соскоки: сальто назад прогнувшись, двойное сальто назад прогнувшись, двойное сальто вперед через перекладину.



Двойное сальто вперед в группировку или согнувшись или с 1/2 п. через перекладину

Сальто назад согнувшись или прогнувшись так же с 1/2 или 1/1 п.

Двойное сальто назад прогнувшись

Демонстрация гимнастом спецтребования дает ему надбавку в 0.5 балла. За полное удовлетворение требований гимнаст может получить 2.0 балла. Любой элемент в правилах соревнований принадлежит к определенной структурной группе, и, чтобы удовлетворить спецтребование, гимнасту нужно выполнить по крайней мере один элемент из каждой группы. С соскоками все обстоит немного сложнее. Есть соскоки, которые не удовлетворяют, частично удовлетворяют и полностью удовлетворяют требования сложности. У юниоров и взрослых разные требования к сложности.

Спецтребование соскока		
Группа соскока	Взрослые	Юниоры
Соскок А: бланж назад	0.0	0.0
Соскок В: двойное сальто	0.0	0.3
Соскок С: двойное сальто назад прогнувшись	0.3	0.5
Соскок D и выше: двойное сальто назад с поворотом на 720°	0.5	0.5

Рассмотрим процесс судейства изнутри. Для примера разберем комбинацию одного из спортсменов на перекладине в финале чемпионата России в Казани в марте этого года.

Сначала необходимо записать все выполненные гимнастом элементы. Для этого судья ведет в символах запись каждого упражнения (запись символами нужна для удобства расшифровки, быстроты и минимизации ошибок в судействе).

Далее следует расшифровать каждый символ в группу и проставить номер спецтребования, к которому каждый элемент относится.

После того как мы узнали, какие элементы гимнаст продемонстрировал, необходимо учесть ограничения по количеству элементов:

- Для взрослых стартов соревнований мужчин необходимо выполнить 10 элементов (девять элементов плюс соскок).
- Для юниоров (14–17 лет) в России (КМС, МС) — 10 элементов (девять элементов плюс соскок).

СИМВОЛЬНАЯ ЗАПИСЬ
КОМБИНАЦИИ ГИМНАСТА

Верхняя строка — строка с символами.

Вторая строка — группы элементов.

Третья строка — специальные требования.

f - O ll ll E T+T v b O - Z f em f s ll E

A A D E D C+C A A C D D B E
III I II II II II+II I I I III III III IV

- Для юношей (12–13 лет) — 1 разряд — восемь элементов (семь элементов плюс соскок).

Описание анализируемой комбинации:

- Оборот в стойку — А.
- Большой оборот назад — А.
- «Ковач» — D.
- «Кольман» — E.
- «Ткачев» прогнувшись — D.
- «Ткачев» + «Ткачев» согнувшись — C + C.
- «Келлеровский» — оборот назад с поворотом 180° — А.
- Большой оборот вперед — А.
- Zou Li Min — большой оборот вперед на одной руке с поворотом на 360° — C.
- «Адлер» с поворотом на 360° через стойку в разнохват — D.
- «Адлер» с поворотом на 180° через стойку в хват сверху — D.
- «Штальдер» — В.
- Соскок: двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° — E.

В зачет идут сложнейшие девять элементов плюс соскок. Не идут в подсчет сложности следующие элементы: оборот в стойку (1), большой оборот назад (2), «Келлеровский» (7) и большой оборот вперед (8).

2E 4D 3C 1B

0.1 балла за связку C + C (перелет + перелет)

Стоимость всех элементов, которые выполнил спортсмен, составляет:

1.0 (2E) + 1.6 (4D) + 0.9 (3C) + 0.2 (1B) = 3.7.

Стоимость специальных требований в комбинации:

- Обороты и обороты с поворотами — 0.5 (элементы: оборот назад, «Келлеровский», оборот вперед, Zou Li Min).
- Перелеты — 0.5 (элементы: «Ковач», «Кольман», «Ткачев» прогнувшись, «Ткачев» ноги врозь, «Ткачев» согнувшись).
- Элементы, близкие к перекладине, — 0.5 (оборот в стойку, «Адлер» с поворотом в стойку на 360° в разнохват, «Адлер» с поворотом в стойку на 180°, «Штальдер»).
- Соскок — 0.5 (двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°).

4 × 0.5 = 2.0

Стоимость связок:

0.1 — «Ткачев» ноги врозь (C) + «Ткачев» согнувшись (C).

Базовая оценка комбинации: группы (3.7) + спецтребования (2.0) + связки (0.1) = 5.8.

Рассмотрим основные ошибки и сбавки на перекладине.

Все отклонения от правильного исполнения рассматриваются как ошибки исполнения или технические ошибки и соответственно оцениваются судьями. Существуют следующие сбавки за эстетические и технические отклонения по отношению к правильному исполнению. Эти сбавки должны применяться вне зависимости от трудности элемента или упражнения.

Ошибка	Сбавка
Мелкая ошибка	0.1 балла
Средняя ошибка	0.3 балла
Грубая ошибка	0.5 балла
Падение	1.0 балла

Мелкая ошибка (0.1 балла) — это маленькая неточность или легкое отклонение от правильного конечного положения, небольшое исправление положения рук, ног или туловища, другие мелкие нарушения правильной эстетики и техники исполнения.

Средняя ошибка (0.3 балла) — заметное отклонение от правильного исполнения, значительное исправление положения ног, туловища, полумеждумах (мах, в конце которого гимнаст не исполняет никакого элемента, не меняет положение упора, виса или хвата) и другие видимые отклонения от правильной эстетики и техники исполнения.

Грубая ошибка (0.5 балла) — это сильное отклонение конечного положения или исполнения, существенное исправление положения тела, полный междумах и другие сильные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения.

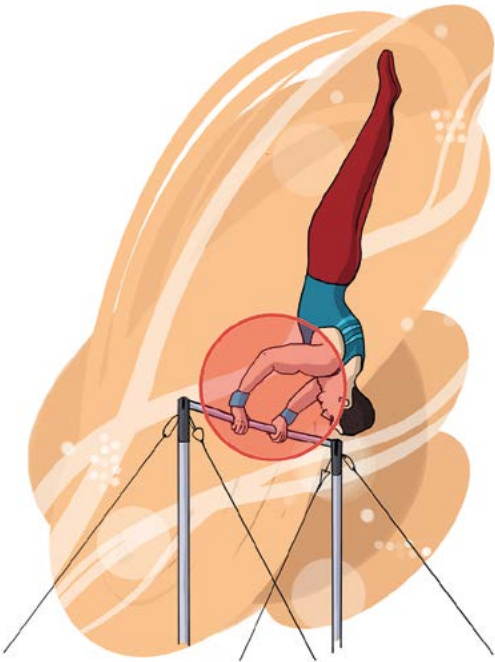
Падение или оказание помощи страхующим — 1.0 балла.

Наряду с эстетическими и техническими сбавками на перекладине существуют свои специфические.

