

 **ВТБ**

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 53 | 2024

КУБОК РОССИИ — 2024
открыл дорогу

ДЕРЗОСТЬ
Евгения Подгорного

КАК ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР
собирает «ягодки»

Анна
Калмыкова
**ИДЕТ
НА ПОВЫШЕНИЕ**





БАНК ВТБ — ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ РОССИИ

vtb.ru

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

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Принято говорить, что время бежит быстро. Это правда, как и то, что в спорте оно вообще стремительно. И это значит, что спортсменам, тренерам, руководителям нельзя терять ни часа из тех дней, что включает в себя каждый сезон, а если брать шире — олимпийский цикл.

Новое олимпийское четырехлетие уже ведет свой отсчет. Каким оно будет для спортсменов России на международных помостах, никто сегодня не знает. Но точно можно сказать другое: спортивная гимнастика нашей большой страны обладает такими победными традициями, тренерскими и кадровыми ресурсами, умением находить и растить таланты, что опустить уровень выступлений мы не имеем права.

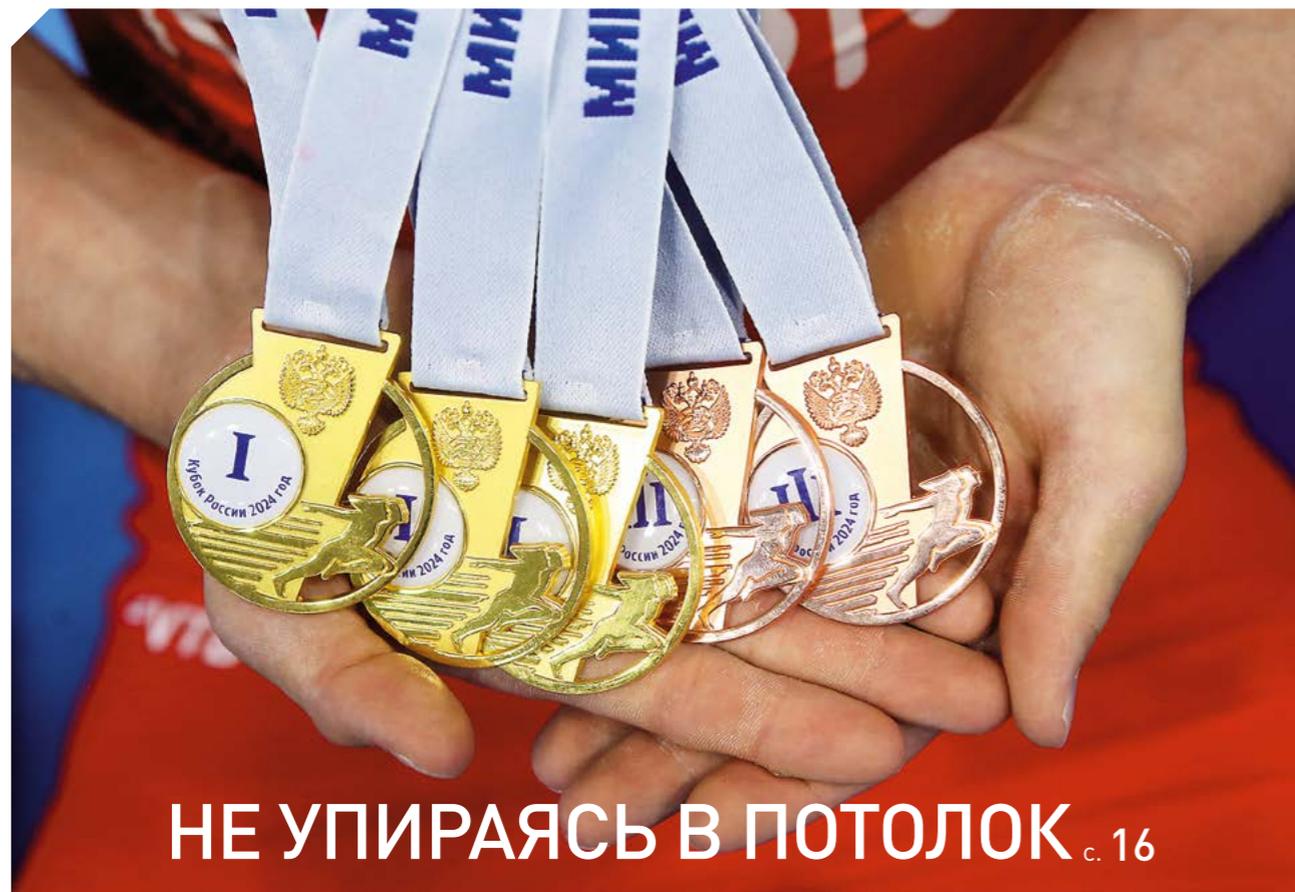
Спасибо всем, кто сегодня — не в самых простых условиях работы — продолжает не только поддерживать класс гимнастики России, но и готовить ее будущее. Частичная смена лидеров каждый олимпийский цикл — это естественный процесс. Но именно от умения грамотно его организовать зависит и итоговый результат: с кем выйдет Россия на помост. Уверен, что скоро на стартах громко зазвучат новые имена талантливых спортсменов.

Удачи!



Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России





НЕ УПИРАЯСЬ В ПОТОЛОК с. 16

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

6 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

16 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
НЕ УПИРАЯСЬ В ПОТОЛОК
FONVET Кубок России
в Новосибирске завершил
олимпийский цикл

30 ИНТЕРВЬЮ
ДЕРЗОСТЬ
ЕВГЕНИЯ ПОДГОРНОГО
«Хотелось ведь не просто
построить что-то,
а мечту реализовать»

42 АНАЛИТИКА
СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ
Париж-2024. Как это было

48 АКТУАЛЬНО
НОВЫЕ ПРАВИЛА:
ПОМОСТ ПОКАЖЕТ
Олимпийский цикл всегда
начинается с изменений

52 ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР
ВЗРОСЛЫЕ УРОКИ И МАРАКАСЫ
Как Аня Калмыкова целый год
занималась в группе, где не было
ни одной девочки

60 ОТКРЫТЫЙ ПОМОСТ
СДАЕШЬСЯ
ИЛИ ИДЕШЬ ВПЕРЕД
Турниры — это возможность
узнать себя

64 ЛИКБЕЗ
КАК ИГРА РОДИЛА «НАБС»

68 АНТИДОПИНГ
НАДО ЗНАТЬ!

72 СВОЙ ПУТЬ
КРУТОЙ ХАРАКТЕР
Длинная дистанция Элеоноры
Афанасьевой



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

80 ФАН-ЛИСТ
Можно автограф?



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 3_53_2024

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Общероссийская общественная
организация «Федерация
спортивной гимнастики России»
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,
д. 8, офис 431
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-36618
от 11 июня 2009 года

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

Издание подготовлено
при участии
ООО «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

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Олег Наумов

ЦВЕТООДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Полина Громова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Сергей Андрианов,
Оксана Тонкачева,
Александр Бармин,
Антон Крапивин,
Ирина Степанцева

Отпечатано в типографии «Ридо»,
Нижний Новгород,
ул. Шаляпина, д. 2а

Тираж: 10 000 экз.
Подписано в печать
24 сентября 2024 г.

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

С юбилеем, дорогие!

Спасибо за вашу и нашу гимнастику!
За талант, неумение сдаваться, оптимизм
и красоту любой работы в вашем исполнении.
Здоровья вам, тепла и радости!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**ТАМАРА
ИВАНОВНА
МАНИНА:**
двукратная
олимпийская
чемпионка,
многократная
чемпионка
мира, профессор
и азартная
болельщица.

А еще — первая в истории отечественной спортивной гимнастики чемпионка мира.

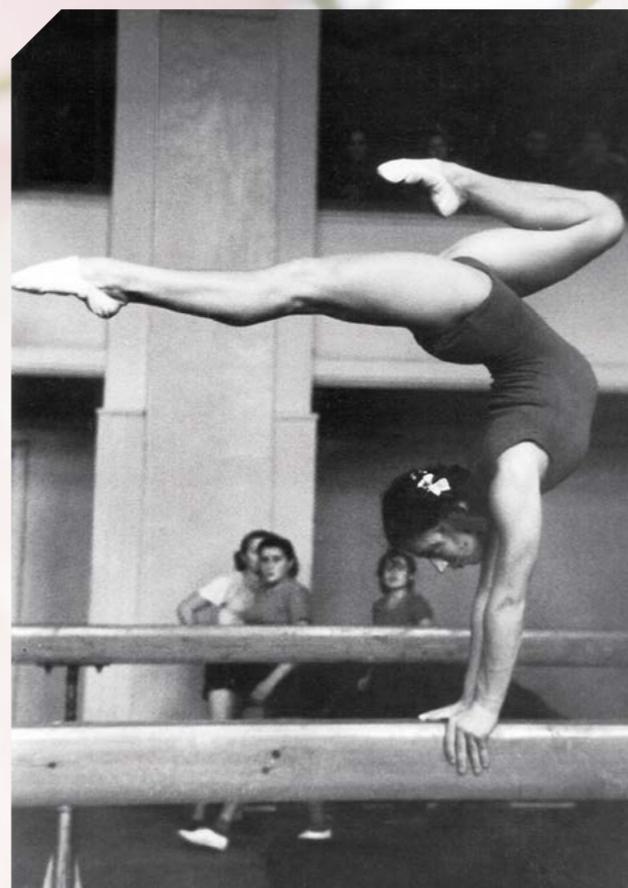
К чемпионату мира 1954 года в Риме, первому, в котором приняли участие советские спортсмены, готовились серьезно. В составе сборной СССР пять олимпийских чемпионки Хельсинки-52 — Мария Гороховская, Пелагея Данилова, Нина Бочарова, Галина Шарабидзе и Галина Шамрай. И три дебютантки: Тамара Манина, Лариса Дирий (Латынина), Софья Муратова. Любая из четырех советских гимнасток могла стать первой в истории нашей гимнастики чемпионкой мира. Первой стала Тамара Манина.

Три золотые награды! Одна из них — вместе с командой. И, как скажет Тамара, речь ведь шла вообще не о том, сколько медалей было выиграно на чемпионате мира: «А о том, что мы флаг отечественной гимнастики потом долго удерживали на той высоте, которой достигли, когда никто от нас этого не ожидал».

После помоста выбрала Институт точной механики и оптики. И ей, как отмечала чемпионка, очень помогла учеба в техническом вузе потом, при написании диссертации. Она была признана одной из лучших в том году, когда я защищалась. Тема — «Исследование техники

опорных прыжков у гимнасток и пути ее совершенствования».

И это все о ней: олимпийская чемпионка, почетный профессор Художественно-промышленной академии имени А.Л. Штиглица, уроки, зачеты, рефераты, занятия теннисом, удовольствие от игры футбольного «Зенита»... И главный принцип жизни: за что взялась, надо довести до конца.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**ЛАРИСА
ВЛАДИМИРОВНА
ЗАКОННИКОВА:**
мастер спорта СССР,
заслуженный тренер
России, заслуженный
работник физической
культуры.
И тот человек
в Федерации
спортивной
гимнастики России,
без которого просто
невозможно:
ответственный
секретарь.

Так и признавалась Лариса Владимировна однажды: «Мы, гимнастки, как правило, уже привыкли, чтобы все было разложено по полочкам, чтобы все четко, аккуратно. Спорт

все-таки накладывает отпечаток на характер. Вот что я требовала от своих учениц? Чистоты! Мое тренерское кредо — отточить, отработать каждый элемент, каждое движение. Девчонки у меня прямо звенели».

Чемпионка Москвы, обладательница Кубка СССР, призер международных соревнований. Тренировалась в составе сборной СССР, но не бросала работу в спортивной школе Кировского района Москвы. Долгое время работала старшим тренером сборной СССР по России.

Всегда понимала, а это означало — прикладывала все усилия, чтобы выполнить главное: «Задача была одна — находить для сборной СССР как можно больше талантливых гимнасток. И проблема была одна — выбрать. Турищева, Гроздова, Филатова, Наймушина... Это же все наши девочки, российские!»



ОТКРЫТЫЙ
КУБОК БЕЛАРУСИ

В МОГИЛЕВЕ СОСТОЯЛСЯ ОТКРЫТЫЙ КУБОК БЕЛАРУСИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ С УЧАСТИЕМ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ.

По программе МС золотыми медалистами в командном многоборье стали гимнастки в составе Лейлы Васильевой, Алены Готовой, Людмилы Рощиной, Дианы Гайнулиной, Ксении Зеляевой, Миланы Каюмовой.

Личное многоборье, МС:

1. Лейла Васильева.
2. Людмила Рощина.
3. Екатерина Андреева.

Алена Глотова завоевала золотую медаль в опорном прыжке, Лейла Васильева — золото в упражнениях на бревне, серебряную медаль в опорном прыжке, в упражнениях на разновысоких брусьях и в вольных упражнениях. Екатерина Андреева победила в упражнениях на разновысоких брусьях, а Людмила Рощина завоевала золото в вольных упражнениях и серебро в упражнениях на бревне.



T.ME/KARELIANGYMNASTICSTEAM

По программе КМС золотую медаль в личном многоборье завоевала Милана Каюмова, Диана Гайнулина стала бронзовым призером.

Отдельные виды: в опорном прыжке и вольных упражнениях победила Виталина Шевчук. Милана Каюмова стала первой в упражнениях на разновысоких брусьях и завоевала бронзовую медаль в вольных упражнениях. Диана Гайнулина стала серебряным призером в упражнении

ях на бревне и бронзовым в упражнениях на разновысоких брусьях.

Команда мужчин РФ № 1 в составе Кирилла Гашкова, Ивана Завричко, Савелия Съедина, Алексея Усачёва, Дениса Товпинца завоевала золотую медаль.

Команда РФ № 2 в составе Матвея Акиньшина, Арсения Духно, Евгения Поленикова, Матвея Занина, Даниила Смирнова завоевала серебряную медаль командного многоборья.

В личном многоборье по программе МС места распределились так:

1. Савелий Съедин.
2. Денис Товпинец.
3. Иван Завричко.

Отдельные виды: Иван Завричко завоевал золотую медаль в вольных упражнениях, серебро в упражнениях на параллельных брусьях, бронзовую медаль в опорном прыжке. Денис Товпинец — золотую медаль в упражнениях на кольцах, Алексей Усачев — серебро в упражнениях на кольцах. Кирилл Гашков стал первым в упражнениях на параллельных брусьях, завоевал серебро в опорном прыжке и в упражнениях на перекладине. Савелий Съедин стал лучшим в упражнениях на перекладине.



T.ME/KARELIANGYMNASTICSTEAM

Личное многоборье по программе КМС:

1. Даниил Смирнов.
2. Арсений Духно.
3. Матвей Занин.

Отдельные виды: Арсений Духно по программе КМС завершил турнир с золотой медалью в вольных упражнениях и в опорном прыжке и с бронзовой медалью в упражнениях на коне-махах. Даниил Смирнов — с золотой медалью в упражнениях на коне-махах, с серебряной медалью в вольных упражнениях и опорном прыжке. Матвей Занин — с золотой медалью в упражнениях на параллельных брусьях и с брон-



T.ME/KARELIANGYMNASTICSTEAM

зовой медалью в вольных упражнениях, в опорном прыжке и в упражнениях на перекладине. Евгений Полеников — с золотой медалью в упражнениях на кольцах, с серебряной медалью в упражнениях на коне-махах и с бронзовой медалью в упражнениях на параллельных брусьях. Тимофей Акиньшин — с золотой медалью в упражнениях на перекладине и серебряной медалью в упражнениях на кольцах. Матвей Акиньшин — с бронзовой медалью в упражнениях на кольцах. Дмитрий Суходольский — с серебряной медалью в упражнениях на параллельных брусьях.



ПРЕСС-СЛУЖБА СШОР КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМ. И.И. МАМЕТЬЕВА

КУЗБАСС ЗАРЯЖЕН
НА РАБОТУ

В ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМЕНИ И.И. МАМЕТЬЕВА (г. ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ) ПРОШЛО ТРЕНИРОВОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ СИБИРСКОГО И ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ (ЮНОШИ).

Участие приняли гимнасты 2011–2013 годов рождения из Новосибирска, Барнаула, Южно-Сахалинска, Бийска, Ангарска, Кемерово, Ленинска-Кузнецкого и Красноярска.

Проводили тренировочное мероприятие тренер спортивной сборной команды России Дмитрий Валерьевич Андреев и старший тренер сборной команды Сибирского федерального округа по спортивной гимнастике Игорь Сергеевич Мальцев.

Как сообщает пресс-служба СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева, со спортсменами работали специалисты по акробатической, батутной и хореографической подготовке. Во время сбора был осуществлен прием контрольных нормативов.



ПРЕСС-СЛУЖБА СШОР КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМ. И.И. МАМЕТЬЕВА



БАЛАШИХА НАСТРОЕНА СЕРЬЕЗНО

В подмосковной Балашихе состоялся спортивный праздник «Пока, лето!», организованный управлением по физической культуре, спорту, туризму и работе с молодежью администрации городского округа Балашиха и автономной некоммерческой организацией «Центр спортивной и художественной гимнастики «Балашиха». В рамках праздника прошла утренняя физическая зарядка на свежем воздухе, в которой приняли уча-



стие 100 юных гимнастов Балашихи. Провела зарядку, а затем и открытую тренировку, за которой наблюдали родители, четырехкратный призер Олимпийских игр, двукратная чемпионка мира Мария Пасека.

