

ВТБ

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 50 | 2023

Матч молодых: РОССИЯ – КИТАЙ

ЗАЛ БОЛЬШОГО СЧАСТЬЯ
ОТКРЫТ!

ТРЕНЕРСКАЯ: бывают ли
легкие пути к пьедесталу?

СЕРГЕЙ НАЙДИН:
поверить в себя



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Поздравляю вас с наступившим 2024 годом!

Новый год — это новые надежды, планы и желания.
А главное — это новые достижения, к которым мы идем вместе с вами.

Вы держите в руках юбилейный, 50-й номер журнала! Вот уже 14 лет «Гимнастика» показывает наш прекрасный вид спорта изнутри, знакомит с работой школ, в которых рождаются герои помоста. Обсуждает проблемы, подводит итоги, переживает и радуется победам, отмечает успехи тренеров и спортсменов — начинающих и титулованных.

В этой связи сердечно благодарю всех, кто причастен к работе нашего профессионального издания: федерацию, авторов, героев публикаций, читателей.

Спортивная гимнастика России — гордость мирового помоста. Так было, есть и будет, несмотря на все сложности, которые приходится сегодня переживать стране и всему российскому спорту.

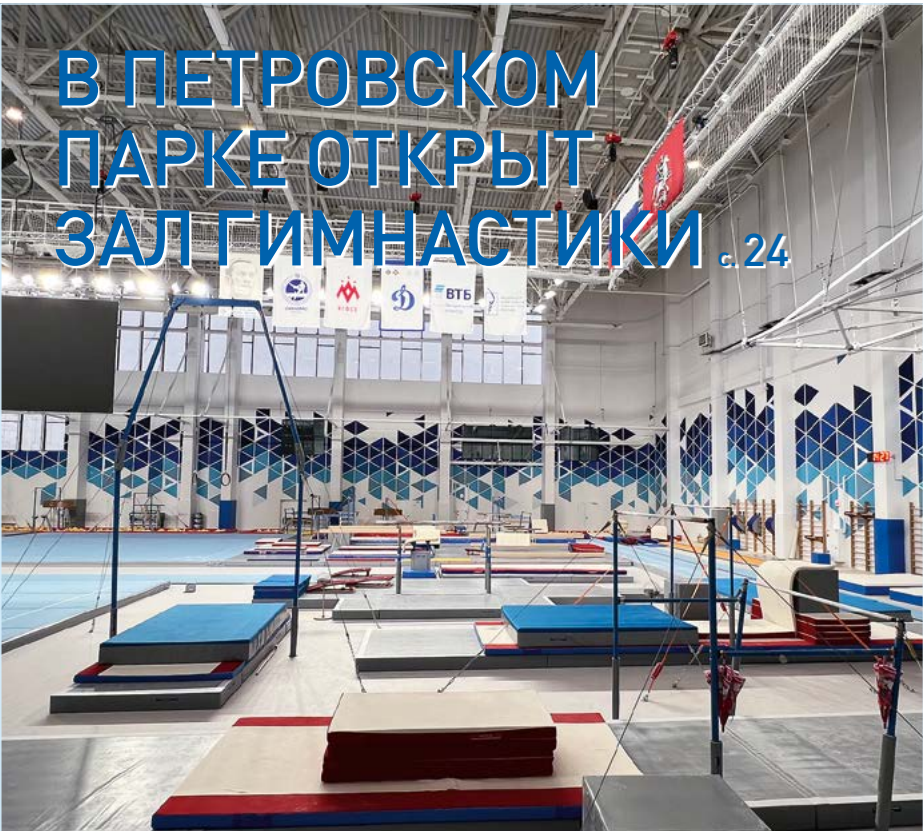
Мы часто говорим, что красивое завтра нужно готовить сегодня. И это — главная задача абсолютно всех специалистов, тренеров, руководителей школ, спортсменов. Российская школа спортивной гимнастики богата талантами.

И пусть нам всем сопутствует успех в любых начинаниях!



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

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 3_ (50)_ 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,
Ольга Кочегарова,
Андрей Сурков

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Сергей Андрианов, Алина Вольнова,
Вильям Катинь, Александр Бармин,
Алексей Богданов, Оксана Тонкачевая,
Ирина Степанцева

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

Тираж: 10 000 экз.
Подписано в печать
23 января 2024 г.

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



4 **НОВОСТИ**
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

10 **СОБЫТИЕ**
В КАЗАНИ ПРОШЛА ВСТРЕЧА
МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД РОССИИ
И КИТАЯ: СМОТРИМ В БУДУЩЕЕ

24 **РЕПОРТАЖ**
В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ
ОТКРЫТ ДОЛГОЖДАНЫЙ
ЗАЛ ГИМНАСТИКИ

32 **ТРЕНЕРСКАЯ**
МАРИЯ СИНЦОВА —
О ВЗРОСЛЕНИИ ЧЕМПИОНА
РОССИИ ДАНИЕЛА
МАРИНОВА: «А РАЗВЕ БЫВАЕТ
ЛЕГКИЙ ПУТЬ?»

38 **ВЗГЛЯД**
НИКИТА НАГОРНЫЙ
СМОТРИТ НА МОЛОДЫХ СОПЕРНИКОВ
В СБОРНОЙ РОССИИ

44 **ИНТЕРВЬЮ**
СЕРГЕЙ НАЙДИН —
О ПРЕОДОЛЕНИИ И ПОИСКАХ РАВНОВЕСИЯ
НА СТАРТАХ

52 **ЗНАНИЕ — СИЛА**
ВИЛЬЯМ КАТИНЬ —
О ТОНКОСТЯХ РАБОТЫ
НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

58 **АНАЛИТИКА**
СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ —
О ЧЕМПИОНАТЕ МИРА — 2023:
ПОБЕДЫ И ПРОВАЛЫ

66 **ОТКРЫТЫЙ ПОМОСТ**
ТРЕНЕР АЛЕКСЕЙ БОГДАНОВ

70 **ЛИКБЕЗ**
ИМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ —
КОЛЬЦА БАЛАНДИНА:
«ШЛИ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ И СТАРАЛИСЬ
ДОБАВИТЬ В КОПИЛКУ ЧТО-ТО НОВОЕ»

74 **НАША ИСТОРИЯ**
ПРЕДСТАВЛЯЕМ КНИГУ
ЧЕМПИОНА МИРА
АЛЕКСЕЯ ТИХОНЬКИХ:
«Я БЫЛ СОВЕТСКИМ СПОРТСМЕНОМ»

НАШИ ЮБИЛЯРЫ



Лия
Рястямовна
ФУДИМОВА

Заслуженный тренер России, тренер-преподаватель МБУ ДОСШОР № 2 города Ростова-на-Дону.



Марина
Геннадьевна
УЛЬЯНКИНА

Заслуженный тренер России. Ученицы Марины Геннадьевны завоевали пять олимпийских медалей, три золота чемпионата мира, множество наград чемпионатов Европы.



Светлана
Васильевна
ХОРКИНА

Двукратная олимпийская чемпионка, девятикратная чемпионка мира — трижды становилась абсолютной чемпионкой мира, многократная чемпионка Европы, первый заместитель начальника ФАУ МО РФ ЦСКА

Огромных успехов, плодотворной работы, множества надежд и воплощения задуманного, удовольствия, радости, победных эмоций!

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

В ПЕНЗЕ ПРОШЛО ПЕРВЕНСТВО КОМАНД РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ЮНОШИ И ЮНИОРЫ.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Юноши представили 16 регионов, а юниоры — 23 региона. Всего на помосте выступил 181 гимнаст.

Командное многоборье по программе первого спортивного разряда

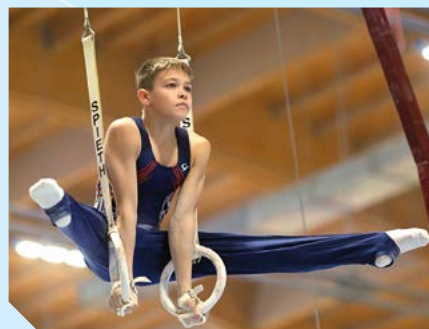
Золото завоевала команда Республики Татарстан в составе Айдара Исмагилова, Матвея Виноградова, Радмира Мусаева, Азата Закирова.

Серебро — команда юношей Пензенской области в составе Егора По-



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

Гимнастика №3 (50) 2023
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

номарева, Арсения Воронкова, Игоря Казанцева, Дмитрия Саняна.

Бронзу — команда юношей «Москва-1» в составе Александра Брюханского, Артема Новикова, Артема Неофитова, Геннадия Грибченкова.

Командное многоборье юниоров

Команда юниоров Владимирской области в составе Артема Царева, Савелия Съедина, Всеволода Короткова, Егора Сукова, Матвея Акиньшина,



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Дмитрия Суходольского завоевала золотую медаль.

Команда юниоров «Санкт-Петербург-1» в составе Федора Борзых, Даниила Смирнова, Владислава Карепина, Артема Селихова, Андрея Осипова, Валерия Петросяна — серебро.

Команда юниоров Республики Татарстан в составе Даниила Новикова, Кирилла Родионова, Даниэля Купцова, Радэля Купцова, Матвея Занина, Рамазана Хабибуллина получила бронзовую медаль.

В КАЗАНСКОМ ЦЕНТРЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПЕРВЕНСТВЕ КОМАНД НА ПОМОСТ ВЫШЛИ ЮНИОРКИ И ДЕВУШКИ ИЗ 19 РЕГИОНОВ РОССИИ.

Командное многоборье по программе первого спортивного разряда

Золотую медаль завоевали девушки команды «Москва-3» в составе Ксении Буториной, Екатерины Канашкиной, Дианы Биджамовой, Олеси Леоновой.



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Серебряную медаль увезла команда Владимирской области в составе Александры Андриановой, Ники Цыганковой, Софии Фестинатовой, Эллис Вершининой.

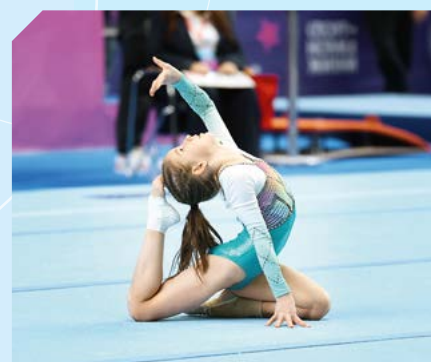
Бронзовую награду заслужили девушки команды «Москва-2» в составе Алины Аркадовой, Майи Абельцевой, Вероники Полетаевой, Ульяны Бобковой.

Командное многоборье юниорок

Золотую медаль завоевали гимнастки команды «Санкт-Петербург-1» в составе Миланы Каюмовой, Марины Бондаревой, Валерии Павшуко-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

вой, Анастасии Бараник, Вероники Семеновой, Василисы Князевой.

Серебряную медаль получила команда юниорок «Москва-1» в составе Ульяны Дубровской, Анны Калмыковой, Марии Кравченко, Кристины Шаповаловой, Юлии Свистуновой, Дарьи Лукашиной.

Бронзовая медаль досталась команде Краснодарского края в составе Людмилы Рощиной, Софьи Мазной, Астхик Каспаровой, Аси Прибытковой, Анастасии Ляпоровой, Алены Лысяковой.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПЕРВАЯ МЕДАЛЬ

«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»: НАЧИНАЕМ БОЛЬШОЙ ПУТЬ

В декабре спортивный комплекс «Буртасы» в Пензе принял всероссийские соревнования по спортивной гимнастике «Олимпийские надежды». На старт вышли более 200 спортсменов из 37 регионов России. Юные гимнасты соревновались в командном, личном многоборье и в отдельных видах. А еще выявляли самого сильного в ОФП и специальной физической подготовке.



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

Возраст 10–11 лет, кто бы что ни предполагал, — это борьба на помосте всерьез. А в «Буртасы» приехали лучшие гимнасты и гимнастки со всех уголков страны. Да и само название турнира «Олимпийские надежды» обязывает к серьезной подготовке. Для юных спортсменов это старт-вызов, возможность сравнить себя с ровесниками из других школ.

Ребята выступают на «Олимпийских надеждах» по обязательной и произвольной программе. Надо отметить, что в этом году, например, мальчики 2012 года показали более высокий уровень по сравнению со стартами предыдущих лет. Все гимнасты из 20 сильнейших продемонстрировали конкурентоспособные программы для борьбы уже в первом разряде. Специалисты увидели целую группу ребят с очень хорошей сложностью, которую в этом сезоне мало кто показывал даже по первому разряду.

Командные соревнования Юноши (11 лет)

Результат по сумме
двух дней соревнований

1. Пенза, ГАУ ДО ПО СШОР по гимнастике им. Н.А. Лавровой.
2. Москва, МГФСО.
3. Москва, ГБОУ ЦСиО «Самбо 70» Москомспорта, отделение «Олимпия».
4. Челябинск, МБУ ДО СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике.
5. Санкт-Петербург, ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района.

Сложные программы для спортсменов столь юного возраста тренеры еще не готовят. В основном гимнасты показывают строечную подготовку, круги, махи на кольцах... Но «Олимпийские надежды» — это начало большого пути, и все на помосте начинается именно с правильно заложенной школы. На всех снарядах, например, есть элементы, связанные со стойкой на руках, и, лишь имея хорошую линию, можно показать высокое качество исполнения.

Вот и получается, что программа юных гимнастов на турнире «Олимпийские надежды», как признают специалисты, складывается даже обширнее, чем на крупных международных и российских стартах. Командное первенство, соревнование в многоборье, финалы в отдельных видах — традиционный перечень. Но есть ведь у гимнастов юношеских разрядов еще и тесты ОФП и СФП, упражнения для которых были разработаны специалистами сборной России.

Участие в столь важном старте — уже повод для гордости для самих



АНДРЕЙ СУРКОВ

Илья ЧЕРЕЗОВ, Никита ФАМИНЦЕВ, Артем ПАНЧУК



АНДРЕЙ СУРКОВ

Мирослава ФАДЕЕВА, София МОНАХОВА, Вероника КИСЛИЦЫНА

начинающих спортсменов. Победы и призовые места учеников — движение вперед и подтверждение грамотной работы тренерских кадров для школ. После турнира, который принимали в декабре ушедшего года «Буртасы», в школах и новостных



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

лентах местных средств массовой информации были отмечены успехи юных гимнастов.

Тула, например, гордилась Дианой Павловой, завоевавшей золотую медаль в вольных упражнениях (подготовили спортсменку М.В. Назарова, С.С. Исупов, первый тренер О.И. Петрук).

Челябинск теперь знает чемпиона в упражнениях на брусьях Демиды Бетигеймера. И отмечает то, что на турнире в Пензе выступили три представителя спортшколы ЧТЗ по спортивной гимнастике, они готовились к старту под руководством тренера В.А. Григоркина. Матвей Карманников занял пятое место в многоборье, а Александр Казаков стал четвертым в финале вольных упражнений.

«Это были первые соревнования такого уровня для ребят. Не все у них получилось, волнение сказалось. Но впечатления у парней остались хорошие. Они увидели уровень мастерства соперников, сумели себя показать и достойно представить челябинскую школу гимнастики», — рассказал тренер участников турнира информ-агентству «Первое областное».



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

Тимур ШАЛДА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

Командные соревнования Девушки (10 лет)

Результат по сумме
двух дней соревнований

1. Москва, МГФСО.
2. Москва, ГБОУ ЦСиО «Самбо 70» Москомспорта, отделение «Олимпия».
3. Санкт-Петербург, ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района.
4. Волгоград, МБУ ДО СШ №1 г. Волгограда.
5. Москва, ГК «Динамо».

Спортивная школа №1 в Липецке отмечает, что отправила на соревнования двоих воспитанников: Артема Панчука и Серафима Кузнецова. И выносит благодарность тренерам-преподавателям — Г.Д. Гусеву и О.Л. Пивень. Артем Панчук попал в финал в отдельных дисциплинах, заняв четвертое место на брусьях и седьмое место на перекладине. А уже в соревнованиях по СФП Артем занял третье место из 80 возможных.

Воспитанник барнаульской СШОР Сергея Хорохордина Никита Фаминцев стал победителем в дисциплине «ОФП и СФП». Мальчикам предстояло пройти 13 упражнений — среди них прыжок в длину с места, лазание на четырехметровый канат без помощи ног, бег на 20 метров, стойка на руках на кольцах, челночный бег и другие. Никита взобрался на канат за 6,75 секунды, прыгнул в длину на 2,06 см, 12 раз сделал силовой подъем



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

Никита МИХАЙЛОВ

на кольцах, 40 секунд держал стойку на руках на кольцах. Тренируется победитель у Ю.В. Титова и О.А. Нечаевой.

Кстати, если мальчики преодолевают высоту четыре метра на канате, то девочки — на метр меньше. А вот Тимур Шалда, многократный победитель турнира, показал 15 спичагов. Но... такое же количество продемонстрировала и София Монахова!

Каждая медаль турнира «Олимпийские надежды» — это не только повод для гордости, но и очень большой стимул для роста юных спортсменов. Сегодня — награда, а завтра обязательно должно быть продолжение.

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

ВЛАДИМИР ПУТИН УТВЕРДИЛ ПЕРЕЧЕНЬ ПОРУЧЕНИЙ ПО ИТОГАМ ЗАСЕДАНИЯ СОВЕТА ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. В ИХ ЧИСЛЕ СОЗДАНИЕ НА ОСТРОВЕ РУССКИЙ И ВО ВЛАДИВОСТОКЕ ЦЕНТРОВ ЕДИНОБОРСТВ, СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, ХОККЕЯ, ПЛАВАНИЯ, БОКСА, АКАДЕМИИ ТЕННИСА И ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА В СОСТАВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ РОССИИ.

Для нашей страны, считает президент ФСР В.Н.Титов, очень важно, чтобы в разных регионах были учебно-тренировочные центры, соответствующие самому современному уровню развития спорта, в том числе высших достижений. И на Дальнем Востоке такой центр очень нужен: «Мы неоднократно обсуждали перспективу его создания, в том числе в рамках президентского совета по спорту. Считаю, это очень правильно и своевременно».

Руководители сборной России, тренеры и специалисты давно поднимали вопрос о создании базы на Дальнем Востоке. «Это та часть России, где мало гимнастических залов, и вообще Дальний Восток был в стороне от спортивной гимнастики, — признает старший тренер сборных команд России В. Родионенко. — Сейчас там появились тренеры, вид спорта начал активно развиваться. В целом условий, необходимых для подготовки спортсменов высокого уровня, там раньше не было. Поэтому мы очень рады, что появится такой тренировочный центр, он очень нужен. Спортивная гимнастика серьезно поднимется на Дальнем Востоке после создания этого центра».



БАРНАУЛ РАЗЫГРАЛ ПРИЗЫ СЕРГЕЯ ХОРОХОРДИНА

УЖЕ В 17-й РАЗ В БАРНАУЛЕ ПРОШЕЛ ТУРНИР НА ПРИЗЫ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ СЕРГЕЯ ХОРОХОРДИНА.

Традиционный турнир по спортивной гимнастике прошел на базе барнаульской школы олимпийского резерва Сергея Хорохордина. В это году он собрал более 100 человек из Барнаула, Хабаровска, Омска, Ленинска-Кузнецкого, Звенигорода, Бийска, Рубцовска, Северска, Новоалтайска, Новосибирска.

КУБОК СИБИРИ НА ПРИЗЫ ГУБЕРНАТОРА КУЗБАССА

В соревнованиях участвовали сильнейшие гимнасты России, представляющие Кемерово, Ленинск-Кузнецкий, Омск, Томск, Северск, Барнаул, Краснодар, Великий Новгород, Красноярск, Хабаровск, Новокузнецк, Но-

На торжественной церемонии открытия турнира спортсменов и гостей приветствовали Сергей Хорохордин, министр спорта Алтайского края Иван Нифонтов, заслуженный тренер России Евгений Кожевников, который возглавляет СШОР по спортивной гимнастике, получившую имя его ученика.

В декабре за заслуги в области физической культуры и спорта, многолетний добросовестный труд распоряжением Президента Российской Федерации Евгений Вениаминович Кожевников был награжден почетной грамотой Президента Российской Федерации.

сибирск. Выступали и спортсмены Казахстана и Киргизии.

Ленинск-Кузнецкий принял турнир в ГБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева». На открытии соревнований в числе почетных гостей присутствовали министр физической культу-



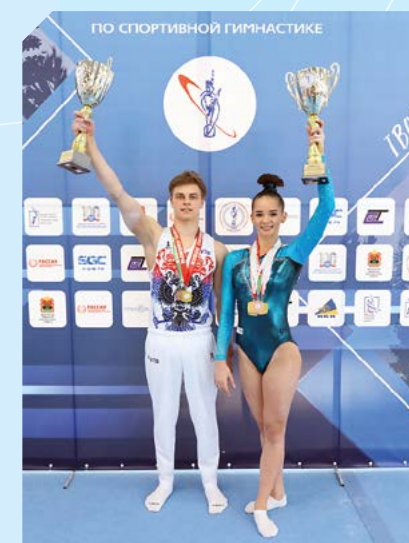
ры и спорта Кузбасса Сергей Мяус, депутат парламента Кузбасса, председатель комитета по правоохранительной деятельности, безопасности и спорту Василий Борисов, полномочный представитель ФСР в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах Александр Козик, заслуженный мастер спорта, двукратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира и Европы Мария Филатова.

Главную награду в многоборье — Кубок Сибири — по программе мастеров спорта получил гимнаст Ленинска-Кузнецкого и Красноярска Никита Иванов. Второе место поделили гимнаст Казахстана Асан Салимов и представитель Алтайского края Максим Кохановский. Третье место заслужил гимнаст Томской области Павел Кислицын.



У женщин обладательницей кубка стала спортсменка из Великого Новгорода Мария Агафонова. Второе место — у победительницы прошлогоднего турнира из Краснодара и Ленинска-Кузнецкого Юлии Бирюли, на третьем месте — Алина Шклокова (Великий Новгород).

По программе кандидатов в мастера спорта первое место поделили гимнаст Республики Казахстан Нуртан Идрисов (Павлодар) и гимнаст из Кемерово Тимофей Шиканов. Второе место — у Гумбата Османова (Кемерово). На третьем месте — Евгений Шуплецов (Северск). У юниорок первой стала Анфиса Лукашева (Кемерово). Второе место завоевала Любовь Догадина (Ленинск-Кузнецкий), бронзу — Валерия Воронкова (Красноярск).



МЫ ПОМНИМ



На 67-м году жизни не стало выдающегося гимнаста заслуженного мастера спорта СССР **МАРКЕЛОВА Владимира Николаевича.**

Олимпийский чемпион, чемпион мира в командном первенстве, абсолютный чемпион Европы, двукратный чемпион Европы в отдельных видах многоборья, обладатель Кубка мира в многоборье, трехкратный обладатель Кубка мира в отдельных видах многоборья, двукратный абсолютный чемпион СССР, пятикратный чемпион СССР в отдельных видах многоборья, двукратный обладатель Кубка СССР в многоборье, судья международной категории... Светлая память.