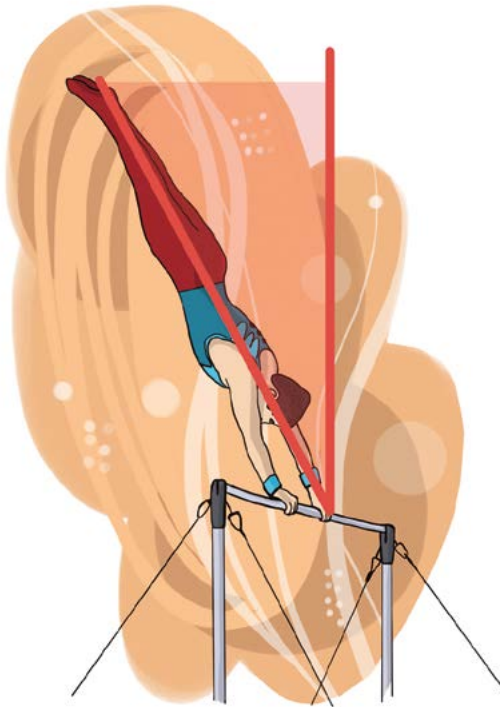
Наиболее часто встречающиеся ошибки	Сбавки		
	Мелкая — 0.1	Средняя — 0.3	Грубая — 0.5
Недостаточная высота при выполнении перелетов	+	+	
Согнутые руки при возобновлении хвата после выполнения перелетов	+	+	
Согнутые колени при выполнении махового движения	+	+	
Элемент не продолжен в нужном направлении по ходу движения		+	
Междушаги в начале упражнения		+	
Ноги врозь или другое плохое исполнение наскока		+	

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся ошибки в комбинациях гимнастов на перекладине.

- Согнутые руки при возобновлении хвата после выполнения перелетов. Сбавки за данную ошибку составляют **0.1** и **0.3** в зависимости от сгибания рук.
- Сгибание при выполнении маховых элементов.



- Сбавка за корректировку рук и хвата составляет **0.1** балла за каждое переступание.
- Элементы на перекладине с вращениями или без гимнасты должны заканчивать в

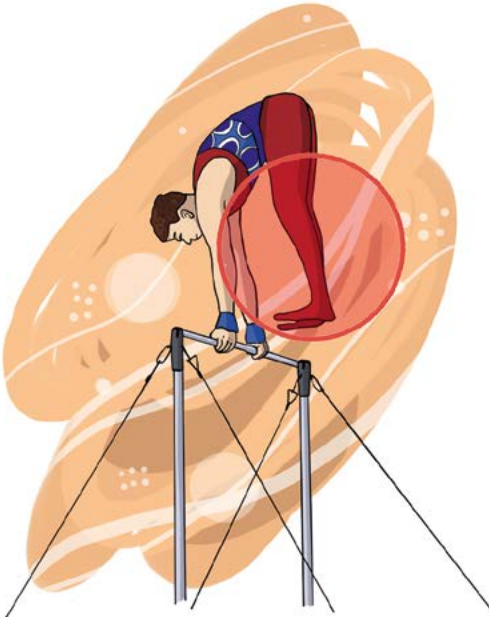


положении стойки на руках. Сбавка не производится, если гимнаст отклоняется от стойки до 15 градусов. За отклонение от вертикального положения на 16 и до 30 градусов сбавка — 0.1 балла. Отклонение 31–60 градусов — сбавка 0.3 балла, отклонение 61–90 градусов — сбавка **0.5** балла, отклонение более 90 градусов — сбавка **0.5** балла и элемент не засчитывается судьями бригады D. Падение со снаряда — сбавка 1.0 балла.

- Шаги и подскоки на приземлении: **0.1** балла — маленький шаг или подскок, **0.3** балла — большой шаг или подскок. Максималь-

ная сбавка за шаги и подскоки составляет 1.0 балла.

- Сбавка за разведенные ноги составляет **0.1, 0.3, 0.5** балла в зависимости от ширины разведения ног.
- Согнутые ноги при выполнении махового движения — от 1 или 3 десятых балла каждый раз, в зависимости от того, насколько согнуты ноги.



- Недотянутые носки — 0.1 балла. Небольшое сгибание в коленных суставах — 0.1 балла.
- Недовороты в элементах с вращениями. Вращение не выполнено полностью: до 30 градусов — **0.1** балла, от 30 до 60 градусов — 0.3 балла, от 60 до 90 градусов — **0.5** балла, более 90 градусов — **0.5** балла и элемент не засчитан бригадой D.

Огромную роль и значение играет положение тела при выполнении перелета Ткачева. Если до прохождения вертикали (линия перекладины) гимнаст сгибается более чем на 45 градусов, такой перелет засчитывается как согнувшись и



влечет за собой ставку 0.3 балла за положение тела.

Идеальным положением согнувшись считается положение тела с углом в тазобедренном суставе не менее чем на 90 градусов.

К соскокам предъявляются такие же требования, как и к перелетам. Если заявлен элемент прогнувшись, то его необходимо выполнять полностью прямым.

Еще одной разновидностью сбавок на соскоке является выпрямление туловища при подготовке к приземлению на соскоке. Сбавка составляет 0.1 и 0.3 балла.

Я надеюсь, что вам удалось более глубоко понять, как оцениваются выступления на перекладине и из чего формируется окончательная оценка. Кроме того, знание правил и процесса судейства также помогает гимнастам улучшать свои выступления, учитывая потенциальные ошибки.

Для зрителей понимание правил гимнастики и самого процесса судейства важно для полного погружения в наш красивый и сложный вид спорта. Если вы обладаете знаниями, то и наблюдение за выступлениями гимнастов становится максимально увлекательным и интересным. ▲



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЛИГА ГИМНАСТИКИ»
ВПЕРВЫЕ ПРОШЕЛ НА АРЕНЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
ТЕРРИТОРИИ СИРИУС. ОН ВНОВЬ СОБРАЛ ЮНЫЕ
ТАЛАНТЫ НАШЕГО ВИДА СПОРТА, СТАВ В МАЕ
ФИНАЛЬНОЙ ТОЧКОЙ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ РЕБЯТ
ПЕРЕД ЛЕТОМ. И — ДА, ЕСТЬ БОЛЬШОЙ ФИНАЛ!

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЛИГА, КОТОРУЮ МЫ ЗАСЛУЖИЛИ



60 фестиваль

Гимнастика №2 (49) 2023
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



Елена Владимировна ШМЕЛЁВА, руководитель образовательного фонда «Талант и успех», председатель Совета федеральной территории Сириус, приветствовала юных гимнастов во время открытия стартов



61 лига гимнастики — 2023



Основная же часть фестиваля «Лига гимнастики» дала возможность продемонстрировать свои навыки перед компетентными судьями 550 детям более чем из 30 регионов страны.

Сегодня в таких соревнованиях (а «Лига гимнастики» — это уже уникальный опыт) есть огромная потребность. Желающих заниматься нашим видом спорта становится больше, растет количество клубов. Фестиваль — наглядная, яркая и жизненно необходимая возможность посмотреть, как и чем живет детская гимнастика на начальном уровне подготовки.



Отборочный этап

И впервые же в истории фестиваля Сириус провел Большой Финал, в котором более 160 талантливых гимнастов, прошедших отбор в семи федеральных округах, показали свои навыки. Теперь «Лига» освоила модель с отборочными этапами и финалом! И это тот самый отбор, что позволил показать свою силу почти 900 маленьким гимнастам.