Юные спортсмены показали гостям праздника, чему уже смогли научиться, занимаясь гимнастикой, — выполняли акробатические элементы и опорные прыжки, упражнения на «грибке» и на мини-брусках. А ведь еще два года назад в Балашихе не было спортивных клубов, развивающих гимнастику на серьезном уровне. Но благодаря инициативе двух энтузиастов, мастеров спорта по спортивной гимнастике Николая Кишкелева и Матвея Шурыгина, такой клуб в городе появился. И сегодня в нем занимаются гимнастикой уже более 500 юных спортсменов.

А в октябре, в канун Всероссийского дня гимнастики, ожидается откры-



тие в Балашихе и нового физкультурно-оздоровительного комплекса, который распахнет свои двери для тысячи мальчишек и девчонок, желающих заниматься спортивной и художественной гимнастикой.

РЕЙТИНГ



Алия Мустафина стала единственной представительницей России, попавшей в топ-25 рейтинга лучших олимпийцев XXI века, составленного американским изданием ESPN. Рейтинг был составлен до старта Олимпийских игр в Париже.

Мустафина является победительницей Олимпийских игр в Лондоне — 2012 и Рио-2016 в упражнениях на брусках, также она завоевала на Играх два серебра и три бронзы, трехкратная чемпионка мира.

Первое место в рейтинге занял олимпийский чемпион по плаванию аме-

риканец Майкл Фелпс, на второй строчке расположилась гимнастка Симона Байлз из США, третьим стал олимпийский чемпион, рекордсмен мира в беге на 100 метров ямаец Усэйн Болт.

ПРИЗНАНИЕ

Портрет Сергея Найдина, воспитанника барнаульской СШОР по спортивной гимнастике Сергея Хорхордина и спортсмена Центра спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, появился на Доске почета «Слава и гордость Барнаула»

Сергей Найдин — неоднократный чемпион России, победитель и призер Кубка России, Игр БРИКС, первенства Европы.



ЮБИЛЕЙ



Лариса Леонидовна ПЕТРИК
Двукратная олимпийская чемпионка Мехико-1968 отметила 75-летие!

В Мехико 19-летняя Лариса получила три медали — две золотые, в командном турнире и в вольных упражнениях, и бронзовую за упражнение на бревне. Личное золото Петрик разделила с Верой Чаславской из Чехословакии, на высшей ступеньке олимпийского пьедестала они стояли вместе.

Поэт Николай Добронравов, бывший в группе поддержки советской команды в Мехико, посвятил гимнастке-чемпионке такие строки:

Я знаю — зрители довольны,
Оваций слышен гул и гром,
Когда увидишь Петрик
в вольных,
То забываешь обо всем.
И меркнет техника
Чаславской,
Как меркнет тьма пред
светом дня,
Ты вся, как пламенная сказка,
Царица света и огня.

ВМЕСТЕ

РУКОВОДЯЩИЕ ОРГАНЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ РФ ПРИНЯЛИ РЕШЕНИЕ ОБ ОБЪЕДИНЕНИИ В ОДНУ ОРГАНИЗАЦИЮ — ФЕДЕРАЦИЮ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

Состоялись заседания исполкомов и президиумов Федерации спортивной гимнастики России, Федерации прыжков на батуте России, Федерации спортивной акробатики России, Всероссийской федерации спортивной аэробики и Всероссийской федерации художественной гимнастики.

Решение об объединении всероссийских гимнастических федераций в одну будет утверждено на объединительной конференции, которая должна пройти в Москве в октябре в срок, согласованный с Минспортом.

В августе президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов предложил объединить гимнастические виды спорта в одну организацию на базе Федерации спортивной гимнастики России. Речь идет о создании Федерации

гимнастики России. Министр спорта Михаил Дегтярев назвал эту идею назревшей.

Подобная единая структура организации существует в Международной федерации гимнастики. Она объединяет шесть видов спорта: спортивную и художественную гимнастику, спортивную аэробику, спортивную акробатику, прыжки на батуте и паркур. В России на данный момент федерации по гимнастическим видам спорта автономны и не связаны между собой. Главой Всероссийской федерации художественной гимнастики является Ирина Винер, Федерацию прыжков на батуте возглавляет Николай Макаров, президент Федерации спортивной акробатики России — Никита Никитин, Всероссийской федерацией спортивной аэробики руководит Марианна Масленникова.

«Пока я был на Олимпийских играх, думал о том, что нам делать, — сказал Василий Николаевич журналистам, аргументируя идею объединения. — У нас заканчивается олимпийский цикл, и у федераций начинается период отчетно-выборных конференций. Я хочу обратиться с предложением

к руководителям пяти гимнастических федераций — спортивной гимнастики, художественной гимнастики, прыжков на батуте, аэробики и акробатики — воспользоваться возможностью и рассмотреть вопрос об объединении. Это позволит привести структуру управления гимнастическими видами спорта в соответствие с международной. FIG, Международная федерация гимнастики, членом исполкома которой я являюсь, объединяет все виды спорта».

Василий Титов предложил объединиться на базе Федерации спортивной гимнастики, поскольку на международном уровне интересы всех гимнастических дисциплин России представляет сейчас именно Федерация спортивной гимнастики. Он считает, что озвученная задача непростая и требует больших организационных усилий.

«Сейчас вопросов больше, чем ответов, но это может принести заметную пользу нашим гимнастическим видам. Мы сократим издержки, связанные с содержанием административного аппарата, сможем более эффективно контролировать средства от игорного бизнеса и помогать тем,



РИА НОВОСТИ

у кого сложности с финансированием. Не у всех сегодня есть спонсоры. Тема объединения, может быть, новая для публичной плоскости, но для нас она не нова, — убежден Титов. — Я обсуждал ее с коллегами из других гимнастических федераций. И думаю, что мы совершенно точно не встретим большого сопротивления на уровне руководителей федераций».

Министр спорта РФ Михаил Дегтярев уверен, что идея объединения всех российских гимнастических федераций в одну организацию является актуальной. «Предложение

по объединению федераций, которые развивают спортивную, художественную гимнастику, акробатику, аэробику, прыжки на батуте, мы в Министерстве спорта России поддерживаем, — сказал Дегтярев. — Решение это назревшее, на международном уровне существует одна международная федерация, у нас пять. Это позволит сократить управленческие расходы и направить дополнительные средства на развитие детско-юношеского спорта и подготовку резерва, развивать новые методики подготовки спортсменов. Мы со своей стороны поддержим объединение и в правовом, и в организаци-



РИА НОВОСТИ

онном плане, сопроводим процесс и нормативноотрегулируем все переходные положения».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ДОНАТ СОРОКИН/ТАСС



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики России Ирина Винер называет предложение об объединении российских гимнастических федераций в одну организацию верным. «В сложившейся международной ситуации решение об объединении федераций поддерживаю, — сказала Ирина Винер. — Но очень важно, чтобы все аспекты дальнейшего развития детского спорта и сборных команд федераций, которые предлагают объединить, были учтены в развернутой дорожной карте, которую мы обсудим со всеми представителями федераций».

Президент Всероссийской федерации спортивной акробатики Марианна Масленникова считает, что пред-

ложение об объединении российских гимнастических федераций в одну организацию является перспективным и приведет к дальнейшему развитию гимнастических видов спорта.

«Существует Международная федерация гимнастики — FIG, где мы объединены в одну семью, — сказала Марианна Масленникова. — В большинстве стран существует одна федерация гимнастики, собирающая под своей эгидой художественную гимнастику, спортивную, акробатику, батут, с недавнего времени — паркур. Поэтому предложение Василия Николаевича Титова логично. В прошлом году в Екатеринбурге прошел турнир «Вызов легенд», который объединил все наши гимнастические виды. Он был

посвящен столетию спортивного комитета Екатеринбурга. В рамках турнира мы проводили чемпионат и первенство России по спортивной акробатике, художественной и спортивной гимнастике. Это было совершенно потрясающее мероприятие, которое запомнилось всем — и судьям, и спортсменам, и тренерам. Оно показало, какая это большая семья, как мы, гимнастические виды, близки. Поэтому прозвучавшее предложение я считаю очень перспективным.

Спортивная акробатика включает в себя элементы и гимнастические, и акробатические, и элементы художественной гимнастики — такой



ЕЛЕНА АВОНИНА/ТАСС

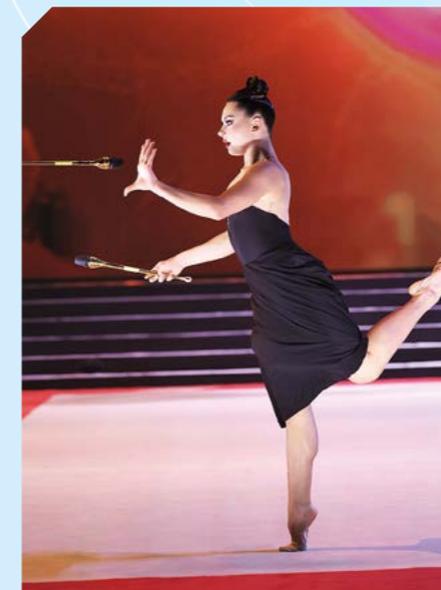
микс. Ни для кого не секрет, что к нам приходят ребята, которые когда-то занимались спортивной гимнастикой, или девочки из художественной гимнастики и акробатики. Мне кажется, что объединение приведет к определенному развитию наших видов спорта. Безусловно, прозвучавшее предложение требует управленческих решений, поскольку достаточно сложно сделать это быстро. Поэтому все мы ждем дорожную карту, план действий и совместное обсуждение будущего».

Президент Федерации прыжков на батуте России Николай Макаров создание единой структуры, включающей в себя пять видов гимнастики, называет экспериментом, в котором федерация готова принять участие. «Мы не против, — говорит руководитель, — хотя пока нет понимания, как это будет работать на федеральном и региональном уровне. Да, практически во всех странах федерации объединены, но у нас исторически сложилось по-другому. У них есть прогресс, может, и у нас будет».

Для обсуждения вопроса объединения состоялись заседания исполкомов и президиумов Федерации спортивной гимнастики России, Федерации прыжков на батуте России, Федерации спортивной акробатики России, Всероссийской федерации спортивной акробатики и Всероссийской федерации художественной гимнастики. Руководящие органы гимнастических федераций РФ приняли решение об объединении



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Федерация спортивной гимнастики Новосибирской области выдвинула главу РЖД Олега Белозерова на пост президента Федерации гимнастики России.

«Для меня это большая честь, — заявил Олег Белозеров, ставший кандидатом на пост президента объединенной Федерации гимнастики России на безальтернативной основе. — Гимнастика — тот вид спорта, который воспитывает в людях системность. Это высший уровень возможностей человека. Моя задача — административно помочь всем организациям после объединения и создать условия для развития. Сейчас очень непростое время, но наши спортсмены защищают флаг нашей страны. Я сделаю все, чтобы наши спортсмены чувствовали поддержку президента федерации, сделаю все для гимнастики».

Глава Федерации спортивной гимнастики Василий Титов, комментируя предстоящие выборы, подчеркнул: «Думаю, что сейчас это правильное решение. Олег Белозеров возглавляет крупную госкорпорацию с большим ресурсом — как финансовым, так и организационным. Для объединенной федерации это важно».

в одну организацию — Федерацию гимнастики России.

«На отчетно-выборной конференции Федерации спортивной гимнастики России мы внесем изменения в свой устав, утвердим другое название и примем в наш состав остальные федерации. Также пройдут выборы нового президиума и нового президента федерации. И мы выйдем из этого процесса уже Федерацией гимнастики России», — прокомментировал действия гимнастических организаций глава ФСГР.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ВЛАДИМИР ГЕРАД/ТАСС



РИА НОВОСТИ



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ОНИ ПРИБЛИЖАЛИ ПОБЕДУ



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



БЕЛОКОНЬ Николай Александрович
1921–1992

Гимнастика спортивная — мастер спорта. Заслуженный тренер СССР. Заслуженный тренер УССР. Начальник отдела комитета по физической культуре и спорту Москвы. Участник Великой Отечественной войны. Награды: ордена Отечественной войны I степени (дважды) и II степени, Дружбы народов.



ВАРШАВСКАЯ Роза Абрамова
1908–1982

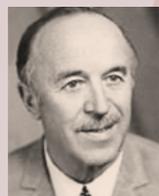
Гимнастика художественная — преподаватель на высших курсах П.Ф. Лесгафта школы художественного движения. Великая Отечественная война — блокада Ленинграда, труженик тыла. Награда: медаль «За оборону Ленинграда».



ГУБАНОВ Василий Алексеевич
1912–1986

Гимнастика спортивная — судья всесоюзной категории, заслуженный тренер СССР. Участник Великой Отечественной войны.

Награды: ордена Трудового Красного Знамени, «Знак Почета» (дважды), медаль «За оборону Москвы». Лауреат Государственной премии СССР.



ДЖОРДЖАДЗЕ Александр Иванович
1913–1989

Гимнастика спортивная — «Динамо» (Тбилиси). Трехкратный победитель (упражнения на перекладине), трехкратный серебряный (кольца, брусья и перекладина) и двукратный (опорный прыжок и многоборье) призер чемпионатов СССР. Заслуженный мастер спорта. Кандидат педагогических наук. Великая Отечественная война — труженик тыла. Награды: орден «Знак Почета», медали «За трудовую доблесть», «За трудовое отличие».



ИГНАТЬЕВ Аполлон Михайлович
1901–1977

Гимнастика спортивная — мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР. Доцент кафедры гимнастики ГЦОЛИФК. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт, старший лейтенант. Награда: медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ИГНАШЕНКО Алексей Матвеевич
1910–1979

Гимнастика спортивная — мастер спорта. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт, старший лейтенант. Награды: орден Красной Звезды, медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



КАЛАЧЕВ Григорий Александрович
1899–1964

Гимнастика спортивная — заслуженный мастер спорта (1942). Главный редактор издательства «Физкультура и спорт». Участник Великой Отечественной войны — начальник 2-го отдела управления лыжной, горной и военно-физической подготовки Красной армии. Награды: ордена Ленина, Красного Знамени, Красной Звезды, «Знак Почета», медаль «XX лет РККА».



КАНЧАВЕЛИ Леван Иосифович
1908–1993

Гимнастика спортивная — заслуженный мастер спорта. Участник Великой Отечественной войны. Майор. Награды: ордена Красной



КАРАКАШЬЯНЦ Константин Сергеевич
1921–1972

Гимнастика спортивная — заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР. Участник Великой Отечественной войны. Награды: орден Отечественной войны II степени, медали «За оборону Москвы», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



КАСЬЯНИК Михаил Давидович
1912–2005

Гимнастика спортивная — выступал за «Динамо» и «Спартак» (Ленинград), чемпион СССР в упражнениях на кольцах, неоднократный серебряный призер чемпионатов СССР. Заслуженный мастер спорта. Окончил Институт имени П.Ф. Лесгафта. Тренер ленинградского «Динамо» (один из его учеников Владимир Портной — двукратный призер Олимпийских игр в Риме). Работал в институте физической культуры в Улан-Баторе и старшим тренером олимпийской сборной Монголии. Заслуженный тренер СССР. Участник Великой Отечественной войны — партизанский отряд «Лесгафтовец». Лейтенант. Награды: орден Отечественной войны II степени, медали «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



КОВАЛЕНКО Виктор Александрович
1906–1991

Спортивная гимнастика — победитель Всесоюзных студенческих соревнований 1934 года,



КОВШОВ Иван Иванович
1914–1991

Гимнастика спортивная — мастер спорта, победитель первенства МВО, судья всесоюзной категории. Тренер СДЮСШ ЦСКА. Заслуженный тренер РСФСР. Окончил Высшую школу тренеров ГЦОЛИФК. Майор. Участник Великой Отечественной войны. Награды: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



КОКОРЕВ Виктор Алексеевич
1920

Гимнастика спортивная — тренер «Спартак» (Ленинград), тренер сборной Афганистана. Заслуженный тренер РСФСР. Окончил ГЦОЛИФК, старший преподаватель. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт. Награды: орден Славы III степени, медали «За отвагу», «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За независимость Афганистана», знак «Отличник физической культуры и спорта».



КОЛТАНОВСКИЙ Александр Петрович
1909

Гимнастика спортивная — выступал за «Динамо» (Москва). Победи-



КРАВЕЦ Яков Александрович
1925–1972

Гимнастика спортивная — выступал за ЦДСА, чемпион СССР, восьмикратный чемпион Москвы. Главный тренер. Подполковник. Участник Великой Отечественной войны — 2-я Балашовская военная авиационная школа пилотов. Награды: медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



КРИВОБОКОВ Владимир Антонович
1921–2020

Акробатика — мастер спорта, четырехкратный чемпион Ленинграда в парных и групповых упражнениях, двукратный чемпион Вооруженных сил СССР. Судья всесоюзной категории. Старший тренер по спортивной гимнастике и акробатике СКА. Заслуженный тренер России. Член Всесоюзной секции акробатики, Президиума коллегии судей по гимнастике. Окончил ВИФК. Преподаватель Пушкинского высшего военно-строительного училища, Высшего общеобразовательного командного училища. Полковник. Участник Великой Отечественной войны — командир взвода отдельной роты химической защиты 94-й стрелковой дивизии, участник битвы на Курской дуге. Имел ранения и тяжелую контузию. Награды: ордена Отечественной войны I и II степени, Красной Звезды, «Знак Почета», медали «За боевые заслуги», «За оборону Сталинграда», «За взятие Будапешта», «За взятие Вены», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



FONBET КУБОК РОССИИ В НОВОСИБИРСКЕ ЗАВЕРШИЛ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ

FONBET КУБОК РОССИИ, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ В НОВОСИБИРСКЕ, ОКАЗАЛСЯ ТУРНИРОМ, КОТОРЫЙ, НЕСМОТРИ НА ОТСУТСТВИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ, РАСКРУТИЛ САМ СЕБЯ ПО ХОДУ СОРЕВНОВАНИЙ. НИ ОДНОГО ТИТУЛОВАННОГО И МАТЕРОГО ЧЕМПИОНА, КАЖДЫЙ ИЗ КОТОРЫХ ТРАДИЦИОННО СОЗДАВАЛ КОНКУРЕНЦИЮ И ПРИВЛЕКАЛ ЗРИТЕЛЕЙ, НА ПОМОСТЕ НА СЕЙ РАЗ НЕ БЫЛО. НЕСОМНЕННЫМИ ЖЕ ГЕРОЯМИ СТАРТА СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛИ ЛИЧНОГО МНОГОБОРЬЯ АННА КАЛМЫКОВА И ДАНИЕЛ МАРИНОВ, ОБА СТАЛИ В НОВОСИБИРСКЕ ТРЕХКРАТНЫМИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ КУБКА РОССИИ.