МАТЧ МОЛОДЫХ: РОССИЯ — КИТАЙ

КАЗАНЬ
ПРИНЯЛА
МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАРТ
С УЧАСТИЕМ
СИЛЬНЕЙШИХ ЮНИОРОВ
ДВУХ СТРАН



ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

12 событие

Гимнастика №3⁽⁵⁰⁾ 2023
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ЭТА ВСТРЕЧА СТАЛА СОБЫТИЕМ, КОТОРОГО ЖДАЛИ. ОРГАНИЗАТОРАМ УДАЛОСЬ НЕ ТОЛЬКО ДОСТИЧЬ ДОГОВОРЕННОСТИ О ПРОВЕДЕНИИ В НОЯБРЕ В КАЗАНИ МАТЧЕВОЙ ВСТРЕЧИ МОЛОДЕЖНЫХ СБОРНЫХ РОССИИ И КИТАЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, НО И КРАСИВО ВОПЛОТИТЬ ЗАДУМАННОЕ В ЖИЗНЬ.



Рафис Тимерханович Бурганов — первый вице-президент РССС, ректор Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Zheng Wei — старший тренер молодежной сборной, Марат Мансурович Бариев — президент федерации спортивной гимнастики Республики Татарстан, Валентина Александровна Родионенко — старший тренер сборных команд России, Сян Бо — генеральный консул КНР в Казани, Халил Хамитович Шайхутдинов — первый заместитель министра спорта Республики Татарстан, Любовь Николаевна Ботова — главный судья соревнований, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики Поволжского ГУФКСИТ

С 22 по 25 ноября в Казани прошли соревнования по спортивной гимнастике между юниорскими сборными России и Китая. В турнире приняли участие спортсмены 14–16 лет и спортсменки 13–15 лет. В составе делегации Китая в Казань прибыли 24 человека.

Президент федерации спортивной гимнастики Республики Татарстан Марат Бариев на церемонии открытия матчевой встречи поблагодарил за оказанное республике доверие, назвав турнир по спортивной гимнастике среди юниорских сборных России и Китая большим событием: «Мы давно ждали таких мероприятий в нашей стране, в нашем городе. Я очень благодарен федерациям российской и китайской гимнастики за оказанную Казани честь провести этот турнир».



«На этом соревновании собрались представители двух сильнейших стран на помосте, Китая и России. Хочу пожелать вам, молодому поколению, чтобы вы были достойны нести это звание», — сказала старший тренер сборных команд России Валентина Родионенко, обращаясь к юным спортсменам.



13 событие

Людмила
РОЩИНА



Арсений ДУХНО



Матчевую встречу с нетерпением ждали не только юные спортсмены, но и тренеры. «Такой старт очень важен для нас, это опыт и проба сил в борьбе с сильным соперником, так как Китай и Россия относятся к ведущим гимнастическим странам, — рассказала Валентина Александровна. — Задачей на этих соревнованиях было

посмотреть, в каком направлении движется китайская спортивная гимнастика. И в каком направлении движемся мы. Наши спортсмены уже два года никуда не выезжают, и хотелось бы понять, что собой представляют соперники, которые не прекращали соревноваться в полном и привычном объеме. И понять, как наши юные спортсмены выглядят на их фоне, в правильном ли направлении мы идем, было важно».



КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ
🇷🇺 211.550 🇨🇳 200.350

ЖЕНСКИЕ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ



Людмила Рощина,
Вераника Семенова,
Екатерина Андреева,
Анастасия Толстая,
Анна Калмыкова,
Диана Гайнулина



Yu Hanyue,
Qin Xinyi,
Zhang Yihan,
Chu Yiming,
Chen Feng

МУЖСКИЕ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ



Арсений Духно,
Матвей Акиншин,
Матвей Занин,
Евгений Поленников,
Александр Васильев,
Даниил Смирнов,
Всеволод Коротков



Wang Chengcheng,
Yang Lanbin,
Zheng Baosen,
Ji Xinghui,
Wen Chenzhi



КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ
🇷🇺 311.100 🇨🇳 297.350



Анна
КАЛМЫКОВА

Руководители наших сборных подчеркнули и общую заинтересованность в турнире, который может в будущем перерасти в ежегодные встречи молодых спортсменов. Во всяком случае после встречи в Казани мужская и женская молодежные команды России по спортивной гимнастике уже приглашены на тренировочный сбор в Китае. Пока речь снова идет только о молодежных командах, сама же новая встреча юных спортсменов может пройти в Китае весной после окончания мартовского чемпионата России.

Валентина Александровна РОДИОНЕНКО,
старший тренер сборных команд России



CHEN Feng



В Казани было разыграно 14 комплектов наград, российские гимнасты победили в обоих командных турнирах. Но борьба на помосте была серьезной. Хотя возможно, что на результатах гостей несколько сказалась акклиматизация: как отметили специалисты, после почти суточного перелета и смены часового пояса они начали



Евгений ПОЛЕННИКОВ





выглядеть ярче уже под конец соревнований. И видимо, этот момент стоит учесть в будущем.

Китайские гимнасты составили достойную конкуренцию нашим спортсменам, выиграв вольные упражнения и опорный прыжок. Гимнастки Китая уступали нашим спортсменкам во многом, но, например, в упражнениях на бревне



WANG Chengcheng



Анастасия ТОЛСТАЯ

китайчанкам удалось занять два призовых места — второе и третье.

«Соревнования были организованы великолепно, я очень довольна проведением турнира. Нет даже повода, чтобы сказать: что-то, мол, не получилось, — признала старший тренер



Матвей АКИНЬШИН





YANG Lanhin

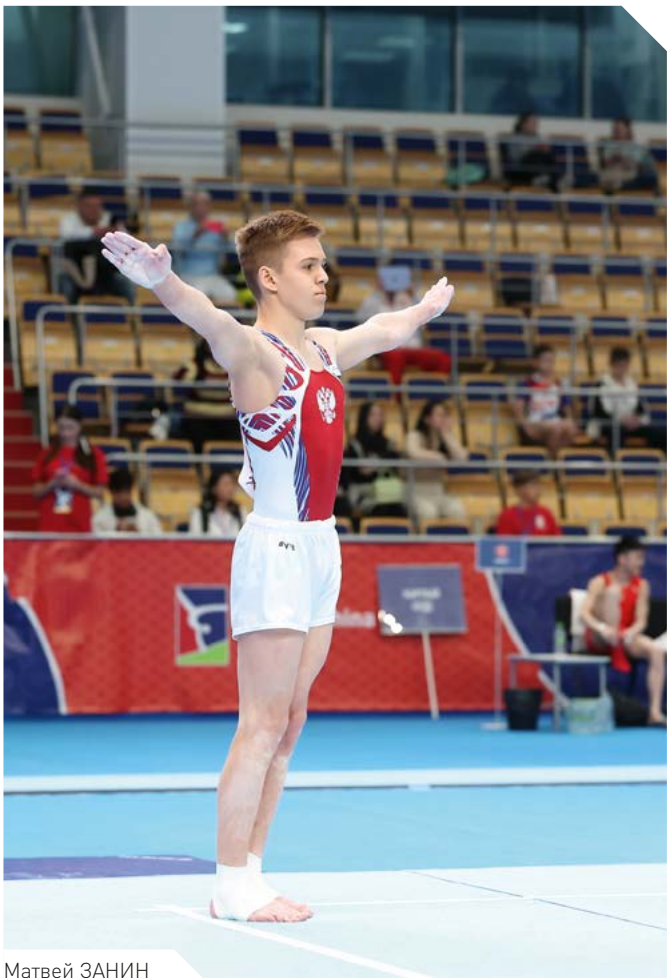
сборных команд России Валентина Родионенко. — Девочки наши выступили на хорошем уровне, ребятам не удалось выполнить все, что было задумано, четыре соревновательных дня, наверное, оказались сложноваты. Но и это опыт, потому что надо научиться выступать в любых условиях».



ZHANG Yihan



Ji Xinghui



Матвей ЗАНИН



Диана ГАЙНУЛИНА

В Казани выступали Людмила Рощина, Вераника Семенова, Екатерина Андреева, Анастасия Толстая, Анна Калмыкова, Диана Гайнулина (была заявлена еще Злата Осокина, но решили поберечь ее из-за травмы). Людмила Рощина, которую на Кубке России в конце лета не смущала конкуренция даже с лидерами сборной, в Казани победила в личном многоборье, на третьем месте — Вераника Семенова (завоевала бронзу и в упражнениях на брусьях). А в отдельных





Вераника СЕМЕНОВА

финалах Людмиле Рощиной не было равных на разновысоких брусьях (сложность 6.3), гимнастка стала второй в вольных упражнениях и опорном прыжке.

Анна Калмыкова, показав сложные программы, завоевала три личных золота в финалах отдельных видов: в упражнениях на бревне, вольных и опорном прыжке. Аня не боролась за золо-

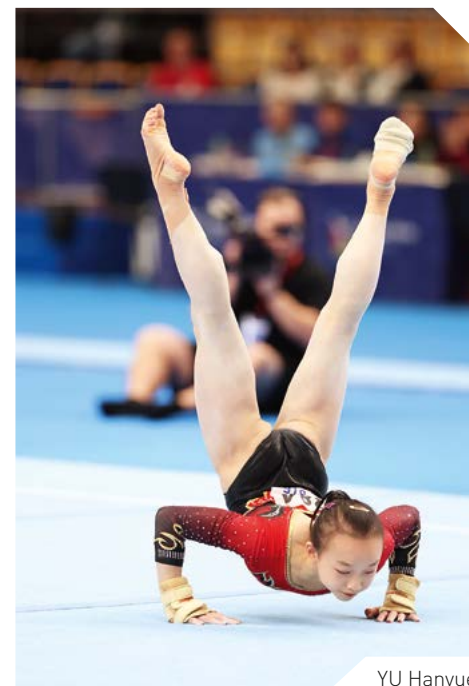


Эмин ГАРИБОВ и Татьяна НАБИЕВА, которая дебютировала на турнире в качестве комментатора

то в многоборье, у спортсменки была травма локтевого сустава, поэтому долгое время она не работала на брусьях и к моменту старта не восстановила программу полностью.

Сама спортсменка, как и все наши ребята, была довольна тем, что приняла участие в международных соревнованиях, — опыт набирать для них надо, а возможностей пока нет. И обозначила цель выступления: нужно выступать уверенно, не допуская падений.

Старший тренер молодежной сборной Алия Мустафина, которую юные спортсменки дружно называют кумиром в гимнастике, считает, что ее подопечные выступили в Казани хорошо.



YU Hanyue



Даниил СМЕРНОВ

«Естественно, еще есть над чем работать, куда стремиться. Выступали в Казани, кроме Златы Осокиной, все сильнее. И для первого достаточно серьезного в плане организации старта все получилось более чем удачно», — считает Алия Мустафина.

За мужскую сборную в Казани на помост вышли Арсений Духно, Матвей Акиншин, Матвей Занин, Евгений Полеников, Александр Васильев, Даниил Смирнов, Всеволод Коротков.

В личном многоборье у юношей победил Арсений Духно, на третьем месте — Матвей Акиншин. Духно завоевал еще золото на брусьях и три серебра (в вольных упражнениях, опорном прыжке и на коне). Даниил Смирнов первенствовал в упражнениях на коне, Матвей Акиншин стал золотым в упражнениях на кольцах, он же завоевал серебро на перекладине. Матвей Занин в опорном прыжке получил бронзу.

«Эти спортсмены — будущее нашей гимнастики, — подвела итог старту Валентина Родионенко. — Как всегда, что-то получилось, что-то нет, есть над чем работать, но резерв у нас хороший. Соревнования в Казани это подтвердили». ▲



ВСЕ — В ЗАЛ!

В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ
ГИМНАСТИКА С НОВА
ЖИВЕТ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

12 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА СОСТОЯЛАСЬ ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕ-
МОНИЯ ОТКРЫТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА МНОГОФУНК-
ЦИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА
«АКАДЕМИЯ СПОРТА «ДИНАМО».

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Новый зал — это прекрасный и долгожданный подарок всем спортсменам. А для гимнастического клуба «Динамо-Москва» он еще станет и основной тренировочной базой. Ждали открытия с огромным нетерпением. Только за последние 20 лет в клубе воспитано не одно поколение победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и России, было

подготовлено 14 заслуженных мастеров спорта, более 25 мастеров спорта международного класса, более 70 мастеров спорта и большое количество разрядников.

В церемонии открытия приняли участие президент — председатель правления банка ВТБ Андрей Костин, глава Олимпийского комитета России Станислав Поздняков, президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов, председатель Всероссийского физкуль-



турно-спортивного общества «Динамо» Анатолий Гулевский, президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» Андрей Зудин, олимпийские чемпионы Лидия Иванова, Светлана Хоркина, Алексей Немов, Артур Далалоян, Никита Нагорный, ветераны спортивной гимнастики «Динамо» и другие почетные гости.

Открытие гимнастического зала стало завершающим этапом ввода в эксплуатацию много-

функционального спортивно-тренировочного комплекса «Академия спорта «Динамо». Президент — председатель правления банка ВТБ Андрей Леонидович Костин в своем обращении на открытии зала сказал, что, несмотря на все существующие вызовы, отечественная гимнастическая школа будет успешно развиваться и в дальнейшем. Спортсмены клуба по достоинству оценят новый комплекс, который, по мнению экспертов, станет лучшим гимнастическим залом России. «Примечательно, что комплекс введен в эксплуатацию к 100-летию общества





Лидия ИВАНОВА

«Динамо», — отметил Костин в своем выступлении. — И я желаю всем нам, спортсменам, тренерам, болельщикам и всем нашим друзьям, новых побед и достижений в следующем году на новом этапе динамовской истории».

Когда-то в 1934 году на стадионе «Динамо» в Петровском парке под восточной трибуной разместился гимнастический зал. Именно здесь многие годы проходили учебно-тренировочные занятия и сборы сильнейших гимнастов общества и страны. Это был родной зал для сотен спортсменов.

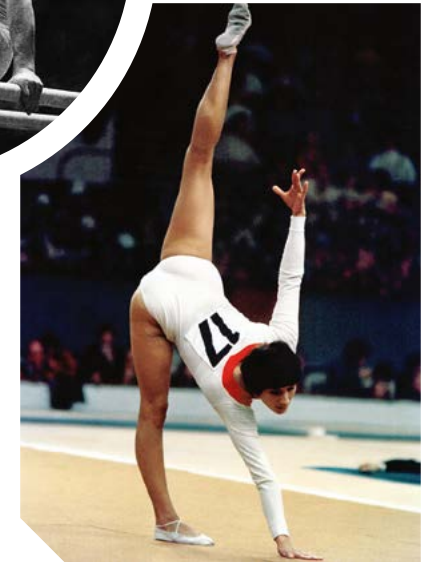


Михаил ВОРОНИН

Победные традиции рождаются там, где победы и куются. А в Петровском парке всегда умели и находить, и шлифовать таланты. Московское «Динамо» подарило стране знаменитых гимнастов: Владимира Белякова, Евгения Королькова, Галину Урбанович, Галину Минаичеву, Софью Муратову, Лидию Иванову, Михаила Воронина, Эльвиру Саади, Александра Ткачева, Ольгу Мостепанову, Сергея Харькова, Алексея Воропаева, Евгения Шабая, Евгению Рошину, Оксану Фабричнову, Юрия Крюкова, Рашида Касумова, Дмитрия Гоготова, Елену Замолдчикову, Алексея Бондаренко, Людмилу Ежову... А уже наше время выпустило из стен динамовской школы таких талантливых гимнастов, как Артур Далалоян, Никита Нагорный, Эмин Гарибов, Анна Павлова, Виктория Комова, Денис Аблязин, Дмитрий Ланкин...

Александр
ТКАЧЕВ

Эльвира СААДИ



Начиная с 1994 года гимнастический клуб «Динамо» 10 лет возглавлял Михаил Яковлевич Воронин. Славную историю гимнастики в «Динамо», ее победные традиции Воронин призывал беречь и приумножать. Коллеги уже при жизни называли его великим — спортсменом, тренером, организатором. А в 1993 году в «Динамо» впервые прошел международный турнир «Кубок Воронина». Впоследствии эти

соревнования стали у гимнастов любимым стартом, они вошли в международный и российский календарь, открыли и продолжают открывать немало новых имен.

Сегодня спортивная гимнастика в «Динамо» — это две ветки одного дерева. Спортивная школа олимпийского резерва ГБУ ДО МГФСО

Ольга
МОСТЕПАНОВА

Москомспорта, государственная организация, руководит ей Владимир Оленников, тоже воспитанник динамовского клуба, мастер спорта международного класса. И общественная организация — спортивный клуб «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина, возглавляет ее Андрей Зудин.

Сам Зудин пришел в «Динамо» более 40 лет назад, в 1980 году. Он, как никто, знает, что опора любой спортивной школы — тренерский коллектив. «Динамо» гордится своими тренерами, специалистами с мировым именем. «Мы своих учеников начинаем привлекать к тренерской работе постепенно, подсаживаем на крючок, пока они еще сами выступают на соревнованиях, — говорит Андрей Георгиевич. — Если видим, что справляется, — усложняем задачи, потихоньку отдаем бразды правления, даем возможность перенимать опыт, при условии, конечно, что человек сам проявляет интерес к тренерскому делу или организационной работе».

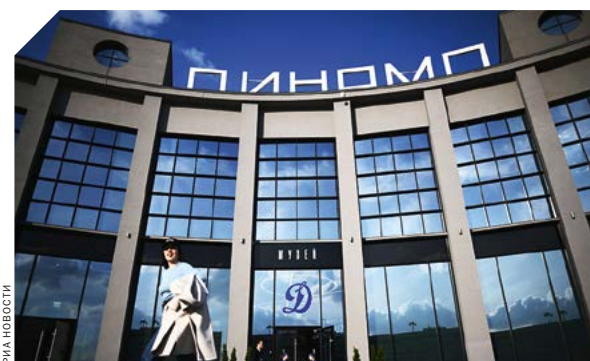
Представители разных поколений динамовцев работают и сегодня рядом в одном зале. Артур Далалоян — ученик Александра Калинина, который с семилетнего возраста довел его сначала до медали абсолютного чемпиона мира, а затем и до звания олимпийского чемпиона. А сам Калинин тренировался у Анатолия Исааковича Забелина, тренера Эмина Гарибова и Никиты



Нагорного. И именно Забелин подтолкнул мастера спорта Калинина к тренерской работе.

А 19 апреля состоялось торжественное открытие музея «Динамо». Почетные гости нажали символическую кнопку для запуска экспозиции. «Министерство спорта — ровесник «Динамо», ему тоже 100 лет. Когда в стране создавалась система спорта, динамовцы были впереди и показывали пример. Более 400 динамовцев стали олимпийскими чемпионами. Теперь их спортивная слава будет представлена в музее и даст возможность многим-многим поколениям знакомиться с историей общества», — отметил министр спорта России Олег Матыцин.

Собранные в музее экспонаты позволяют проследить историю спортивного общества с возникновения идеи о его создании до настоящего момента. Здесь представлены форма игроков разных лет,



здесь: вместе с лидерами и их тренерами, вместе с руководством и общества, и клуба.

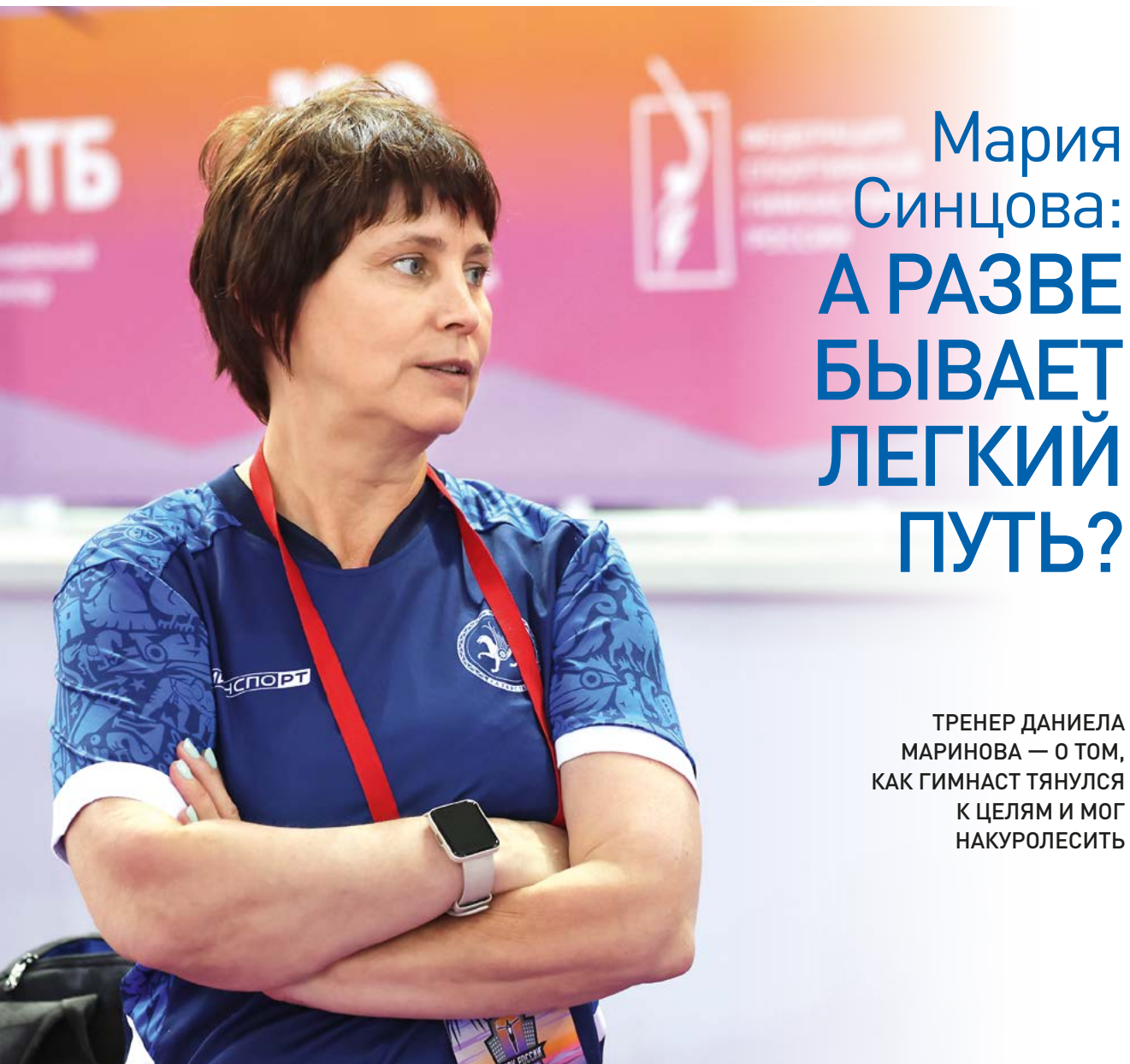
Председатель общества «Динамо» Анатолий Гулевский на открытии зала подчеркнул: «Практически за три года на наших глазах был построен современный многофункциональный спортивный комплекс. Я хочу высказать слова искренней благодарности Андрею Леонидовичу Костину, это прежде всего его заслуга. А открытие «Академии спорта «Динамо» — наша общая победа, которая будет способствовать уже зарождению новых спортивных побед и результатов. Именно здесь мы совсем скоро узнаем новые славные имена молодых спортсменов и именно здесь, я уверен, мы увидим продолжение славных традиций динамовской гимнастики».