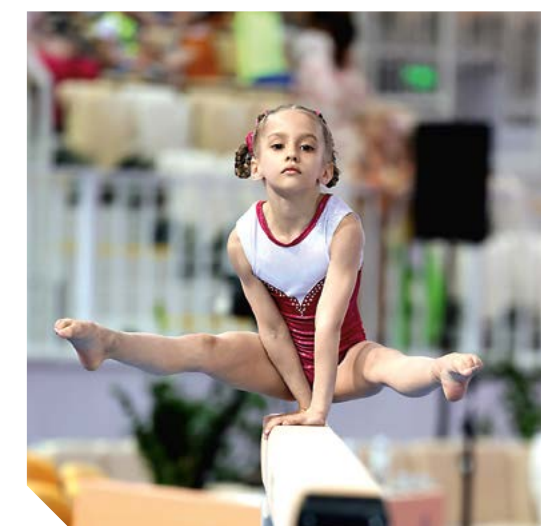




Можно говорить о том, как важна селекция в виде спорта, а можно на самом раннем этапе — и через подобные турниры тоже — увидеть, где и как работают тренеры. Ведь именно они сначала должны не проморгать таланты, а потом заинтересовать юных гимнастов, заложить грамотную базу, чтобы вырастить новых чемпионов. И чем больше детей из регионов приезжает на фестиваль, тем полнее понимание, какое будущее мы ожидаем.



Большой Финал



Фестиваль «Лига гимнастики» — та почва, которая вырастит новые звезды. Юные спортсмены могут выиграть или проиграть на первых турнирах. Но пойдут дальше, поймав кураж победы или посмотрев на то, как это получилось у кого-то из сверстников. Они будут учиться на своих и чужих ошибках. И рваться вперед. Потому что получили возможность испытать взрывные эмоции больших соревнований уже в столь раннем возрасте.

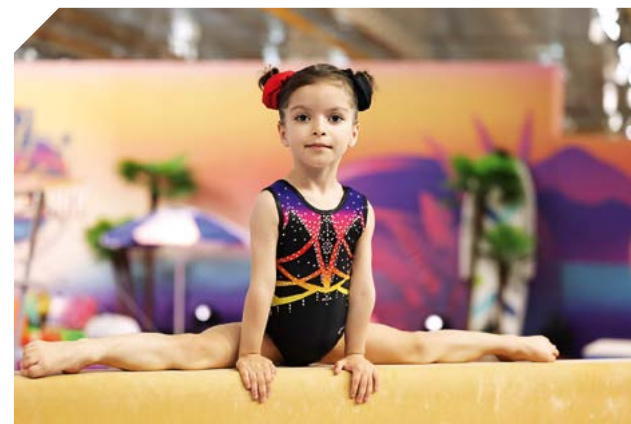


Лига гимнастики — 2023



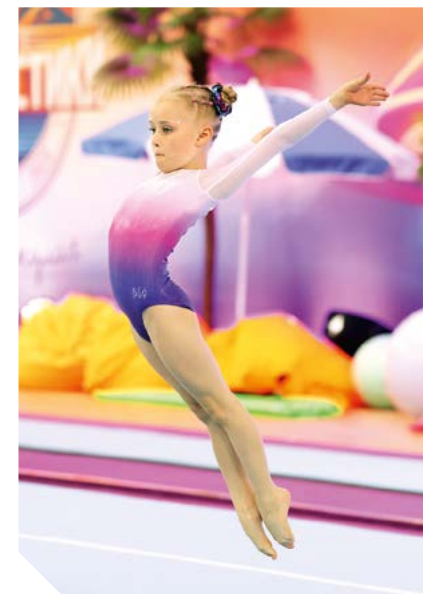
И привычка выступать, не бояться ни судей, ни ответственности, ни большого помоста — это не просто слова. Все на фестивале проходит по-взрослому: вышел на помост, руку поднял, сделал!

Вместе с ребятами учатся и их тренеры. И для них это тоже возможность роста. Потому что рядом — специалисты высокого уровня, судьи международной квалификации.



На протяжении всего турнира зрители могли наблюдать за каждым снарядом в отдельной трансляции. И все было сделано для того, чтобы каждый родитель увидел своих сына или дочку на помосте. Всего в течение четырех дней команда VSpote организовала трансляцию 10 смен, в каждой из которых было до 10 параллельных эфиров. Для судей были организованы видеоповторы. И как уже шутят организаторы, после такого количества трансляций и фоторепортажей все участники «Лиги гимнастики» теперь легко станут еще и кинозвездами.

Главные детские соревнования страны по спортивной гимнастике **ждут вас!**



Ольга Бичерова: НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ!

ОЛЬГА БИЧЕРОВА ИЗ ТОГО ПОКОЛЕНИЯ ГИМНАСТОК 1980-Х ГОДОВ, НА ДОЛЮ КОТОРЫХ ВЫПАЛИ ИСПЫТАНИЯ, В ЧЕМ-ТО СХОЖИЕ С СУДЬБОЙ СЕГОДНЯШНИХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ. ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, НЕОДНОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА КУБКА МИРА... В СПОРТЕ НЕ ОЧЕНЬ ПРИВЕТСТВУЮТ СОСЛАГАТЕЛЬНОЕ НАКЛОНЕНИЕ, НО В ТОМ, ЧТО БИЧЕРОВА ВМЕСТЕ С ПОДРУГАМИ ПО КОМАНДЕ ВЫИГРАЛА БЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — 1984 В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ, НЕ СОМНЕВАЛСЯ НИКТО.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

**«ОНА ЦВЕЛА НА ПОМОСТЕ», —
ТАК ГОВОРИЛИ
О ЗВЕЗДЕ МИРОВОЙ
ГИМНАСТИКИ**

Однако Олимпиаду-84 советские спортсмены вынуждены были пропустить из-за бойкота. А до Олимпийских игр — 88 в Сеуле смогли дойти уже не все из них. Но что интересно: практически все из той несостоявшейся золотой команды (кроме Бичеровой выйти на олимпийский помост готовились Наталья Юрченко, Ольга Мостепанова, Елена Шушунова) не затерялись в истории мировой гимнастики. Каждая была звездой, каждая запомнилась особым почерком на помосте...

С этого и начался наш разговор с Ольгой в ее московской квартире. В начале 1990-х годов Ольга с мужем, известным советским гимнастом Валентином Могильным, и маленьким сыном уехала работать во Францию. Сегодня у нее трое детей, муж-француз и целое хозяйство в небольшой деревушке недалеко от Парижа, но на родину она приезжает регулярно. «Да, наше поколение действительно помнят и знают те, кто интересуется спортом, — соглашается Ольга и кивает на роскошный букет белых роз на столе. — Я была очень тронута, когда получила эти цветы от болельщика с почти 40-летним стажем. Представляете, он помнит, как в 1981 году я выступала в Москве на чемпионате мира в «Олимпийском», где стала абсолютной чемпионкой».

— Для многих ваша победа стала тогда неожиданной. Ведь в составе советской команды выступали олимпийские чемпионки Елена Давыдова, Мария Филатова, Стелла Захарова...

Не знаю почему, но с самого детства, когда я только начала заниматься гимнастикой, знала, что обязательно стану чемпионкой мира. Что бы ни случилось! Но что это произойдет в Москве... Тогда ведь я не была уверена, что вообще буду выступать. Мы уже приехали в «Олимпийский» на разминку, но кто выйдет на помост — я или Таня Фролова, стало известно буквально в последний момент. Многие детали того чемпионата уже стерлись из памяти, остались какие-то отрывочные воспоминания. Помню, например, что мы уже прошли два снаряда, как вдруг меня... заставили переодеть купальник. То ли я не тот, который нужно, надела, то ли номер на спине у меня был неправильный, не могу вспомнить. А вот картинка, как меня подзывает к себе Тамара Андреевна Жалеева и со словами: «Оля, срочно переодень!» — протягивает мне купальник, как лихорадочно за какой-то ширмой

я его на себя натягиваю, до сих пор стоит перед глазами.