«Каждый год в нашем гимнастическом центре Евгения Подгорного проводятся соревнования общероссийского и международного уровня, — отметил во время церемонии открытия Кубка России губернатор Новосибирской области Андрей Травников. — Это происходит в том числе благодаря высокому профессионализму и каче-

ству организации подобных мероприятий. Надеюсь, что это также является подтверждением авторитета новосибирской школы спортивной гимнастики. Интерес со стороны болельщиков огромный. Все места в зале заняты, билетов нет. А прямая трансляция на федеральном канале расширяет круг любителей спортивной гимнастики».



Кубок России по спортивной гимнастике уже приезжал в Новосибирск в 2021 году, тогда на помосте кипели предолимпийские страсти. И они, без сомнения, внесли свою лепту в победу наших гимнастов в Токио. «В эти же сроки в Париже проходят Олимпийские игры, — сказал, предваряя турнир, главный тренер сборных России Андрей Родионенко. — Мы не участвуем в Олимпиаде, но очень надеюсь, что нынешние результаты будут достойны тех выступлений, которые могли бы показать там. А в этом центре созданы уникальные условия для выступления. Мы с большим удовольствием и желанием приезжаем в Новосибирск».

Да, так получилось, что ни одного титулованного и матерого чемпиона, каждый из которых традиционно создавал конкуренцию на

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



домашнем помосте и привлекал зрителей, на сей раз не было. Мы к этому действительно не привыкли. Нет, смена поколений идет, новые имена появляются и закрепляются, да так уверенно, что старшие уже могут гордиться сменой. Но все же как до Токио-2020, так и после Олимпийских игр и Никита Нагорный, и Артур Далалоян, и Давид Белявский, и Денис Аблязин в мужском внутреннем соперничестве интересовали всех. И всегда интриговали: что могут, к чему готовятся, остаются ли, в конце концов, в спорте? Если на первые вопросы в какой-то степени давал ответ помост — без медалей лидеры практически не уезжали, то второй висит и, видимо, будет висеть в воздухе, пока ситуация с выступлением на между-

народных стартах для наших спортсменов не изменится.

Новосибирск во время проведения Кубка России увидел из действующих только олимпийских чемпионов Ангелину Мельникову и Никиту Нагорного. Но Геля, прилетев соревноваться и выйдя на помост, снялась уже непосредственно перед началом турнира: получила травму на разминке перед квалификацией. А Никита Нагорный в Новосибирск сразу прилетел не выступать, а поддерживать. Личного боя нервов и мышц на сей раз в его планах не было.

После обследования Ангелина рассказала, что надеется справиться с полученной травмой уже



к старту в декабре. И назвала подобное — а пришлось даже и на костылях походить — новым опытом, хотя и немного печальным. Объяснила, почему: «За карьеру у меня было мало травм».

Внезапно оказавшись вне турнира, а это было, конечно, очень обидно, Мельникова — и вот он, не печальный, а столь нужный опыт спортсмена — подошла к ситуации предельно философски: «Травма показала, что спорт — это не только про победы, но и про некоторые поражения. Восприняла спокойно, насколько это возможно».

Но поскольку от вопросов долголетия в спорте и участия в следующих Олимпийских играх

никуда не уйти, то пришлось Геле, покидая Новосибирск, затронуть и эти важные темы: «Возможно ли выступать так долго, как Оксана Чусовитина? Я люблю спорт, но знаю себя — долгие годы проводить в спортивном зале не смогу. Мне надоедает зал, обязательно нужно переключаться, как-то отвлекаться. Еще важно прогрессировать — не смогу продолжать, если почувствую, что уперлась в потолок».

В целом же возрастной порог в мировой гимнастике очень поднялся, считает 24-летняя Мельникова: «Выступает много девочек уже ближе к 30 годам, и тут дело не в возрасте, а в ресурсах. Если у меня будет здоровье и желание, буду готовиться к Олимпийским играм — 2028».





**Личное многоборье
(сумма по двум дням)**

1. Даниел Маринов — 169.40 балла (83.60 + 85.80)
2. Кирилл Прокопьев — 161.80 балла (79.60 + 82.20)
3. Иван Завричко — 159.80 балла (79.25 + 80.55)

«Для меня символично находиться на этом помосте, — признался Никита Нагорный, выступая перед трибунами. — Ровно три года назад в этом зале состоялся финальный отбор на Олимпийские игры. В Токио у нас получилось доказать всему миру, что мы самые сильные. Сегодня на нас лежит большая ответственность и честь нести этот статус и дальше. Это касается всей нашей гимнастической семьи независимо от школы и региона. Хочется, чтобы мы продолжали не просто ставить рекорды, но и оставались крепкой дружной семьей. На прошлой Олимпиаде российская сборная выиграла командное золото как в мужском зачете, так и в женском. Увы, нынче нашим соотечественникам не представилась возможность защитить почетный титул. Но от этого они не потеряли в классе».

Олимпийский чемпион еще до старта предположил: этот первый турнир без олимпийской команды будет интересным. Почему? Сказал, что признанные авторитеты одним своим присутствием давят на молодых: «Молодежь за-



жимаются, не верит в себя. А теперь у них будет возможность показать, на что они способны». Мол, давить не будем, вольному воля на помосте.

В чем-то Нагорный, без сомнения, прав. Спортсмены все разные, кто-то, возможно, и зажимается. Но все же история спорта — это как раз высказывание молодых из-за спин признанных лидеров. И никто никому дорогу тут искусственно не освобождает.

И насыщенный вопрос конкуренции всегда был во главе угла. Как будут выглядеть звезды, когда рядом молодые, что (по определению) не должны



Параллельные брусья

1. Даниел Маринов — 14.733
2. Владислав Поляшов — 14.533
3. Иван Завричко — 14.166



признавать авторитеты и хотят только одного: ломиться вперед? Сдюжат ли?

Последний вопрос можно, кстати, отнести и к титулованным, и к молодым. И такая битва в духе «стенка на стенку» (опыт против напора молодости) — мечта любого тренера. Смена вырастает под лидерами, а лидеры, получившие ту самую остроту соперничества на внутреннем помосте, остаются в строю, добыв еще и заряд азарта: попробуй обыграй!

ВЫЖАТЬ ВСЕ

Даниел, как и положено звезде, уже умеет разогреть публику перед стартом. Например, рассказать в день личного многоборья, в котором сам себе ставил задачу добраться до определенных баллов, что готов сказать спасибо организму, сумевшему вовремя акклиматизироваться и давшему ему поспать. А потом заодно и поведать, как проходит у спортсменов программирование на нужный результат. Накануне многоборья он, мол, разговаривал во сне, называл высокие баллы и предполагал, что «можно там сверху еще что-то накинуть...»

Правда, дотянуться до желаемых баллов пока не удалось. В 2021 году кубок забрал Никита Нагорный с суммой 87.266. На следующий год — снова Нагорный с суммой 84.998. В 2023-м первым стал Даниел, набрав 84.850. В этом году была цель — 86 баллов.



Опорный прыжок

1. Алексей Усачев — 14.649
2. Мухаммадхон Якубов — 14.583
3. Даниел Маринов — 14.383

По результатам квалификации и финала Маринов суммарно набрал 169.400 балла (Республика Татарстан, тренеры Р.Б. Курмангалин, М.Б. Синцова). Второе место занял Кирилл





Прокопьев — 161.800 (Владимирская область, тренеры С.В. Федосеев, С.Н. Башкин), Иван Завричко замкнул тройку лучших — 159.900 (Москва, тренеры Д.Н. Сухоруков, И.Ю. Куликов).

И все же победе в Новосибирске Дания рада. Сказал, что выжал из себя на помосте Новосибирска все, что мог. Но тут же и заявил, сославшись на слова старшего товарища Нагорного: «Когда ты три года подряд победишь и на чемпионате России, и трижды завоюешь Кубок России, только тогда уже можно сказать,



**Личное многоборье
(сумма двух дней)**

1. Анна Калмыкова — 111.364 балла (54.032 + 57.332)
2. Алена Глотова — 110.297 балла (54.665 + 55.632)
3. Ульяна Перебиносва — 106.797 балла (54.065 + 52.732)



Бревно

1. Анна Калмыкова — 14.000
2. Алена Глотова — 13.766
3. Ксения Зеляева — 13.066

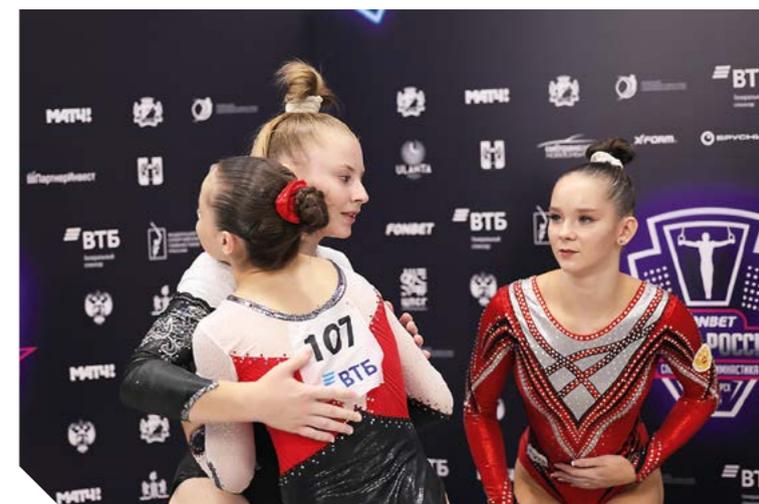
что это действительно результат». Вот молодцы, конечно, эти двое: мотивация превыше всего. В Новосибирске Маринов победил еще в вольных упражнениях и на параллельных брусьях.

Даниел на последних стартах выступал с травмированным плечом. Уже после Кубка России, пройдя обследование, он все же признает, что врачи настаивают на операции. И обратится ко всем, кто за него волнуется: «Результаты МРТ показали, что все-таки надо делать операцию



на плечо... Никогда не думал, что когда-то мне придется лечь под нож, но, узнав обратное, я не расстраиваюсь и принимаю это. Значит, просто так надо. И на самом деле, хочется уже поскорее убрать эту проблему, которая тянется с начала этого года, чтобы она не беспокоила меня в будущем. Предварительные даты операции — середина сентября, а после нее восстановление четыре — шесть месяцев. Благо что в ближайшее время не планируются серьезные старты, в которых необходимо мое участие. Поэтому это плюс-минус удобное время для такого дела. Уверен, что все будет хорошо, прорвемся! Надо только немного потерпеть».

А когда Даниел «уберет эту проблему», то можно будет напомнить ему и другие слова — о том, есть ли в гимнастике финальная планка. Вернее, есть ли она у него? Ответ был следующий: «Никогда не будет такого, что ты сделал максимум в



гимнастике. Когда я наберу 86+ баллов в сумме, выйду за этот порог, у меня не будет успокоения. Но будет удовлетворение».

ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ

Если Даниел Маринов просто обязан был побеждать на Кубке России, поскольку делал это уже и при участии в стартах тех же Нагорного с Далалояном, то Аня Калмыкова (16 лет ей исполнилось уже после турнира) выступлением в Новосибирске официально заявила о намерениях стать лидером. Теперь остается дождаться возвращения Виктории Листуновой (которая восстанавливается после травмы) и Ангелины Мельниковой, чтобы очная встреча расставила гимнасток на пьедестале. (Кстати, еще и победительница многоборья на Играх БРИКС Лейла Васильева заболела буквально перед самым вылетом в Новосибирск, поднялась высокая температура. И это была несомненная потеря турнира.)





Опорный прыжок

1. Анна Калмыкова — 13.616
2. Элеонора Афанасьева — 13.400
3. Елизавета Ус — 13.083



Аня Калмыкова (Москва, тренеры Е.П. Байдина, Н.А. Иванова) суммарно набрала 111.364 балла. Обладательницей серебра стала Алена Глотова (Тульская область / Ульяновская область, тренеры С.А. Лаврушина, Д.С. Бессольцева) — 110.297. Бронзовую награду завоевала Ульяна Перебиносова (Москва, тренеры М.Г. Ульяновкина, В.Н. Ульяновкин) — 106.597.

Аня Калмыкова только-только начала шагать на взрослом помосте, но даже по ходу сорев-



нований видно, как впитывает в себя опыт и вносит корректировку в выступления. «Я очень довольна, но надо работать», — так или примерно так она и говорит, набрав в каждом виде за 14 баллов. И этим она довольна. В многоборье гимнастка получила 57.332 балла, это лучший результат на Кубке России за последние три года, только на последнем Кубке перед Олимпийскими играми — 2020 Виктория Листунова набрала выше — 57.965 балла. В 2022 году Ангелина Мельникова получила 55.266, а в прошлом году Листунова выиграла с суммой 56.850.

Но Калмыкова успехами не хвастается, только констатирует: надо было детально все пройти, по всем точкам, на которые указывает тренер Елена Байдина. Аня не успокоилась и после многоборья, победила потом в опорном прыжке и в упражнениях на бревне. Том самом снаряде, с которого, как известно, так легко и больно падать. Ей тут же прилетит со всех сторон комплимент: да ты из стали!

Впрочем, легких снарядов в женской гимнастике (как и в мужской) нет. Бревно, как говорят специалисты, это — 10 см ширина снаряда, это — поднятая высота и очень сложные элементы. Поэтому абсолютно нормально, что у любого гимнаста в какие-то моменты возникает страх: бревно требует большой психологической собранности, малейшее отклонение приводит к падениям и ошибкам, буквально на каждом движении нужно концентрироваться. Но все постепенно нарабатывается. (К последнему ут-



верждению так и хочется добавить: так знающие люди говорят.)

Алена Глотова, кстати, называет упражнения на бревне вообще любимыми. Говорит, что ее тренерам удалось привить любовь к снаряду и с самого детства ей удавались элементы, которые другим были не под силу. В Новосибирске Алена стала дважды второй — в личном многоборье и как раз в упражнениях на бревне. И наверное, многие вспомнили, как после Кубка России прошлого года тренеры сборной были Аленой очень недовольны (седьмое место в индивидуальном многоборье, восьмая в упражнении на брусьях и девятая — на бревне): проходит прекрасно контрольные тренировки, а на соревнованиях не может показать толком ничего.

Сама Алена считает, что гимнастика — тот вид, когда чаще всего заявляют о себе в 15–16 лет, по-



Перекладина

1. Сергей Найдин — 14.500
2. Кирилл Гашков — 13.933
3. Даниел Маринов — 13.900



Вольные упражнения

1. Даниел Маринов — 14.266
2. Кирилл Прокопьев — 14.233
3. Сергей Найдин — 14.200

том наступает спад. По крайней мере так она называет то, что было с ней: «Буквально ничего не получалось». Но удалось его преодолеть и сейчас (а в августе Глотовой исполнилось 19 лет) у нее снова карьерный подъем. Во всяком случае старт на Кубке России в Новосибирске — ее лучшее выступление. Где еще недоработала, она знает, поэтому второе место не повод для огорчения.

А многие называют наиболее жестким видом гимнастики прыжок. Говорят, он одномоментный: разбежался — прыгнул, как вспышка. Аня Калмыкова этой вспышкой осталась в





В вольных упражнениях — другой нюанс: тяжело на ковре бывает чисто функционально, помимо акробатики, нужно еще и на хореографических и гимнастических элементах выкладываться. А когда идет уже четвертый день соревнований, то, как сказала победившая в Новосибирске Мария Агафонова, это реально сложно. И главная задача — исполнить все максимально чисто.

Новосибирске довольна, золото завоевала. Любопытно, что когда-то Аню сначала привели в художественную гимнастику, там ей не очень понравилось. А по дороге домой, как она говорит, «забрали на спортивную». Результат теперь всем известен.



Разновысокие брусья

1. Людмила Рощина — 14.666
2. Ульяна Перебиносова — 14.566
3. Ксения Зеляева — 14.500

На разновысоких брусьях, как говорят специалисты, работа в основном идет на руках, и это в каком-то смысле даже противоестественно, все же обычный упор приходится на ноги. Юная Людмила Рощина, победив на этом снаряде в Новосибирске, показала, как можно работать красиво и естественно. А еще Люся уверена, что спортивная гимнастика вообще — это такой вид спорта, который понимаешь, если «в него проникнуть и им проникнуться». И когда в момент



Вольные упражнения

1. Мария Агафонова — 13.766
2. Людмила Рощина — 13.633
3. Елизавета Ус — 13.633



удачного выступления со всех сторон тебе кричат трибуны, это «безумно круто».

Рощина громко заявила о себе еще на чемпионате России, когда собрала там полный комплект наград: золото в упражнениях на брусьях, серебро в личном многоборье, бронзу — в командном многоборье. И заслужила запоминающийся комментарий специалистов: «Результат,



прямо скажем, нахальный». Простыми словами, но доходчивыми.