Не остался в стороне от поздравлений и президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков: «Здесь собрался весь цвет олимпийской гимнастической семьи, я рад приветствовать ветеранов спорта и подрастающее поколение. Ближайший олимпийский резерв находится здесь и сейчас с нами в зале. Уверен, что он станет жемчужиной спортивной гимнастики России». ▲

медали, кубки, редкие документы, фотографии — всего около 200 артефактов, имеющих высокую историческую ценность, многие из них представлены широкой публике впервые. В медиатеке музея тысячи имен. Большое количество информации представлено в виде анимированных проекций и инсталляций.

...В эти дни бело-голубой зал в Петровском парке уже вовсю работает над будущим. И победные традиции спортивной гимнастики уже





Мария Синцова: А РАЗВЕ БЫВАЕТ ЛЕГКИЙ ПУТЬ?

ТРЕНЕР ДАНИЕЛА
МАРИНОВА — О ТОМ,
КАК ГИМНАСТ ТЯНУЛСЯ
К ЦЕЛЯМ И МОГ
НАКУРОЛЕСИТЬ

КОРОЛЯ ИГРАЕТ СВИТА, А ЛИДЕРА В СПОРТЕ ФОРМИРУЮТ НАСТАВНИКИ. РАЗГЛЯДЕТЬ В МАЛЫШЕ СПОРТСМЕНА, НАУЧИТЬ БАЗОВОМУ, ПРОВОЖАТЬ ДО АВТОБУСА, ПОКАЗАТЬ ЦЕЛЬ, НАСТРОИТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ, МНОГО РАЗ ПОССОРИТЬСЯ И ПОМИРИТЬСЯ, УМИРАТЬ КАЖДЫЙ СТАРТ ОТ ВОЛНЕНИЯ, РАДОВАТЬСЯ ТАК, ЧТО СЕРДЦЕ ИЗ ГРУДИ ВЫПРЫГИВАЕТ... ЭТО ПУТЬ ТРЕНЕРА. У ДАНИЕЛА МАРИНОВА — ДВА НАСТАВНИКА. МАРИЯ СИНЦОВА И РАДИК КУРМАНГАЛИН. НАЧИНАЛА РАБОТУ МАРИЯ БОРИСОВНА, ПРОДОЛЖИЛ РАДИК БАТЫРШАЕВИЧ. НО И СЕГОДНЯ ОНИ ОБА РЯДОМ С ДАНИЕЛОМ.

ТЕКСТ:
ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Мария, как Даниел когда-то появился в вашей группе малышей?

Я тогда как раз отобрала уже в группу хороших, на мой взгляд, ребят и обратила внимание на Даниела — он занимался у одной тренерской пары.

Пошла к Радику, говорю: там мальчик очень хороший, давай его в нашу команду возьмем. Муж сначала как-то не очень настроен был, я опять просила. Все-таки подошел он к тренеру, тот отправил к жене. Жена вроде и согласилась пере-

дать мальчика, но хотела немного повременить. Я опять давай настаивать. Потому что все надо делать вовремя: базу заложить грамотную — это важно. Да и команда подбиралась из шести-семи ребят прямо очень хорошая, конкуренция была гарантирована. В итоге все получилось, Даниел оказался в группе. И как-то все так хорошо сложилось. Не знаю, может, как раз для вот этого всего, что сейчас Дания показывает.

— У вас семейный подряд: вы маленьких берете, присматриваете, обучаете. Потом за дело берется Радик Батыршаевич...

Да, я сначала тренировала и девочек, но Радик меня переманил на свою сторону. Сказал: хватит девочками заниматься, мы с тобой можем очень хорошо друг другу помогать, ты маленьких умеешь готовить, а я буду дальше... И я очень за это благодарна. Мне вообще нравится работать с мальчиками. Когда только начала, мне уже показалось, что с ними легче, чем с девочками. Может, Радик, и прав был, когда говорил, что мой характер не подходит для женской гимнастики, с девочками, правда, мне тяжелее. Сейчас думаю: как я их вообще тренировала?

— Но мальчики, наверняка, тоже расслабиться не дадут. Ангелов в большом спорте ведь не бывает. Или Маринов — из их числа?

Даниел очень-очень... Отличающийся от других, совершенно другой. Выделяющийся поведением, характером. Он необычный и в рамки не укладывается. Тренировала его... а он все время выбивался. И в хорошем, и в плохом смысле.

— Дисциплину, хотите сказать, не очень уважал?

Нет, дисциплины придерживался, но мог накуролесить, в глубине души иногда побаивались даже: выкинет что-нибудь не выкинет?хлопоты с ним были. Например, маленький еще был, выехали на соревнования. Дело было перед финалами: мы приходим, а его нет, спать не лег. Где? Куда? А он где-то с девочками разговаривает. Мы его ругать: как так? Ты должен отдыхать, впереди — серьезное дело... В итоге — наказали: не будешь выступать. Он расстроился безумно, подходил просить много раз. Жалко его было очень, но понимали тогда: надо сейчас пресекать, пока еще маленькие соревнования...

— Расстроился — и все? Или протест был?

Обиделся, конечно, страшно: вы не имеете права меня не допускать! Накажите меня как-то иначе, а я хочу выступать, это мои медали! Не знаю,



помнит он это сейчас или нет, даже интересно. Но мы тогда выстояли. Больше так режим не нарушал.

Но Дания, конечно, как я уже сказала, нестандарт во всем. Независимый, к нему надо было подход найти. Я когда с маленькими еще ребятами на первый сбор поехала, поссорила с ним по какому-то поводу. Думаю: все, я больше с ним никуда не поеду, хочется спокойствия. Но всегда в жизни люди на пути попадают, которые вовремя говорят какие-то вразумляющие слова. Вот и я услышала: не надо горячиться, именно этот мальчик может пробиться на самый верх, потому что видно: все сам, сам.

— В смысле — никто не гнал на тренировки, были цели, которые уже и видел, и ставил?

Мама Дани работала, а он везде один ездил. Научился, даже так можно сказать, выживать. Ему же, например, приходилось очень далеко из зала вечером ездить: как вспомню сейчас — часа два в один конец, столько же в другой. В первом классе провожали его, на автобус сажали... После сбора тогда, на котором мы поссорились, я себе сказала: у нас есть гимнаст, из которого может вырасти спортсмен высокого уровня, а я, взрослый человек, как ребенок обиделась на действительно ребенка. У нас дни рождения с Даней в одном месяце — в декабре, и я ему



Радик Курмангалин:
«Даниел очень координированный.
Физически сильный.
Психологически устойчивый.
Я иногда сам удивляюсь его
спокойствию. Я-то другой, весь
на нервах, мне надо, чтобы
все быстро и четко. А он может
сидеть в потолок смотреть,
а потом **Выйти и все
сделать**»



написала. Потом поговорили — и все, с этого момента у нас прямо близкие отношения сложились. Я поняла, что он очень тянется к добру. И ради хороших отношений все сделает. Знаете, как бывает иногда: ах так? Я сейчас назло сделаю! Дания — другой. Через доброту отклик идет.

И не надо на Даниела давить, ничего не получится. Радик Батыршаевич тоже к этому выводу пришел, уже со своей стороны и через свои наблюдения. Бывало и у них разное: могли поругаться, мирить приходилось. Но потихонечку притерлись, пошли к цели.

— *Сегодня Маринов — в лидерах сборной команды России, вкус золота ощутил, юношеские эмоции, наверное, приглушил, даже если и есть еще...*

Он хороший путь взросления проходит, выводы делает, обрывает знаниями. Я помню, перед

спартакиадой звонит и говорит: скажите, пусть мама не приходит. Говорю мужу: представляешь, как он волнуется, раз маму не пускает, ведь любит же, чтобы все пришли и смотрели. Но уже на чемпионате России в Казани в нашей школе отменили занятия: все идем на трибуны. «Дания, за тебя вся школа придет болеть». — «Ой, здорово!» По-другому реагировал, уже представлял, как и что может быть. Он, конечно, любит внимание. Но это, скорее, плюс. Если бы излишне скромный был или боялся, не получилось бы ничего.

Старты, которые прошел, опыт — это ведь бесценное, то, что можешь получить только сам. Когда Дания первый раз оказался на взрослом

помосте чемпионата России... Зашел туда с явным таким настроем: «А, сейчас я тут у всех выиграю!» И... у него ничего не получилось. Падая, падал, оказался пятым в многоборье. И это было правильно для его развития: то, что он напортачил, но все же оказался близко к пьедесталу. Потому что помост показал: просто так ничего не получится, надо это «близко» еще преодолевать, потрудиться для этого на уровне...

Это дало ему толчок сильнейший. Представьте, если бы вот ступил он только на взрослый помост и сразу добился всего. И что: «Я тут звезда...»? Нет, бывает и такое, но для Дани вот так сложилось. И мне кажется, к лучшему.

— *Как его нервная система отреагировала на то, что звезды — другие?*

Он другое почувствовал, что может бороться. И уже на Кубке России в Калуге, когда в один из дней выиграл у Никиты Нагорного, его прямо распирало. Но — помост вновь показал: еще потрудись. Легких путей у Даниела не было. Да и разве они бывают в спорте? Даже то, что сегодня нет международных стартов, ведь очень серьезное препятствие для роста, через которое сегодня проходят все наши спортсмены. Они не говорят уже об этом каждый раз, но мысли ведь не запретишь.



Радик Курмангалин:
«У Даниела появилась **уверенность в себе**, а это очень важно. Очень много еще перед первыми успехами дали тренировки на «Круглом» с основной командой. Там же все сильнейшие гимнасты страны, самые лучшие специалисты, хочешь не хочешь, но ты не имеешь права опускаться ниже своего уровня. Все время надо быть в тонусе, доказывать, что достоин быть членом сборной команды России»



— Даниел затрагивает эту тему?

Бывало. Я ему говорю: а в этом тоже есть плюсы. «Чего тут хорошего?» — «Значит, есть у тебя время, чтобы заматереть».

— За последний год Даниел оброс спортивными титулами и накопил тот самый опыт...

Уже после чемпионата России в Казани — 2023 мы с Радиком разговаривали о том, что после удачных стартов Даня теперь будет другим. Положение его в команде так изменилось, что всегда надо думать: как он выглядит со стороны, что



Радик Курмангалин:

«Специально мотивировать Даниела не надо, он сам по себе такой — **замотивированный**, сам себя подталкивает к результату. Разговариваем, в наших отношениях многое строится на доверии. Похвалить за хорошо проделанную работу можно и нужно, а вот перехваливать не стоит. Как с нагрузками. Если даешь большие нагрузки в детстве или в подростковом возрасте, то парни, когда вырастают, перестают работать. Не знаю почему, но так выходит. Может, им уже неинтересно, может, просто силы исчерпаны. То есть надо так вести спортсмена к вершине, чтобы с каждой новой ступенью интерес к спорту, к гимнастике не пропал. **Чтобы был стимул, появлялось второе дыхание...**»

может себе позволить, что — нет. Мне кажется, это и случилось, он поменялся.

Но тут еще вот какой фактор... Все наши олимпийские чемпионы — это потрясающее окружение. Как они разговаривают между собой на помосте, какое доброе отношение к Дане и любым соперникам показывают.

— Наша олимпийская команда — золотая во всех смыслах.

Согласна. И то, что молодые могут поучиться у титулованных гимнастов не только на снарядах, но и увидеть модель их поведения, — это очень ценно. Даня пока рос, контактный такой был — его можно было увести в ненужном направлении. Да и энергию подростков всегда надо направить в правильное русло. И то, что у нас такие отношения у ребят, причем это же авторитеты на помосте, самые сильные, действующие олимпийские чемпионы, — очень ценно.

Да и как лидеры к родным трепетно относятся — ведь тоже важно, не стесняются говорить об этом. Молодые ребята такой дух впитывают. На спартакиаде к Дане, помню, должны были приехать близкие. Он говорит: «Поеду в гостиницу, где можно их поселить?» Я: «Да посели там-то, призовые-то есть...» Он говорит: «Стыдно вам сказать, но у меня уже денег практически нет». — «А где они?» — «Мы закрыли ими все кредиты и будем ремонт делать».

— Такое «стыдно сказать» — это материнская гордость. Не зря говорят, что в спорте взрослеют быстро. Вот мы все про Даню, а в чем тренерская сила Радика Батыршаевича? Вы же его лучше всех знаете.

У Радика свое видение гимнастики и работы. Тоже отличное от других. Он считает, что маленьких — их много ведь хороших — не надо сильно выкручивать, чтобы добиться результатов. Ребята должны дойти до определенного возраста, а потом еще и пройти свой тяжелый переходный период. Период этот заканчивается, начинается гимнастика. Главное — провести их аккуратно, чтобы сохранились к нужному моменту, когда рывок сделают. Радик мне всегда говорит: не ругай, не ругай, сейчас не делает, выполнит потом.

— Ругаться-то сам тренер Курмангалин умеет? Умеет. Но ему особенно и не надо: в зал просто заходит, ребята сразу начинают работать. От него исходит чувство...



— ...что при нем на забалуешь?

Да, но в то же время он добрее меня, что ли, ведет себя с гимнастами. Они подойдут ко мне: «Ой, у меня мозоль...» «Какая мозоль, ты же мужчина, нет ничего!» А Радик: «Нет, все, не надо, много кругов не делайте. Руки будут болеть...» Он не долбит их, не заставляет через «не могу». Но результат — обратный. Это, видимо, то же, что я говорила про Даню: у кого-то от добра идет ответная реакция. Почему часто говорят, что в спорте нет единых рекомендаций, подход должен быть индивидуальным.

— Я уже много раз видела: вы прыгаете до потолка после хорошего выступления Даниела, после победы так готовы и выше потолка. А Радик Батыршаевич стоит спокойно, и впечатление такое, что ему хочется уйти. И совсем не хочется ни фотографироваться, ни интервью давать. Сделал дело, увидел результат, а дальше — не его интерес.

Радик Курмангалин:

«Я уже более 30 лет в тренерском деле, воспитал несколько поколений гимнастов. До уровня молодежи многие доходили, у каждого были хорошие перспективы. Но потом кому-то травмы помешали продолжить карьеру, у кого-то просто здоровья не хватило — ресурсы организма, как и физические данные, у всех разные. Мы, тренеры, даем своим спортсменам все, что нужно. И конечно же, любой из нас хочет видеть ученика лучшим в мире. Но лично я к тем, кто говорит о своем спортсмене, что он станет чемпионом мира, отношусь с опаской. Потому что есть вещи, которые уже не в наших силах. Это не от тебя зависит и не от твоего спортсмена, а от многих факторов. Кого-то болезни могут подвести, другого психология, да все что угодно может быть. Иногда просто **звезды должны сойтись** для того, чтобы человек **стал олимпийским чемпионом**»



Не любит он шумихи. Хочет в одиночестве пережить успех или со мной... У меня действительно эмоции такие, что сердце, кажется, сейчас выпрыгнет. А он так не может выплеснуть чувства. Мужчина. Это мне позволительно всякие штучки: «Встанем сегодня на то же место около снаряда, где вчера стояли, к удаче». Или: «Даня, какой у тебя номер? О — хорошее число!» Он смеется: «Мария Борисовна, вы мне на любое число говорите, что хорошее!»

ГРАДУС ПОХВАЛ

ПОКОЛЕНИЯ ВСЕГДА МЕНЯЮТСЯ, В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА. ЭТО ЖИЗНЬ. И ВСЕМ ИЗВЕСТНО, КАК СМОТРЯТ НАЧИНАЮЩИЕ СВОЙ ПУТЬ ГИМНАСТЫ НА ТИТУЛОВАННЫХ. А — НАОБОРОТ? ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА НИКИТА НАГОРНЫЙ — О ТОМ, КАК ВИДИТ МОЛОДЫХ ЛИДЕРОВ, И ОПАСНОСТЯХ НА ИХ ПУТИ.

Ребята наши молодые очень много сейчас тренируются. Эти парни каждый день впахивают. Пусть где-то ошибаются, где-то режим хромает, где-то надо больше тренироваться, где-то меньше... Где-то надо делать другие элементы — не такие сложные или, наоборот, сложные, и так далее. Они пока находятся в стадии поиска комфортной обстановки для тренировок и подготовки к соревнованиям.

Нам, чемпионам, давать конкуренцию молодым — **да, это очень нужно.** Мы это понимаем.

И из-за этого во многом тоже тренируюсь, приезжаю на базу, готовлюсь. Общаюсь с ними, помогаю. Это тоже нужно. Спросите любого молодого парня, который сейчас на пьедестале: я как-то принимаю участие в тренировочном процессе? Могу час сидеть с Даней Мариновым и рассказывать ему, как у меня что-то складывалось или не получалось... Серега Найдин может подойти и спросить что-то, и так далее, любой из ребят. Неважно, в какой форме разговор проходит — часто в шутилой.

Я знаю молодых гимнастов: вижу их слабые и сильные стороны. И оценивая их, я бы акцент сделал все же на первом. Хвалить — это надо очень аккуратно делать. Кто-то из молодых, есть примеры, может и не выдержать того груза ответственности, который ложится после того, как на него принародно возлагают невероятные надежды на будущее. Лучший спортсмен года, самый ценный, прорыв... Это круто, вопросов нет. Но приводит к разным последствиям, в том

«ДОЛЖЕН БЫТЬ
СПОРТИВНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ,
ЕГО НУЖНО
РАЗВИВАТЬ»

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА





ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

С юбилеем
любимого журнала



С Новым годом!

числе и нехорошим. Например, гимнаст начинает копать в себе бесконечно, пытается найти 500 тысяч ошибок сверх того, что ему тренер говорит. Перерабатывает, после чего возникают проблемы — тренер говорит: хватит, а он: нет, я еще... И так далее. Надежды тяжело пережить.

Когда все начали говорить про будущее Дани Маринова, я прямо просил: остановитесь, не надо! Я, честно, переживал: сломать легко. Подходил к нему и говорил: да посмотрите, да какой он гимнаст, да какой многоборец, пусть он выйдет и выступит еще! Все время хотелось градус похвал снизить. Наверное, он обижался.

Но очень хочется, чтобы ребята этого поколения были **лучше и сильнее нас**.

Возможно, в чем-то они уже сильнее кого-то из нас. Кто-то еще добывает — например, Мухаммаджон Якубов, который просто обязан быть очень сильным гимнастом. Он пока неровно идет, есть причины. Например, невозможно



делать самые сильные вольные, а после этого выходить и работать на всех снарядах. Это практически нереально. Я знаю, что это такое, — на себе проживал.

Что касается Дани, то сейчас он уже находится в том состоянии, когда нашел подход к самому себе. И все видят, как Дания уже ловит спортивный кураж, понимая, что он лидер в зале. Это очень круто.

Дания требовательный, но работа над собственным внутренним состоянием — это очень серьезно, тут нельзя останавливаться. Вот квалификацию прошел не очень хорошо, начинает загоняться. И в этот момент нужно его, как и любого, поддержать, сказать: все нормально, успокойся, ты сам себе ставишь рамки, все зависит только от твоей головы.

И если ты сегодня **можешь себя настроить, ты сегодня и пройдешь хорошо**. Если не можешь, начинаешь сомневаться, то и результат будет такой.

И еще всегда надо помнить, что ты профессиональный спортсмен, что ты обязан выдерживать дисциплину. Все мы хотим отдыхать, хотим погулять со своими половинками, расслабиться, но это должно быть не в момент подготовки к соревнованиям.

Сережа Найдин правильно готовится, у него с тренером прекрасное взаимодействие. Кстати, очень радует, что у всех ребят хорошие отношения с тренерами, которые понимают: где можно не давить, а где надо подмотивировать. У Сереги как раз не хватает задора, его все время надо заводить. Я всегда стараюсь его подкалывать, зарядить, чтобы прямо на ответке начал работать. Помню, он только начал перекладину исполнять хорошую — и самую ведь сильную, никто с ним не может бороться, если он ее делает, — я, зная его характер, специально смеялся: «Да ерунда, да иди сделай сначала. Если я соберусь сейчас, то выйду на соревнования и победа — моя». И как бы я все это серьезно говорил. Он нет-нет, а и подумал: может, и правда? А это значит, что на контроль какие-то моменты больше ставил. И я, кстати, сам именно так бы реагировал.

А в принципе, я вижу в зале уже полупрофессионалов, так скажем. Я пришел к профессиональной гимнастике только в 22 года. В 2018 году после чемпионата мира прямо очень серьезно задумался о карьере, о том, как я отношусь к диете, к спорту. После того самого момента, как я вышел на вольные упражнения с самой сильной программой и все делал хорошо, и... в последний элемент свой падаю. Опорный прыжок не получился как надо. Короче, третье место в многоборье. И это вроде бы невероятный результат, он был до этого в тот момент последний раз у Юры Рязанова, царствие ему небесное. Но на фоне золота Артура Далалояна — у меня третье место и... третье. То есть на вольных я ошибаюсь, а Артур в этот момент показывает, что победа реальна, это возможно.

Да, все равно я испытывал счастье. Победа Артура на фоне того, что мы проиграли какие-то крохи китайцам, конечно, очень сильно нас в тот момент утешила. Но потом я просто пересмотрел все, что и как я делаю. И выстроил весь процесс так, что начал получать удовольствие от работы. И я стал таким... У меня появилось, например, точное понимание питания: без срывов. Психологически себя загружал, с тренером выстраивали грамотно подготовку....

Но профессионалом я стал себя ощущать все же со следующего года — когда за переменами ко мне пришло золото многоборья на чемпионате мира, а сначала **мы победили командой**.

И ведь сколько было до этого соревнований, включая Рио-де-Жанейро, а впустую прошли в этом смысле. Потому что, как бы кто ни говорил тебе, что делать, пока ты сам не прочувствуешь, что надо именно тебе... Это как элементы в гимнастике: есть техническая подготовка, школа. Но гимнаст, когда начинает расти, должен эту технику подстраивать под себя. И у каждого разная антропометрия: кто-то весит 70 кг, кто-то 50 кг, и невозможно, чтобы техника была одинаковой. Одному нужно пятки на прыжке закидывать, другому не нужно, а элемент они делают одинаковый, и результат у них будет и у того и у другого очень хороший.



Для того чтобы стать профессионалом, ты должен **найти свободу**.

Пока за тебя все делает тренер, специалист, массажист, физиотерапевт, старший, главный тренер, пока только они ведут тебя по твоей дороге, ты не можешь быть самостоятельным.