Еще помню, что была абсолютно спокойна во время выступления. В командном многоборье у меня была очень хорошая позиция в нашей сборной — я выходила на помост в серединке, и в этом, конечно, для меня был огромный плюс. Потому что быть забойщиком — огромная ответственность: ты же задаешь тон своим выступлением, создаешь определенный настрой для всей команды. Выходить последним

тоже не легче, особенно если идешь ноздря в ноздю с соперником и от тебя зависит, проиграет команда или выиграет. А когда ты где-то посередине, на тебя, как правило, ничего не давит, концентрируешься на снаряде без лишних мыслей.

То же самое и в личном турнире. Ситуация неопределенности сыграла мне только на руку. Я не переживала, не накручивала себя заранее. Выходила на помост с холодной головой. И если Лена Давыдова — один из лидеров нашей сборной — неудачно сделала соскок с бревна, то я смогла выполнить все комбинации чисто, а под конец еще и прыжок на десятку. И выиграла!

— Спортивную гимнастику тогда часто показывали по телевизору, чемпионов знала вся страна, поэтому, как написали в одной из газет, «крошечная отличница-восьмиклассница сразу стала легендой!».

Интерес ко мне со стороны журналистов действительно был огромный. У мамы в комнате до сих пор лежит целая кипа вырезок из газет и журналов. Историю изучать можно! Встречалась сейчас с одноклассниками, так они тоже вспоминали, как было здорово, когда к нам в школу приходили корреспонденты: урок был сорван, интервью сделано, все довольны. (Смеется.) Но я к этому относилась спокойно. Не могу сказать, что моя жизнь после той победы как-то изменилась. Те же тренировки, соревнования, конкуренция... Обычная рутина.

Я же не появилась в гимнастике вдруг, из ниоткуда. До того как выиграть чемпионат мира, неплохо выступала на уровне молодежной сборной страны. Выиграла два международных турнира «Дружба» — в то время это были самые крупные и престижные соревнования для молодых гимнастов. То есть пришла в основную сборную с хорошим багажом. Правда,



РИА НОВОСТИ



РИА НОВОСТИ



РИА НОВОСТИ

на первом же своем взрослом старте — а это был личный чемпионат Европы в 1981 году — выступила неудачно: завалила все, что только можно, заняла 23-е место. И вот, представьте: это было в мае, а в ноябре я уже побеждаю на чемпионате мира! Для всех это был шок. Именно тогда я поняла, насколько важно быть готовым к соревнованиям не только физически, но и психологически, уметь освобождать свою голову от лишних мыслей и эмоций.

— Долго приходили в себя после такой неудачи? Какой-то депрессии, упаднического настроения не было. Наоборот, было желание работать дальше, выступать. У нас у всех была цель — попасть в команду. Потому что, если ты становился членом

12-летняя
Ольга
БИЧЕРОВА
и ее тренер
Борис ОРЛОВ



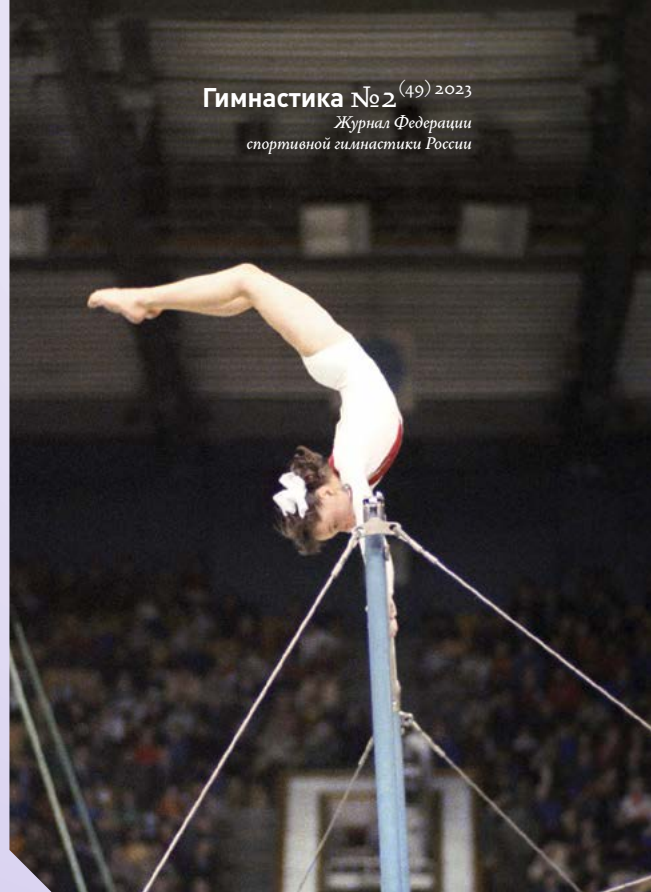
РИА НОВОСТИ

сборной команды СССР, приезжая на чемпионаты мира, каждый из нас уже знал: в командном турнире мы точно будем первыми. Просто непоколебимая была уверенность. И передавалась она нашим гимнастам из поколения в поколение в течение многих лет. Ведь в составе советской сборной были действительно самые лучшие на тот момент спортсмены не только страны, но и мира. Я была абсолютной чемпионкой мира и Европы, выигрывала вместе с Наташей Юрченко Кубок мира, но ни разу не смогла выиграть титул абсолютной чемпионки СССР, побеждала только на отдельных снарядах. Представляете, какая была конкуренция! Мы не просто занимали в сборной место, мы каждый год его завоевывали.

— В связи с этим в зале на «Круглом» «молнии не сверкали»?

Нет, что вы! Это была здоровая конкуренция. И атмосфера на базе была хорошая. Мы с девочками любили проводить свободное время вместе, абсолютно нормально друг с другом общались, дружили. Не припомню такого, чтобы мне не хотелось ехать туда на сборы. Наоборот, на «Круглом» прошла вся юность...

Сначала мы тренировались вместе с мальчиками, потом уже у нас появился отдельный женский зал. На базе уже тогда все было заточено на результат: питание, проживание, восстановление... И тренеры



РИА НОВОСТИ

вокруг, и хореограф, и акробаты, и другие специалисты... Только работай! Мы и работали не покладая рук. В этом, думаю, и заключается один из главных секретов успешных выступлений нашего поколения.

— «Спортсменка с великолепной техникой, симпатичная, легкая, она словно цвела на помосте», — так о вас однажды сказала пятикратная олимпийская чемпионка и чемпионка мира Нелли Ким. А как бы вы описали свою гимнастику?

Каких-то фирменных элементов у меня не было, но на всех снарядах я показывала очень сильные комбинации и, наверное, мне было присуще какое-то обаяние, которое нравилось зрителям и импонировало судьям. Я очень любила прыжок, но особенно — вольные упражнения. Много времени уделяла хореографии, работала над артистичностью. Под какую бы музыку ни выступала, эмоции всегда шли от души. Мне кажется, что именно этим я и запомнилась.