А спортивное нахальство — это ведь тоже спортивное счастье. И тренеров, и учеников. Кстати, в Новосибирске прекрасно показала себя трибунам и специалистам 14-летняя Ксения Зялева, она выступила на взрослом старте в виде исключения.

Старший тренер сборных команд России Валентина Родионенко подвела итоги женской части турнира так: «Закончился олимпийский цикл, происходит смена поколений. На Кубке выступало много молодых и дерзких. Особенно серьезно идет смена у девушек. На соревнованиях показала себя целая группа гимнасток 2008 года рождения. Конечно, ждем возвращения тех спортсменок, что отсутствовали из-за травм. Но порадовало в Новосибирске то, что все выступали с прекрасно наработанными программами».

ПРОЦЕСС НЕ ОСТАНОВИТЬ

И все же каково это было — Кубок России без привычных лидеров? Оправдались ли ожидания того же Нагорного: нет давления старших, есть бóльшая возможность раскрыться молодым. Олимпийский чемпион Николай Крюков с комментарием некоторых болельщиков до начала старта — нет признанных лидеров, поэтому кажется, что и борьбы особой не может быть, — не согласился. «Борьба на Кубке была, это очевидно, — сказал Николай. — Все гимнасты боролись за комбинации, за свою ра-



боту. Я обратил внимание, что было очень много точных приземлений, причем на высоких снарядах. Не скажу, что без лидеров это был другой уровень старта. Просто да, не было тех звезд, которые вносят особенно яркую эмоциональную краску в соревнования. Но чисто в спортивном плане все сложилось удачно. Тот, кто приблизился к пьедесталу, делает выводы на дальнейший старт, а в следующем году появятся и новые гимнасты на помосте, смотревшие сегодня со стороны. И этот процесс не остановить».



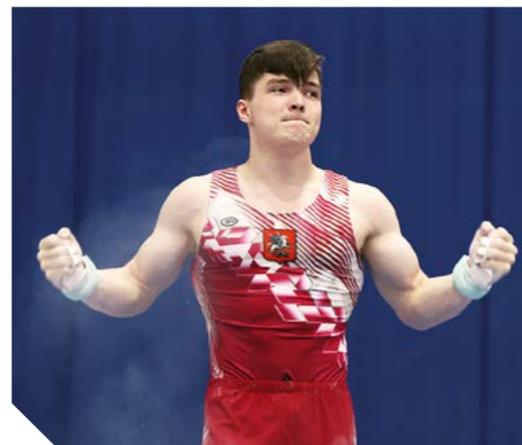
Конь

- 1. Ранель Сафиуллин — 14.400
- 2. Сергей Найдин — 14.333
- 3. Денис Товпинец — 13.966



Кольца

- 1. Илья Заика — 14.600
- 2. Григорий Климентьев — 14.466
- 3. Виктор Калюжин — 13.833



Не остановить было в Новосибирске, например, и Сергея Найдина, который завоевал три медали, полный комплект. Гимнаст блистательно, как он умеет, завершил соревнования на Кубке России победой на перекладине, и это вновь была ударная точка для всего турнира. А перед этим впервые в карьере стал призером в вольных упражнениях — бронза.

И еще признался, что вообще-то собирался выиграть и упражнения на коне. Но ошибся, поэтому стал вторым. Интересно, будь именно в этот момент рядом победитель — коллега Даниела Маринова по группе и общему тренеру Радик Курмангалину совсем юный еще Ранель Сафиуллин, возразил бы? Впрочем, Ранель успел на помосте возразить Найдину и претендентам, и это серьезнейшая его заявка на будущее.

...Главный тренер сборных команд России Андрей Родионенко назвал прошедший Кубок России важным турниром. «Это окончание олимпийского цикла, — напоминает Андрей Федорович. — Все ожидаемо, это то, что мы имеем в сухом остатке. Из выступавших в Новосибирске спортсменов мы и будем дальше выбирать: что получится? На Кубке России были спортсмены, которые, я бы так сказал, честно

выполняют свою работу, но дальше они не пойдут. Будем формировать сборные и очень ждем поддержки от молодежной команды, из зала которой я не вылезаю уже в течение года. Нам предстоит соединить лучших гимнастов с притоком новичков».





«ХОТЕЛОСЬ ВЕДЬ
НЕ ПРОСТО
ПОСТРОИТЬ ЧТО-ТО,
А МЕЧТУ РЕАЛИЗОВАТЬ»

ДЕРЗОСТЬ Евгения Подгорного

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОБЫЧНО ВСЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СПОРТКОМПЛЕКСЫ ДЕЛЯТСЯ НА ДВА ВИДА: ТАМ ЛИБО ТРЕНИРУЮТСЯ, ЛИБО УСТРАИВАЮТ ТУРНИРЫ. А СОВМЕЩЕННЫХ ВАРИАНТОВ — И ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, И ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ, ПРИЧЕМ СПОРТКОМПЛЕКСОВ, ОБОРУДОВАННЫХ ПО САМЫМ ВЫСОКИМ, ОЛИМПИЙСКИМ СТАНДАРТАМ, НЕ ТО ЧТО В РОССИИ, ВО ВСЕМ МИРЕ — ЕДИНИЦЫ. НОВОСИБИРСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЕВГЕНИЯ ПОДГОРНОГО ПОРАЖАЕТ: ГЛАВНЫЙ ЗАЛ — РАЗМЕРОМ 96 НА 42 МЕТРА, ЕСТЬ ЕЩЕ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ И ЗАЛ ДЛЯ ХОРЕОГРАФИИ, ЧЕТЫРЕ РАЗДЕВАЛКИ НА 30 МЕСТ КАЖДАЯ, МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР, УДОБНАЯ ПАРКОВКА...

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Помню, как впервые о мечте построить в родном городе современный гимнастический зал Евгений Подгорный рассказывал в интервью, еще будучи спортсменом. В девяностые, да и в начале двухтысячных это выглядело таким далеким и невозможным, даже дерзким, что воспринималось сказанным просто для красного словца. Казалось, что и сам гимнаст не особо-то верит, что когда-нибудь это светлое завтра наступит. Но ведь построил олимпийский чемпион свой зал! Доказал, что можно воплотить мечту в реальность.

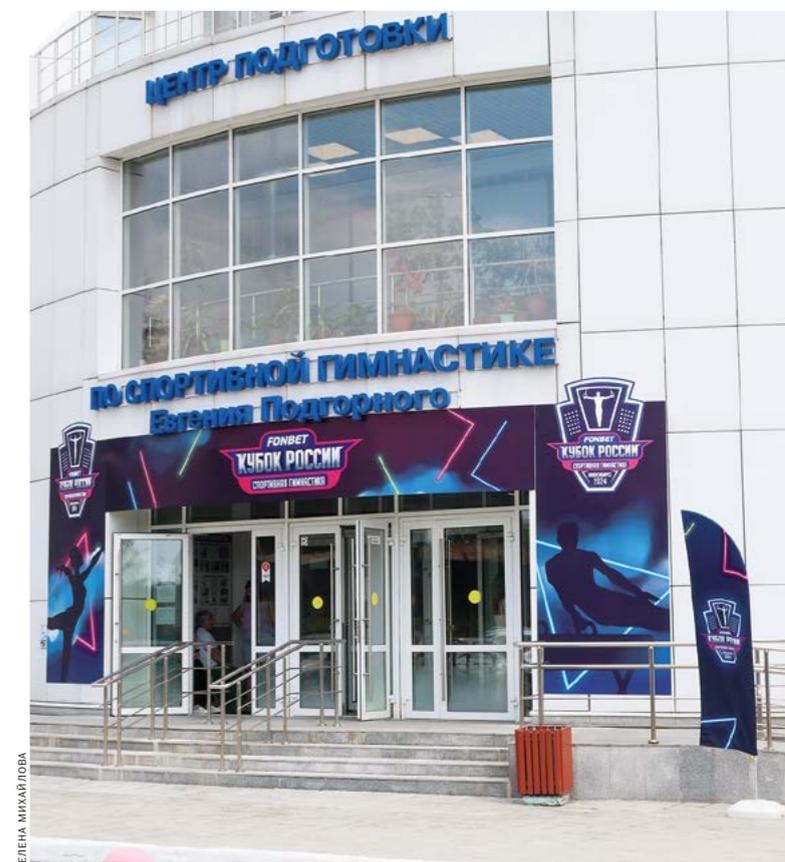
— В тех условиях, в которых я рос как гимнаст, трудно было нормально тренироваться, из шести снарядов двух у нас не было в принципе, — вспоминает Евгений, — их просто негде было установить. Мечта построить большой современный зал родилась, когда я уже достиг определенных результатов. Мы с тренером и раньше старались донести до местного руководства, что в нашем городе у гимнастов нет условий для того, чтобы мастера спорта выполнить, не говоря уже о том, чтобы попасть в сборную России и завоевать олимпийские медали. А после того как я стал олимпийским чемпионом, у меня появилось больше возможностей общаться с первыми лицами региона напрямую.

И я подумал: а почему, собственно, нет? Хотелось сделать что-то полезное для своего родного города, создать хорошие условия для тренировок нашим молодым гимнастам.

В 2006 году удалось совместно с департаментом спорта Новосибирской области и нашим местным бизнесменом Юрием Владимировичем Верясовым открыть первый зал на левом берегу, в спортивном комплексе, в котором мы даже

умудрились провести, по-моему, в 2006 году чемпионат России в многоборье и Кубок России в отдельных видах многоборья.

Ну а потом я стал проводить свой ежегодный турнир и понял, что нам необходим не просто зал в здании, принадлежащем коммерческому структурам, за который мы платим аренду, а капитальное государственное учреждение — современный гимнастический центр, наш дом. Дом гимнастики.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Стал прорабатывать этот вопрос с губернатором нашей области и с министерством спорта. В 2013 году нам удалось сделать проект, а еще через три года мы уже зашли в федеральную программу строительства.

— Рассказывали, что пока зал строился, вы буквально дневали и ночевали на стройке...
Всякое там было. И ночами, случалось, приезжал... Контролировал полностью ход строительства. Пришлось вносить серьезные изменения в проект уже по ходу дела, так как прежний вариант успел морально устареть и не соответствовал современным требованиям. Это касалось и гимнастического оборудования, и вентиляции, и освещения, и расположения раздевалок...

Хотелось ведь не просто построить что-то, а мечту реализовать. Чтобы это был дом, в который ты заходишь и тебе не хочется отсюда уходить.

А эти стены поднимали настроение детям и тренерам, у них появлялось желание отдавать все свои силы для того, чтобы заниматься, учить



С губернатором Андреем Травниковым на Кубке России — 2024

новые элементы, готовить новую программу и выступать на соревнованиях.

Все это, конечно, требовало дополнительных финансовых затрат, и огромное спасибо правительству Новосибирской области, нашему губернатору Андрею Травникову, который тоже часто приезжал на стройку, за то, что помогли довести начатое до конца. Получился потрясающий зал, действительно отвечающий всем гимнастическим требованиям. Не хуже, чем в свое время был у нас на «Озере Круглом».

— То время, на «Круглом», вспоминаете часто? Конечно. До сих пор снятся сны, будто нахожусь на сборах и готовлюсь к соревнованиям, хотя уже давно передо мной совсем другие задачи стоят, другая жизнь и работа... И ностальгия по тем временам периодически накрывает. Все-таки около 12 лет я, можно сказать, не провел, а прожил на базе. Это моя молодость, период становления как спортсмена и человека, как бы громко это ни звучало. Счастливейшее время жизни!

— А с тренерами своими связь поддерживаете? С Леонидом Яковлевичем Аркаевым давно не общались, я же в Москве бываю не так часто. С Александром Анатольевичем Поздняковым — самым первым моим тренером — поддерживаем контакт. Он долго работал в Новой Зеландии и Австралии, потом переехал в Канаду. Раньше прилетал в Новосибирск, мы встречались, сейчас по понятным причинам такой возможности стало меньше. А с Владимиром Анатольевичем Сомсиковым, к которому я



XXVI летние Олимпийские игры в Атланте, 1996 год. Мужская сборная по спортивной гимнастике, завоевавшая золото. В центре — главный тренер Леонид Аркаев

перешел после Позднякова и который довел меня до Олимпийских игр в Атланте, видимся регулярно, он работает с ребятами у нас в центре, недавно отпраздновал 80-летний юбилей.

— Вы ведь закончили карьеру в то время, когда наши элитные спортсмены искали работу по всему миру, так как на родине чаще всего оставались не у дел. Наверняка тоже могли куда-нибудь уехать?

Очень точно вы подметили: о нас тогда никто особо не думал. Это сейчас наша федерация и наши главные тренеры очень мощно поддерживают ребят, которые уходят с помоста. Интересуются, чем они хотят заниматься, дают выбор, направляют, продвигают...

Это классно, правильно, потому что так мы сохраняем преемственность поколений, даем молодым возможность делать карьеру в тех областях, которые важны для нашей гимнастики, они потом будут приносить пользу своему виду спорта.

А мы сами были вынуждены искать, чем заняться, сами пробивались. Остаться в Новосибирске было моим осознанным решением. Я очень люблю свой город. Здесь мои родители, семья... Точно знал, что гимнастику так или иначе не брошу, — я еще в 2003 году открыл фонд поддержки спортивной гимнастики в регионе, собирался развивать свой вид, мечтал построить зал... Возможно, попробовал бы себя в тренерской профессии, но в 2005 году мне предложили избираться в Новосибирский областной совет депутатов. Я тогда вообще не представлял, что такое политика. Наверное, со стороны это выглядело авантюрой. Но этот вызов я принял и очень быстро понял, что политика — это тоже спорт, причем еще более жесткий.

— Многие спортсмены, ушедшие в политику, неоднократно говорили о том, что адаптироваться на новом месте, стать в чужой среде своим им помогла как раз спортивная закалка. Видимо, не зря говорят, что спорт воспитывает определенный характер.

Я бы сказал так: спорт дает возможность этому характеру состояться. Не будь у тебя изначально стержня внутри, в большой спорт вряд ли попадешь. Но той жизненной школе, которую я прошел в большой гимнастике, я очень благодарен.

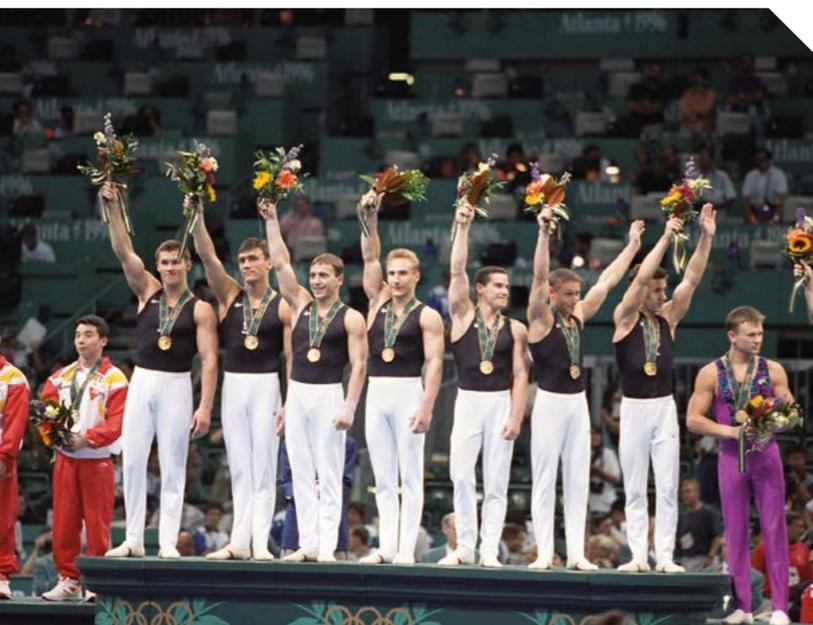


— В чем это проявляется?

Гимнастика научила дисциплине в первую очередь. Тренируясь на «Круглом» под руководством Леонида Яковлевича Аркаева, я получил колоссальный опыт запредельных нагрузок. Выходил на зарядку ранним утром и мог полностью пройти свою олимпийскую программу. Все утром только разминались, а у меня зарядка была на второй тренировке плюс еще какие-то доработки. Это требовало, во-первых, соблюдения строго режима: я должен был ложиться в определенное время, чтобы выспаться, пробежать в зал раньше всех, успеть размяться и пройти по одной комбинации. И... все-таки, наверное, упорства, выдержки. Когда живешь в таком ритме неделю, месяц, еще можно потерпеть, но когда каждый день на протяжении трех лет... Многие ребята, которые заходили в сборную и которых Леонид Яковлевич приставлял ко мне, чтобы они работали по такой же системе, не выдерживали, уезжали со сборов или совсем заканчивали с гимнастикой.

А для меня это была классная школа: с одной стороны, на выживание, с другой — на понимание того, насколько важны настойчивость и дисциплина для решения серьезных жизненных задач.

Атланта-1996



Чемпионат
России, 2003 год



УТКИН ИГОРЬ/ТАСС

Вот сейчас уже нет впереди Олимпиады, ты уже никуда не готовишься, но все равно просыпаться ни свет ни заря, даже если очень устал, идешь в душ, улыбку на лицо — и поехал по делам. В такие моменты всегда вспоминаю Аркаева с благодарностью. За то, что он действительно поверил в меня, и за то, что дал мне такой мощный дисциплинарный заряд, который сейчас очень помогает в жизни, в депутатской деятельности.

— Что входит сегодня в круг ваших обязанностей как депутата и как президента Федерации спортивной гимнастики Новосибирской области?

Как заместитель председателя комитета Законодательного собрания Новосибирской области по культуре, образованию, науке, спорту и молодежной политике, я курирую и отвечаю за все эти направления в регионе. Но в большей степени занимаюсь вопросами спорта. И конечно же, сильно от большой гимнастики не отрываюсь. Постоянно окунаюсь в нее. Помимо решения каких-то организационных вопросов, регулярно прихожу в центр как тренер-преподаватель.