Ребята, которые в сборной растут за нами, только идут к самостоятельности. «Я захотел сам, я сам это сделал»? Это не так, пока они не найдут комфортную для себя обстановку принятия решения и не научатся стопроцентно отвечать за себя и свои поступки, а не перекладывать ответственность на тренера. Я всегда шучу: когда все хорошо — это я сам, когда плохо — виноват тренер... Роль тренера переоценить сложно. Без него — никуда. Но поиск того, что нужно именно тебе, должен идти у каждого спортсмена. Не тренер должен сказать: Ваня Иванов, иди попробуй этот элемент. Он сам должен подумать: так, сегодня свободный день, или разгрузочный, или вторая тренировка — пойду-ка попробую. Мне никто не говорил, я сам шел и пробовал. И когда один элемент все делали, а он у меня не получался, не тратил время на это, шел и учил другой. И пока все доучивали тот, я уходил вперед, потому что мне его проще было изучить.

Должен быть спортивный интеллект, я бы даже сказал, гимнастический интеллект. Он должен присутствовать, его нужно развивать. И в этом — тоже ответственность за себя. ▲

«ПОНЯЛ, ЧТО ВЕРНУЛСЯ»

О ТОМ, КАК ИСКАТЬ
ОПТИМАЛЬНЫЙ ПУТЬ
К ЗОЛОТОМУ ПОМОСТУ
И ПЕРЕЗАПУСТИТЬ
КАРЬЕРУ ПОСЛЕ
ВЫНУЖДЕННОГО
ШАГА НАЗАД

СЕРГЕЙ НАЙДИН СЕГОДНЯ ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ НАШЕЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ. БАРНАУЛЬСКАЯ СШОР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СЕРГЕЯ ХОРОХОРДИНА ВЫРАСТИЛА СПОРТСМЕНА, КОТОРЫЙ ЗАСТАВИЛ ГОВОРИТЬ О СЕБЕ, БУДУЧИ ЕЩЕ ЮНЫМ. НО КАРЬЕРА ПРОВЕРЯЛА НА ПРОЧНОСТЬ: МЕЖДУ ЮНИОРСКИМИ МЕДАЛЯМИ И НАГРАДАМИ ВЗРОСЛОГО ПОМОСТА БЫЛО СЛОЖНО. СЕГОДНЯ СЕРГЕЙ ГОВОРИТ: ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД ГЛАЗА ЗАГОРЕЛИСЬ, ЕСТЬ ВЗРОСЛЫЕ ПОБЕДЫ, ЕСТЬ ЖАЖДА НОВЫХ.

— Сержа, поиск себя, бывшего талантливым и титулованным в юниорах, бывает, затягивается потом надолго. Ты, пройдя сложнейший путь и добившись уже и взрослого признания, теперь знаешь, что сказать юным?

Что скажет любой из нас: работать надо. Когда я только вышел на взрослый помост, у меня поначалу вообще ничего не получалось. Я или в квалификации падал — и это на своих снарядах, на которых мог бы в финал попасть, — или попадал все же в финал, но там трялся и... тоже падал. Взрослый помост обернулся прямо сильным спадом результатов.

— Случайно так ведь не бывает, всегда есть объяснение. Нашли его тогда с тренерами?

Одно из них, если коротко, — правильно не настраивал себя психологически. Долго искали оптимальное состояние. На базе мы упорно тренировались, довели все комбинации до автоматизма. И вот спартакиада осенью 2022 года, затем чемпионат России — 2023, потом Кубок России. Я был уверен в себе, и я показал себя на этих стартах.

— Ты считаешь, что именно на спартакиаде, затем на чемпионате России, а между ними было полгода, начался прорыв. Там же случился уже уверенный выход на взрослый помост.

Да. Осень и весна в моей жизни, которые переломили ситуацию. Должен сказать, затянувшуюся ситуацию ожидания.

— Этот длинный этап без результатов, да еще после юниорского урожая медалей как ты вытерпел? Можно было ведь и махнуть рукой: ну не судьба. И вообще много чего можно было сказать и сделать уже не на помосте. О тебе ведь заговорили очень рано, медали лишь подтверждали, что не зря.

Наград на международных стартах у меня много было. В юниорах я собрал все, что можно. И медали Юношеской Олимпиады, и два первенства Европы... Но в конце 2018 года все остановила травма спины. Я был на пике, и травма меня просто выбросила из колеи. Мне пришлось все заново восстанавливать. Было тяжело. А потом еще и карантин пошел...

— Травма как проявилась? Падение?

Да нет, все сделал, приземлился, встал и — просто спину защемило, грыжа вылезла. Пришлось делать операцию. Правая нога почти отнялась. Очень плохо работала, ходил, но сильно хромал. На пятку не мог ногу поставить, заднюю часть вообще не чувствовал. Мне сказали: если операцию не сделаешь, вообще нога может не восстановиться.

— Зная гимнастов, не сомневаюсь, что важнейшими в принятии решения об операции были обещания врачей: на помост вернешься.

Мне сказали: все будет хорошо, восстановишься. Сразу поехал в Новосибирск, сделали операцию. Прошла она успешно, через полгода спина уже практически не болела. Мне после операции сказали:

месяц сидеть нельзя. Либо стоял, либо лежал. Конечно, из нормальных тренировок я выпал. Но приходил в зал и делал то, что возможно: кисти качал, например, давал минимальную нагрузку хотя бы, чтобы мышцы не атрофировались... Преодолеl как-то этот этап. Полгода восстанавливался, это уже был конец сезона.

— И как ты себя поддерживал? 17 лет — такой возраст, когда про полгода восстановления думать — это же как про полжизни?

Наверное, в этом и есть отличие ребят из спорта. У нас немного другие приоритеты. Есть цели четкие. И мы видим чужие травмы. Знаем, что все это — операции, восстановление,

Четыре
деревянные медали...
Я сидел и думал:
как так-то?
Ну хотя бы одну-то
можно было
пьедестальную
зацепить?

D.B.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Я был на пике, и травма меня просто выбросила из колеи

преодоление — не зря. Кто-то и по полтора года восстанавливается, но потом приходит и доказывает, что не зря боролся за то, чтобы продолжить жизнь на помосте.

— То есть сомнений не было вообще?

Нет. Только желание побыстрее восстановиться и все. А дальше — вперед. Но возвращение было, конечно, несколько не таким, как я себе представлял. Сказалось и то, что я не выступал после травмы, и карантин из-за пандемии. Когда начинаешь соревноваться после длительной паузы, захлестывает сильное волнение.

И вот... пошли у меня четвертые места. На чемпионате России четыре деревянные медали. Я сидел и думал: как так-то? Ну хотя бы одну-то можно было пьедестальную зацепить? Почему четыре четвертых места? А потом и Кубок России у меня не получился в Калуге. Разозлился я сильно. Сказал сам себе: на спартакиаде сделаю все возможное.

Кстати, помост в Казани для меня реально счастливый. В 2013 году, когда была универсиада в Казани, мне было 12 лет. И мы приехали сюда весной, зал только построили, мы его опробовали. Я тогда выиграл много медалей. И первые взрослые золотые медали в Казани же получил. Так что этот помост — прямо мой.

— Сказать «сделаю все возможное» может любой, а вот добиться желаемого — не каждый. Тебе удалось. Выпустил наработанное на волю вовремя. И видимо, злость на ситуацию реально вытеснила те эмоции, которые мешали. Кста-



ти, ты когда с перекладины соскакиваешь, то прямо яростью от тебя бьет. Говорили? Эмоции так захлестывают, что хочется всю энергию в зрителей шархнуть.

— А чаще кажешься таким... размеренным, что ли.

Я в жизни действительно спокойный, эмоции храню, не выкидываю просто так. А вот когда уже все на старте заканчивается, понимаешь, что можно позволить себе все выбросить. Отпустить то, что сжалось.

— А потом снова все собрать, чтобы пружина разжалась лишь в нужный момент...

Я всегда ставлю себе цели на каждый год. Что я должен сделать, какие программы подготовить, чего нужно добиться. Не записываю, хотя у нас так некоторые делают, просто держу в голове. И должен эти цели выполнить.

— И? Десять из десяти?

Где-то выполняю, где-то нет. Но всегда анализирую, что надо улучшить. Так что и невыполненное тоже в плюс может идти.

— А вот уже такой штамп даже есть, что, когда приходят медали, приходит и уверенность. Но кажется, что наоборот должно



Помост в Казани
для меня —
счастливый

быть: уверенность приводит к медалям. Или этот клубок не распутать?

Я знаю, что после стольких четвертых мест, когда сразу два золота выиграл на спартакиаде — и коня, и перекладину, случилось очень простое. Я понял, что могу. И буду бороться дальше. Какой-то казавшийся мой предел пройден. Силы действительно приходят. У меня тогда пришло еще и понимание, что могу добиваться успеха в многоборье. Хотя кольца и прыжок — два моих слабых места.

— А после бронзы на чемпионате России в Казани ты стал уже вторым в личном многоборье на Кубке России в Сочи — 2023. Многоборцы — зверюги в хорошем смысле слова. Ощущаешь себя таким?

Не совсем. Например, кольца прямо очень тяжело мне даются, я же еще и высокий по гимнастическим меркам — 175. С прыжком еще можно бороться, с кольцами сложнее. Пока рос, меня, конечно, вообще кидало из стороны в сторону.

За год на 10 сантиметров прибавляешь и заново все учишь.

— Сергей Геннадьевич Степаненко — это твой тренер с пяти лет, большая редкость...

Да, он мой единственный тренер в карьере. Все старты, с маленьких до взрослых, меня провел. Мы, как принято говорить, нашли друг друга, Сергей Геннадьевич знает меня, понимает, что мне нужно подсказать, где промолчать. Как сказать: когда строго, когда расслабить. Мне с ним комфортно.

— Получается, ты же тоже знаешь его от и до. А значит, изучил и отходные пути, если что-то не заходит. Пользуешься? Или сейчас уже пути эти не требуются, можно все сказать прямо?

Бывают разные моменты, я сделал что-то не так, говорю: мне тяжело, не буду. Бывают и обиды, но...



Мой любимый снаряд. Понимаю: если настроюсь нормально, комбинация не составит проблем.

И я покажу свою перекладину

сложные элементы. Просто переходишь на технику.

— Ты знаешь, что такое международные старты. И понятно, что очень хочется, как и всем сильным спортсменам, показать наработанное в конкуренции не только на домашнем помосте. Чемпионат мира или этапы Кубка мира краем глаза хотя бы смотришь?

Да, чемпионат мира мы смотрели.

— Не считаешь, что, если нас там нет, то и не надо?



— Отказ поймет и примет?

Просто знает, что я не бездельничать отойду, а найду другое занятие в этот момент. Не элемент буду вымучивать, а базу отработаю, технику... Ну конечно, все гладко нигде и ни у кого никогда не будет. Потому что это спорт, у всех эмоции не последнюю роль играют. Но все почему?

— Почему?

Все хотят побеждать.

— А вообще позволяешь себе жалеть себя? Вот — трудно...

Бывают такие дни, что организму очень тяжело что-то делать, ты вроде делал комбинацию и не уставал, а тут — три элемента всего, а язык уже на плече. Понимаешь, что если так дальше работать, можно получить травму. Которая уж точно не нужна в спорте вообще — никому и никогда. И ты уходишь на более простые элементы, подготовительные, которые оттачивают те же



Нет. За соперниками всегда нужно следить, что-то новое не упустить. Мы же не только сами по себе развиваемся, конкуренция — движение вперед, это закон спорта. Помню, прикидывали с ребятами оценки, у нас был толчок прямо: мы не слабее, мы можем.

— *Без сомнения, но главное в спорте всегда — не сгореть в этом «мы можем».*
Не сгорим. И сами не останавливаемся в работе, да и тренерский штаб не даст.

— *Ты говоришь про «перещелк» сознания после первых золотых наград...*
У меня глаза загорелись.

— *А какими словами тебя поздравил тренер, например на чемпионате России? Вообще у вас принято хвалить активно?*
Хвалит тренер только по заслугам: молодец. Перед стартом он сказал: просто сделай свое, а там уж... Я когда перекладину делал, то мне потом

рассказали, как его один из коллег буквально держал. Представляю, как тренерам страшно, когда ученик должен просто сделать то, что делал десятки раз. Но — на главном старте. И вот, только когда я закончил, коллега Сергея Геннадьевича отпустил, он выдохнул.

— *Эта перекладина — такая, чтобы не обидеть снаряд, подбираю слово, коварная. А ты ее почему-то любишь.*

Да, это мой любимый снаряд. И я понимаю: если я настроюсь нормально, скажу себе, что надо исполнить как на тренировке, то комбинация не составит проблем. И я покажу свою перекладину.



Мне легче
именно так:
**не нужно
лишнего,
нужно
важное**



— *Что значит «скажу себе»? Стоя перед снарядом?*

Да. Я перед подходом прокручиваю в голове комбинацию, как и что делаю. Правда, один раз я ходил к психологу: когда у меня были неудачи, пошел на консультацию. И он мне сказал, что совершаю ошибку. Мол, нельзя прокручивать, горишь раньше времени. Но мне легче именно так: не нужно лишнего, нужно важное.

— *А сколько ты летал вниз с этой любимой перекладины?*

Бывали случаи. На спортбазе, помню, как-то очень сильно ударился, у меня даже потемнело все в глазах. Искрыло так... Конечно, тяжелые бывают падения, передергивает весь организм. Но любовь не проходит. В каждом деле есть свои подводные камни, но никто же руки не опускает.

— *Если взять 100 комбинаций в процессе тренировки, сколько из них заканчивается падениями, чтобы было понятно, каким трудом даются ваши эффектные комбинации, от которых дух захватывает?*

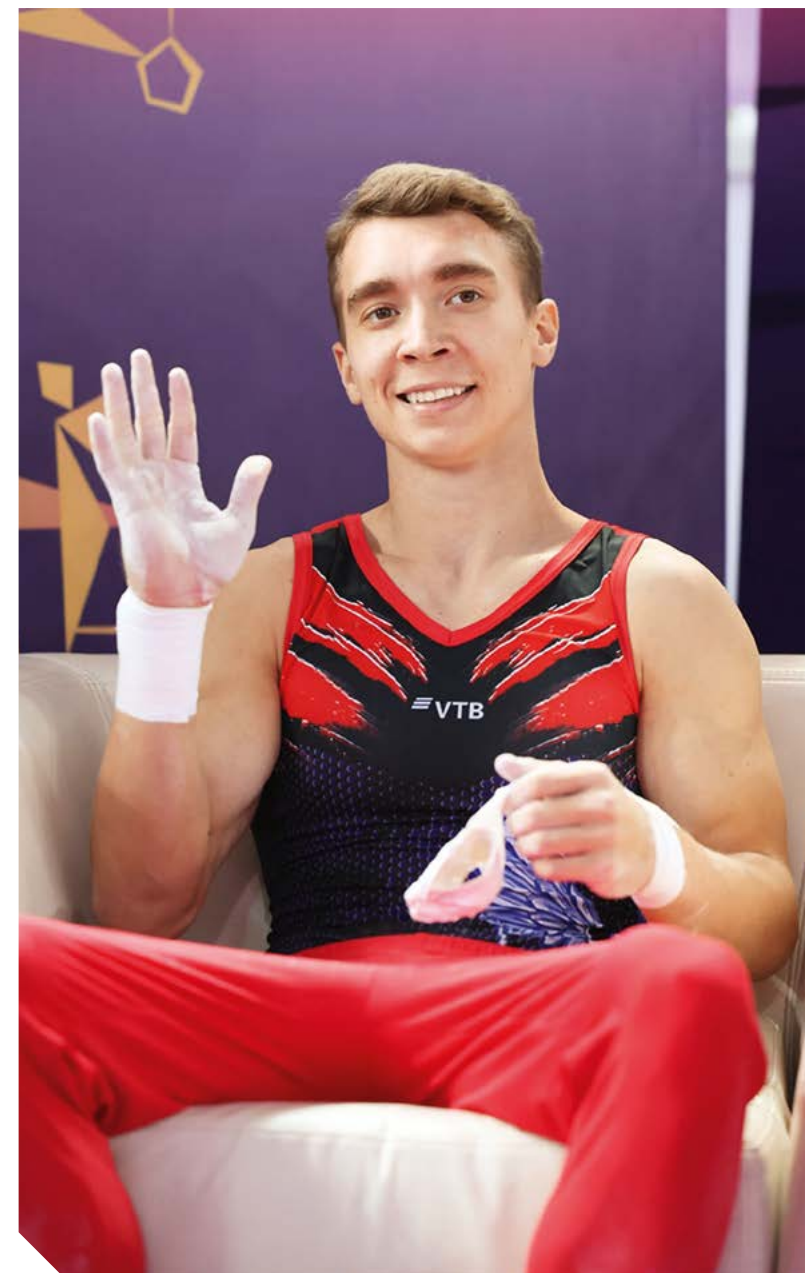
Смотря когда. В период соревновательной подготовки их мало, ты все уже наработал, падения в этот момент уже ушли. На начальном этапе? Это проба, отработка. Так что цифру такую справедливо не вывести. Да и ни к чему. Смотрите лучше, когда дух захватывает.

— *За что все же любовь твоя гимнастике отдана? Тебя тоже, как и многих, за неумную энергию отправили в секцию?*

Нет, наоборот. Я был очень хилый, дохленький. Папа сказал: нужно, чтобы хотя бы мышцы набрал. И все — начал тренироваться, полюбил это дело, потом пошли победы.

— *А вот период неудач и взросления совпал с подъемом нашей команды на самые крутые вершины. Как ты это все видел, как воспринимал?*
Смотрел подготовку, когда ребята собирались уже в Токио... Они — просто легенды. Самые сильные. Я верил, что парни могут выиграть, надо было только сделать свое дело.

— *Как вы все говорите — «просто сделать».*
Потому что это правда. Есть уровень, который нужно показать в нужный момент. Да — самое простое. Но самое сложное. И они выиграли. Я был очень рад за всех. За Артура Далалояна переживал, видел, как он из зала не вылезал после травмы.



— *Вместе с кем-то смотрел Олимпийские игры или один?*

У нас был сбор тогда, мы поехали домой, а команда — на Олимпиаду. И каждый из оставшихся дома переживал по отдельности.

— *Плакал после победы? Честно?*

Я не плакал, но эмоции выдавал такие же, как вы видели на турнике. Готов был разорвать всех и сам разорваться от эмоций. ▲

УВИДЕТЬ, ПОНЯТЬ, ПРИМЕНИТЬ — ШАГИ К РЕЗУЛЬТАТУ!

СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЮ УГЛУБИТЬСЯ В ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ПОГРУЗИТЬСЯ В ПОНИМАНИЕ ОЦЕНОК НА ТАКОМ СНАРЯДЕ, КАК ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ.



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.

На брусьях (как и на всех остальных снарядах) все элементы разделены на четыре большие группы, которые называются специальными требованиями. В каждую группу входит свое количество элементов.

- Элементы в упоре или через упор на руках — 57 элементов в упоре или через упор на руках (Спичаг, Диомидовский, Оберучный, любая стойка на руках с 1/2 поворота и другие).
- Элементы из упора на руках (с плеч) — 32 элемента из упора на руках (с плеч) (подъем махом вперед, подъем махом назад в стойку, сальто согнувшись вперед в упор и другие).
- Элементы в вися на одной или двух жердях — 65 элементов в вися на одной или двух жердях (большой оборот назад, оборот под жердями в упор, «Типельт» и другие).
- Соскоки — 23 соскока (сальто назад прогнувшись, сальто вперед согнувшись с поворотом на 360, двойное сальто назад в группировке и другие).

В каждом разряде есть свои ограничения на количество элементов. Начиная со второго спортивного разряда гимнасты выполняют в произвольной программе элементы из таблицы групп трудности.

Во втором разряде необходимо выполнить шесть элементов плюс соскок. Итого — семь. За каждый недостающий элемент в комбинации производится сбавка, она называется «нейтральная», и производится с окончательной оценки в размере 0.5 балла.

Помимо этого, если делать короткую комбинацию из трех элементов, нейтральная сбавка составит 5.0 балла. Гимнасты, выступающие по программе второго разряда, могут выполнять в комбинации любые элементы из таблицы групп трудности без ограничений, то есть вся комбинация может быть составлена из элементов одной структурной группы (элементы в упоре, на плечах или в вися). Ниже — таблица-памятка.

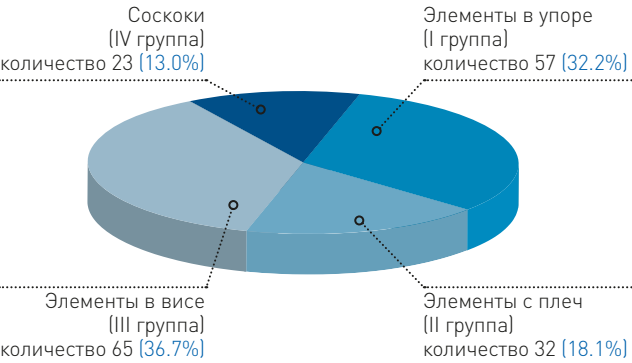
Гимнастам, выступающим по первому разряду, чтобы удовлетворить требование к полной комбинации, необходимо выполнить от шести до восьми элементов (включая соскок). Из каждой группы элементов можно выполнить максимум пять элементов. Сбавки за короткую комбинацию начинаются от пяти элементов.

Гимнастам, выступающим по программам кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта* (до 18 лет), а также взрослым гимнастам необходимо выполнить от восьми до 10 элементов, чтобы комбинация оценивалась из 10 баллов.

Всего на брусьях 177 элементов (включая соскоки), из которых можно выстроить комбинацию. Для наглядности ниже представлена диаграмма с распределением элементов на брусьях

* По правилам ФИЖ (на международной арене) гимнасты в возрастной группе 14–17 лет (КМС и МС соответственно) исполняют в комбинациях от шести до восьми элементов.

Распределение элементов на брусьях



Из всего многообразия элементов, гимнасты выполняют** на соревнованиях в основном 19 элементов***. Ниже представлен список этих элементов.

Наименование элемента	Группа	Количество элементов
«Мой»	C	65
Оберучный	C	65
Двойное назад в группировке	C	60
«Типельт»	D	40
Оборот	C	34
«Хейли»	D	28
«Диомидовский»	C	21
Двойное назад согнувшись	D	17
Сальто под жердями	D	12
«Бавсар»	E	9
Сальто вперед 360 в соскок	C	8
«Хонма» с плеч	D	7
Двойное вперед в группировке	E	5
Оборот в диомидовский	E	2
Оберучный с плеч	E	1
Сальто под жердями	E	1
Сальто над жердями	C	1
Оберучный в одну жердь	D	1
Сальто под жердями с перемахом в упор	C	1

** Элементы со сложностью группы C и выше.
*** Данные основаны на выступлениях гимнастов в финале командного первенства России 2023 года, г. Пенза.