— Через год после победы на чемпионате мира в Москве вы вместе с Натальей Юрченко выиграли Кубок мира, еще через год — предолимпийский чемпионат Европы в абсолютном первенстве, победив еще в вольных и опорном прыжке, второй раз стали чемпионкой мира в команде. Впереди была совершенно реальная возможность выиграть золотые медали на Олимпийских играх — 1984 в Лос-Анджелесе. Подготовка к ним шла как обычно?

Ну разве что периодически у меня стала побаливать рука. Врачи не могли понять, в чем причина, время от времени в районе локтя что-то «заскакивало» и я не могла на эту руку опереться. Но по-прежнему



РИА НОВОСТИ

все время проводила на «Круглом», шли последние предолимпийские сборы, после которых должны были назвать окончательный состав команды. А ближе к лету вдруг начались разговоры о том, что, возможно, на Олимпиаду мы не поедем. Сначала никто из нас не придал этому особого значения, но как-то я открыла одну из газет, которые лежали у нас на «Круглом», и обомлела. На всю страницу в ней была размещена статья с моей фотографией и якобы моей цитатой о том, что советские спортсмены не должны ехать в Лос-Анджелес, так как им не гарантируют безопасность, что мы полностью поддерживаем решение партии и правительства и так далее. Я читала и глазам своим не верила. Еще не было никаких официальных заявлений на этот счет, а за нас уже все решили и сказали. Ну а еще через какое-то время нас собрали в зале и объявили о том, что на Олимпиаду советские спортсмены действительно не едут, а будут готовиться и выступать на альтернативных играх «Дружба».

— Для вас это стало большим ударом?

В первые дни тяжело было с этим смириться. Как же без Олимпиады-то? Для любого спортсмена Олимпиада — это все-таки...

— Мечта всей жизни?

Не то что мечта — цель. Мне кажется, к ней все спортсмены стремятся. Ты тренируешься, тренируешься, и в конце пути у тебя Олимпиада, другого просто быть не может. Поэтому настроение у всех было соответствующее. Но со сборов никто не уехал, все продолжали находиться на «Круглом»: «Дружба» так «Дружба». И тут на одном из прогонов во время

Я очень хорошо понимаю, что чувствуют сейчас наши девочки и мальчики. Как они справляются с этой ситуацией, где **находят силы...**

Чемпионат мира по спортивной гимнастике, 1981 год. Ольга БИЧЕРОВА, Мария ФИЛАТОВА, Елена ДАВЫДОВА, Стелла ЗАХАРОВА, Елена ПОЛЕВАЯ, Наталья ИЛЬЕНКО и тренер Полина АСТАХОВА



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ УН ДА-СИН ВЯЧЕСЛАВ/ТАСС

исполнения вольных я неудачно приземлилась и поняла, что окончательно добила свою руку. Было понятно, что я теперь вообще нигде не выступлю. И вот, помню, лежу в раздевалке на диване, обложенная льдом, смотрю на фонарь в окне и думаю: если бы Олимпиада была, повесилась бы, наверное, на этом фонаре. Поэтому я очень хорошо понимаю, что чувствуют сейчас наши девочки и мальчики. Как они справляются с этой ситуацией? Где находят силы?..

Ольга БИЧЕРОВА и хореограф Галина САВАРИНА

— **Вы же нашли в себе силы тренироваться дальше?** Вы знаете, да. Походила какое-то время с гипсом, боль ушла, и я снова вернулась в зал. Но выйти на



РИА НОВОСТИ

прежний уровень уже не получалось. Молодежь подпирала, а я выросла, повзрослела. Тогда вообще сложнее было продолжать карьеру, в 17–18 лет мы, как правило, уже заканчивали со спортом. Это сейчас Оксана Чусовитина собирается ехать на свои девятые Олимпийские игры, и на самом деле здорово, что можно вот так — взять паузу, родить ребенка, потом снова вернуться. Но в наше время возможности выступать только на одном снаряде не было, а это все-таки несоизмеримые вещи — четыре вида пройти на определенном уровне или один. Поэтому в 1985-м я выступила на универсиаде, где мы выиграли командное золото, в следующем сезоне участвовала во внутренних стартах. А в 1987-м, после того, как не попала в команду на чемпионат мира, закончила со спортом. Тем более я уже начала учиться — поступила на факультет журналистики МГУ, собиралась замуж, было много других забот.

Вообще интересно, насколько избирательна наша память. Какие-то важные события или тяжелые переживания уходят на задний план, стираются, а незначительные какие-то до мельчайших деталей помнишь. Например, как мы с Наташей Юрченко везли домой кубок мира, который вместе выиграли. Он был такой огромный, что не помещался в сумке, и мы в буквальном смысле тащили его на себе. И вот сидим в аэропорту, в Загребе, кубок на полу рядом стоит. Мимо проходит какой-то мужчина и... бросает туда пепел от сигареты — подумал, что это урна.

Или как я однажды подстригла Наташку накануне соревнований. Мы тогда почти все в сборной но-



ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ УН ДА-СИН ВЯЧЕСЛАВ/ТАСС

сили челки, и вот Наташка просит: «Подровняй, а то мне волосы в глаза лезут». Беру ножницы, начинаю стричь и в какой-то момент понимаю, что накосячила. Начинаю потихоньку всхлипывать, пока достригла до конца, уже рыдаю: «Наташ, прости!» Дело в том, что я не рассчитала и отстригла ей челку почти под ежик, так, что волосы стояли торчком. А нас же на следующий день должны были по телевизору показывать, фотографировать... А Наташка только глянула на себя и давай меня утешать: «Да ладно тебе, это всего лишь челка». Она всегда была такая уравновешенная, спокойная. Перед стартом тебя начинает трясти, а на нее посмотришь — и сам выдохнул.

— **Оля, а почему журналистика?**

Обожала читать. Ни дня без строчки не могла прожить. И учиться любила. Брала задания, сама занималась на «Круглом». У меня по всем предметам были хорошие оценки. Даже после долгого отсутствия в школе я не чувствовала себя отстающей. Мама рассказывала, что, когда я поступила на факультет журналистики, ей позвонил учитель математики и расстроенным голосом произнес: «Что же вы наделали! Как же вы отпустили свою дочь в журналистику, она же прирожденный математик!»



РИА НОВОСТИ

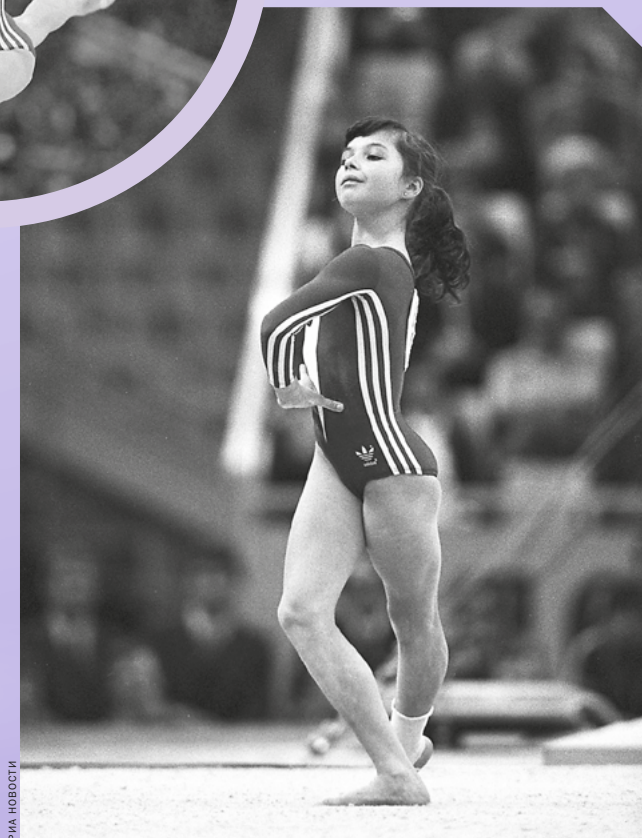
Но я пошла на журфак, потому что мне очень нравилась эта профессия. Спортивную гимнастику тогда часто показывали по Центральному телевидению, комментировала ее Лариса Петрик или Сергей Кононыхин, вот и я тоже хотела в дальнейшем стать спортивным комментатором.