— Чтобы попробовать себя еще и в тренерском деле?

Скорее, чтобы узнать, все ли в порядке на нашей «внутренней кухне»: как работает дирекция, хо-

зяйственная часть, администраторы, тренеры... Если нужно, то и как тренер, конечно, помогаю.

Может, это и нескромно, но я считаю центр своим ребенком, и для меня очень важно, чтобы он работал на полную мощность.

Слежу, чтобы не только все службы были на ходу, но и помост был заполнен детьми и профессиональным тренерским составом, а в зале царил хорошая рабочая атмосфера, спортсмены и тренеры были заряжены на выполнение задач, которые мы для себя поставили.

— Нетрудно догадаться, но я все же уточню: в приоритете — работа на результат?

Конечно! Попадание в сборную страны, участие в чемпионате Европы, мира, Олимпийских играх — ниже планку не опускаем. И стараемся все для этого делать. У нас достойное стабильное финансирование, все дети, кто находится на госзаказе, экипированы, регулярно выезжают на сборы и соревнования, нам всегда идут навстречу, помогают проводить различные турниры, включая нынешний Кубок России...

Но главное — вижу, как у детей горят глаза, когда они находятся в зале. Работают, стараются... Это не может не радовать. Два года назад мы стали регулярно организовывать для наших ребят дополнительные сборы со специалистами российской сборной.

И сейчас видим первые ростки — два наших спортсмена, Никита Ведерников и Хусейн Халилов, в этом году вошли в состав молодежной сборной России.

— Нет ощущения, что амбиции людей, работающих в большом спорте, за последние годы как-то снизились? Все меньше и меньше тренеров готовы работать на результат так же самоотверженно, как когда-то работали вы с Сомсиковым?

Мы с Сомсиковым, с Аркаевым действительно постоянно были нацелены на максимальный результат, искали, за счет чего можем выиграть, не боялись идти на сложность. Не могу сказать, что сейчас этого нет. Хотя, конечно, все, что происходит в стране и в мире, накладывает отпеча-



ПАНОВ АЛЕКСЕЙ/ТАСС

Кубок России,
2000 год

ток, люди начинают думать: ну и зачем я буду прыгать выше головы?

Если говорить конкретно о нашем регионе, то у нас есть хорошие тренеры, есть традиции, школы, опыт, который просто нужно как-то систематизировать, что мы и пытаемся сделать в центре гимнастики. Я наблюдаю за работой тренеров, для меня важно, чтобы в зале была дисциплина. А та программа, которую тренеры составили — мы просим, чтобы каждый наставник, который трудится у нас, расписывал подготовку на год вперед: сколько стартов, куда поедут, какие планируют результаты, — была выполнена. Не как это часто бывает, для галочки написали и забыли, а чтобы тренеры потом и за эти результаты в том числе несли ответственность.

Это очень тяжело, потому что, хотя и существует гимнастическое сообщество, а гимнастика —

командный вид спорта, у нас все равно все индивидуалисты. Какие-то вещи иногда воспринимаются тяжело, особенно если заставить или приказать. Поэтому приходится все равно убеждать. И на мой взгляд, сейчас мы выстраиваем как раз такой механизм, чтобы он наращивал обороты и работал.

— Сколько раз за последние годы доводилось слышать в детских спортивных школах: «Сейчас не так просто находить детей, способных дойти в спорте до высокого уровня». Причем в школах весьма успешных.

Да, той селекции, которая была в советское время, сегодня действительно не хватает. Буквально за несколько дней до Кубка России договори-

лись с губернатором о том, что будем расширять наш центр подготовки. В городе есть еще три зала, относящиеся к муниципальным школам, там тренируется порядка 300–350 детей. Мы решили взять под свое крыло отделения спортивной гимнастики и сделать их своими филиалами. Чтобы мы понимали, что происходит в этих залах, насколько хорошо там готовят резерв. И могли уже брать к себе наиболее талантливых и перспективных, здесь растить из них высококлассных гимнастов.

А главное, только представьте: 350 детей у нас в центре, столько же в филиалах... Около 700 мальчишек и девчонок ежегодно сможем отсматривать!

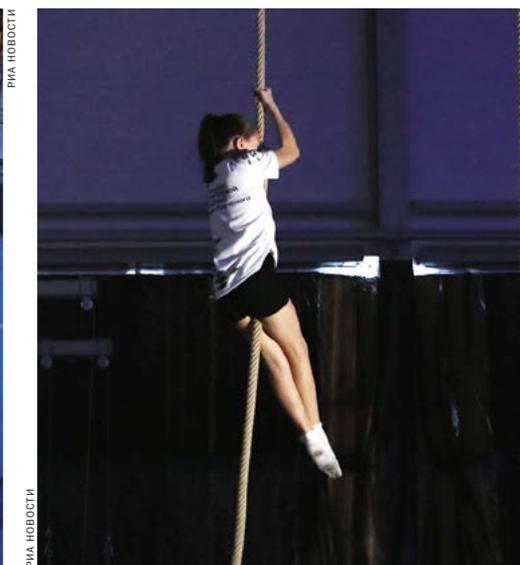
Знаете, я часто вспоминаю нашу олимпийскую команду образца 1996 года. В ней два спортсмена, Дима Труш и Коля Крюков, представляли один город — Воронеж и один клуб — «Динамо». Почему мы не можем в таких условиях, которые у нас есть сейчас, воспитать двух, трех, четырех спортсменов, которые будут находиться в составе сборной России? Тем более с точки зрения финансовых затрат гимнастика — это не хоккей, не фигурное катание. Главное, чтобы у ребенка была хорошая координация и желание трудиться.

— Все это время мы с вами говорили в основном о мужской гимнастике...

Теперь, когда процесс подготовки у мальчиков более-менее выстроен, будем и у девочек наводить порядок. Честно скажу: не хватает хороших тренерских кадров. Молодые специалисты не слишком стремятся в тренерскую профессию при нынешних зарплатах. Особенно в регионах.

Мы со своей стороны пытаемся нашу молодежь, которая заканчивает гимнастическую карьеру, оставлять при зале, тем более что и руководство поставило перед нами задачу растить собственные кадры. Молодые ребята у нас работают с группами ОФП — есть у нас такая дополнительная деятельность, приносящая доход и позволяющая нам платить им процент с дохода... Кто-то делает первые шаги в профессии в качестве второго тренера...

Это и им интересно, и нам важно, что они здесь, на своей



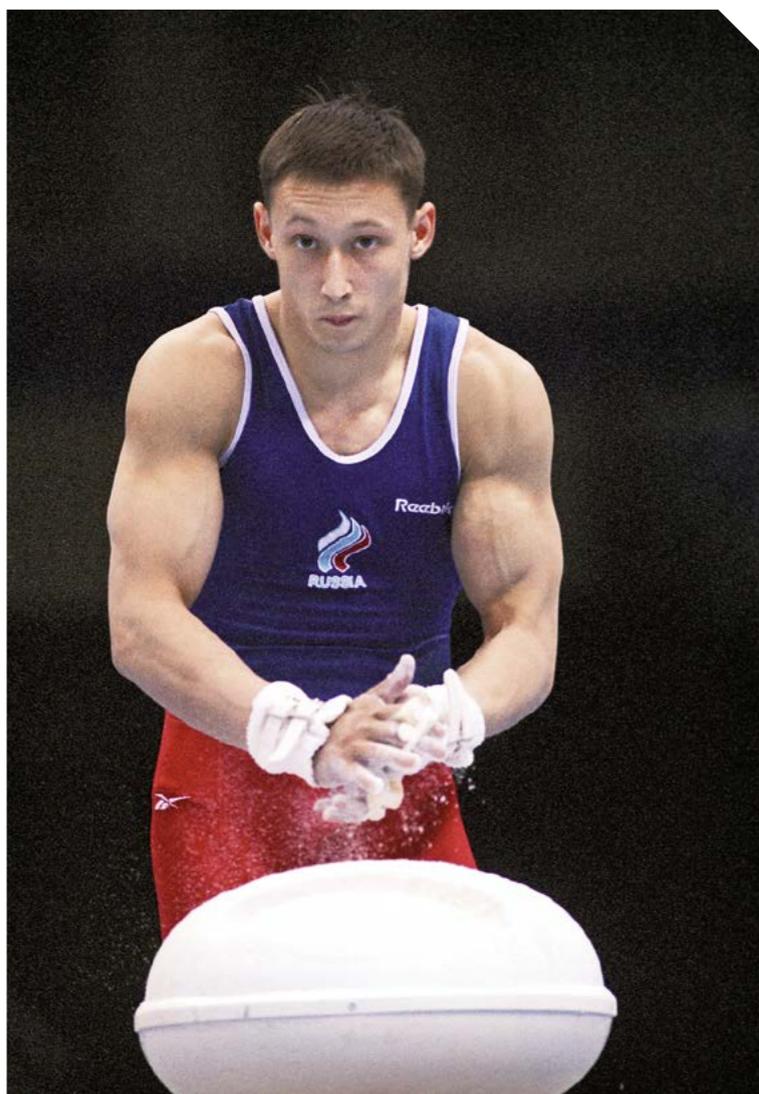
территории, не ушли куда-то, не открыли свой маленький зал с тремя матами и непонятно кого и чему там учат, а сразу включаются в серьезную работу.

Но без помощи государства здесь все равно не обойтись. Нужны специальные программы на государственном уровне, которые бы предоставляли молодым специалистам хорошие льготы.

— Евгений, Кубок России проходил в те же сроки, что и гимнастический турнир на Олимпийских играх в Париже. Наверняка ведь смотрели, сравнивали...

Да, как раз обсуждали эту тему с Андреем Федоровичем Родионенко. Если брать командный турнир, мы могли бы бороться за медали любого достоинства, так как Олимпийские игры — это вообще непредсказуемые соревнования. Девочкам, да, потяжелее бы пришлось, потому что американки — без вариантов — сильнее всех на голову. А у ребят 100 процентов мы были бы на пьедестале. Тут надо и такой момент учитывать: мы же знали, что не будем выступать на этих Олимпийских играх, соответственно, и готовились по-другому. Будь иначе — другая была бы форма, кураж... Но повторюсь, даже убрав все эти факторы, ребята наши выглядят достойно.

И я вам могу сказать: у нас хороший растет резерв, достаточно талантливый. И самое главное сейчас — не упустить то, что есть.





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

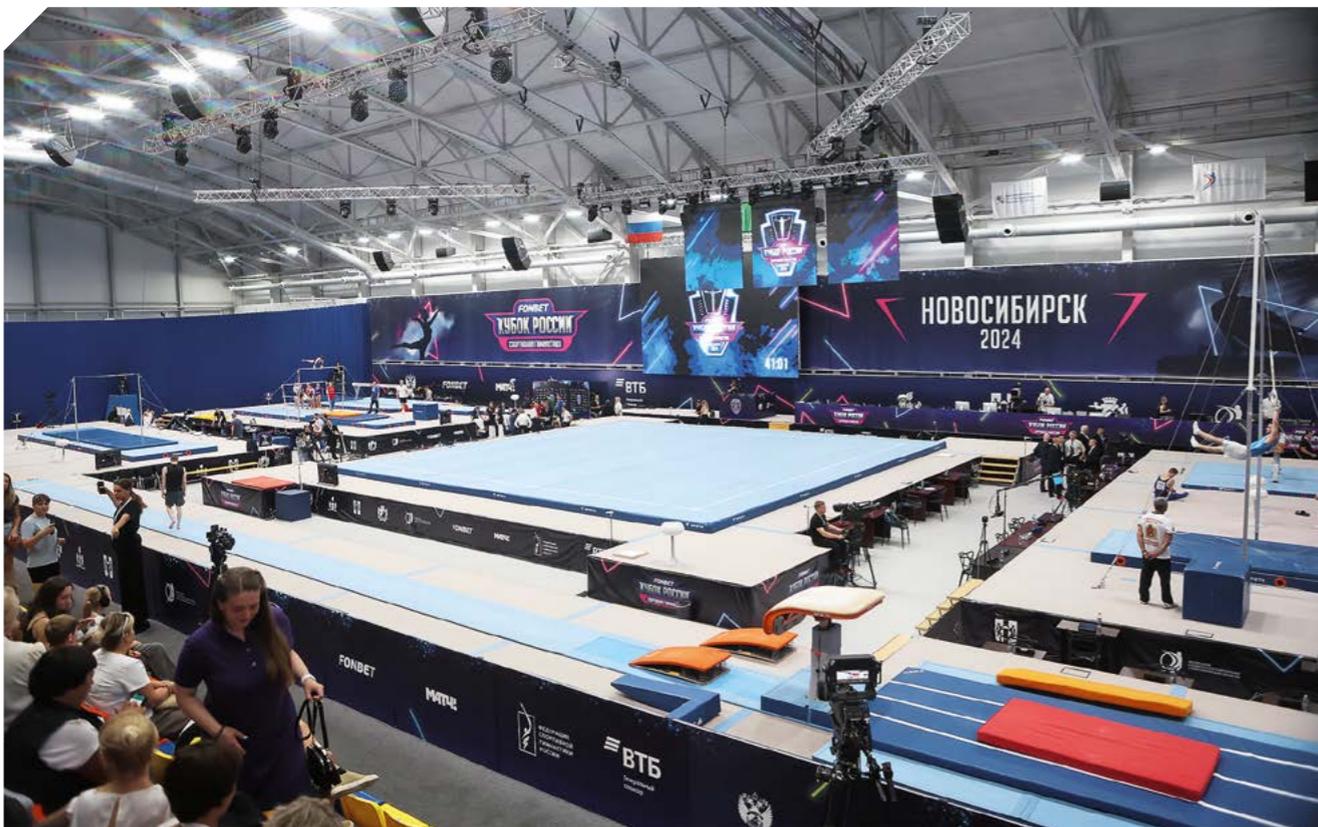
— А что делать, чтобы не упустить?

Всячески поддерживать, мотивировать тех, кто уже в основном составе выступает. Чтобы они подавали пример молодым, чтобы не падал уровень внутри команды, чтобы дети смотрели на них и хотели заниматься гимнастикой... И однозначно делать упор на молодежь, чтобы,

когда нас допустят к международным стартам, сегодняшние юниоры сразу могли включиться в борьбу за медали.

— Не самая, прямо скажем, простая задача по нынешним временам, когда нет понятной перспективы.

Что самое важное для спортсмена? Иметь возможность соревноваться. Важно, чтобы еще и соперники были сильные, но все же основное — соревновательный опыт. Не погружая себя в соревновательный стресс, не научившись с ним справляться, в нужный момент ты не выступишь так, как бы тебе хотелось. У наших ребят есть возможность соревноваться на внутренних стартах, но хочется, чтобы их стало больше. Нам сейчас на своих территориях нужно проводить как можно больше турниров, в том числе и международных. Пусть не все согласятся приехать, все равно надо продолжать двигаться в этом направлении. Олимпиада прошла, наступает новый четырехлетний цикл, все скучают по российской гимнастике, на помосте не хватает интриги, азарта. Уверен, что рано или поздно спортсмены из других стран к нам поедут. А пока



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

в том же Китае есть хорошие гимнасты, в Бразилии, почему бы с ними не устраивать матчевые встречи или совместные сборы? Это будет подстегивать всех.

— Кстати, если вернуться к вопросу селекции, ситуация со спортивными санкциями на наборе в детские спортивные школы как-то сказывается?

К гимнастике интерес пока не ослабевает. Хотя мы очень сильно прыгнули в наборе в 2021 году, как раз после проведения Кубка России здесь, в Новосибирске. И после Олимпиады в Токио прямо поток пошел желающих заниматься спортивной гимнастикой. А так обычно к началу учебного года порядка 300 детей стабильно приходит, ну и в течение года подбираем. Нынешний Кубок страны, надеюсь, тоже сыграет свою роль. «Матч-ТВ» транслировал соревнования в прямом эфире, так что, думаю, количество желающих заниматься значительно прибавится.

— Все спортсмены, а уж тем более олимпийские чемпионы, — максималисты. Есть ли у вас какой-то рубеж, какие-то мысли, что делать дальше? Попробовать избратся в Государственную Думу, например?

Я, наверное, все же больше своему родному городу предан. В следующем году будет 20 лет, как тружусь в Законодательном собрании Новосибирской области. Четыре срока по пять лет. Пока было предложение продолжить работу здесь. Но если партия скажет «Надо», почему бы нет? За эти годы я досконально изучил работу законодательных органов, получил колоссальный опыт, а главное, понял, что нахожусь на своем месте. Это то направление, в котором я разбираюсь, которое мне интересно.

— Не напрягает, что присутствие спортсменов в Госдуме в последнее время часто сопровождается хейтерством? Мол, нашли себе теплое местечко...

Так те, кто за этим пришел, один срок выдерживают, а потом сдают мандаты. Потому что не так все просто. Чтобы понять, твое ли это место, начинать лучше не с Государственной Думы, а с низов. Ты же как спортсмен не стал сразу заслуженным мастером спорта, сначала третий разряд выполнил, потом второй, первый... Здесь то же самое. Я все четыре раза избирался как одномандатник, а когда избираешься не по партийным спискам, а вот так, через предвыборную кампанию в одномандатном округе, проходишь великолепную жизненную школу.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Я начал работать по наказу избирателей Кировского района в Новосибирске, а это около 80 тысяч жителей, 100 с лишним домов. Заходя в каждый двор, в каждый подъезд, общаясь с жителями на собраниях, собирал наказы... Понимал, где нужно дороги отремонтировать, где спилить аварийные деревья, где сколько детских площадок установить, какой дом или школу на капитальный ремонт поставить... Потом добивался, чтобы все это оставалось не только на бумаге. И если жители округа избирают тебя на второй срок, ты понимаешь, что идешь в правильном направлении, что не зря работал.