Ограничения на количество элементов

Второй разряд

Количество элементов в комбинации	Нейтральная сбавка
7 элементов (6 + 1 соскок)	Без сбавок
6 элементов	0.5 балла
5 элементов	1.0 балла
4 элемента	1.5 балла
3 элемента	5.0 балла
2 элемента	5.5 балла
1 элемент	6.0 балла

Первый разряд

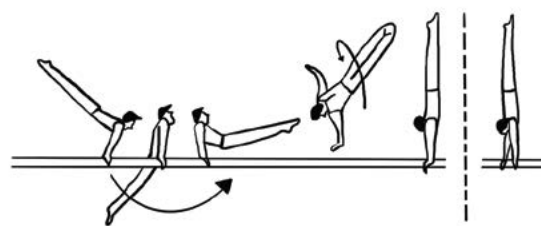
Количество элементов в комбинации	Нейтральная сбавка
8 элементов (7 + соскок)	Без сбавок
7 элементов	Без сбавок
6 элементов	Без сбавок
5 элементов	3.0 балла
4 элемента	4.0 балла
3 элемента	5.0 балла
2 элемента	6.0 балла
1 элемент	7.0 балла

КМС, МС

Количество элементов в комбинации	Нейтральная сбавка
10 элементов (9 + соскок)	Без сбавок
9 элементов	Без сбавок
8 элементов	Без сбавок
7 элементов	3.0 балла
6 элементов	4.0 балла
5 элементов	5.0 балла
4 элемента	6.0 балла
3 элемента	7.0 балла
2 элемента	8.0 балла
1 элемент	9.0 балла

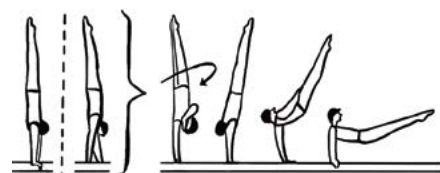
Рассмотрим некоторые из самых популярных элементов, выполняемых гимнастами на соревнованиях, и разберем чаще всего допускаемые ошибки.

1. Элементы в упоре: самые распространенные элементы — оберучный, группа С, и Хейли, группа D.



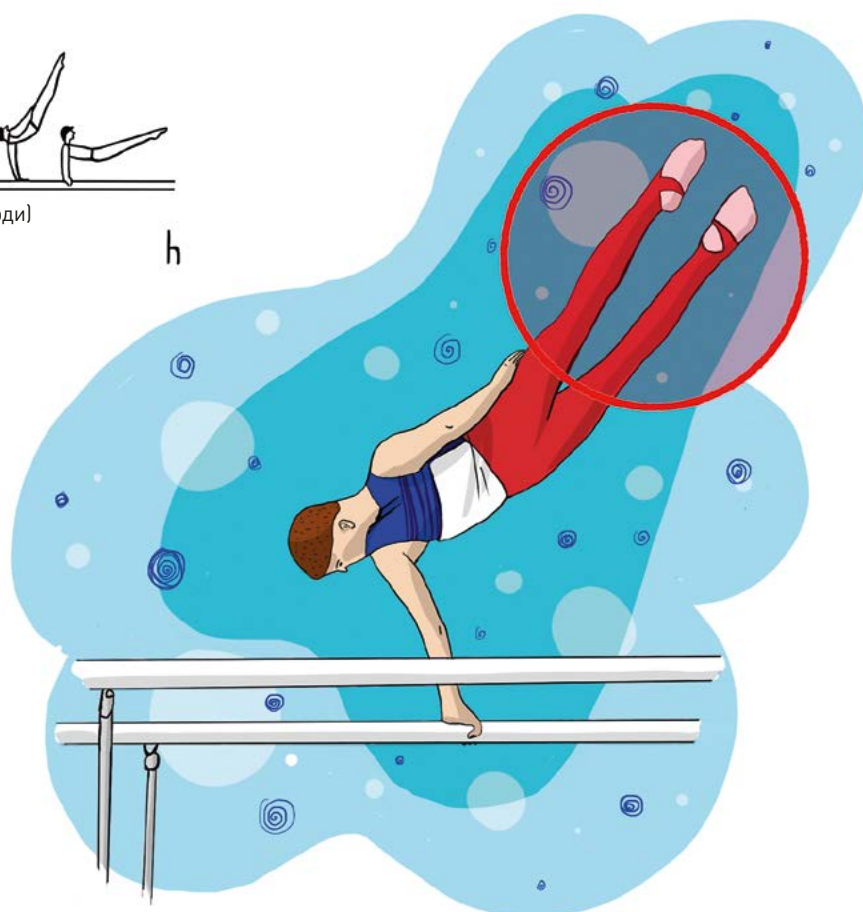
Оберучный на 1 или 2 жерди

S



Хейли в упор (так же с 1 жерди)

h



Стоят эти элементы соответственно **0.3** (С) и **0.4** (D) балла. Остановимся на сбавках, которые гимнасты допускают при выполнении оберучного. Гимнасты разводят ноги, сгибают руки, не попадают в стойку, делают переступания в стойке на руках, исправляют осанку. У каждого нарушения и отклонения есть своя стоимость: от минимальной сбавки в **0.1** балла до грубого нарушения в **0.5** балла.

- Корректировка положения рук или хвата каждый раз.
- Ходжение в стойке или подскоке (за каждый шаг или подскок).

После выполнения элемента гимнасты часто корректируют положение хвата и ходят в стойке на руках — данное нарушение стоит **0.1** балла за каждое исправление.

Следующей наиболее распространенной ошибкой является разведение ног во время выполнения элемента. Сбавка от **0.1** до **0.5** балла.

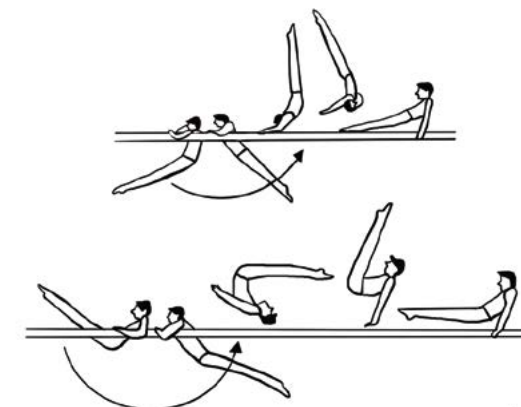


- **0.1** — малое разведение.
- **0.3** — среднее разведение.
- **0.5** — сильное разведение.

К третьей группе ошибок относятся сгибания ног, неоттянутые носки, исправление осанки в стойке на руках, отклонения от стойки при выполнении элемента.

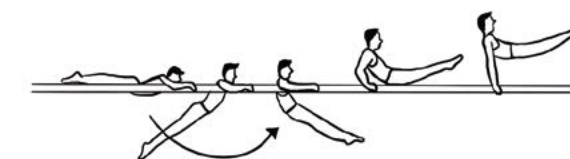
- Сгибания ног: до 45 градусов — **0.1** балла, от 45 до 90 — **0.3** балла, более 90 — **0.5** балла.
- Плохая осанка или попытка исправить ее в конце элемента — **0.1, 0.3** балла.
- Неоттянутые носки — **0.1** балла.
- Отклонения от стойки — 15–30 градусов — **0.1** балла, 30–45 градусов — **0.3** балла, более 45 градусов — **0.5** балла, элемент не засчитывается.

2. Элементы в упоре на плечах. Самые распространенные: хонма с плеч или подъем махом назад и сальто вперед согнувшись — группа D, подъем махом вперед в упор — группа A****.



Подъем махом назад и сальто вперед согнувшись или прямым в упор

+8



Подъем махом вперед в упор

+

Стоят эти элементы (соответственно) **0.4** балла (группа D) и **0.1** балла (группа A).

- Сбавки, присущие им, — сгибание ног в броске, неоттянутые носки.

Для подъема махом вперед специфической является сбавка подъема уровня таза. Выполненным без сбавки считается элемент, когда таз гимнаста находится выше уровня горизонта. Если таз поднят на уровень между горизонтом и 45 градусами, производится малая сбавка — **0.1** балла. Если подъем таза ниже 45 градусов, производится средняя сбавка в размере **0.3** балла.

**** Данный элемент выполняется в основном всеми гимнастами, но не представлен в таблице выше (так как является элементом группы A).



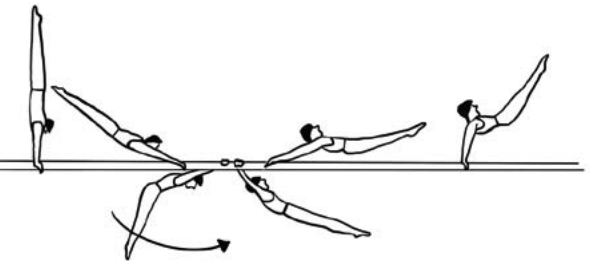
- Сгибание ног.
- Неоттянутые носки.
- Подъем уровня таза.

3. Элементы в висе: «Мой» — группа С и «Типельт» — группа D.

Стоимость элементов — 0.3 балла (С) и 0.4 балла (D).

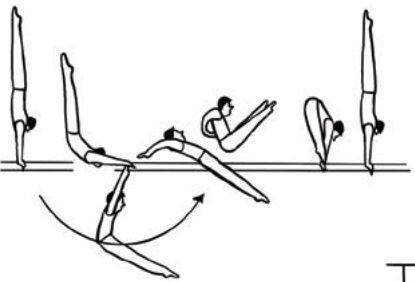
Сбавки, описанные выше, также присущи и этим элементам: согнутые ноги, руки, неоттянутые носки. Есть и специфические сбавки, касающиеся конкретно этих элементов. Так, например, типельт — это непрерывный элемент, который должен заканчиваться в стойке на руках. Прерывание движения, опускание ног при подъеме в стойку на руках наказываются сбавками и могут привести к тому, что элемент не будет засчитан.

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Опускание ног во время выполнения любого элемента в стойку на руках или удержания	0–15°	>15°–30°	>30°–45° >45° не считать



«Мой» в упор с прямыми ногами (так же не отпуская рук)

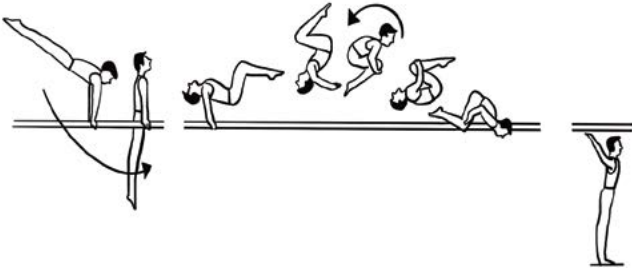
M



T

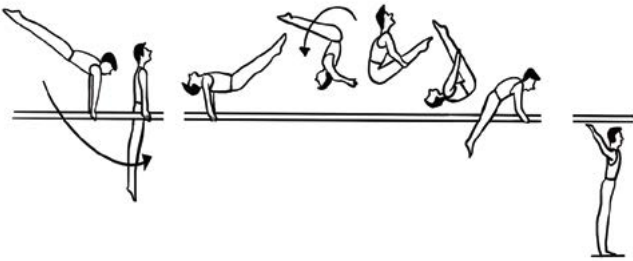
«Мой» согнувшись с перемахом ноги врозь в стойку на руках

4. Соскоки: двойное сальто назад в группировке — группа С, двойное сальто назад согнувшись — группа D.



Двойное сальто назад в группировке

ll



Двойное сальто назад согнувшись

llv

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3
Нечеткое положение туловища (в группировке, согнувшись, прогнувшись)	+	+
Исполнение сальто с разведенными коленями или ногами	«ширины плеч	»ширины плеч
Разведенные ноги при приземлении	«ширины плеч	»ширины плеч
Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки к приземлению	+	+

Стоимость элементов — 0.3 балла (С) и 0.4 балла (D).

Основной сбавкой, касающейся соскоков и в целом всех гимнастических элементов, является падение. Падения бывают на снаряд и со снаряда — стоимость данного нарушения составляет 1.0 балла.

Также для соскоков применяются другие сбавки: нечеткое положение туловища согнувшись, в группировке (0.1 и 0.3 балла), исполнение сальто, а также приземление с разведенными коленями или ногами (0.1 — меньше ширины плеч, 0.3 — шире плеч), недостаточное выпрямление туловища при подготовке к приземлению (0.1 и 0.3 балла).

- Сбавка за подготовку к приземлению — 0.3 балла.
- Разведение ног (шире плеч) при выполнении соскока — 0.3 балла.

С полным перечнем сбавок и ошибок можно ознакомиться в правилах соревнований*****.

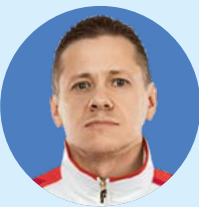
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Я надеюсь, что эта статья помогла вам более глубоко понять многообразие ошибок и сбавок. Резюмируя все вышеизложенное, хочется сказать, как важно тщательно оттачивать каждый элемент перед включением его в комбинацию. В противном случае сложность, которую элемент несет в себе, может быть нивелирована различными эстетическими и техническими ошибками, стоимость которых может превысить стоимость самого элемента. Отслеживание, распознавание и понимание этих ошибок играет важную роль. Анализирование и применение этих знаний в своей тренировочной и спортивной деятельности становится неотъемлемой частью достижения высоких результатов. ▲



***** Статья 8.5, сбавки, производимые бригадой Е.

АНТВЕРПЕН. 10 ЛЕТ СПУСТЯ



ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

СПУСТЯ 10 ЛЕТ ПОСЛЕ ЛИЧНОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2013 АНТВЕРПЕНУ, КАК ЕГО НАЗЫВАЮТ, БРИЛЛИАНТОВОЙ СТОЛИЦЕ МИРА, СНОВА ВЫПАЛА ЧЕСТЬ ПРЕДСТАВЛЯТЬ ГЛАВНОЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ ГОДА. ПРЕДОЛИМПИЙСКИЙ ОТБОРОЧНЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА — 2023.

МУЖЧИНЫ

По результатам квалификации дополнительно к трем мужским командам, квалифицированным в Париж по результатам прошлогоднего ЧМ в Ливерпуле (Китай, Япония, Великобритания), согласно критерию 2 олимпийского отбора, на Олимпийские игры прошли следующие команды: США, Канады, Германии, Италии, Швейцарии, Испании, Турции, Нидерландов. За последнюю командную лицензию развернулась ожесточенная борьба между командами Украины, Бразилии, Южной Кореи, Бельгии и Израиля. В результате неожиданно сильные команды Бразилии и Южной Кореи остаются за бортом командного турнира и в Париж отправляются украинцы. Команды Бразилии, Кореи и Бельгии, согласно критерию 3, получают по одной неименной лицензии на участие в ОИ. Основываясь на критерии 4, также именным лицензиям получили восемь лучших гимнастов

по результатам квалификации в многоборье, не считая гимнастов из стран, которые отобраны командами. В их число вошли такие известные спортсмены, как олимпийский чемпион в вольных упражнениях израильтянин Артем Долгопят, чемпион мира в опорном прыжке армянин Артур Давтян, победитель и призер этапов Кубка мира казах Милад Карими и еще ряд менее знаменитых гимнастов.

Что касается непосредственно данного чемпионата мира, то лидерство в квалификации захватили японцы с суммой баллов 258.2 с общей командной сложностью 106.9, обыграв обновленную команду США на 3.6 балла. Японцы по сумме пяти снарядов проигрывали американцам, но сумели все отыграть и выйти вперед на перекладине, которая, в свою очередь, не в полной мере удалась американцам. Третья промежуточная позиция — за Великобританией, уступившей около 0.4 команде США и четыре балла японцам.

В квалификации многоборья три первые позиции остались за представителями Страны восходящего солнца: Кентой Чибой — 85.8 (34.8), Казумой Каей — 85.6 (35.6) и олимпийским чемпионом Токио Дайки Хашимото, допустившим падение с коня, — 85.4 (35.8), но только двое из них продолжат борьбу за звание чемпиона мира в многоборье. За ними расположились британцы Джек Джарман (84.0) и опытный Джеймс Холл (83.6), замкнули шестерку сильнейших многоборцев 19-летний американец Ричард Фредерик и Милад Карими.



Артем ДОЛГОПЯТ

Дайки ХАШИМОТО, Тин СРБИЧ



В вольных упражнениях лидерство захватил Артем Долгопят — 15.1 (6.4), на коне традиционно вне конкуренции Макс Уитлок — 15.266 (с космической сложностью 6.8), на кольцах не было равных китайскому силачу олимпийскому чемпиону Лиу Янгу — 15.2 (6.4), не самая высокая сложность, но очень качественное исполнение. Прыжки показал в отличном качестве Артур Давтян — 15.033 (5.6, 5.6), и он ожидаемо стал лидером квалификации в опорном прыжке. Немецкий специалист Лукас Даусер — лучший в квалификации на брусьях — 15.3 (6.6), но на пятки ему наступал Илья Ковтун — 15.233 (6.7), на перекладине впереди планеты всей оказался Хашимото — 15.0 (6.6).

КОМАНДНЫЙ ФИНАЛ

Победили японцы спустя восемь лет после последней победы на ЧМ 2015 года в Глазго. Начинать тяжело. Выступление лидера квалификации в многоборье Кенты Чибы на ковре прошло с двумя грубыми ошибками — 12.9. Более-менее исправили ситуацию Хашимото и Минами, но тут снова Чибя летит с коня — 13.066. Далее Япония срывов не допускала. На кольцах (это не самое сильное место японской гимнастики) была получена очень средняя общекомандная сумма — 41.500. Но японцы уверенно выполнили опорный прыжок, где все гимнасты показали сложные прыжки стоимостью 5.6, и качественные брусья. А завершали командный финал упрощенным вариантом перекладины, чтобы не допустить ненужных в данной ситуации срывов, что им удалось — 255.6 (недотянули до своего максимума около пяти баллов). Японцы выдали лучшие показатели на коне, брусьях, перекладине и лучшую командную сложность среди всех участников данного финала — 106.5. Слабыми звеньями японской команды

Командный финал

	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Результат
ЯПОНИЯ	41.666	41.532	41.500	44.533	44.432	41.932	255.600
	18.000	18.400	17.600	16.800	18.700	17.000	106.500
КИТАЙ	41.933	40.866	43.832	43.300	44.365	39.500	253.800
	17.500	16.200	18.800	16.000	18.900	17.400	104.800
США	42.700	39.633	41.466	44.166	43.166	41.300	252.400
	17.700	17.200	17.000	17.200	18.600	16.400	104.100



Казуки МИНАМИ

традиционно остаются кольца и среднего уровня психоэмоциональная устойчивость к форс-мажорным обстоятельствам, которыми являются соревнования командного финала ЧМ и ОИ.

Серебро оказалось у китайцев, выступающих вторым составом в отсутствие лидеров команды Жанга Бохенга и Зоу Жингуана. Команда с последним восьмым результатом прошла в финал, и руководство сборной приняло решение в срочном порядке командировать в Антверпен неоднократного чемпиона мира в составе китайской команды опытного Лин Чаопана. Начинать с прыжка, где Лин Чаопан допустил срыв, выполнив более слабый по сложности прыжок, брусья прошли ровно и уверенно, но потом начались проблемы. Двойной срыв с перекладины Су Вэйбе, вольные среднего уровня и конь не в самом лучшем варианте для этого состава. После прохождения пяти видов китайцы шли третьими, уступая японцам и американцам, но впереди у них был козырьный туз — кольца в лице двух первых призеров последних ОИ. Китайцы уверенно этим шансом воспользовались, закончив финал на второй позиции, и это при прочих равных был максимально возможный результат для этого состава — 253.8 (104.8).

Спустя девять лет на призовой подиум вернулась молодая перспективная команда США. В ее составе появились хорошие исполнители упражнений на коне, но именно там волею судьбы американцы и упустили свои золотые командные претензии. Падение лучшего американского исполнителя коня Хоя Янга — 13,6 (6,5), проблемы со спецтребованиями Фредерика Ричарда — 12,5 (4,8), и даже хорошее исполнение Молдауэра что-то исправить уже не могло, приходилось только догонять соперников. Учитывая довольно слабое место американской команды на перекладине, было понятно, что в лучшем случае это будет второе или третье место. На перекладине американцы и отдали серебро китайцам, отлично выполнившим кольца, — 252,4 (104,1).

Хочу отметить мастерство американцев в прыжковых видах и на коне. Если разберутся с перекладиной, где только один гимнаст Фредерик Ричард — 14,5 (6,2) — показал гимнастику высокого уровня, это будет очень достойный командный соперник для китайцев и японцев. Что касается британцев, то я не увидел какой-то целостной картины. Были индивидуальные всплески: Уитлока на коне, Джармана и Хепворфа в прыжковых видах, но команды я не увидел, плюс слабая перекладина. Закономерная четвертая позиция.

МНОГОБОРЬЕ

В отсутствие Бохенга едва ли что могло помешать Хашимото стать двукратным чемпионом мира в многоборье, только он сам. Пора уже было завершать череду невнятных выступлений, начатых на чемпионате Японии и NHK Cup, являющихся национальным японским отбором, продолженных провалом в многоборье на Всемирной универ-

сиаде этого года и не совсем удачным выступлением уже в Антверпене в квалификации. В целом Дайки со своей задачей справился, не считая грубой ошибки в вольных упражнениях при выполнении концовки и еще ряда не совсем удачных приземлений. Гимнаст исполнил легкий вариант сложности, не пойдя на полный вариант на ковре, коне и перекладине. В плане исполнения никаких вопросов к лидеру мировой гимнастики не возникло — 86,1 (35,3 при максимальной сложности в районе 37,0).

В соперничестве за серебро между Ковтуном, Фредериком Ричардом, японцем Чибой и одним из лучших китайских многоборцев прошлого олимпийского цикла Сунь Вэем сильнее оказался тот, кто наиболее стабильно и ровно прошел все шесть снарядов. Ричард дрогнул на последнем программе и остался с бронзой — 84,3 (34,0), у гимнаста отстает в сложности трудно поддающийся гимнастический блок «конь — кольца — прыжок» (5,7 5,2, 5,2). Лидер многоборья Чибой тоже дрогнул на перекладине и не совсем удачно выполнил опорный прыжок, вылетев таким образом из призовой тройки — 83,5 (34,5), отстает прыжковый блок «вольные и прыжок» (5,7 5,2). Сунь Вэй — гимнаст без слабых мест, но такое ощущение, что последнее время имеет проблемы ментального характера, опосредованно это сказывается на стабильности его выступлений — 82,7 при самой большой сложности всех финалистов 35,6. Адва падения на коне и ошибки приземления в вольных свели на нет все медальные претензии 28-летнего китайца. В такой турнирной ситуации украинцу Ковтуну оставалось только без ошибок пройти многоборье (что ему не удалось в квалификации: два падения с перекладины) — 85,0 (35,2) при откровенно слабых кольцах и прыжке (5,3 и 5,2 соответственно). Также хочу отметить прогресс занявшего пятую позицию казаха Карими, который сейчас тренируется под руководством опытного Владимира Ваткина, воспитавшего в тандеме с Виктором Дойлидовым двукратного абсолютного чемпиона мира в многоборье белоруса Ивана Иванкова и приведшего к званию чемпиона мира на перекладине на чемпионате мира — 2006 австралийца Филиппа Риццо.



Джек
ДЖАРМАН

Лукас
ДАУСЕР



Лиу ЯНГ

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Напомню, что помимо медалей в отдельных видах также разыгрывались лицензии в Париж и путевку получал один лучший гимнаст на снаряде (который не соответствовал олимпийским критериям отбора 1, 2 и 4).