— **Но в итоге, еще не окончив учебу, стали работать тренером собственного мужа, Валентина Могильного. Как так получилось?**

В 1988-м, когда наши гимнасты поехали в Сеул на Олимпийские игры, Валентин считался третьим-четвертым номером сборной, то есть гарантированно попадал в состав команды. Но когда в день соревнований я включила телевизор, то с ужасом увидела, что мужа на помосте нет. Что он только одежду за всеми

носит, это обычно всегда поручали делать запасному. У меня был шок.

Чувство обиды и какой-то безысходности душило меня даже больше, чем когда я, оставшись без Олимпиады, смотрела на свой фонарь в окне. Что случилось? Почему он не выступает?



РИА НОВОСТИ



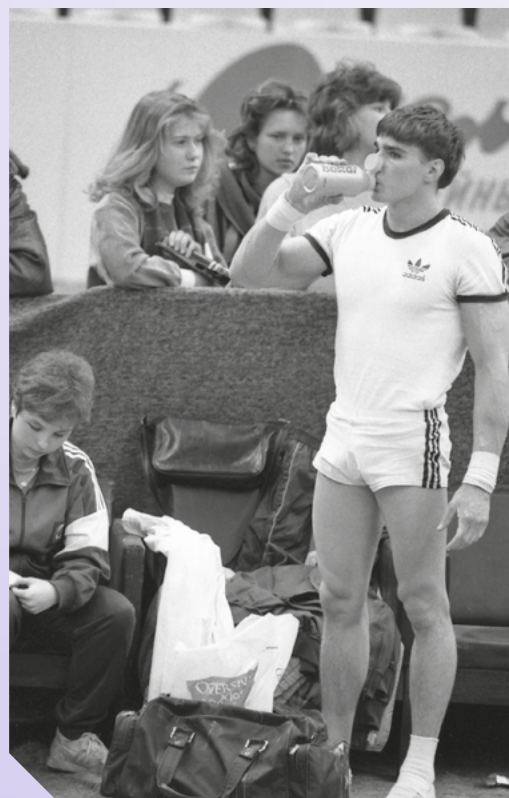
УТКИН ИГОРЬ/ТАСС

Чемпионы мира по спортивной гимнастике Валентин МОГИЛЬНЫЙ и Ольга БИЧЕРОВА. Пятикратный чемпион мира Валентин Могильный ушел из жизни в 2015 году

Оказалось, решение о том, что Валька будет запасным, главный тренер сборной Леонид Аркаев принял уже в Сеуле. И все понимали: если Леонид Яковлевич кого-то убирал из команды, обратно он его уже не поставит. А тут еще по возвращении Александр Сергеевич Александров, под руководством которого муж тогда тренировался, был назначен старшим тренером женской сборной СССР, и получалось, что Могильный никому особо не нужен. Мол, отработанный материал. Но Валентин не хотел заканчивать. Стали думать, что делать дальше. Пришли к выводу, что единственный выход в такой ситуации — если роль тренера возьму на себя я. Главное, чтобы разрешил Аркаев.

Ко мне Аркаев всегда хорошо относился. Называл меня ласково матушкой, даже когда я еще была в молодежной сборной. Приехали мы к нему, все объяснили, он сказал, что ничего не имеет против того, если я буду сопровождать мужа на сборах.

— Тяжело было тренировать близкого человека? Очень. Хочешь не хочешь, а накапливаются усталость, раздражение, какими бы хорошими ни были отношения, ты становишься для мужа громоотводом, в том числе и дома. Кроме того, мне не хватало элементарных знаний. Какие-то вещи я, конечно, могла подсказать, основываясь на опыте собственных выступлений, но вообще женская и мужская гимнастика — два абсолютно разных мира. В чем-то мне помогал сам Валентин, что-то спрашивала у специалистов. Все-таки у тренеров, работающих в мужском зале, было ко мне какое-то уважение. Хотя я прекрасно понимала, что творится за моей



УТКИН ИГОРЬ/ТАСС

спиной. Думаю, видел это и Валентин. Но я готова была делать что угодно, терпеть что угодно, чтобы доказать: решение не поставить его в олимпийскую команду было несправедливым, его рано списали со счета. А мужу, думаю, помогало уже одно то, что я просто нахожусь рядом. Ведь спортсмену такого уровня тренер нужен больше как консультант, его присутствие играет, скорее, психологическую роль.

— Цель в итоге была достигнута?

Да, в 1989 году на чемпионате мира в Штутгарте Валентин выиграл серебро в многоборье, победил на двух снарядах, а еще через год стал абсолютным чемпионом Европы. Своего мы добились, хотя в наш успех никто не верил. До сих пор помню, как после возвращения в зал на «Озере Круглом» из Лозанны, где проходил чемпионат Европы, Аркаев при всех вызвал меня в центр ковра и сказал: «А теперь я представляю вам настоящего тренера!»

...Кстати, в роли спортивного комментатора я себя все-таки попробовала. Когда мы с Валентином уже переехали во Францию, по просьбе местных журналистов я несколько раз комментировала соревнования по гимнастике для французского телеканала «Евроспорт».

— Почему вы не продолжили тренерскую работу во Франции?

— Какое-то время я тренировала там детей, но быстро поняла, что это не мое. Работа с Валентином захватывала, мне было безумно интересно. Я жила этим, и, главное, у нас была цель. А с детьми что за цель — выучить кувырок на бревне? Конечно, меня это уже не вдохновляло. Хотя я с большим уважением отношусь к работе тех, кто занимается детьми. Просто, наверное, каждому свое. Вот Оля Мостепанова нашла в этом призвание и как классно работает! Со всей Москвы родители везут к ней своих детей.

Нашу гимнастическую и тренерскую, если можно так сказать, династию продолжает наш с Валентином сын Алексей. Вот ему тоже нравится учить детей, сразу видно, что у него душа лежит к этой профессии. Работал сначала во Франции, сейчас — в Дубае. Не так давно сын женился, его избранницей стала Кристина Правдина, в ноябре они ждут пополнение, так что скоро я должна стать бабушкой.

— Ваша сегодняшняя жизнь еще как-то связана с гимнастикой? (Тут Ольга уходит в другую комнату, а вернувшись, протягивает мне книгу. Читаю на обложке: Алексей Тихоньких. «Мы были советскими спортсменами».)



НЕДЕРЯ ЕВГЕНИЙ/ТАСС

Тренер сборной команды СССР по спортивной гимнастике Андрей РОДИОНЕНКО (справа) и гимнастки (слева направо): Ольга БИЧЕРОВА, Татьяна ФРОЛОВА, Лилия ХАРИЗОВА и Наталья ЮРЧЕНКО после победы в соревнованиях Универсиады-85



РИА НОВОСТИ

Помните, наверное, такого гимнаста?