А если сел в депутатское кресло, не особо понимая зачем, просто покрасоваться, то это ненадолго. Это как в спорте: не вникаешь, не выкладываешься, как на тренировке, по максимуму, решая задачи, которые перед тобой поставлены, система очень быстро тебя выплевывает. ▲



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

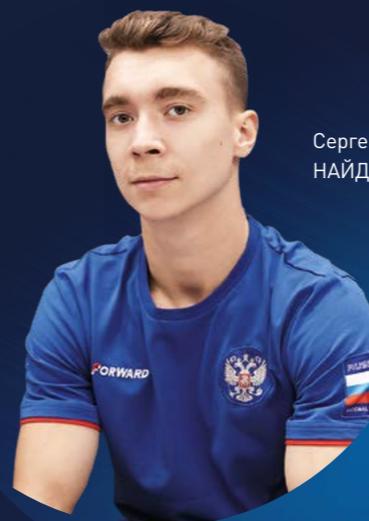
Даниел
МАРИНОВ



Анна
КАЛМЫКОВА



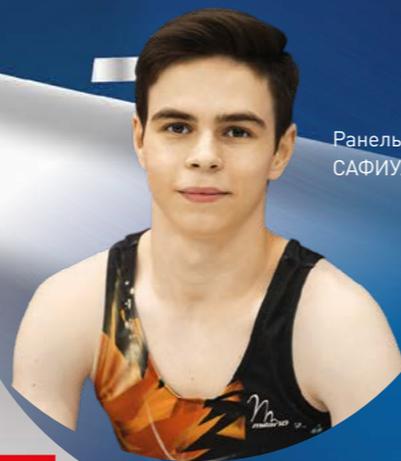
Сергей
НАЙДИН



Людмила
РОЩИНА



Ранель
САФИУЛЛИН



Мария
АГАФОНОВА



Илья
ЗАЙКА



Алексей
УСАЧЕВ



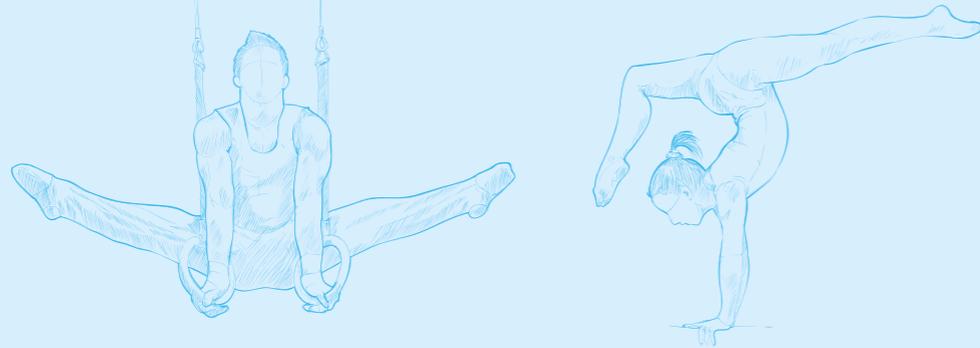
ПЕРВЫЕ КУБОК РОССИИ — 2024 НОВОСИБИРСК

ПАРИЖ-2024. КАК ЭТО БЫЛО

ВЗГЛЯД
СО СТОРОНЫ



ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ
АНДРИАНОВ



МУЖЧИНЫ

Квалификация

В командной квалификации лидерство ожидаемо захватили китайцы — 263,03 балла при сложности 108. Не добрали до своей максимальной сложности около двух баллов, но при этом довольно стабильно прошли все шесть видов. Одного из лидеров команды Сунь Вэя, травмированного на опробовании, неожиданно заменил главный неудачник прошлогоднего командного финала ЧМ Су Вейбе — один из лучших исполнителей прыжкового блока снарядов в Китае. Но если вспомнить его прошлогоднее выступление на перекладине, замена эта представлялась крайне опасной, учитывая, что делать перекладину в командном финале ему надо было при любом раскладе.

На второй строчке расположились японцы, проиграв лидерам около двух с половиной баллов, — 260,6 (108). Абсолютно идентичная сложность с китайской командой, но от своего максимума по сложности японцы отстали на 2,5 балла. Команда слабо прошла прыжковый блок снарядов «вольные — прыжок», при этом остальные виды отработала в свою силу. Неожиданно подвел лидер команды Дайки Хашимото, допустив ошибки на ковре и перекладине. Японцы выиграли у китайцев по сумме пяти видов, но, как и ожидалось, все преимущество китайской команды было добыто на кольцах, так как исторически этот снаряд — ахиллесова пята японской команды. Результаты дали повод думать: если китайцы начнут ошибаться, то преимущества колец им может не хватить в командном финале.

Неожиданно слабо прошли квалификацию американцы — 253,2 (102,7). Лидер команды Броди Мелоун завалил четыре снаряда, при этом не попав ни в один личный финал, включая многоборье. Команда незамедлительно откатилась на пятое место, гарантировав попадание в командный финал. Удивили чемпионы Европы украинцы, заняв четвертое промежуточное место, — 253,9 (104,5).

К еще большему удивлению, неожиданно неплохо прошли квалификацию англичане, без заметных крупных сбоев — 256,5 (105,4). Оставшиеся три места командного финала заняли команды Италии, Швейцарии и Канады. Туркам стараниями своего самого нестабильного гимнаста Ахмета Ондера, дрогнувшего в решающий момент на перекладине, не хватило 0,2, чтобы обойти команду Канады.

В квалификации многоборья лидерство, как и предполагалось, захватил китаец Жанг Бохенг, чемпион мира — 2021 в многоборье, с умопомрачительной суммой в сегодняшней реальности — 88,6 (36,6). Двадцатилетнее дарованье японской гимнастики Ока Шинносукэ неожиданно вышел на второе место — 86,9 (35,2). Не суперсложная, но очень качественная работа. Неожиданно невнятно выглядел действующий олимпийский чемпион Хашимото — 85,1 (35,8). Срывы на перекладине и ковре откинули гимнаста на необычно низкий для него 85-балльный рубеж. Две грубые ошибки отодвинули украинца Илью Ковтуна на 11-ю строчку квалификации. Удивили британцы: чемпион мира прошлого года на прыжке Джейк Джарман и чемпион мира 2019 года на брусьях, долго восстанавливающийся после травмы плеча, Джо Фрейзер закончили квалификацию на пятой и шестой позициях соответственно, получив право на финал многоборья в привилегированной лучшей шестерке гимнастов с вольных упражнений. Восставший из пепла чемпион мира 2017 года китаец Сяо Жотен расположился на четвертой строчке итогового протокола квалификации в многоборье.

Что касается квалификации в отдельных видах, то среди неожиданностей стоит отметить непопадание в финал на перекладину победителей двух последних ЧМ в данной дисциплине американца Мелоуна и японца Хашимото, обидный срыв на коне одного из главных претендентов на медаль гимнаста из Иордании Ахмада Абу Аль-Суда, ошибку при исполнении второго опорного прыжка турка Адема

Асила, слабое исполнение вольных упражнений действующего олимпийского чемпиона на ковре израильянина Артема Долгопята, который чудом все-таки отобрался в финал. В остальном все претенденты на медали, начиная от филиппинца Карлоса Юло, китайских кольцевиков и заканчивая британцем Максом Уитлоком и американцем Стефеном Недоросчиком, преодолели сито квалификационного раунда.

Командный финал

По драматургической составляющей гимнастический мужской командный турнир стал одним из главных событий всех парижских Игр. После прохождения трех видов китайцы очень уверенно лидировали, опережая японцев на 3,1 балла (в основном за счет отрыва на кольцах — 2,6). Немного растеряли преимущество на прыжке за счет неожиданной «бабочки», которую словил Су Вейде при исполнении опорного прыжка, но на следующем снаряде восстановили преимущество более чем в три балла. Дело оставалось за малым — подойти и отработать в свою силу, даже тактически немного ослабив сложность на перекладине. Но далее начались чудеса. Сначала опытный Жотен делает приземление на соскоке на колени, за ним Су Вейде устраивает дежавю: два раза срывается с перекладины. Японцы, в свою очередь, идут ва-банк и блистательно работают на перекладине. Финалит сие действие Хашимото, тактически ослабив сложность (но это того стоило). Последнее выступление Бохенга, по сути, уже ничего не решало. Японцы отыгрывают весь проигрыш, выходят вперед на 0,5 балла и возвращают себе титул олимпийских чемпионов в команде, потерянный три года назад в Токио.

Было все: и пляски от радости, и слезы счастья от Казумы Каи, Сугито Такааки и старшего тренера команды Хироаки Сато. И награждение счастливых победителей и достойно встретивших поражение китайцев. Японцы выиграли у

Командный финал

Страна	D	E	Падения	Результат
Япония	108.5	151.1	2	259.6
Китай	107.8	151.3	4	259.1
США	104.5	153.3	0	257.8
Великобритания	105.2	150.3	1	255.5
Украина	105.4	149.4	0	254.8

Многоборье

Имя	Страна	D	E	Падения	Результат
Ока Шинносукэ	Япония	35.3	51.532	0	86.832
Жанг Бохенг	Китай	36.3	50.300	1	86.600
Сяо Жотен	Китай	35.1	51.264	0	86.364
Илья Ковтун	Украина	35.7	50.465	0	86.165
Джо Фрейзер	Великобритания	35.6	49.932	0	85.532
Дайки Хашимото	Япония	35.1	49.500	1	84.600

китайцев в сложности 108,5 против 107,8, проиграли им в исполнении 0,2 и показали лучшие показатели стабильности при двух падениях против четырех китайских.

На третьем месте американцы, сделавшие правильные выводы после квалификации и не оставившие ни единого шанса на медаль британцам. Очень сильно, мощно, без падений, на хорошем качественном уровне прошли финал американцы и заслуживают самых добрых слов в свой адрес. У них лучшие показатели стабильности и качества исполнения программ среди всех стран — участников финала, но не хватило сложности. Они несколько ослабили уровень сложности своих программ, помня о своей неудаче в квалификации, это был их осознанный выбор: лучше синица в руках, чем журавль в небе. Заслуженная командная бронза.

Англичане изначально не рассчитывали на командные медали и поменяли задачу и концепцию развития. Понимая, что шансов на медаль нет, они вернулись к прежним задачам, как и 20 лет назад — акцент на талантах и личном результате. На что-то рассчитывать они могли только при ошибках американцев, но не случилось. В команде заметно отстают кольца и перекладина при совершенно шикарном прыжковом блоке снарядов «вольные — прыжок», где у них лучший показатель среди всех команд финала (87,4).

Украина запомнилась мощным блоком «прыжок — брус» (89,3), это лучшие показатели финала. Очень слабая возможная ротация гимнастов по тройкам оставляет возможность большого провала командного результата при любом форс-мажоре. Этой же проблемой грешат и китайцы.

Многоборье

После окончания командной битвы гимнасты отправились биться за личные медали ОИ-2024. Не без оснований прогнозировалось, что за золото поспорят два лучших многоборца современности — Жанг Бохенг и Дайки Хашимото, но оба лидера сами себе нашли приключения в первой половине личного многоборья. Китаец ошибся при выполнении одной из акробатических связок, которая отбросила его далеко назад в турнирных раскладах. Хашимото второй раз подряд после командника ошибся на профиле для себя коне, допустив обидный срыв. Пока лидеры пытались

прийти в себя, вперед периодически выходили Верняев и Ковтун, но это было временно. Незаметно для всех недавний юниор, чемпион первого первенства мира среди юниоров — 2019 в многоборье и команде Ока Шинносукэ методично, подход за подходом, очень стабильно, качественно и уверенно наращивал преимущество.

Тем временем Хашимото очень слабо выполнил кольца, у Ковтуна есть определенные проблемы на кольцах и прыжке, но при этом он имел хорошие показатели по сумме на четырех других снарядах. Верняев несостоятелен на кольцах и перекладине. Наращивал обороты Бохенг, но падение в вольных стало роковым, отыграть эту ошибку он уже не смог, хотя очень сильно прошел оставшиеся пять снарядов. Это было только серебро, но с учетом срыва на ковре можно считать удачей. Ровно и без срывов прошел китаец Жотен, но более чем на бронзу не наработал. Хашимото уверенно прошел вторую часть многоборья, но ошибки на коне и кольцах отбросили его только на шестую позицию. Хорош был англичанин Фрейзер, но ему не хватает чистоты, школы и исполнительского мастерства. Чемпионом стал самый стабильный, самый чистый и качественный гимнаст этого финала Ока Шинносукэ, который не суперсложно, но очень оптимизированно, системно отработал в финале. И неожиданно, но заслуженно получил звание олимпийского чемпиона в многоборье.

Умиляло, как поддерживал товарища по команде Хашимото, который передал ему звание действующего чемпиона Олимпийских игр на ближайшие четыре года. К слову будет сказано, что японцы уже 12 лет не отдают этот титул никому в мире. Лондон-2012 и Рио-де-Жанейро-2016 — Кохей Учимура, Токио-2020 — Дайки Хашимото, Париж-2024 — Ока Шинносукэ.

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Вольные упражнения

Победителя, филиппинца Карлоса Юло — 15.0 (6.6), от бронзового призера и победителя квалификации, британца Джармана — 14.933, при аналогичной сложности отделили ничтожные 0.067, но даже при этих вводных между ними сумел разместиться действующий олимпийский чемпион Артем Долгопят — 14.966 (6.4). Олимпийский чемпион показал мощную новую программу сложностью 6.6, опробованную впервые на недавнем чемпионате Азии в Ташкенте. Но не все прошло гладко. Карлос Юло допустил заметную ошибку при выполнении одного из акробатических элементов и был в шаге от того, чтобы его сложность была понижена до 6.0, и, соответственно, до отправления в самый низ турнирного расклада этого финала. Но судьи смилостивились, оставив сложность без изменений. Долгопят не показал ничего нового, сделав давно опробованную программу сложностью 6.4 довольно неплохо в исполнении, — серебро. При этом удивил Джарман. Гимнаст давно находится в мировом топе по

сложности, но его всегда подводило исполнение. В этот раз все срослось: заслуженная бронза в его копилке в до-весок к званию чемпиона мира прошлого года в опорном прыжке. Соотечественник Джармана действующий чемпион Европы Люк Вайтхаус допустил грубую ошибку при выполнении акробатической связки, судьи же не были к нему так благосклонны, как к победителю финала, незамедлительно отправив на шестую строчку итогового олимпийского расклада на ковре.

Конь-махи

При целой россыпи классных коневиков удача улыбнулась действующему чемпиону мира ирландцу Райсу Макленахану — 15.533 (6.6), который увеличил квалификационную сложность на 0.3 и вообще впервые показал сложность 6.6 на международных стартах. Второй — казах Нариман Курбанов — 15.433 (6.7) — при более высокой сложности уступил 0.2 в исполнении, что и сыграло решающую роль в борьбе за золото. В целом стиль работы казаха мне не импонирует, поэтому считаю его серебро большой удачей. Бронза у американца Стефена Недоросчика — 15.3 (6.4), при не самой высокой сложности он довольно неплох в исполнении программы и на все 100 процентов оправдал включение в состав американской команды на один снаряд. Победитель двух последних Олимпиад на коне британец Макс Уитлок при космической сложности 6.9 допустил грубую ошибку во второй части программы. Судьи не стали смотреть на его многочисленные титулы, отправив за черту призеров — на четвертую итоговую позицию. Очень понравился японец Такааки Сутино. При высокой сложности 6.6 и неплохом исполнении он показал испорченный поворот на соскоке, отправившись на шестое место. Но перспективы японца налицо.

Кольца

У многих специалистов гимнастики возникал вопрос: сможет ли культовый француз Самир Аит Саид обыграть грека Петруниаса в борьбе за бронзу. Как показал финал, не смог: 15.1 (6.3) грека против 15.0 (6.1) француз. Аит Саида не спасла даже довольно высокая оценка за исполнение (8.9), решающее значение сыграла сложность Петруниаса (6.3). В борьбе за золото между лучшим кольцевиком и брусистом всех времен и народов Лю Яном и Цю Цзиньгуанем при равной сложности (6.4) решающее слово осталось за более пафосным исполнением Лю Яна (15.3). Цзиньгуань тоже превосходит, у него заслуженное серебро (15.233).

Опорный прыжок

Очень мощный финал, в котором два гимнаста, Карлос Юло и Джейк Джарман, показали прыжки стоимостью 6.0 и 5.6, остальные участники финала — 5.6 и 5.6. Иранец Махди Олфати и украинец Игорь Радивилов, допустив грубые ошибки, сразу выбыли из борьбы за медали. Соотечественник Радивилова топ-прыгун призер ЧМ-2021 на прыжке Назар Чепурный, хорват Аурул Бенович и чемпион

мира прошлого года Джарман допустили чуть больше помарок, нежели призеры. Двукратным олимпийским чемпионом стал филиппинец Юло (15.116). Лично у меня, как и на ковре, есть вопросы к исполнению второго опорного прыжка, но, видимо, классно выполненный первый стоимостью 6.0 сделал свое дело, а задела в сложности для общей победы ему хватило. Второй ожидаемо армянин Артур Давтян (14.966): чемпион мира и Европы прошлых лет качественно справился с прыжками, исправив недоразумение прошлогоднего ЧМ, когда допустил обидный срыв и остался без медали. Третья позиция за британцем Гарри Хепвортом (14.950), который неожиданно оставил не у дел соотечественника с более сложными прыжками Джармана (14.933), проигравшего ничтожные 0.017.