В вольных упражнениях мощнейшую акробатику показал японец Минами — 14,666 (6,5), но в сравнении с победителем Долгопятом — 14,866 (6,4) — ему не хватило качества исполнения, хотя, на мой взгляд, это было довольно спорное судейское решение. На третьем месте оказался казах Карими — 14,6 (6,3), принесший Казахстану первую медаль мировых чемпионатов за последние 26 лет после победы Сергея Федорченко в опорном прыжке на ЧМ-1997. С олимпийской лицензией закончил финал на четвертой позиции чемпион мира 2019 года в этой дисциплине филиппинец Карлос Юло — 14,5 (6,3), напрыгавший, как мне видится, на бронзу. Хочу отметить большой прогресс на ковре молодых британцев Харри Хепворфа и Джейка Джармана, имеющих в арсенале программы уровня 6,8, но пока в сыром исполнении.

В упражнении на коне все с большим вниманием ждали соперничество за олимпийскую лицензию призера и чемпиона мира прошлых лет гимнаста из Тайбэя Ли Чи Кая и ирландца Маккленагана, определенные надежды на путевку также питали иорданец Абу Ал Сауд и армянский гимнаст Харутян Мердинян. При этом главным претендентом на золото считался исполнитель самой сложной программы в мире и обладатель всех возможных мировых титулов на коне британец Уитлок. Ли Чи Кай дрогнул первым, за ним неожиданно конь не поддался Уитлоку. Ирландцу оставалось в свою силу сделать свою не самую слабую программу 6,4, с чем он с блеском и справился — 15,1, получив сразу звание чемпиона мира и обладателя путевки в Париж одновременно. Серебро у молодого американца Хоя Янга — 14,966 (6,5), показавшего одновременно и сложную, и довольно качественную программу. Третья позиция у иорданца, уступившего первым двум призерам



Хой ЯНГ

в качестве исполнения, что было видно невооруженным глазом, — 14,633 (6,4).

На кольцах чемпионом ожидаемо становится олимпийский чемпион Токио китаец Лиу Янг — 15,233 (6,4), не самая высокая сложность финала, но филигранная работа вкупе с приземлением в доскок сделали свое дело на отлично. Вторым призер олимпийский чемпион Рио-де-Жанейро грек Элефтериос Петруниас — 15,066 (6,3) — заслуженно уступил победителю во всех компонентах судейства и зрительного восприятия программ, но при этом именно грек получает олимпийскую путевку. У третьего призера серебряного медалиста Токио и чемпиона мира 2015 года на брусках Ю Хао — 14,833 (6,7) — умопомрачительно сложная программа, но крайне неудачное исполнение маховых элементов свело на нет все его претензии на место выше третьего.

В опорных прыжках камня на камне не оставил от соперников английский акробатический уникум Джек Джарман — 15,050 (6,0 5,6), показавший самые сложные прыжки среди всех финалистов, небольшая ошибка при приземлении второго прыжка существенной роли уже не играла. Второе место и третья по совокупности медаль у американца Хоя Янга — 14,85 (5,6, 5,4). Не самые сложные прыжки, но выполнены качественно и в доскок, что и дало ему преимущество над остальными претендентами. Бронза в соперничестве двух украинцев, Чепурного и Радивилова, ушла в руки первого — 14,766 (5,6, 5,6), что тоже мне показалось несколько спорным решением. Главный претендент на победу чемпион мира и Европы армянин Артур Давтян неожиданно допустил ошибку при выполнении первого прыжка и выбыл из борьбы за медали. Путевку в Париж оставил за собой гимнаст из Болгарии Кевин Пенев, показавший восьмой результат этого финала.

На брусьях в отсутствие обладателя всех мировых титулов китайца Зоу Жингуана все сводилось к соперничеству Ковтуна (6,7) и немца Даусера (6,6), но неудачное выступление украинца свело на нет все зрительские ожидания от



Тин СРБИЧ

соперничества этих мастеров работы на брусьях. За явным преимуществом во всех судейских компонентах оценок победил Даусер — 15.4 (6.6). Второй и третий призеры — китаец Ши Конг — 15.066 (6.3) и японец Сугимото — 15.0 (6.3) показали довольно качественную работу, но пока им не хватает сложности. Согласно критерию 5, в Париж отправляется бельгиец Ноа Куавита.

На перекладине ожидалось соперничество двух чемпионов мира хорвата Тина Србича (2017 год, Монреаль) и бразильца Артуро Мариано (2019 год, Штутгарт) за олимпийскую путевку в Париж. И это была главная интрига финала, притом что Хашимото являлся основным претендентом на победу данного финала. В очном соперничестве хорвата и бразильца оба гимнаста пошли на максимальную сложность, понимая, что стоит на кону, и в этом зрелищном соперничестве дрогнул Мариано, допустив падение при выполнении перелета «Люкин». Хорват практически без помарок справился со своей программой — 14.7 (6.1), и путевка в Париж вкупе с серебряной медалью этого финала оказалась у него в кармане. Третья позиция у китайца Су Вэйбе — 14.5 (5.9), гимнаст крайне неудачно выполнил программу во время командного финала, лишив свою команду надежд на золото. В этот раз не самая сложная программа, но в хорошем исполнении

Фамилия	Сложность	Исполнение	Результат
Хашимото Дайки	35.300	50.832	86.132
Ковтун Илья	35.200	49.800	85.000
Ричард Фредерик	34.000	50.332	84.332
Чиба Кента	34.500	48.966	83.465
Карими Милад	33.400	49.531	82.931
Сунь Вэй	35.600	47.100	82.7



Рис МАККЛЕНАГАН

ему покорилась. Венцом всей мужской части чемпионата мира стала программа Дайки Хашимото — 15.233 (6.7). Сложно, качественно, с соскоком в доскок.

Таким и получился финал этого чемпионата мира. Победа отправляется в Страну восходящего солнца, оформив, таким образом, третью золотую медаль для японской команды на этом чемпионате.

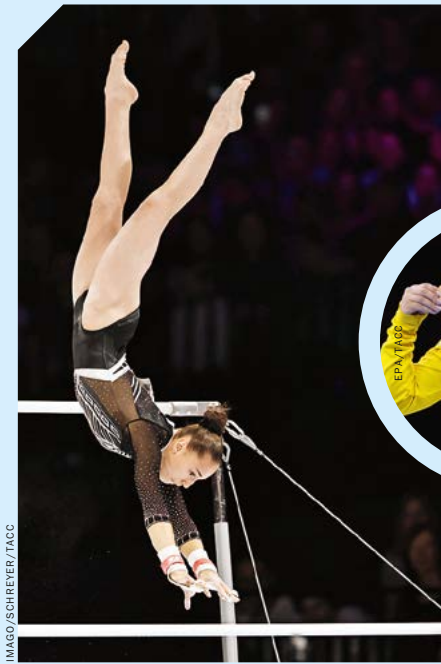
ЖЕНЩИНЫ

Женская олимпийская квалификация, согласно критерию 2, принесла следующие расклады. Вкупе со сборными США, Великобритании и Канады в Париж отправляются команды Китая, Бразилии, Италии, Нидерландов, Франции, Японии и вернувшиеся в когорту сильнейших Австралия, Южная Корея и Румыния. Отталкиваясь от критерия 3, по одной неименной лицензии получили немки, неожиданно слабо прошедшие квалификацию в отсутствие травмированной Элизабет Зейц, мексиканки и команда Венгрии. Бельгия, ослабленная отсутствием недавно прооперированной Нины Дерваль, также оказалась за бортом командного турнира ОИ.

Из многоборков в заветное число 14 гимнасток попали как известные гимнастки — чемпионки и призеры чемпионатов мира немка Паулин Шаефер и мексиканка Алекса Морено, талантливая француженка, имеющая паспорт Алжира Кайла Немур, так и ряд менее известных спортсменок.

В командной квалификации чемпионата мира лидерство ожидаемо захватили американки — 171.4 (71.5), на второй приоритетной позиции, позволяющей начать командный финал с опорного прыжка, расположились британки — 166.1 (67.6), замкнули тройку лучших команд соревнований формата С1 китайки — 165.7 (67.1). Китайки показали лучшие командные показатели на бревне и брусьях, но проблемы опорного прыжка (14-й показатель) не дают команде претендовать на что-то более весомое.

В многоборье (без шансов для других участников) лидер Симона Байлз — 58.9 (25.4), явившая гимнастическому



Кайла НЕМУР



Флавия САРАЙВА



Симона БАЙЛЗ

миру новый женский опорный прыжок стоимостью 6.4. Далее идут соотечественница Симоны прошлогодний серебряный призер чемпионата мира в многоборье Шайлиз Джонс — 56.9 (23.0), чемпионка мира и Европы в вольных упражнениях британка Джессика Гадирова — 56.8 (23.2) и чемпионка мира прошлого года в многоборье, олимпийская чемпионка в опорном прыжке бразильянка Ребека Андраде — 56.6 (23.8), допустившая грубую ошибку при выполнении программы на брусьях.

Что касается отдельных видов, то помимо Байлз прыжки в отличном исполнении показали Андраде, Морено, кореянка Йео Сеоджонг, Гадирова и американка Робертсон. На брусьях все находились в предвкушении острей финальной борьбы между Джонс (6.3–6.5), суперпрограммой Немур (6.9) и китайкой Цю Цююань (6.5–6.7), которая захватила лидерство в квалификации (14.9). На бревне традиционно впереди Байлз — 14.566 (6.3), китайки и немка Шаефер, победительница финала бревна ЧМ-2017 в Монреале. На вольных ожидаемо лучшие Байлз — 14.633 (6.7), Гадирова — 14.4 (8.2) и Андраде — 14.033 (6.1).

КОМАНДНЫЙ ФИНАЛ

Главная интрига финала заключалась в том, сможет ли обновленная команда Китая попасть на пьедестал, имея в своем арсенале лучший блок в мире «брусья — бревно» и

опорный прыжок общей командной стоимостью 13.0 при норме желательного от 14.6. Для этого должно было сойтись несколько составляющих: безупречное исполнение профильного блока, стабильное выполнение ковра. И — надежда, что задел, сделанный в трех видах, компенсирует отсутствие опорного прыжка.

По блоку «брусья — бревно» у китайянок лучшие показатели среди всех команд — участниц финала, но они уже 1.5 балла проиграли самим себе образца квалификации за счет неуверенно исполненных брусьев Оу Юшан и бревна Жан Ксингинг. Далее последовало падение на ковре лучшей исполнительницы вольных последних лет в Китае Оу Юшан. На прыжок команда пришла, уже недосчитавшись около трех баллов от предполагаемой суммы, и это означало, что любая команда, которая не допустила ошибок в финале или допустила их минимально, обыграет китайянок, показавших результат 163.2 (66.3). Итальянки, шедшие до последнего снаряда четко на третью позицию, учитывая китайские вводные, дрогнули на брусьях, где лидер команды и профильный специалист в этом виде Аличе Дамато допустила обидный срыв и сразу отбросила команду на пятую позицию вместо уже практически выигранных бронзовых командных медалей — 163.0 (65.6). У британок, действующих серебряных призеров прошлогоднего домашнего ЧМ, финал не заладился изначально. Падение Гадировой на новом и сложном опорном прыжке стоимостью 5.6, завалы Фентон на брусьях и бревне ничего хорошего англичанкам не сулили. Шестая итоговая командная позиция — 161.9 (67.2). Вторая сложность среди всех команд финала, но медали с тремя

Командный финал

	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные	Результат
США	42.966	43.265	39.600	41.900	167.730
Бразилия	15.600	18.200	16.800	17.600	68.200
Бразилия	42.666	41.300	39.400	42.166	165.530
Бразилия	15.600	17.400	16.700	17.200	66.900
Франция	41.966	41.400	41.066	39.633	164.064
Франция	14.600	17.600	16.600	15.800	65.000



Ребека АНДРАДЕ

падениями не выигрывают. Минус 4.2 от самих же себя образца квалификации. Франция ничего особенного не показала, кроме того, что прошла финал без видимых завалов, показав второй результат на бревне, третий на прыжке, при этом ровно пройдя брусья и ковер — 164.064 (65.0), но при прочих равных с другими командами ничего подобного в Париже от них не жду. Бразилия впервые на командном пьедестале. Команда очень возрастная и опытная, пропустила последние ОИ в Токио, не пройдя командную квалификацию в Штутгарте-2019. Бразильянки имеют в своем активе хороший блок прыжковых снарядов «прыжок — вольные», при этом абсолютно непредсказуемы на блоке «брусья — бревно». В этот раз, впрочем, все срослось и у них абсолютно законные серебряные медали — 165.530 (66.9).

Чемпионками мира в очередной раз стала команда США, ведомая своим бессменным капитаном Симоной Байлз. Финал команда проходила вчетвером, так как травму в дни между квалификацией и финалом получила одна из лучших исполнительниц в США профильного прыжкового блока Джоселин Робертсон, выбившая из состава олимпийскую чемпионку Джади Карей. Падение на бревне Лиан Вонг и серия средних и мелких погрешностей по сравнению с квалификацией роли не сыграли. Заслуженная и уверенная победа с недобором до своих максимальных возможностей около четырех баллов — 167.730 (68.2).

МНОГОБОРЬЕ

Честно говоря, в победе Байлз мало кто сомневался и при прочих равных ей было достаточно пройти все снаряды без ошибок, что ей и удалось, не считая небольшого сбоя при выполнении прыжковой связки во время вольных упражнений, — 58.4 (24.5). Претендовать на победу без учета падений Байлз остальная группа гимнасток едва ли могла, и поэтому их соперничество можно рассматривать как борьбу за второе и третье места.

Лидером этого соперничества стала чемпионка мира прошлого года Андраде — 56.766 (23.7). В арсенале бразильянки мы увидели отличный опорный прыжок, неполную сложность брусьев, но в достаточно хорошем исполнении, крайне нервное бревно и хорошую программу на ковре, немного смазанную выходом за ковер при выполнении концовки комбинации.

Третья заслуженная позиция — за Джонс, которая на равных шла с Андраде, но не сложились в полную силу ее программа на ковре — 56.332 (22.8). Проигрыв бразильянке в сложности 0.9 Джонс не смогла в должной мере компенсировать исполнением. Хочу отметить большой прогресс этой темнокожей гимнастки практически во всех аспектах гимнастического развития.

Из главных претенденток на медали сразу вылетела француженка Мелания Дос Сантос, которая пытается перезапустить свою карьеру, тренируясь в США под руководством Лорана Ланди в клубе Симоны Байлз World Champions Centre в Хьюстоне. Мелания довольно неплохо была подготовлена к этому старту, буквально на собственных плечах втащив очень скромную французскую сборную на командный пьедестал. Но в финале многоборья перегорела, начав с завала на брусьях и дальше в очень среднем исполнении пройдя оставшиеся виды, — 53.865 (21.6). У нее итоговая 10-я позиция, и это почти минус три балла от фееричного выступления в командном финале — 56.5 (22.5).

Расстроила бразильянка Сарайва, также входящая в основной пул гимнасток — претенденток на медали многоборья. Падение с любимых вольных, неожиданный срыв с брусьев, блок «прыжок — бревно» плюс-минус в свою силу, но было уже поздно — 52.7 (21.5), 15-я итоговая строчка финала.

Итальянка Аличе Дамато (чей профильный снаряд — брусья), из-за срыва которой итальянская команда лишилась шансов на командную бронзу, в этот раз справилась со своими умеренно сложными брусьями — 6.3, но была не



Кайла НЕМУР, Цю ЦЮЙЮАНЬ, Шайлиз ДЖОНС

Фамилия	Сложность	Исполнение	Результат
Симона Байлз	24.500	33.900	58.400
Ребека Андраде	23.700	33.066	56.766
Шайлиз Джонс	22.800	33.532	56.332
Цю Цюйюань	22.300	32.500	54.800
Аличе Дамато	22.000	32.265	54.265
Мелания Дос Сантос	21.600	32.265	53.865
Флавия Сарайва	21.300	31.400	52.700



Шайлиз ДЖОНС

оценена судьями на ковре, что вылилось в пятую сумму многоборья — 54.265 (22.0).

Вчерашняя китайская юниорка Цю Цюйюань имеет в арсенале традиционно хороший китайский блок снарядов «брусья — бревно», при этом также традиционно некомпетентна на прыжковом блоке. С такими вводными можно претендовать при прочих равных с вышеописанными соперницами на место во второй шестерке, но при наличии ошибок соперниц, что и случилось в этот раз, подняться немного выше — 54.8 (22.3), высокая для китайской гимнастки четвертая позиция. Одна из претенденток на медали многоборья, закончившая квалификацию на третьей позиции, британка Джессика Гадирова получила травму колена перед выходом на помост в финале многоборья и выбыла из дальнейшей борьбы.

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

В опорном прыжке благодаря ошибке Байлз при исполнении нового сложнейшего прыжка — 14.550 (6.4, 5.6) победу праздновала Андраде — 14.750 (5.6, 5.0). Андраде показала неполную сложность опорных прыжков, но в данной ситуации этого оказалось достаточно, учитывая максимально возможное качественное выполнение прыжков бразильянки. В борьбе за третье место также удача улыбнулась не сложности, а более качественно выполненным прыжкам. Призер токийских Игр гимнастка из Южной Кореи Йео Сеоджонг — 14.416 (5.4, 5.0) обошла Алексу Морено — 14.166 (5.4, 5.2), допустившую небрежность на приземлении опорных прыжков.

В финале на брусьях наконец-то полная запланированная сложность покорила молодую китайку Цю Цюйюань —



Мелания
ДОС САНТОС

15.1 (6.7). Не могу сказать, что она чем-то удивила или покорила сердца специалистов гимнастики, но допустила немного меньше ошибок, чем Кайла Немур — 15.033 (6.7), которая не смогла выполнить свою полную сложность ввиду разрыва одного из полетовых соединений и осталась на второй позиции. Но именно Немур за год до Олимпийских игр является главной претенденткой на победу в Париже. На третьей позиции второй призер прошлогоднего чемпионата мира на брусьях Шайлиз Джонс — 14.766 (6.3), гимнастка показала в опробовании программу 6.5, но повторить это в финале на брусьях у нее не получилось. Аналогичную оценку также получила китайка Хуанг Жуофан, но проиграла бронзу американке по дополнительным показателям.

На бревне при одинаковой сложности Байлз — 14.8 (6.5) и китайки Жоу Ягин — 14.7 (6.5) в исполнении программы судьи отдали предпочтение американке, отправив китайскую девушку на вторую строчку финала. До последнего казалось, что олимпийская чемпионка 2016 года на бревне голландка Санни Виверс — 14.1 (5.9) сохранит за собой третью позицию, но очень уверенное выступление Андраде — 14.3 (6.0) развеяло бронзовые мечты Виверс.

Финал на ковре Байлз не без проблем, но выиграла — 14.633 (6.7). Американка после возвращения на помост стала допускать много ошибок при выполнении различных акробатических и хореографических элементов, но отрыв в сложности от второго призера — Андраде — 14.5 (6.1) — в 0.6 сыграл свою роль. Ребека, к слову, могла и выиграть, но допустила небольшую ошибку в 0.3 при выполнении концовки. Третья позиция в отсутствие чемпионки мира 2022 года в этой дисциплине британки Гадировой у бразильянки Флавии Сарайвы — 14.966 (5.7), заводное и харизматичное исполнение приносят Флавии первую личную медаль чемпионатов мира в ее карьере. ▲

НА ОТКРЫТЫЙ
ПОМОСТ ВЫХОДИТ
АЛЕКСЕЙ БОГДАНОВ,
МАСТЕР СПОРТА,
ТРЕНЕР ЖЕНСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ
СШОР ИМЕНИ
Н.Г. ТОЛКАЧЕВА

ИГРА В ГИМНАСТИКУ



МЫ ОТКРЫВАЕМ НАШ ПОМОСТ ДЛЯ ВСЕХ. ТРЕНЕРЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ, СПОРТСМЕНЫ! ГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО СОЧТЕТЕ НУЖНЫМ И ВАЖНЫМ. ПОДНИМАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ, ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ, ПРОСТО РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ, УЧЕНИКАХ, КОЛЛЕГАХ. ПОКАЖИТЕ СВОЮ ГИМНАСТИКУ.

...Однако давайте договоримся на берегу, вероятно, это будут рассуждения на свободную тему, которые куда-то нас да заведут. И именно рассуждения, а не истина в последней инстанции.

Я долго думал, как начать, и, знаете, давайте-ка поиграем с названиями статьи и рубрики. Гимнастика. Ну здесь очевидно, а дальше — помост и игра...

Гимнастика, помост, игра... Выступление?

Суховато. Умение выступать?