— Конечно. Выступал в сборной СССР, двукратный чемпион мира. В начале 1990-х, насколько я помню, тоже перебрался во Францию?

Да, работает тренером в Ангулеме, сейчас у него есть и своя фирма, связанная с обслуживанием компьютерных сетей. А некоторое время назад Лешка занялся литературным творчеством. Собственно, стихи он писал уже давно, еще когда мы тренировались на «Круглом», а сейчас увлекся прозой. Сначала у него вышла небольшая автобиография «Круглое озеро», потом он попробовал себя в художественной литературе, написал повесть «Боб» и попросил меня ее отредактировать. Попробовала и, знаете, поняла, что это мое. Эта работа доставляет мне удовольствие, могу по нескольку раз перечитывать рукопись и всякий раз находить то, что можно поправить. Лешка в какой-то момент даже не выдержал, сказал: «Все! Больше ошибки мы не ищем! Теперь мы книгу издаем».

А я убедила его не останавливаться и написать что-нибудь еще. В итоге он соединил две автобиографии — «Круглое озеро» и «Я был советским спортсменом», дописал несколько глав, дополнил архивными фотографиями, и получилась книга, которую вы держите в руках. Очень душевная, искренняя история жизни одного человека, ставшего большим спортсменом, и вместе с тем история



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Алексей — единственный продолжатель спортивной династии. Младший, Антон, оказался слишком высоким для гимнастики, занимался фехтованием, сейчас увлечен учебой, интересуется физикой и математикой. А Полина играла в футбол

ненормальный какой-то». Но сумел же убедить и меня, и Светку! Работали мы так: она ему рассказывала о себе, о гимнастике, я переводила, он делал фото. И вы знаете, получилась замечательная книга: нестандартного размера, на хорошей глянцевой бумаге, с уникальными, очень красивыми фотографиями. Причем Жан-Франсуа в итоге сам написал еще и текст и даже стихотворение, посвященное Богинской.

— *Какая красивая история...*

Да, хотя даже когда мы уже сами увлеклись и всю ему помогали, мне казалось, что все равно у нас ничего не получится, что такого просто не может быть: чтобы человек, далекий от спорта, вот так, с ходу, взял и реализовал свою мечту. Но видите, оказывается, это возможно.

— *Оля, а в России вы сегодня бываете часто?*

Не так часто, как хотелось бы, но раз в год обязательно приезжаю. Я уже почти 30 лет живу во Франции. У меня там есть русские подруги, с Лешкой Тихоньких мы общаемся регулярно, вспоминаем нашу гимнастическую жизнь... Читаю и смотрю сериалы я тоже на русском. Мои дети русский язык знают, но все равно тянет к родному. Когда приезжаю в Москву, обязательно звоню Ларисе Семеновне Латыниной. Она — близкая подруга моего любимого хореографа Галины Владимировны Савариной, которая ставила мне все вольные от самого начала карьеры и до ее окончания. На глазах этих женщин прошла вся моя жизнь в спорте. Поэтому к Ларисе Семеновне я отношусь не только как к тренеру, который был у нас в сборной Москвы, а как к близкому человеку, с которым очень много связано, нам всегда есть о чем поговорить.

В этот приезд удалось наконец пообщаться с Ириной Бараксановой (чемпионка мира и чемпионка СССР), с Олей Мостепановой и Леней Шевченко... Сейчас на чемпионате мира в Бельгии, надеюсь,

нашей любимой спортивной гимнастики, наших побед.

— *Вы ведь и со вторым мужем познакомились благодаря изданию книги о спортивной гимнастике?*

Ну да. Только Жан-Франсуа никогда не любил гимнастику и не имел к ней вообще никакого отношения. Любовь всей его жизни — футбол. Даже нашу дочь он назвал Полина Аржантин (так по-французски звучит Аргентина) в честь Марадоны. Просто в 1996 году он смотрел по телевизору трансляции Олимпиады в Атланте, попал на гимнастику и увидел, как выступает Света Богинская. Его заинтересовал тот факт, что для нее это были уже третьи Игры и всякий раз она выступала на них под разными флагами. Решил узнать о гимнастике поподробнее и... не нашел никакой информации. А у него всю жизнь была мечта — написать книгу. И вот представьте: человек, не понимающий ничего в спортивной гимнастике, не говорящий по-русски, не писатель по профессии, ну разве что когда-то давно был профессиональным фотографом, загорелся желанием выпустить книгу про Богинскую! Что вы думаете — написал Светке письмо по-французски, отдал в перевод, не пожалев 150 долларов за страницу, и, когда она приехала во Францию на показательные выступления, умудрился передать ей это письмо. Потом каким-то чудным образом вышел на одну из моих подруг, которая и попросила меня ему помочь. И когда Жан-Франсуа позвонил и начал рассказывать о своей идее, я подумала: «Ну точно

Алексей, Антон — младший сын Ольги и Жана-Франсуа, и Полина

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Ольга живет в пригороде Этампа, в настоящей французской деревне. Козы «чищают» прилегающую к дому территорию, чтобы она не зарастала травой...

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Слева направо: Антуан (друг Полины), Антон и Жан-Франсуа, Полина, Ольга, Алексей, Кристина

встретимся с Наташей Юрченко, с которой мы идем по жизни вместе со времен тренировок на «Круглом», она, кстати, крестная моей дочери Полины, и Светой Богинской. Жаль только, что не увидим в Антверпене на помосте наших ребят и девушек. Лично я надеялась до последнего, что их все-таки допустят до этих соревнований.

— *Имея за плечами жизненный опыт и пройдя через похожую ситуацию, что бы вы им сейчас сказали?*

Не отчаиваться. Понимаю, что это звучит банально, но жизнь действительно не заканчивается из-за отсутствия даже самых важных спортивных событий. Будут новые турниры. Будут новые победы. Несмотря ни на что, нужно сохранить в себе главное — желание соревноваться и тренироваться. Ну а мы будем продолжать следить за нашими спортсменами, болеть за них на альтернативных стартах.

— *Есть среди российских гимнастов те, кто вызывает у вас профессиональный интерес?*

Мы всегда выделялись уникальными гимнастами и гимнастками, и сейчас эта тенденция продолжается, это главное. Если говорить о девушках, то мне нравилась, например, Светлана Хоркина. Мы с ней даже выступали на одном помосте — на показательных выступлениях. Она приезжала во Францию еще совсем маленькой девочкой, и уже

тогда было видно, что перед тобой будущая звезда, я смотрела на нее и любовалась. Очень нравилась Алия Мустафина...

Из тех, кто выступает сегодня, с интересом наблюдаю за Ангелиной Мельниковой. И Викой Листуновой. Эта девочка вообще ни на кого не похожа, а если у тебя есть свой почерк, своя какая-то подпись на помосте, это огромный плюс.

— *А какие чувства вызывает у вас современная гимнастика в целом?*

Иногда просто цепенею — сложность-то невероятная! Сама ведь выступала, но, когда смотрю, что творят девчонки на брусьях, каждый раз думаю: «Боже мой, как это можно сделать?!» Вроде понимаешь, что и правила другие, и снаряды изменились: сейчас и ковер на пружинах, и конь для опорного прыжка другой, более-менее таким же осталось только бревно, но все равно сердце замирает.