Брусья

На брусьях хоть украинец Илья Ковтун и превзошел Цю Цзиньгуаня в сложности 7.0 против 6.9, ничего противопоставить высококлассному исполнению китайца он при прочих равных не может в принципе. Поэтому золото — Китаю (16.2), а серебро — Ковтуну, тренирующемуся в Хорватии (15.5). Один из главных претендентов на медали действующий чемпион мира немец Лукас Даусер не смог до конца оправиться после травмы плеча, полученной незадолго до старта Олимпиады, и завалил финальное выступление. При этих вводных бронза заслуженно отправилась к Оке Шинносукэ (15.3 (6.5), оставившем без медалей китаец Бохенга и известного турецкого исполнителя бронзового призера токийской Олимпиады Ферхата Аричана.

Перекладина

На моей памяти это самый непонятный и неоднозначный олимпийский финал за последние 36 лет. А слежу я пристально за всеми международными турнирами начиная с ЧМ-1985 в Монреале. Впервые олимпийские награды получили гимнасты, допустившие падения в мужском финале на видах. Начало было положено, когда чемпионы мира на перекладине двух последних чемпионатов мира завалили квалификацию, тем самым сильно ударив по зрелищности финала. Но ряд наикрутейших гимнастов оставались в игре: хорват Тин Србич — чемпион мира 2017 года на перекладине, обладатель самой сложной программы в мире со сложностью 6.8, обладатель кубка мира этого года гимнаст из Тайбэя Танг Чиа Хунг, победитель квалификации Жанг Бохенг, номерной японский турнист Такааки Сутино. Но все они до единого допустили падения при выполнении своих программ.

В итоге золото досталось чемпиону в многоборье — личном и командном — Оке Шинносукэ: 14.533 (5.9), который чудом попал в финал со своей несложной программой. Он и у себя в стране зачастую не попадает в финал на перекладине, а тут — сразу золото в непрофильном для себя виде. Одинаковый с ним результат показал молодой Ангел Баражас, надежда колумбийской гимнастики, со

сложной программой (6.6), но проиграл японцу по дополнительным показателям (высшая оценка за исполнение при одинаковой общей оценке). Третью строчку поделили допустившие падения Бохенг и Танг Чиа Хунг: абсолютно одинаковые показатели по сложности, исполнению и окончательной оценке — 13.966 (6.5).

ЖЕНЩИНЫ

Квалификация

Лидерство в командной квалификации захватили американки — 172.3 (71.6), более чем на 5.4 опередив занявших промежуточное второе место итальянок — 166.861 (67.0) и на 5.7 команду Китая — 166.630 (68.6). В личном многоборье лидерами стали Симона Байлз с невероятной суммой 59.6 (25.8), чемпионка мира 2022 года в многоборье Ребека Андраде — 57.7 (23.7) и третья олимпийская чемпионка Токио Суниса Ли — 56.132 (22.8). Хочу отметить головокружительный прогресс французской гимнастки Кайлии Немур, выступающей под флагом Алжира, у нее четвертая позиция.

Из неожиданностей квалификации стоит выделить «бабочку» в вольных упражнениях и, соответственно, непопадание в личный финал действующей олимпийской чемпионки на ковре Джейд Кэри, призера в вольных последнего ЧМ бразильянки Флави Сарайвы, неудачу на бревне одной из лучших исполнительниц современности на этом снаряде Цю Циюань. Отдельно стоит обратить внимание на трагедию бронзовых медалисток прошлогоднего ЧМ: французская команда на домашней арене «Берси» стараниями полностью развалившегося на помосте лидера команды Мелании Дос Сантос заняла 11-е квалификационное место и не попала в командный финал. Сама Мелания пролетела мимо всех личных финалов, включая многоборье. В остальном все претенденты на медали в отдельных видах удачно прошли испытание квалификацией, где вишенкой на торте хочу отметить прыжковые виды Симоны Байлз, упражнения на бревне лучшей исполнительницы в мире в этом виде Чжоу Яцинь и феерично космические брусья упомянутой выше Кайлии Немур.

Командный финал

Безоговорочный фаворит, команда США, не напрягаясь, без видимых усилий, стараниями Симоны Байлз вернула себе статус олимпийских чемпионки в команде — 171.3 (71.1), потерянный три года назад в Токио, переиграв основных соперников по всем возможным компонентам гимнастической аналитики. И допустив одно падение на бревне (Джордан Чайлз).

Вторые — впервые в своей истории итальянки, и это безоговорочный успех Аличе Дамато и компании. История этой команды начала формироваться шесть лет назад в Глазго, когда гимнастки добились звания чемпионки молодежного первенства Европы в команде. Казалось, что эти

Командный финал

Страна	D	E	Падения	Результат
США	71.100	100.200	1	171.300
Италия	66.600	98.900	1	165.500
Бразилия	66.700	97.800	1	164.500
Великобритания	66.000	98.250	0	164.250
Канада	65.200	97.230	1	162.430
Китай	67.300	94.830	4	162.130

юниорки вот-вот выстрелят на взрослом помосте, но не складывалось. Случались локальные победы на континентальных чемпионатах в 2022 и 2024 годах в команде, а командные медали ЧМ и ОИ обходили итальянок стороной. В Париже все сложилось: 165.5 (66.6). В битве за серебро итальянки смогли одолеть бразильянок, бронзовых призеров Токио британок, а также ровную команду Канады и в очередной раз не оправдавшую надежды многочисленных болельщиков команду Китая. Относительно Бразилии команда Италии проиграла 0.1 в сложности, выиграв при этом в исполнительском мастерстве 1.1, при одном падении чемпионки Европы Манилы Эспозито на ковре.

Третья позиция за командой Бразилии — 164.5 (66.7), которая год назад впервые в своей истории завоевала командное серебро ЧМ в Антверпене, а год спустя в Париже пополнила свою копилку командной бронзой ОИ, в легкой борьбе вырвав 0.25 у бронзовых призеров Токио команды Великобритании — 164.25 (66.0). Британки — единственная женская команда, которая не допустила ни одного падения из всех зачетных подходов (12). К сожалению, команде не хватало Джессики Гадировой, которая так и не смогла восстановиться после травмы колена, полученной год назад в Антверпене. Опыт аналитического прогнозирования подсказывает, что с Гадировой у британок были бы серебряные медали этого финала, но история, как известно, не терпит сослагательного наклонения.

В заключение командного обзора несколько слов о китаянках. Гимнастки из Поднебесной уже пять лет, начиная с ЧМ-2019, не могут завоевать ни одной командной медали на всех самых крупных гимнастических форумах, при этом они постоянно находятся в числе главных претендентов на медали и подтверждают это прохождением квалификации,

из раза в раз занимая промежуточные вторые и третьи места. Но в командном финале, когда любая ошибка может стать роковой, команда разваливается на глазах, допуская падения даже в профильном для себя блоке «брусья — бревно». Учитывая, что прыжка у команды нет в принципе, рассчитывать на медали при таких вводных не представляется возможным. Почему так происходит? Это показывает, что команда из года в год, из поколения в поколение не может адаптироваться к особому форс-мажорному психологическому условию, которым является командный финал при работе «три в три» без права на ошибку. Состворить то, что смогла мужская команда Японии, и на зубах вырвать победу они не способны уже много лет.

Многоборье

Не без проблем победила Байлз — 59.131 (25.9). Казалось, что после грубой ошибки на брусьях она дала шанс Андраде получить звание абсолютной олимпийской чемпионки в многоборье, но Ребека как-то абсолютно беззубо подошла к решению этого вопроса и не сумела воспользоваться этим шансом — 57.932 (23.8), не очень уверенно отработав бревно и ковер. В соперничестве за бронзу между Сунисой Ли — 56.465 (23.0), Аличе Дамато — 56.333 (22.8) и Кайлией Немур — 55.9 (23.8) судьи отдали предпочтение американке, на мой взгляд, безапелляционно убрав Немур на бревне, — 13.233 (5.6). Алжирка весь последний год не получала оценок ниже 14.0 (6.4), но судьи решили по-своему и отправили ее на пятую итоговую строчку. В прямом соперничестве Ли и Дамато все решила оценка в последнем виде — вольных упражнениях, где американка получила на 0.166 больше, что и сыграло решающую роль в борьбе за бронзу в многоборье, так как до последнего вида гимнастики шли практически ноздря в ноздю. Определенные шансы на медаль имела китаянка Цю Циюань, но гимнастка в первом же виде — своих коронных брусьях — сняла все претензии на медаль в многоборье и отправилась на итоговую седьмую позицию.

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Отпорный прыжок

Ожидаемого противостояния между Байлз и Андраде не состоялось, так как Андраде, имея преимущество над американкой по второму прыжку в районе 0.2, все-таки не зашла на заявленный и ожидаемый всеми новый прыжок

стоимостью 6.0. Это означало, что преимущество первого прыжка Байлз было попросту нечем компенсировать. Рассчитывать можно было (как год назад) на падение Байлз при выполнении суперсложного именного прыжка (6.4), но ситуация финала ЧМ не повторилась и Симона очень уверенно выиграла финал — 15.3 (6.4, 5.6) против 14.966 (5.4, 5.6). Третья главная неудачница финала в Токио на прыжке Джейд Кэри (14.466) ровно и качественно отработала свои прыжки, аналогичные по сложности Андраде, но проиграла ей по высоте, приземлению и чистоте исполнения.

Брусья

Как и в мужских кольцах, две гимнастки боролись за золото (француженка Кайлия Немур, имеющая алжирский паспорт и выступающая за эту страну, и китаянка Цю Циюань с аналогично сложными программами с космической сложностью 7.2), остальные участницы финала выступали примерно с одинаковыми претензиями на бронзу. Судьбу третьего места решила Суниса Ли — 14.8 (6.4), на 0.033 опередив олимпийскую чемпионку Токио бельгийку Нину Дерваль — 14.766 (6.5). Что касается битвы титанов, то китаянка, допускающая ошибки во время командного финала и многоборья, на этот раз отлично справилась с программой — 15.5 (7.2). Но Немур — 15.7 (7.2) феерично обошла ее на 0.2 и за счет оценки за исполнение забрала золото, доказывая французской федерации (по сути, отчислившей ее из своих рядов два года назад по медицинским показаниям), что они допустили одну из главных ошибок в своей истории, учитывая провальное выступление женской команды, не попавшей даже в командный финал.

Бревно

Все претендентки на медали ошибались: Байлз и Суниса Ли неожиданно допустили падения, а главная претендентка на золото и обладательница самой сложной и качественной программы в мире китаянка Чжоу Яцинь — 14.1 (6.6) — совершила грубую ошибку, стоившую ей золотой олимпийской медали: к сожалению, только вторая позиция. Золото и бронзу нежданно-негаданно забрали представительницы Италии. Золото у Аличе Дамато — 14.366 (5.8), которая и бревнисткой-то не считается, не имея в арсенале ни значимых побед, ни сложной программы. (Но на бревне такое периодически случается.) Бронза у чемпионки Европы этого года Манилы Эспозито — 14.0 (5.8), оставившей без медалей Андраде — 13.933 (5.7).

Вольные упражнения

Безоговорочный фаворит Байлз как-то безвольно после падения в финале на бревне начала отпрыгивать двумя ногами за ковер при выполнении второй и четвертой акробатических диагоналей (набрав таким образом 0.6 нейтральных сбавок). И имея взрывную сложность

(6.9), отправилась на вторую итоговую строчку финала, проиграв Андраде, — 14.166 (5.9). Ребека очень хорошо и качественно справилась с акробатической частью программы, но судьи вычли 0.3 из предполагаемой сложности (6.2), увидев недочеты при выполнении хореографии. Байлз, имея один балл задела в сложности, умудрилась проиграть финал бразильской гимнастке. Третье место изначально было за американкой Джордан Чайлз, которая с помощью удовлетворенного протеста поднялась с пятого места на третье, оставив позади себя румынских гимнасток Ану Барбосу и Сабрину Войню. Но через неделю после окончания гимнастического турнира Спортивный арбитражный суд (CAS) признал неправомерность и ошибки при подаче протеста американской стороны, обязав Чайлз вернуть бронзовую медаль Ане Барбосу (которая показала одинаковые оценки с подругой по команде — 13.7, но победила ее по дополнительным показателям). 16 августа 2024 бронзовая медаль была официально вручена Ане Барбосу. ▲

И НЕСКОЛЬКО НОМИНАЦИЙ
ГИМНАСТИЧЕСКОГО ТУРНИРА ОИ
ОТ АВТОРА

Самая высокая сложность, мужчины

Квалификация + многоборье

Жанг БОХЕНГ — 36.6 + 36.3 = 72.9

Самое лучшее исполнение, мужчины

Квалификация + многоборье

Ока ШИННОСУКЕ — 51.665 + 51.532 = 103.200

Среднее исполнение — 8.6

Самый стабильный

Все дни турнира ОИ

Ока ШИННОСУКЕ — 18 подходов, 0 падений

Процент стабильности — 100%

Самая высокая сложность, женщины

Симона БАЙЛЗ — 25.8 + 25.9 = 51.7

Самое лучшее исполнение, женщины

Ребека АНДРАДЕ — 34.0 + 34.132 = 68.132

Среднее исполнение — 8.516

Самая стабильная

Ребека АНДРАДЕ — 16 подходов, 0 падений

Процент стабильности — 100%

Аличе ДАМАТО — 15 подходов, 0 падений

Процент стабильности — 100%

Многоборье

Имя	Страна	D	E	Падения	Результат
Симона Байлз	США	25.9	33.231	1	59.131
Ребека Андраде	Бразилия	23.8	34.132	0	57.932
Суниса Ли	США	23.0	33.465	0	56.465
Аличе Дамато	Италия	22.8	33.533	0	56.333
Кайлия Немур	Алжир	23.3	32.600	0	55.900
Элли Блэк	Канада	22.6	32.200	1	54.800
Цю Циюань	Китай	22.5	32.266	1	54.766

НОВЫЕ ПРАВИЛА: ПОМОСТ ПОКАЖЕТ

ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С ИЗМЕНЕНИЙ

КАЖДОЕ ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕ ПРАВИЛА, ПО КОТОРЫМ ЖИВЕТ ВИД СПОРТА, ПРОХОДЯТ ПРОВЕРКУ И ПЕРЕПРОВЕРКУ. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ И ЗРИТЕЛЮ БЫЛО ИНТЕРЕСНО, И СПОРТСМЕНАМ АЗАРТНО? КАК РАЗВИВАТЬ, А НЕ ТОРМОЗИТЬ САМ ВИД СПОРТА? А ЕЩЕ НАДО СВОДОМ ЗАКОНОВ УМЕНЬШИТЬ ТРАВМООПАСНОСТЬ, НО НЕ ОСТАНОВИТЬ ПОИСК НЕОЖИДАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. ИЗМЕНЕНИЯ ПРИХОДЯТ ПОСЛЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И ДОКАЗЫВАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЛИ ОШИБОЧНОСТЬ ВЫБРАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ УЖЕ НА СТАРТАХ.



**ДМИТРИЙ АНДРЕЕВ:
ЗРИТЕЛЬ БУДЕТ РАД
«Отныне у мужчин будут
оцениваться на каждом снаряде
и составлять базовую сложность не
10 элементов, как прежде, а восемь,
как у юниоров», — рассказывает
член мужского технического
комитета Международной
федерации гимнастики, судья
первой международной категории
Дмитрий АНДРЕЕВ.**

— Некоторое опасение это, конечно, вызывает: гимнасты высшего уровня в каком-то отношении сравниваются с теми, кто классом ниже. Ведь у ведущих мастеров в активе как раз всегда партройка сверхсложных элементов в комбинации, что их и выделяет среди других гимнастов. Из явно положительного — уменьшение числа элементов позволит несколько снизить общую сложность комбинации, значит, и уменьшить травматизм. Ведь гимнасты, чтобы повысить базу, часто включают в программу недоученные сложные элементы. Но посмотрим, как все сложится. У девочек, к слову, уже давно оценивают именно восемь элементов.

К правилу восьми элементов мы уже пытались перейти два олимпийских цикла назад. В 2015 году шла речь о том, что будем переходить на восемь элементов, но потом как-то в один момент все застопорилось. Не знаю по-

чему, ведь переход был уже разработан. Возможно, пандемия сыграла свою роль. Так что восемь элементов — тема не новая.

Теперь не надо будет, как говорится, распыляться при составлении комбинаций. Можно спокойно распределять силы. Самое кардинальное изменение при этом будет в отношении соскока. По нынешним правилам соскок группы D стоит полбалла. То есть столько же, сколько и более сложные соскоки из групп E и F.

По новым же правилам чем сложнее соскок, тем больше у него надбавка за специальное требование. Скажем, соскок группы G стоит 0.7 балла и столько же он будет давать за спецтребование. При этом все остальные структурные группы в комбинации получают надбавку не более полубалла.

Возьмем, к примеру, **упражнения на кольцах**, где существует четыре спецтребования. В комбинации должны быть маховые элементы, силовые, маховые с переходом в статические положения и соскок. За каждое выполненное спецтребование гимнаст получает соответствующую надбавку — либо три, либо пять десятых

балла. **Точное приземление на соскоке** на любом снаряде, кроме коня, дает еще и одну десятую бонуса. Если, конечно, этот соскок достаточно сложный — не менее группы C. Понятно, что теперь все будут перестраиваться, и уже сегодня наши гимнасты начали осваивать сложные соскоки.

Команды у нас всегда формировали в зависимости от конкретных задач. Если речь идет о командном многоборье, то тут будут просчитываться максимально возможные суммы баллов гимнастов, и здесь нет ничего нового. Чем выше базовая стоимость комбинации, тем выше будет и оценка.