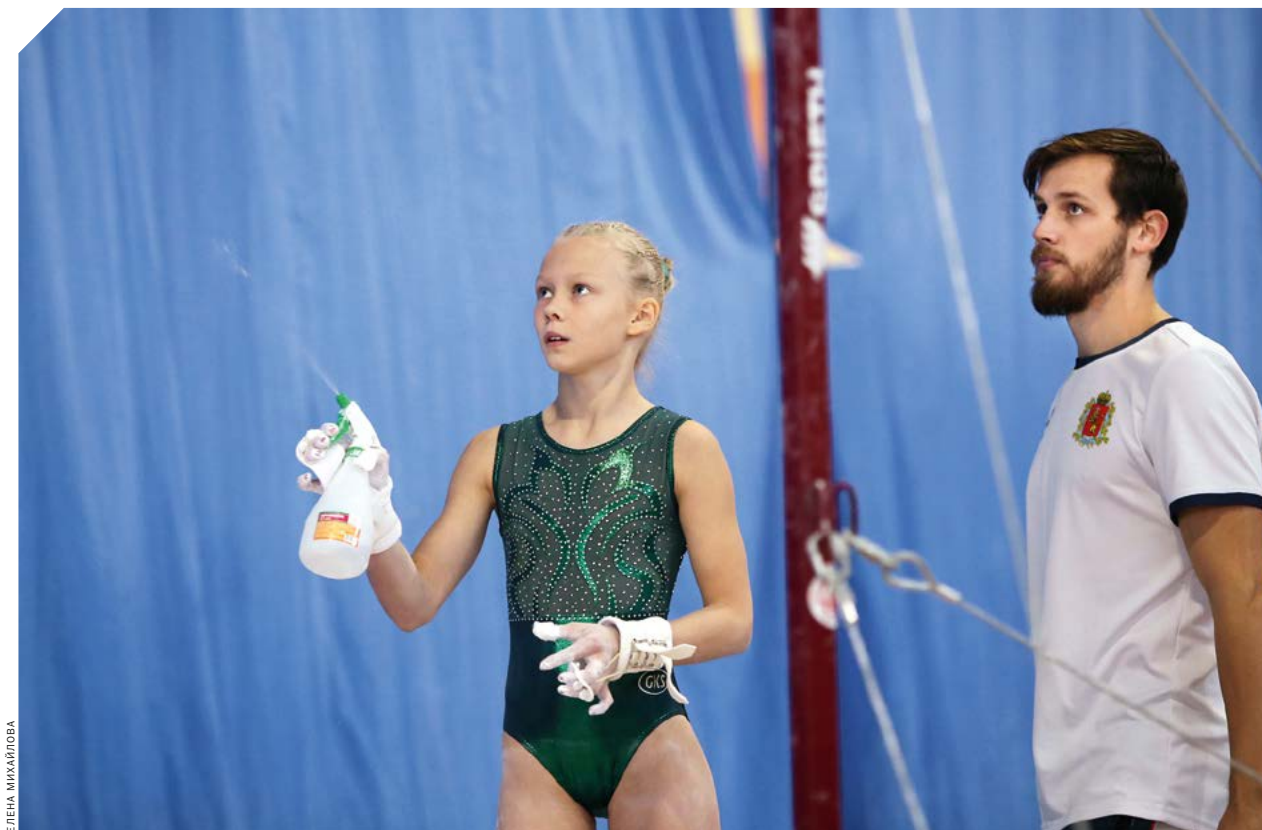
Уже ближе, но в другой раз. **Отношение.**

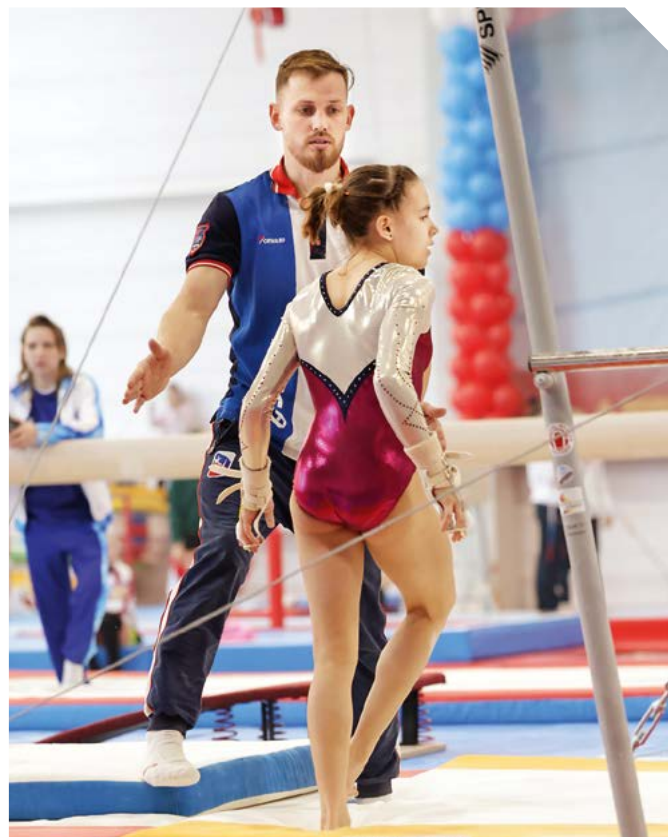
Или восприятие выхода к снаряду?

Да, возможно, что-то и получится.

С самого детства нас учили, а быть может, уже учим и мы относиться к выступлению определенным образом. Быть сконцентрированным, ответственным, относиться к соревнованиям серьезно. С концентрацией — все так, а остальное? Насколько все это необходимо и в какой мере? Все же помнят фразу, что соревнования — это праздник? Честно говоря, звучит парадоксально, а выглядит порой еще хуже. Как контрольная в школе, страшно и не всегда приятно. Какой там праздник?

Но ведь они могут им стать. Они должны им стать, иначе к чему все это? К чему мучить и подавлять этим грузом детей с самого детства? Да — ответственность, да — результат, все это важно, безусловно, и в этом суть, но суть для взрослых. За всем этим мы часто забываем, с кем имеем дело. Детям в большинстве своем нет





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

никакого дела ни до того, ни до другого. Они же просто дети, и требовать от них быть взрослыми в 10 лет — это безумие. Но как сложить одно с другим? Как сопоставить наши интересы?

Давайте поиграем с контекстом.

И вот мы здесь. Тот самый (искомый) подход на оценку. Все вело нас именно к этому моменту.

Моменту готовности спортсмена показать все, к чему шел, готовился, даже мечтал, быть может.

Давайте представим две ситуации, абсолютно идентичные, но с чуть разными вводными. Поднятая рука, взгляд на снаряд, и мысль в голове:

1. От этого подхода очень многое зависит!
2. Ну что? Давай посмотрим, кто кого!

И вот вопрос: при каких вводных наиболее вероятно, что спортсмен справится с задачей? Особенно если спортсмен является ребенком.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

всем свихнуться можно. Они же дети, а детям свойственно играть, давайте же не будем лишать их этой привилегии.

Риск проиграть есть всегда, но лучше это делать с мыслью о том, что **«в следующий раз я точно сумею»**, а не «все кончено, и мне конец».

Ведь самое главное в нашем деле, и не только в нем, — это получать удовольствие. И если мы все научимся это делать, что-то да из этого получится. Не может не получиться. Увы, не все станут олимпийскими чемпионами, но кайфануть от процесса может каждый. А это, согласитесь, уже немало.

Я долго думал, как начать, но точно знаю, как закончить.

Пришла пора, друзья.
Пришла пора сыграть в гимнастику! ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Очевидно, что это манипуляция и я нарочно подвожу вас к выбору варианта номер два, где есть игра, где есть азарт, где есть вызов, в конце концов. Это все та же ответственность, но несколько в другой форме — менее тяжелой, но более интересной.

А нет ничего более мотивирующего,
чем интерес!

Важен контекст. Важно то, как мы (взрослые) это преподносим.

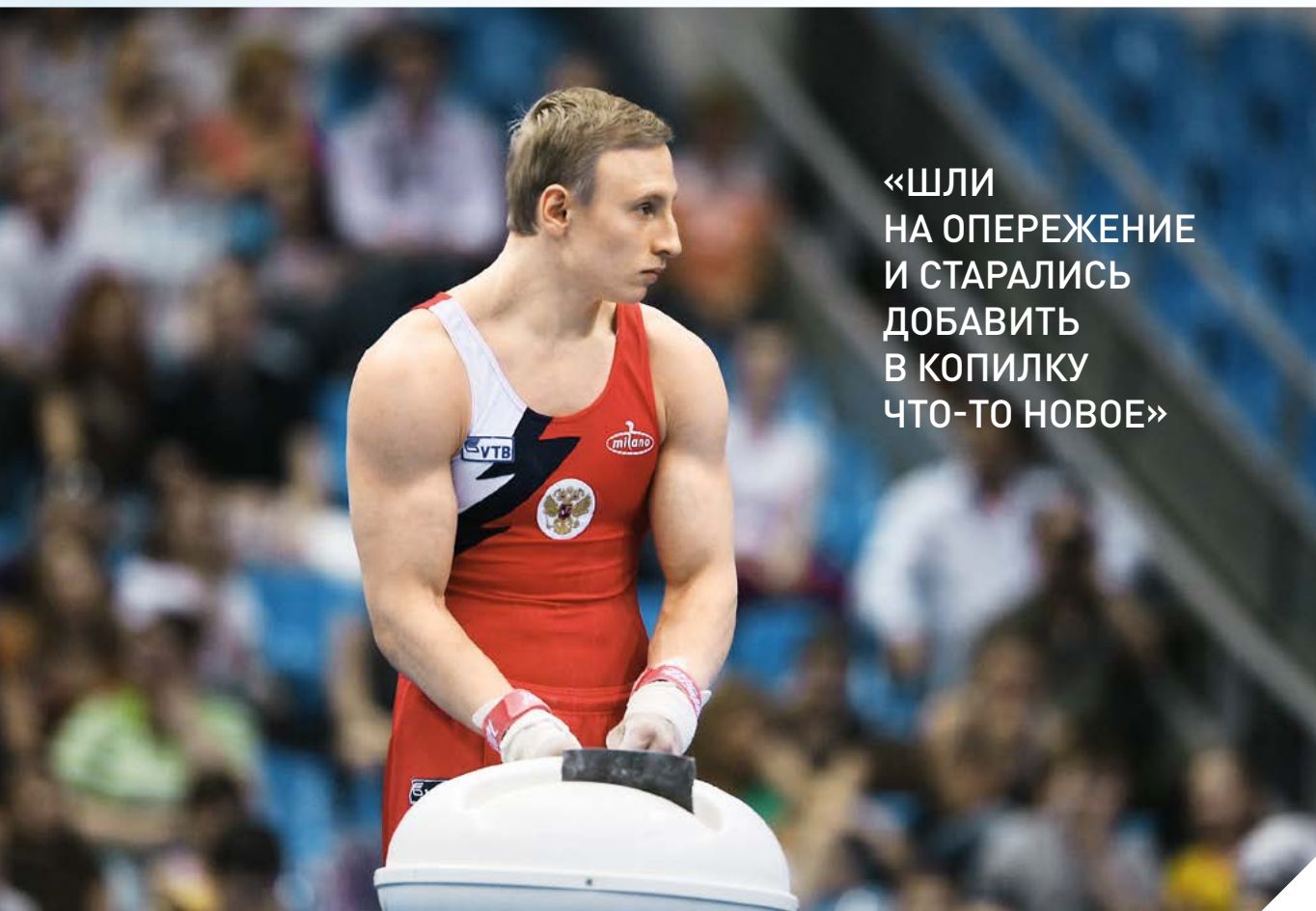
Разумеется, вы можете быть не согласны, но это мои «записки сумасшедшего».

Спортсмен (ребенок) не передавлен мыслями о том, что на кону многое стоит, что на него многие рассчитывают, страхом ошибки (что скажет тренер?). А если это командный турнир, то со-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Кольца Баландина



«ШЛИ
НА ОПЕРЕЖЕНИЕ
И СТАРАЛИСЬ
ДОБАВИТЬ
В КОПИЛКУ
ЧТО-ТО НОВОЕ»

ОЛЕГ НАУМОВ

ПЕРВЫЕ ВЕСОМЫЕ УСПЕХИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОВ — МАСТЕРОВ УПРАЖНЕНИЙ НА КОЛЬЦАХ ДАТИРОВАНЫ 50-МИ ГОДАМИ ПРОШЛОГО СТОЛЕТИЯ. УЖЕ НА ПЕРВОЙ ОЛИМПИАДЕ С УЧАСТИЕМ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ ЗОЛОТО ИГР В УПРАЖНЕНИИ НА КОЛЬЦАХ ЗАВОЕВАЛ ГРАНТ ШАГИНЯН. НА ДВУХ ПОСЛЕДУЮЩИХ — АЛЬБЕРТ АЗАРЯН, КОТОРЫЙ ПЕРВЫМ ВЫПОЛНИЛ ЭЛЕМЕНТ, СТАВШИЙ ВПОСЛЕДСТВИИ ИМЕННЫМ. ЕГО ЗНАМЕНИТЫЕ КРЕСТЫ НА КОЛЬЦАХ НА СЛУХУ У ВСЕХ И СЕГОДНЯ. ИЗ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ, СТАВШИХ АВТОРАМИ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В НЫНЕШНЕМ СТОЛЕТИИ, РЕКОРДСМЕНОМ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН. ИМЯ ЭТОГО ГИМНАСТА ИЗ ПЕТРОЗАВОДСКА ТРИЖДЫ ВПИСАНО В ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА КОЛЬЦАХ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Александр Баландин первым на официальном международном старте выполнил из виса подъем силой прямыми руками через упор руки в стороны (то есть через крест) в так называемый самолет — горизонтальный упор, в котором тело и руки находятся в одной горизонтальной плоскости лицом вниз.

Следующий по хронологии именной элемент Баландина — тот же силовой выход через крест, но уже в положение упора руки в стороны в стойке на руках, то есть в обратный крест.

И еще один фирменный элемент Баландина вошел в историю гимнастики. Та же начальная фаза, что и у первого именного элемента, — вы-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ход в самолет, но только без его фиксации сразу подъем силой в горизонтальный упор.

**Рассказывает
АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН,
призер чемпионата мира — 2013
в упражнении на кольцах,
обладатель Кубка мира
в упражнении на кольцах,
трехкратный чемпион Европы:**

— Мой первый именной элемент «Баландин-1» — подъем в самолет — я стал выполнять на тренировке на базе «Озеро Круглое», когда на меня никто, по большому счету, и не рассчитывал. Элемент физически очень сложный, и мы достаточно долго работали над тем, чтобы включить его в комбинацию. На это ушло полтора, а то и два года. Впервые его удалось сделать на внутренних соревнованиях, позднее — на этапах Кубка мира. В исполнении других гимнастов я этот элемент увидел не раньше чем через три года.

Пошли дальше по пути усложнения упражнения как бы по накатанному и освоили элемент «Баландин-2» — подъем в обратный крест — через обычный крест и через самолет выход в крест ногами вверх. Освоил элемент быстро, дорабатывал год-полтора. Сложнее всего было перейти силой из самолета в обратный крест. Если в обычном кресте я мог находиться до 30 секунд, то в кресте вниз головой — секунд пять, не больше.



ОЛЕГ НАУМОВ

Тут все должно быть еще и технически правильно выполнено. Грудь не должна вываливаться, спина должна быть прямой, а плечи и кисти выпрямленных рук в идеале должны составлять одну прямую горизонтальную линию. Первый официальный старт с элементом был на одном из этапов Кубка мира. И его в чужом исполнении я тоже увидел только года через три. Но один из коллег, молодой китайский гимнаст, делал этот элемент даже более точно и правильно, чем я.

Вновь шли дальше на опережение и старались добавить в копилку еще что-то новое. Появляется третий элемент: из самолета выход силой в горизонтальный упор. Осваивал его полгода и выполнил в комбинации на чемпионате мира в Антверпене в 2013 году. Через год выиграл с ним европейское золото в Софии. В исполнении других гимнастов этот элемент я так и не увидел.

**Рассказывает
ВИТАЛИЙ
БУБНОВСКИЙ,
заслуженный тренер
России:**

— Как-то во время тренировочного сбора на «Круглом» главный тренер сборной Андрей Федорович Родионенко предложил попробовать из виса через крест сделать подъем силой прямыми руками в упор. Получилось. Дальше приняли совместное решение попробовать из креста выйти не в обычный упор, а в горизонтальный

упор руки в стороны, то есть в самолет. Освоили этот элемент и выступили с ним первый раз в 2007 году на Кубке Воронина.

На одном из этапов Кубка мира группу сложности за этот элемент опустили на одну позицию, с F на E, объяснив это тем, что уж очень легко его Александр выполняет. Оставалось только после этого посоветовать Саше изображать гримасу, будто элемент делать ему тяжело. В итоге все же вернули группу трудности F, которая продержалась вплоть до Олимпиады-2008.

После Игр в Пекине мы усложнили комбинацию, добавив еще и выход в обратный крест. Осваивал эти сложные подъемы силой он быстро. Его телосложение для этого как раз очень

подходило. Саша и его брат-близнец Леша дожимали крест в упор довольно легко. К слову, Алексей после двухгодичного перерыва в связи со службой в армии пришел в зал и сразу сделал подъем силой из виса через крест в упор.

Третий именной Сашин элемент был довольно быстро освоен, и мы начали его готовить к чемпионату мира — 2013. Элементу присвоили группу E, она нас устраивала, и элемент «Баландин-3» был включен в комбинацию. Андрей Федорович Родионенко предложил еще и выход силой через самолет в стойку на руках. Саша сделал это с первого же раза.

Хотел еще и через горизонтальный упор выйти в стойку, то есть как бы сделать продолжение элемента «Баландин-3». Но времени не хватило, помешала травма плеча. Из-за нее и еще одну задумку — подъем силой из виса в крест в положении высокого угла — не удалось осуществить.

Работать с Сашей сначала было непросто. Стало легче, только когда он попал в сборную. Появилось больше целеустремленности, он ставил перед собой уже серьезные задачи. Но надо было комбинации строить, что называется, под него, так как были некоторые проблемы в плане координации.

Что касается колец, то тут у Саши от природы подходящий связочный аппарат и легкость. Ведь большой объем мышц иметь необязательно. Саша весил 55 килограммов и смотрелся выигрышно. К тому же он очень взрывной и при этом очень сильный. Если видел во время просмотра на экране что-то новое и нужное, отходил и говорил: «Я все понял». И ему не нужно было объяснять. Он чувствовал и понимал, где какие мышцы подключать. Выполнял элементы, и от головного мозга шел нужный сигнал к мышцам.

Будучи гимнастом, Саша был бойцом и человеком, готовым на поступок. Он в детстве был драчуном. Никому не уступал, даже старшим. Никогда не убегал во время ребячьих конфликтов. Очень важным показателем для меня было то, что он никогда не обманывал. Если не выполнял какое-то задание, то говорил, честно глядя в глаза: «Я не сделал это». Мне это очень нравилось. И кстати, это ценное качество, помоему, передавалось его более молодому гимнасту-земляку Виктору Калужину.

Перед самым отъездом команды на чемпионат мира — 2013, куда Александр не отобрался, получил травму Коля Куксенков, и Сашу взяли в команду. Но на тот момент он не мог делать свои два угла вперед в соскок с колец — его капитально заклинило. В срочном порядке предложили восстановить два бланша назад, которыми он соскакивал с колец последний раз лет за пять до этого. Уже непосредственно на чемпионате в тренировочном зале попробовал — неудачно. Но в квалификации сделал и отобрался в финал.

Я тогда, будучи судьей на ковре, не имел права с ним разговаривать, поэтому передал записочку с предложением выполнить в финале два бланша с винтом. Он тут же дважды попробовал в тренировочном зале этот соскок в комбинации. Неудачно — недокрут по сальто. Сил на соскок не оставалось. В финале Саша сознательно не держал свой второй «горизонт». Знал, что будет сбавка в 0,3 балла, зато сохранил силы на соскок и встал после двух бланшей с пируэтом, чем всех удивил. Это был поступок. В итоге — серебро чемпионата мира на кольцах. Не представляете, что я в эти дни пережил.

В 2014 году Сашу берут на командный чемпионат Европы для выступления только на кольцах. Перед отъездом у него вдруг «треснуло» плечо. Все равно поехал. В квалификации все сделал. Прибегает ко мне, а у него лицо буквально белое. Сказал, что руку не чувствует, поднять не может. Врачи, конечно, как могли, помогли, а через день — финал. И ведь его взяли только ради выступления на кольцах. В итоге Саша в финале все же отработал, да еще и первое место поделил с Денисом Аблязиным. Потом узнали, что сухожилие надкостной мышцы было на две трети надорвано плюс был подвывих плечевого сустава.

После европейского чемпионата наша федерация дважды отправляла Сашу в Германию для проведения операций. Восстанавливались и готовились выступить на универсиаде-2015. Там Саша должен был отработать коня, брусья и, конечно, кольца, где планировали выполнить элемент «Баландин-4» — из виса силой подъем в крест с высоким углом. Однако поездка не состоялась — опять воспалилось плечо. И после повторной операции гимнастическую карьеру пришлось завершать.

За время совместной работы Саша внес весомую лепту и в мой тренерский арсенал. Мы вышли на



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

такой уровень, когда уже друг друга дополняли своими знаниями и пониманием гимнастики. А вот товарищам по команде с ним общаться было непросто. Он — как вампир, мог даже в какой-то степени психологически подавлять их. При этом Саша всегда строго соблюдал режим и был дисциплинированным. И еще: он перечитал буквально все книги из библиотеки на «Круглом».

Сегодня Александр работает тренером-преподавателем в родном Петрозаводске. Благодаря его спортивным успехам в городе несколько лет назад построили отличный гимнастический зал, средства на который выделила Федерация спортивной гимнастики России. ▲

АЛЕКСЕЙ ТИХОНЬКИХ: Я БЫЛ СОВЕТСКИМ СПОРТСМЕНОМ

БОЛЬШОЙ ПОМОСТ — ЭТО МЕСТО СИЛЫ. ИДУТ ГОДЫ, МЕНЯЮТСЯ ЛИДЕРЫ, СНАРЯДЫ, ПРАВИЛА. НО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ОСТАЮТСЯ НЕИЗМЕННЫМИ И ЖАЖДА ПОБЕДЫ, И МАСТЕРСТВО УНИКАЛЬНЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ, И ЛЮБОВЬ К ВИДУ СПОРТА. «ГИМНАСТИКА» ЗНАКОМИТ СЕГОДНЯ С ФРАГМЕНТАМИ КНИГИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР ДВУКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА АЛЕКСЕЯ ТИХОНЬКИХ.

«На международный турнир в Соединенные Штаты Америки поедут Тихоньких и Бараксанова», — безапелляционным тоном сообщил старший тренер сборной команды СССР по спортивной гимнастике Леонид Яковлевич Аркаев. Я вздрогнул от неожиданности, но не подал виду. Мы стояли, выстроенные в одну шеренгу, на гимнастическом ковре перед основной тренировкой и привычно выслушивали монолог старшего тренера. Наконец он закончил, дал команду, мы повернулись направо и начали общую разминку.

«В Америку так в Америку, — мелькнуло в голове. — Значит, предстоит снова перелететь через Атлантический океан. Это будет моя третья поездка в эту страну. Что ж, Бог троичу любит». После тренировки мы направились в столовую на обед вместе с Геннадием Никифоровичем (тренер Столяров). Он заговорил первым: «Алексей, я пообщался с другими тренерами, в том числе с тем, который на этот турнир ездил в прошлом году. Он утверждает, что еще никому из советских спортсменов не удалось ни разу выиграть открытый Кубок Америки по спортивной гимнастике».

Я шел рядом и молчал. Первые две поездки в Штаты для меня были не очень удачными. Из первой поездки в Техас я вернулся на костылях, травмировал левый голеностоп во время соревнований на первом снаряде. Из зала тогда меня отвезли в больницу, там наложили гипс и вечером привезли прямиком в гостиницу.

«Формула интересная, сначала отборочный турнир, а на следующий день финал по многоборью и отдельным видам, — продолжал мой тренер. — Соревнования будут проходить в небольшом городке Фэрфакс штата Вирджиния, недалеко от Вашингтона».

«Кто назначен тренером?» — прервал я свое молчание, когда мы подошли к зданию, в котором находилась столовая.

«Я еду с тобой», — ответил Геннадий Никифорович.

От этой новости у меня сразу поднялось настроение. Видимо, турнир действительно был важным. Поехать на международный турнир с персональным тренером случалось нечасто.

В этот день вечером я почувствовал, что перебрал с сегодняшней нагрузкой.

Кроме основной тренировки в субботу утром, после обеда нам проводили специальную тренировку, которая называлась «круговая подкачка». После разминки каждый гимнаст занимал свое место на подготовленных снарядах и выполнял упражнение, направленное на развитие скоростно-силовых качеств. После этого он сразу же приступал к следующему без перерыва и так далее по кругу. Такая система способствовала не только развитию физической силы и выносливости, она учила «упираться». К концу этой тренировки мы с трудом волокли свои ноги, руки становились неподъемными и казалось, что сердце не выдержит этого ритма.