Но при этом наша женская гимнастика остается такой, какой была всегда: с отличной хореографией, грациозностью, какой-то изюминкой, чистотой и красотой линий. Акцент делается на это. И хорошо, что мы подаем пример именно в таких вещах. Потому что иначе это будет просто цирк, а не гимнастика. ▲

НАДО
ЗНАТЬ!

Светка, Светка!
С ума сойдешь!
Мне знакомые девчонки
рассказали, как похудеть
можно!

Вообще-то всем
ясно как: тренируйся,
плюшки не ешь да жирное
да соленое... Тебе тренер
не рассказывал?

Рассказывал, но не могу
удержаться, так хочется!
Я не плюшки, а конфеты люблю.
И сейчас мороженого
так хочется!

Я вот утром
съела, днем тоже
выдегала за ним,
может, еще раз выйдем,
пойдешь со мной?

Варь, какое мороженое!
Ты как потом вес в норму
приведешь? Ведь мешать
будет! Да травмы
начнутся...

Варь, ты
этот пузырек
кому-нибудь
показывала?

Нет, а зачем?
Я каждый день
тихонечко – ам... И все
проблемы решены!

**СТОП-АМ! СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО,
ЧТО НАХОДИТСЯ В ЕГО ОРГАНИЗМЕ!**

ЗАПОМИНАЙ!

ДРУЗЬЯ!

ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА ИХ НЕЗНАНИЯ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ СПОРТСМЕНЫ НЕСУТ НАКАЗАНИЕ. ОБ ЭТОМ ВАЖНО ПОМНИТЬ. ДОПИНГ НАНОСИТ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИМИДЖУ СПОРТСМЕНА, ИЗ-ЗА ДОПИНГА СПОРТСМЕНЫ ЛИШАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИЗОВ И МЕДАЛЕЙ, НО И ВОЗМОЖНОСТИ УЧАСТВОВАТЬ В СБОРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. УВАЖАЙТЕ СЕБЯ И СОПЕРНИКОВ! СОРЕВНУЙТЕСЬ ЧЕСТНО!

ЧТО ТАКОЕ
ДОПИНГ?

ДОПИНГ = НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

- Наличие запрещенного вещества в пробе спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенного вещества или метода.
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.
- Нарушение трех правил доступности в течение 12 месяцев (для тех спортсменов, которые предоставляют информацию о своем местонахождении).
- Фальсификация (обман) или попытка фальсификации в процессе тестирования.
- Хранение запрещенного вещества или оборудования.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или оборудования.
- Назначение врачом запрещенного препарата или метода.
- Сотрудничество с дисквалифицированным тренером или врачом.
- Соучастие в нарушении антидопинговых правил.

5 ВАЖНЫХ
ВОПРОСОВ
О ДОПИНГ-
КОНТРОЛЕ

1. Кого могут попросить сдать пробу?
— Любого спортсмена.
2. Когда могут протестировать спортсмена?
— В любое время в любом месте.
3. Какие документы должен предъявить инспектор допинг-контроля?
— Удостоверение инспектора допинг-контроля и доверенность на тестирование.
4. Какие анализы сдает спортсмен?
— Мочу и/или кровь.
5. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?
— Нет, в случае отказа спортсмена могут дисквалифицировать.

ОБОРУДОВАНИЕ
для ДОПИНГ-
КОНТРОЛЯ

1 — мочеприемник для сбора мочи.
2, 3 — емкости/бутылочки для транспортировки и хранения мочи.
4 — упаковка для бутылочек.
Внешний вид оборудования может немного отличаться. Спортсмен должен помнить о том, что ему всегда должно быть предоставлено право выбрать оборудование из нескольких предложенных вариантов (спортсмен выбирает минимум из трех мочеприемников (1) и из трех комплектов бутылочек (2 и 3)).

ПРОВЕРЬ
СВОИ ЗНАНИЯКАКОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА СОДЕРЖИТ
ЗАПРЕЩЕННУЮ СУБСТАНЦИЮ?

А. Назонекс



Б. Нафтизин



В. Ринофлуимуцил



Г. Снуп



Д. Називин

Правильный ответ: В.
Ринофлуимуцил содержит запрещенную в соревновательный период субстанцию туринамонитамин.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАД)

1 ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ:

- к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы;
- к негативным последствиям для здоровья.

Также производитель может не всегда указывать полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Таким образом, порой становится очень трудно понять, содержит ли та или иная БАД запрещенные вещества.

2 БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к заявлениям, что БАД прошла различные исследования, которые якобы доказывают эффективность добавки. Такого рода «научные исследования» могут носить заказной характер, плохо проводиться, и выданные по ним заключения могут не иметь научного обоснования.

3 НЕ ВЕРЬТЕ РЕКЛАМЕ, которая обещает быстрый и безопасный способ улучшить свои спортивные показатели.

4 Если же вы все-таки решили начать прием БАД, то перед ее употреблением, а еще лучше перед приобретением **УБЕДИТЕСЬ** в том, что добавка не содержит никаких запрещенных веществ. Избегайте пищевых добавок, которые содержат запрещенные вещества. Внимательно прочитайте состав добавки, которую вы хотите приобрести или принять.

5 ЕЩЕ РАЗ: вы должны понимать, что производитель не всегда указывает полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Например: сибутрамин является запрещенным стимулятором, содержится в некоторых БАД, предназначенных для снижения веса. Также у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия, например 1,3 диметиламина — он же метилгексанамины, 2-амино-4-метилгексан, геранамины, герань, экстракт корня герани, гераниевое масло, гераниум, ДМАА и т.д.

6 НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ, предназначенные для увеличения энергии, объема и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др. Обратите ваше внимание на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фразу, например «уникальная запатентованная матрица» или «запатентованная смесь», — знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.

7 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ, или так называемые предтрены или предтренировочные комплексы, часто содержат запрещенные стимуляторы. Например, ранее упомянутый метилгексанамины.

8 ВСЕГДА ПОМНИТЕ: **СПОРТСМЕН НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ, ЧТО ПОПАДАЕТ В ЕГО ОРГАНИЗМ.**

9 Исходя из всего вышесказанного: **РУСАДА НЕ ДАЕТ НИКАКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО ПОВОДУ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И НЕ РЕКОМЕНДУЕТ СПОРТСМЕНАМ ИХ ПРИМЕНЕНИЕ.**



БАНК ВТБ — ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ РОССИИ

vtb.ru

Банк ВТБ (ПАО).
Генеральная лицензия Банка России № 1000.
Реклама. 0+

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 2 [49] 2023

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

0+

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

Издание подготовлено
при участии

ООО «Агентство КДС»
119334, Москва,
5-й Донской проезд, д. 15, стр. 5
Тел.: +7 (495) 909-21-87

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Елена Смирнова

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

ФОТОРЕДАКТОР:

Мария Лукина

ИЛЛЮСТРАТОР:

Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Алина Вольнова, Александр Бармин,
Сергей Андрианов, Вильям Катинь,
Антон Крапивин, Оксана Тонкачьева,
Ксения Перекладина,
Ирина Степанцева

Отпечатано в соответствии
с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт»

Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать

26 сентября 2023 г.

КОНТАКТЫ:

тел.: +7 (495) 637-06-42,
факс: +7 (495) 637-09-22,
rusgymnastics@mail.ru