После ужина я прогулялся на свежем морозном воздухе, принял теплую ванну, но это не помогло. Пальцы сжимались в кулак сами по себе, чувство напряжения в мышцах мешало уснуть. Я утешал себя: «Все нормально, расслабься, подумай о чем-нибудь приятном». Ничего не помогало. Я осторожно приподнялся и сел на край кровати. На соседних койках слышалось ровное дыхание Саши Тумиловича и Валика Могильного.

Я вспомнил, что у Валика была привычка есть шоколад, когда он не мог заснуть. Он разворачивал плитку шоколада, завернутую в хрустящую фольгу, отчего я просыпался и не мог в свою очередь потом уснуть. Наутро я говорил: «Валик, я тебя умоляю, если ты опять ночью будешь есть шоколад, разверни обертку и приготовь его заранее!» Валентин, смеясь, обещал мне больше ночью шоколад не трогать, но через неделю ситуация повторялась.

Я посмотрел на него и на его тумбочку возле кровати и улыбнулся. Подумать только, что полгода назад мы, два гимнаста из одной спортивной школы города Ленинска-Кузнецкого, выступали вместе в одной команде на чемпионате мира в Монреале. Золотые медали висели на зеркале в нашем гостиничном номере четыре оставшихся дня, и у нас не поднимались руки спрятать их в чемодан.

Я встал с кровати, подошел к стеклянной балконной двери и прижался лбом к холодному стеклу. За окном, в центре занесенного снегом фонтана, в лунном свете виднелась статуя обнаженной девушки. Я подумал: «В этом году мне исполнится 25 лет. В сборной команде старше меня уже никого не осталось. В каком же количестве международных соревнований я участвовал за эти годы? Двадцать пять? Тридцать? Когда все это началось? Где и когда проходил мой первый международный турнир в составе сборной команды СССР? Если брать, начиная с молодежной сборной, то выходит, в Кишиневе, столице Молдавии, где я впервые в мире соединил два перелета на перекладине? Точно, выходит так».

Тогда сестра рассказала мне по телефону, что после того, как родители прочитали заметку об этом в газете «Советский спорт», отец вырезал ее и отправил своему отцу.

ФЭРФАКС

...Отборочный день закружил меня в водовороте событий: завтрак, разминочная тренировка, встречи, интервью, обед, соревнования, ужин. Все пронеслось очень быстро. Я выступил неплохо и вошел в финальную восьмерку. Вечером, удовлетворенный выполненной задачей, я снова лег пораньше спать.

...После завтрака я поднялся в номер, снял с вешалки постиранную вчера соревновательную майку и стал пришивать к ней мой сорок четвертый номер. Эти номера я пришивал всегда сам, причем пришивал по всему периметру для того, чтобы он плотно прилегал к спине. Некоторые спортсмены пришивали только уголки номера, и тогда он топорщился, словно парус, при каждом взмахе рук. Я не мог себе этого позволить, это было не в моем стиле. Для меня все, вплоть до мелочей, должно было быть идеально. Перефразируя моего любимого писателя Антона Павловича Чехова, я бы сказал: «В гимнастическом упражнении все должно быть прекрасно — и сам гимнаст, и содержание, и форма!»

Наученный собственным горьким опытом, я также старался избегать непредвиденных случайностей. Все, что зависело от меня, должно было быть проверено и подстраховано, если это было возможно. Случай — вещь капризная, и я слишком много сделал для того, чтобы нелепая случайность не помешала мне на моем пути.

К десяти часам мы поехали в разминочный зал. В зале после пятнадцатиминутной разминки я в первую очередь сделал несколько подходов на коне с ручками. После пары подходов на кольцах я направился к опорному прыжку. На стуле возле дорожки для разбега сидел американский гимнаст Тим Даггет и терпеливо ждал, когда массажист закончит накладывать тейп на его голеностопы. Я знал, что два года назад на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе, в которых не участвовали советские спортсмены, он был в составе команды, завоевавшей первое место. Очень вероятно, что, если бы политика не вмешалась в международную спортивную жизнь, результаты могли бы оказаться совершенно другими. Но судьба распорядилась именно так.

...На опорном прыжке я сделал несколько простых переворотов и перешел на брус. На этом снаряде образовалась очередь. Ожидая подход, я размышлял о вчерашних отборочных соревнованиях: «Лучший результат показал китайский гимнаст. Он блестяще выполнил свою программу и показал несколько очень оригинальных элементов. Он просто «звенел», как выражаются на гимнастическом».



жаргоне. Я же выступал спокойно, ровно и без особого напряжения. Мне даже показалось, что на мне поставили крест как на претенденте на титул чемпиона, но меня это даже в какой-то степени устраивало. Я знал, что вчера мне нужно было только войти в восьмерку лучших гимнастов, и для этого было достаточно не делать грубых ошибок. Сегодня вечером в финале — совершенно другая песня, вчерашний результат не считается. Все начинается заново. Вот сегодня нужно будет сделать максимум того, на что каждый из нас был способен. Китайцу придется доказать, что его победа в отборочных соревнованиях была не случайной, а это психологически сложная задача. Кроме того, судьи будут внимательнее и, может, даже придирчивее к оценке его выступлений, потому что он теперь является претендентом на чемпионский титул. Выдержит ли он это? Посмотрим».

Подошла моя очередь. В первом подходе я выполнил базовое соединение, во втором подходе несколько элементов из моей комбинации, и на этом разминка на брусьях была закончена. Я опять намотал бинты и надел накладку для перекладины.

Перекладина или, как в простонародье ее называют, турник, закреплена на двух вертикальных стойках, которые, в свою очередь, держатся натянутыми металлическими тросами, зацепленными за специально встроенные в полу крючки или кольца. В Соединенных Штатах такие приспособления не предусмотрены во всех залах, принимающих гимнастические соревнования. По этой причине они используют стабилизирующие бетонные блоки. Это делает перекладину намного эластичнее, поэтому во время опробования снарядов мне пришлось сделать несколько дополнительных подходов, чтобы отрегулировать хлест и бросок ногами для приемлемого исполнения элементов с отпусанием рук.

У меня уже была подобная ситуация во время Кубка мира в Пекине. Только тогда все было наоборот. Перекладина была сделана из слишком жесткого металла и нужно было

к этому адаптироваться. В Китае гимнастика — очень популярный вид спорта. Даже на тренировках за день до начала турнира на трибунах Дворца спорта не было свободных мест. На этот раз мне никак не удавалось схватиться за перекладину после сальто Гингера. Старший тренер уже не знал, что со мной делать, ему приходилось каждый раз ловить на руки мои шестьдесят пять килограммов. Мои падения привлекли внимание китайской публики, и, когда на пятой попытке я наконец схватился за перекладину, зрители зааплодировали.

Здесь же перекладина была настолько мягкой, что, казалось, еще одно усилие — и она лопнет от нагрузки. Подо мной уже дважды ломались металлические грифы перекладины. К счастью, оба эти случая произошли над поролоновой ямой. Во время больших оборотов на перекладине, когда гимнаст проходит нижнюю вертикаль, нагрузка на гриф достигает пяти-шестикратного веса гимнаста. Когда он лопается, вертикальные стойки, которые держатся натянутыми, как струны, тросами, падают, словно спиленные деревья, по обе стороны, и дай бог, чтобы в этот момент они не задели обычно стоящих рядом гимнастов!

На этом снаряде я сделал разминочную комбинацию и соскочил двойным сальто в группировке. Перед вторым подходом я подошел к баку с магнезией и недалеко от меня заметил Людмилу Турищеву, одетую в элегантный темно-синий судейский костюм. Международная федерация гимнастики использовала этот турнир, чтобы провести несколько важных совещаний, и Людмила была приглашена в качестве судьи и члена технического комитета. Она с озабоченным видом беседовала с шефом нашей делегации, посматривая на Иру Бараксанову, совсем еще молодую советскую гимнастку из Ташкента, которая разминалась на бревне.

Заметив, что я смотрю на нее, Людмила подошла ко мне. «Привет, Алексей. Как настроение?» — сказала она, и я почувствовал, что краснею. Для меня она, неоднократная чемпионка Европы, мира и Олимпийских игр, была живой легендой. Я тут же вспомнил, как увидел по телевизору ее знаменитый подход на разновысоких брусьях на Кубке мира в Лондоне в 1975 году... Во время соскока брусья зашатались, она едва успела закончить свою комбинацию, и они буквально рухнули за ее спиной. Оказалось, что крючок, державший трос, разогнулся, и петля соскочила с него. После соскока она хладнокровно поприветствовала судей и зрителей и ушла с помоста, не оглянувшись.

Я поздоровался и, преодолевая смущение, нарочито весело ответил:

— Настроение хорошее. Как у вас? Вы давно приехали? Как устроились?

Людмила с интересом посмотрела на меня, улыбнулась:

— Все хорошо. Спасибо, Алексей. Желаю удачи!

После второго подхода на перекладине я перешел на ковер для вольных упражнений, где сделал несколько акробатических соединений и закончил разминку пятиминутным растягиванием. Растягиваясь, я наблюдал за происходящим. Я не мог вернуться в гостиницу, пока Ирина тоже не закончит свою утреннюю разминку. На этот раз мы с ней вдвоем представляли нашу страну на этих соревнованиях. Вот она снова запрыгнула на бревно. Легко и красиво выполнив несколько элементов, она соскочила и посмотрела на моего тренера. Геннадий Никифорович что-то сказал ей, обнадеживающе похлопал ее по плечу, и они направились в сторону ковра.

У Ирины была прекрасная хореография на вольных упражнениях, гармонично сочетающаяся с невероятно красивой музыкой из известного фильма «Мой ласковый и нежный зверь». Говорят, что это музыкальное произведение президент США Рональд Рейган назвал «Вальс века». Я впервые увидел эту композицию на отборочных соревнованиях, и у меня пробежали мурашки по коже. Ее манера исполнения не могла никого оставить равнодушным.

Я вспомнил, что этот вальс, написанный композитором Евгением Догой специально для фильма, звучал также на открытии Олимпиады 1980 года в Москве, где я участвовал в составе группы гимнастов в спектакле на стадионе «Лужники». Тогда за два месяца до открытия около двух тысяч спортсменов вызвали в Москву для подготовки грандиозного спектакля на церемонии открытия московской Олимпиады. Нас поселили в общежитии Тимирязевской академии и каждый день возили на автобусах на тренировки. Для нашего номера инженеры создали специальную складывающуюся платформу, которая помещала на себе коня с ручками, женские брусья и перекладину. Платформы выносили несколько спортсменов-носильщиков и ставили на предусмотренное планом место. Сначала выполнялось упражнение на перекладине, затем на женских разновысоких брусьях, заканчивался наш номер упражнением на коне с ручками. После этого носильщики складывали и уносили платформу, а мы выходили следом за ними.

...В автобусе я устроился на сиденье у окна, рядом сел мой тренер. Я молчал всю дорогу, стараясь сохранить накапливающиеся эмоции. Подъезжая к Дворцу спорта, я почувствовал некоторое волнение, так мне знакомое по опыту. Это меня ни в коем случае не вывело из равновесия, наоборот, я вдруг переполнился особого рода решительностью. В такие моменты я отключал все ненужное и мешающее сосредоточиться. Во мне начинался процесс,

вырабатывающий этот так мне необходимый адреналин. Я готовился бороться до конца в спортивном смысле этого слова. Я себя чувствовал ответственным за себя и за всех тех, кто стоял за мной, я себя чувствовал СОВЕТСКИМ СПОРТСМЕНОМ! Я готовился к бою. Сегодня это может показаться смешным, но это было именно так. Это было важным для меня, я был так воспитан. В этом был смысл того, чем я тогда жил.

В раздевалке я снял и оставил зимнюю куртку и кроссовки, затем подождал начала общей разминки и вошел в зал. Здороваясь и пожимая протянутые руки, с дежурной улыбкой на лице я перебрался несколькими заученными английскими фразами со знакомыми гимнастами и тренерами. Мой тренер что-то спрашивал, я отвечал спокойно, не выказывая моего напряженного внутреннего состояния. Я понимал, что он тоже напряжен и пытается не выдать своего волнения, иногда он спрашивал о чем-то и, не дожидаясь ответа, начинал говорить про другое. Позже, уже будучи сам тренером, я понял, насколько мне было легче, чем ему, переносить эти моменты, потому что я мог что-то сделать физически, а мой тренер мог только ждать. Огромная проделанная им работа по подготовке к соревнованиям теперь сводилась практически к роли простого наблюдателя, а что-либо исправить или изменить уже было поздно.

Вообще, что-либо менять во время соревнований крайне нежелательно. Высококласный гимнаст достигает такого уровня автоматизма при исполнении своего упражнения, что даже естественное желание исправить какую-то незначительную техническую ошибку во время выступления может привести к катастрофе. Мой тренер мне всегда повторял: «Старайся сделать твоё упражнение как можно лучше на тренировке, а на соревнованиях старайся сделать только как на тренировке!»

Однажды я был свидетелем, как Коля Андрианов на разминке на снаряде во время Кубка СССР на брусьях подсказал Саше Ткачеву, как исправить небольшую техническую ошибку в обороте назад под жердями в стойку на руках. Саша неплохо владел этим упражнением, но внимательно выслушал и действительно хорошо исполнил его на разминке, следуя совету своего старшего товарища. Во время же своего подхода на оценку он завалил комбинацию именно на этом элементе и оказался на пьедестале вторым после Николая Андрианова.

После окончания общей разминки объявили построение. Мы построились. Впереди нашей группы стоял мальчишка с табличкой в руках. Это мне напомнило, как когда-то и я выводил с гордостью группу старших ребят на снаряд. Было приятно смотреть на его сияющее от счастья лицо. Оставалось несколько минут перед началом соревнований. В финале нас осталось восемь гимнастов: два американца,

китаец, немец, француз, венгр, болгарин и я. Мы пожелали друг другу удачи.

Вся группа начинала с вольных упражнений. Нас представляли. Здесь, в Америке, соревнования проводились в больших баскетбольных залах, которые могли вместить до десяти тысяч зрителей. Трибуны были заполнены. Я почувствовал, как у меня стали влажными ладони, и мне показалось, будто пространство вокруг меня сократилось, а освещение стало ярче и контрастнее. Я стал замечать некоторые мелочи, на которые раньше не обращал внимания.

Три минуты разминки на ковре пролетели незаметно, и нас стали вызывать на оценку. Моя фамилия была третьей по списку. Дыхание уже восстановилось после разминки на снаряде, я попрыгал на месте, сделал круговое движение руками и стал ждать, когда мое имя загорится на судейском табло. В голове проносились несвязные мысли: «У близ сидящего судьи галстук повязан неаккуратно. Интересно, ошибется ли комментатор, произнося мою фамилию? Стоп! Не забыть после упражнения выбежать с ковра. Тренер говорит, что это оставляет хорошее впечатление. Так, не отвлекайся! Спокойно. На первой связке нужно поддать тазом, чтобы обеспечить хорошее вращение по сальто. Почему этот гимнаст поднимает руку после подхода? Это глупо. Руку поднимают, чтобы показать готовность. Ладно. Вот объявляют твое имя. Вперед».

...Я улыбнулся и бросил победоносный взгляд на Гингера. Затем я направился в сторону, где стоял мой тренер и боролся со своей непокорной улыбкой. На экране высветилось 9,9 балла! Оставался всего лишь один снаряд, и теперь только одна десятая балла разделяла американского гимнаста со мной. Я краем глаза видел, как журналисты ринулись объяснять телезрителям положение вещей, понимая, что в случае выигрыша американского спортсмена можно будет на этом сделать неплохую рекламу.

Одна десятая в гимнастике — это очень маленький разрыв. К примеру, один маленький шаг при приземлении стоит одну десятую балла, а большой три десятых. Уже при разминке на перекладине ажиотаж вокруг наших выступлений достиг своего апогея. При подходе на оценку внимание всех зрителей переключилось на американского спортсмена. Он подходил первым. Я видел, что гимнаст обладал неоспоримым талантом и имел в своем репертуаре даже несколько оригинальных элементов. Но я знал также, как трудно выдержать нарастающее давление и эту вдруг навалившуюся ответственность. Я поймал его не совсем уверенный взгляд и прочел беспокойство в глазах его тренера, кстати говоря, бывшего советского тренера, уехавшего несколько лет назад с Украины в США. Он все время нашего пребывания искал встречи с нами, улыбался

как-то неуверенно, а когда удавалось, общался с нами с искренней радостью и удовольствием.

Его ученик выполнил комбинацию с двумя небольшими ошибками и не очень удачным приземлением после соскока, но получил не такую уж плохую оценку — 9.55 балла. Выходит, чтобы его обойти, мне нужно было получить 9.7 балла.

Я оценил мое положение: «Значит, в моей комбинации, включая соскок и приземление, я должен сделать менее 0.3 балла ошибок. Это реально! Вот только теперь это нужно реализовать! Как же все просто! Подойти, прыгнуть, схватить перекладину, сделать четыре элемента с отрывом двух рук, два элемента с отрывом одной руки, два раза перелететь через перекладину, при этом постоянно крутиться вокруг нее и в конце упражнения на махе вперед отпустить руки, перевернуться три раза в воздухе и приземлиться, не делая более одного шага!»

Я посмотрел на моего тренера, и мне показалось, что он читал про себя какую-то молитву.

Борис Шахлин, наш легендарный советский спортсмен, семикратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике, обладатель тринадцати олимпийских наград, один из самых титулованных гимнастов в истории мирового спорта, смотрел на меня таким взглядом, будто хотел сказать: «Ну что, дорогой мой, теперь все в твоих руках, надеяться не на кого». Он был одним из судей на перекладине.

Мне вдруг вспомнилось, как в 1982 году на международном турнире в американском городке Форт-Уорте я перехватил такой же взгляд Михаила Воронина, другого советского гимнаста, двукратного олимпийского чемпиона, который судил на вольных упражнениях. Я тогда не справился с толчком на первом пружинном американском ковре АМФ, выполняя мой коронный элемент, и приземлился почти плашмя в двух метрах от его стула.

...Я почувствовал, что в зале зрители застыли в ожидании моего выступления. Ко мне вплотную подкатили камеру. Задержав руки в баке с магниезией, как бы раздумывая, я посмотрел еще раз на судей и направился к снаряду.

Я начинал мою комбинацию, прыгая и хватаясь за перекладину, затем выполнял оборот в стойку с перехватом в хват снизу, который я выучил еще в детстве, когда мне было одиннадцать лет. Однажды на этом элементе я промахнулся, правая рука соскользнула, и я ударился прямо лбом о перекладину. В больнице мне наложили несколько швов на рассеченную правую бровь. Шрам остался до сих пор, напоминая мне еще раз, что нельзя никогда расслабляться, даже при выполнении относительно несложных элементов.



КУЗЬМИН ВАЛЕНТИН ХАМИЛОВ ЯШАР ГЛАС

Оборот вперед, вертушка в обратный хват, оборот вперед в обратном хвате — все складывалось удачно, еще бы! Сколько раз я делал эти элементы на тренировках и соревнованиях?! Сотни, тысячи? Каждый жест был отработан, каждое движение автоматически соединялось с последующим. Оставалось самое трудное — три перелета и соскок, тройное сальто назад в группировке.

После выполнения первого перелета я почувствовал недостаточно подходящее положение тела для следующего. Я сделал промежуточный оборот назад и повторил подготовительное движение, но более энергично. На этот раз положение было идеальным, и я на высокой амплитуде выполнил достаточно сложную в то время связку, состоящую из двух элементов с отрывом рук — перелета Ткачева и сальто Гингера.

В гимнастике многие новые элементы называют именами их первых исполнителей. Забавным было то, что я был хорошо знаком с этими двумя известными гимнастами. Как-то я спросил у Саши Ткачева, как он относится к тому, что гимнасты называют этот элемент его именем, а с некоторого времени в обиходе даже прижилось сокращение «Ткач». Он засмеялся и сказал, что иногда даже сам называет так же этот элемент и, что интересно, в этот момент ему и в голову не приходит, что это сокращение от его фамилии.

Оставалось сделать только соскок. Я сделал два разгонных оборота. В такие моменты времени на раздумья нет,

все выполняется на полном автомате. Главное, ничего не менять, как мы говорили, «не дергаться». Техника исполнения должна быть идентичной той, которая приводила к идеальному исполнению на тренировках. Мы долго искали подготовительное положение для этого соскока. Трудность соскоков с перекладины состоит в том, что нужно исполнить вращение, удаляясь от перекладины. А чтобы создать вращение, нужно скоординировать хлестовое движение тела, бросок ногами и своевременное нажатие рук на перекладину.

Недостаточно скоординированное исполнение приводит к серьезным ошибкам в приземлении. Чрезмерное нажатие на гриф перекладины может привести к забросу на перекладину с риском удариться об нее ногами и даже затылком. Чтобы обеспечить тройное сальто в конце длинной комбинации, необходимо точно произвести подготовительные движения и своевременно отпустить гриф перекладины. В конце упражнения кисти гимнаста устают и их разжатие происходит на доли секунды медленнее. Этот фактор необходимо учитывать, а значит, и отрабатывать на тренировках.

Вот и соскок! Закрытое положение, хлест, бросок, и сгруппированное тело завертелось в тройном вращении! Приземление, и — о чудо! — приземление в доску! Доскоком в гимнастике называют точное безошибочное приземление на ноги без какого-либо шага или отскока. Конечно же, это никаким чудом не было. К этому привели годы поиска эффективной и рациональной техники, сотни, тысячи повторений, кропотливая работа над качеством исполнения — все это, в конце концов, приносило свои результаты.

На экране загорелась моя оценка: 9.9 балла! Этого было вполне достаточно, чтобы выйти вперед на последнем снаряде! Удача сидела у меня на плече и снисходительно улыбалась. «Спасибо!» — сказал я. Не знаю, кого я благодарил, хотя первым, кто этого заслуживал, был, конечно, мой тренер! Кто же еще? Он меня поздравил и сделал вид, словно так и должно было быть, как будто он заранее все знал. Меня стали поздравлять гимнасты, тренеры, шеф нашей делегации и другие не очень знакомые мне люди.

На следующее утро руководитель делегации подошел ко мне после завтрака и сказал: «Алексей, вообще-то по правилам Всесоюзного комитета по спорту я должен забрать твой кубок, но я решил оставить его тебе». Так что в какой-то степени благодаря и ему Кубок Америки 1986 года стоит теперь в музее Ленинск-Кузнецкой школы гимнастики. Я отдал в школьный музей все мои кубки, много медалей, различные сувениры. Пусть ребята их видят и верят в то, что, если это было возможно для нашего поколения, однажды может быть возможным и для них. ▲

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2024 ГОД													
НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ		05–10											По назначению
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)			11–18										ФТ «СИРИУС»
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (личное)				01–09									г. УФА
ПЕРВЕНСТВО ФО Отборочные на ПР (личное)				22–29									г. ТЮМЕНЬ
ИГРЫ БРИКС						13–18							г. КАЗАНЬ
КУБОК РОССИИ (личный)							с 29 по 05						г. НОВОСИБИРСК
ИГРЫ ДРУЖБЫ									17–29				г. МОСКВА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (командное)										20–26			ФТ «СИРИУС»
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (командное)											18–24		г. ВЛАДИМИР