Спортсмены, думаю, перестроятся очень быстро. Ограничения на снарядах вводятся незначительные. Они направлены на разнообразие комбинаций, чтобы в одном упражнении не было одинаковых элементов. Раньше, скажем, на коне можно было практически всю комбинацию составить из «русских» кругов в разных вариантах. Сегодня для подобных однотипных элементов есть ограничения. Это же коснулось и других снарядов.

Новые правила работают на **разнообразие упражнений**, и это будет гораздо интереснее для зрителей. Вот в таком ключе и будет проводиться работа. Скажем, японцы выходили на вольные упражнения и накручивали только винты в разных соединениях. Зрителям было скучно — они не понимали разницу однотипных акробатических связок.

По новым правилам повышается, например, сложность подзабытых двойных сальто внутри комбинации на брусьях. Будет опять интереснее смотреть и специалистам, и зрителям. Где-то даже готовы будем уменьшать сбавки на сложных и неординарных элементах.

В опорных прыжках мы немного снизили базовую стоимость, чтобы как-то урвать их в оценках с остальными снарядами.

На перекладине ограничиваются однотипные перелеты. Их можно будет делать не более двух. Третий похожий не будет засчитан. Все-го в комбинации можно использовать четыре элемента из структуры перелетов. Но здесь есть исключение.

Можно добавить пятый, но лишь в том случае, если хотя бы два из них выполняются в связке. Еще подняли сложность редко исполняемых перелетов с целью разнообразия комбинаций, так как на сегодня очень многие успешно освоили элементы из серии Ковача и Ткачева, а другие выполняются достаточно редко.

Правила прошерстили и подняли в цене те сложные элементы, которые все забыли, на всех снарядах подняли сложность редко исполняемых. На следующей Олимпиаде, я уверен, мы увидим в исполнении многих гимнастов немало сложных и интересных элементов и связок.

Что же касается Парижа-2024, то мужская сборная Японии, хотя и выиграла командное первенство, показала все же не лучшее свое выступление. Если бы наши парни выступали на этих Играх, они бы боролись за победу — 100 процентов. И было бы гораздо интереснее наблюдать за этой борьбой. «Без россиян не то», — говорили мне многие зарубежные коллеги.

По каким-то показателям на олимпийском турнире был продемонстрирован подъем. В вольных упражнениях выросла сложность. Качество упражнений на коне стало выше, и борьба за победу там была очень острой. А вот на кольцах раньше упражнения лидеров были интереснее. На брусьях комбинации были довольно разнообразные — мало кто отличался.

Борьба на Играх, как и ожидалось, была достаточно острой. Победили сильнейшие, но

то, что не выступали наши гимнасты, забыть не могу. И не только я. Осадок, конечно, остался. Обидно.

ЛЮБОВЬ АНДРИАНОВА:
НАС ОЖИДАЕТ МЯГКИЙ ПЕРЕХОД
«Прошедший олимпийский цикл, как известно, из-за пандемии был на год короче, и переход к новому циклу будет достаточно мягким», — считает двукратная олимпийская чемпионка судья первой международной категории, вице-президент женского технического комитета Международной федерации гимнастики Любовь АНДРИАНОВА.

— **В опорном прыжке** уже в квалификации при отборе в финал есть новшество. Если гимнастка в каждой из двух попыток демонстрирует вторую фазу из разных структурных групп, то получает надбавку в две десятых балла. То же самое и в финале.

На брусьях все надбавки остаются без изменений, но есть изменения в таблице трудности. В предыдущих двух циклах мы немножко мучились с определением перелетов Ткачева с поворотом на 180 градусов. Поворот здесь должен быть выполнен и завершен в воздухе, но этого мы ни у кого практически не видели. Из-за того, что, когда смотришь, этого не замечаешь, мы всегда были в некоторой растерянности: считать или не считать? Поэтому пришли к такому решению: ставим в одну клеточку перелет и с поворотом, и без поворота.

То есть если гимнастка выполняет перелет в одной комбинации и с поворотом, и без поворота, мы оцениваем только один вариант.

Перелеты Ткачева можно делать из самых разных положений. Мы разбили их на группы — на так называемые линии. Например, штальдер — ткачев согнувшись, штальдер — ткачев с поворотом и штальдер — ткачев прогнувшись — это одна линия, из которой гимнастка может выполнить только один вариант, кото-

рый и получает оценку. Это делается для того, чтобы комбинация не строилась на каком-то одном элементе.

И так по каждой линии. Например, с большого оборота тоже можно выполнить несколько вариантов перелета Ткачева, но оценивается тоже только один из них. То же — с оборота не касаясь или с «закладки».

Есть также изменения в оценке трудности нескольких элементов. Например, два бланжа с винтом в соскок были группой E, а стали F. Что-то повысилось в сложности, а что-то понизилось. Но все это в общем незначительные изменения, которые характерны для каждого цикла. Может, мы в какой-то степени даже и сдерживаем на этом снаряде прогресс.

Бревно — самый сложный для судей снаряд. Для бригады D трудность в том, что в арсенале гимнасток очень много акробатических соединений, а также микстов, где акробатика соединяется с гимнастикой. Всегда возникает вопрос: есть соединение или его нет? Если, скажем, гимнастка сделала рондад-бланж, то здесь все ясно — остановка между элементами невозможна. Если же она делает маховое сальто вперед и какой-то прыжок, то для подготовки к прыжку часто необходима небольшая пауза. Вот тут и возникает вопрос: да или нет? Мы уже, конечно, пристрелялись и решили по этим надбавкам бревно не трогать.

Единственные изменения коснулись артистичности. Здесь у нас есть надбавки в одну, две или три десятых. А могут быть и сбавки, причем большие — до одного балла и даже немного больше. И это работает. Так что определенные изменения в правилах судейства здесь есть.

В вольных упражнениях трудность осталась в прежних параметрах. Надбавки за соединения те же.

Если гимнастка выполняет только две акробатические линии, то не получает надбавку, идентичную надбавке за соскок. А за соскок у нас везде надбавка в две десятых, если это группа D и выше.

Так что надбавка эта начинает работать только тогда, когда акробатических линий три и более.

Мы уже давно перешли на восемь оцениваемых элементов. Изменения по трудности у нас только на брусьях, где оценка бригады D выше, чем на других снарядах. На бревне и в вольных набираем оценку за счет надбавок. А вообще ставим задачу прийти к равенству на всех снарядах, чтобы был одинаковый подход.

Поэтому и стараемся внести хоть какие-то изменения. На всех снарядах стремимся добиться разнообразия программ.

Все эти изменения в правилах незначительны. Ведь гимнастки за свою карьеру проходят не один олимпийский цикл, а какие-то изменения могут вноситься даже каждый год. Надо нам в этом плане быть осторожными и беречь спортсменов. И в то же время не хочется видеть однообразия комбинаций. Наша цель — повысить зрелищность выступлений.

Простой зритель всех тонкостей не понимает, но, если, скажем, упражнение на брусьях построено на одном элементе, это и неправильно, и не столь зрелищно. Поднимая артистичность и вводя для этого какие-то изменения в правила, мы эту зрелищность поднимаем.

Юниорок эти правила не коснулись. У них максимально допустимая группа сложности — E, так как и поберечь нужно юных гимнасток, и уделять больше внимания качеству исполнения.

На Олимпиаде в Париже многие подходили и высказывали сожаление о том, что нет русских гимнасток. На этот раз была немножко другая гимнастика, а ведь она должна сочетать в себе, помимо сложности, еще и красоту. Помню, когда в 2019 году на помост первого юниорского чемпионата мира вышли наши гимнастки, все были в шоке в хорошем смысле этого слова. Была красота, мощь и совсем другая гимнастика в исполнении наших девочек. Конечно, очень грустно, что в Париже не было наших, но живем надеждой, что скоро все изменится в лучшую сторону.

Если честно, я большего ожидала от китайских гимнасток. Раньше, когда в качестве судьи я оценивала их выступления, всегда думала: за что же у них можно снять? Понимала, что они могут работать вообще без судейских сбавок. Ведь когда кто-то из их лидеров работает на бревне или на брусьях, просто восторгаешься.

У американок же — мощь, сложность, все построено на них. Симона Байлз шла на побитие рекорда Латыниной, у которой, как известно, девять высших олимпийских наград. Но упала с бревна и допустила две серьезные ошибки в вольных упражнениях. Бразильянка Андраде давно и уверенно шла к своим победам. Золото в вольных, серебро в многоборье и в опорном прыжке плюс бронза в командном первенстве — отличный результат.

Очень жаль англичанок — неплохая команда. Но у них столько было ошибок и падений, на тех же брусьях например. Итальянки выбрали свой путь: пусть попроще, но почище. Одна из них — Дамато — получила золотую медаль за победу на бревне, где она просто аккуратненько прошла комбинацию, не более того.

Мне показалось, что эта Олимпиада была на уровень ниже, чем предыдущие. Было много ошибок, падений. Или же гимнастки старались сделать минимум сложности, но чисто. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ВЗРОСЛЫЕ УРОКИ И МАРАКАСЫ

КАК АНЯ КАЛМЫКОВА ЦЕЛЫЙ ГОД ЗАНИМАЛАСЬ В ГРУППЕ, ГДЕ НЕ БЫЛО НИ ОДНОЙ ДЕВОЧКИ

ГЛАВНУЮ НА СЕГОДНЯ УЧЕНИЦУ ОНА НАШЛА В КОРИДОРЕ. У НИХ ЖЕ, ТРЕНЕРОВ, КАК? ГОВОРЯТ: КТО ПЕРВЫЙ ВЗЯЛ, ТОГО И СЧАСТЬЕ. ЕЛЕНА ПЕТРОВНА БАЙДИНА ТАК И СКАЗАЛА: «ПОМНИТЕ? «ОДНУ ЯГОДКУ БЕРУ, НА ДРУГУЮ СМОТРЮ, ТРЕТЬЮ ПРИМЕЧАЮ, А ЧЕТВЕРТАЯ МЕРЕЩИТСЯ». ТРУД ГИМНАСТИЧЕСКОГО ТРЕНЕРА КАК ОН ЕСТЬ».

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Елена Петровна, были ли вы довольны тем, как Аня прошла Кубок России в Новосибирске? Тренеры — это ведь самые вездливые максималисты: вам всегда и всего мало.

Я очень довольна. Потому что Аня сделала свою программу, которая, это видно, перешла у нее уже в стабильное состояние. И теперь можно приступать к следующему этапу: мы программу будем еще наращивать. На этом этапе нужно было по 14.5 балла пройти по снарядам, а теперь пойдём к 15 баллам. Нужно выходить на мировой уровень, работать так, чтобы оказаться готовыми конкурировать с сильнейшими.

Вообще Кубок России — это ведь обычно отбор для формирования команды к чемпионату мира или Олимпийским играм. В этот раз старт немного отодвинули по времени, проходил он во время Олимпийских игр. Как вы знаете, основными соревнованиями для сильнейших гимнастов в сезоне стали Игры БРИКС. После них команда была на сборе в Турции, а когда спортсмены вернулись, пошла подготовка к Кубку. Старались не расслабляться.

— А вот отсутствие личного тренера несколько недель рядом, как в той же Турции, — это повод для беспокойства? Если честно, то оно, конечно, сказывается. Это важно, и не потому, что мы так хотим и всегда должны быть рядом. Личный тренер видит и знает своего спортсмена от и до: где он недорабатывает, где, наоборот, «наелся». Ведь тренер ведет спортсмена от снаряда к снаряду: если видит,

что на предыдущем он недоработал, может накрутить на следующем снаряде. Или если на предыдущем специалист его выжал по полной программе, а потом на следующий пришел, а там свой специалист — и тоже по полной, то многоборье, четыре снаряда, каждый день идти с таким максимумом весьма проблематично. Личный тренер эти нагрузки контролирует.

— Ане в августе исполнилось 16 лет, то есть в олимпийскую команду...

...по возрасту она бы попала, правила позволяли. Конечно, мы бы готовились по-другому. Да тут и говорить вообще нечего — потому что это была бы во многом просто другая жизнь.

— Вас смущало, что Кубок проходит практически в одни дни с Олимпийскими играми? Это тревожило? От параллелей же не уйти, пусть и понимаешь, что другая жизнь, подготовка, настрой...

Не смущало. И потом — параллели у нас тоже разные. На Олимпийских играх ведь в соперницах две-три гимнастки суперкласса. А остальные —

средние, с которыми мы спокойно можем соревноваться и, как в народе говорят, сделать их. И любые шесть наших гимнасток могут соперничать с теми остальными. Мы конкурентоспособны. Ведь даже простой подсчет баллов, если взять команду из пяти человек — без Листуновой и Мельниковой, — показывает, что мы были бы в многоборье вторыми, а Калмыкова в личном многоборье — третьей.

Любые сравнения в спорте, кроме очных, конечно, из серии «если бы...». Как соцопрос. Но душу цифры греют



— Сравнение, конечно, достаточно вольное. Кто знает, как повели бы себя девочки на таком помосте...

Понятно, что этот подсчет — с оговорками. Любые сравнения в спорте, кроме очных, конечно, из серии «если бы...». Как соцопрос. Но душу цифры греют.

— 16 лет — возраст прекрасный и коварный во всех отношениях. Боитесь?

Просто очень ответчу: у Ани сильный характер. Представьте себе, например, мы с ней о весе вообще никогда не говорили. Она все контролирует сама: питание ли это или подкачка на тренировке... Я никогда не считала на тренировке, сколько и чего она сделала, хотя у нас тут разные дети есть. Мы работаем в «Динамо» бригадой. У нас очень хорошие тренеры. Ольга Васильевна Мостепанова — к ней приходят самые маленькие. Потом Татьяна Сергеевна

Антонова выбирает тех, кто более-менее годится для движения вперед, с ними осваивает базу. Затем подключается Наталья Александровна Иванова, это уже 25 отобранных человек в группе, которые идут до первого разряда. Потом беру я — столько, сколько сможет работать на результат.

Как у нас обычно, по правилам же на пьедестале должно быть не больше двух представительниц от страны: вот — две американки и Аня

— И сколько?

Начинают пять, заканчивают две-одна. Кто выдерживает. Так вот, девочки разные, они с детства приучены работать в большой группе, никогда мы не следим за подкачкой. Они на каждом снаряде переходят друг за другом, когда начинают работать, мы, тренеры, можем стоять и разговаривать. Но ничего же не скроешь в зале. Как-то, например, взяли у Татьяны Сергеевны очень хорошую девочку (талантливая, с шикарными данными). Наталья Александровна контролирует ее глазом на брусьях, потом отворачивается и говорит: посчитай, сколько она сделает отмахов? А надо 10 сделать. Девочка, видя, что тренер отвернулась, делает четыре и прыгивает. Могу сказать честно: таких ленивых у нас еще не было, с каждым годом в этом смысле прямо все круче и круче. Чтобы семь выполнили из нужных 10 — у нас было. Но чтобы четыре — это показатель.

— Возвращаясь к Ане Калмыковой: она сделает все 10 из 10, а смотрите вы или нет — для нее не вопрос, правильно? Да, Аня всегда все делает, можно не считать, поворачиваться-отворачиваться. Например, у нас всегда после четырех снарядов идут еще упражнения, которые никто не любит, их на количество нужно делать. И физически, и технически там нельзя ошибаться и стойку там надо работать, то есть энергозатратное такое упражнение. Но его всегда надо делать для брусьев. Так я только подумаю о нем, но прежде говорю: «Выйди попей водички». Уходит, нет и нет, потом появляется рядом. Я: «Ань, теперь — на ляпочки». Она: «Я только что сделала». Без моего напоминания идет и делает.

— Мы привыкли, конечно, что спортсменки — в фигурном катании, в гимнастике, в тех видах, где начинают рано, — всегда говорят: соревнуюсь сама с собой, главное — сделать свое... Но Аня так это говорит, что не дает усомниться в искренности своих ответов. Знаете, такой показательный пример был. Я ее никогда не ругаю, не повышаю голос. Не очень хорошо шли у нее брусья — всегда есть свои нюансы: была операция на руке и мы мало на них работали. И брусья она делала всегда

немного хуже, чем другие снаряды, потому что полтора года было пропущено. Начали работать на «Круглом». Я думаю: все, она уже в основном составе, надо как-то... Думаю, что я с ней: Анечка, Анечка, молодец, молодец? Надо построже. Она подошла. Я (строго так): «Калмыкова, стойку недостоюла, напрягись в стойке!» Она на меня посмотрела, пошла. Отработала все брусья хорошо, снимает накладку, подходит ко мне и говорит: «Елена Петровна, простите меня за этот инцидент на брусьях».

— Ох, и стыдно, наверное, вам стало?

Да, думаю: вот ты ж тренер! Попыталась ребенку пожестче сказать...

— Это был единственный эксперимент, подобную практику вы прекратили?

Да. Необходимости в ней и не было, и нет. Поэтому и в сборной все время: Анечка, Анечка... Она повода не дает для другого. Нет, конечно, что-то может делать хуже в силу данных: не такая растянутая, как, например, Вика Листунова, не такая пластичная... Но это ведь не ее минус, может, даже своеобразие.

— Что-то еще ведь и нарабатывается.

Да, основу сделали, будем теперь оттачивать мастерство.

— Аня когда-нибудь задавала вопросы, которые мы, взрослые, в спорте сегодня задаем бесконечно? Насколько это новое поколение, которое, по большому счету, не знает, что такое международные старты, переживает их отсутствие? Им же, получается, только «старшие ребята рассказывали».

Мы сейчас с вами разговариваем в шикарной академии спорта на «Динамо». А до ее открытия на этом намоленном месте в Петровском парке был зал, куда Аня пришла заниматься в четыре года. Правда, через год мы вынуждены были отсюда уехать из-за строительства. Но знаете, у нас было очень много (а наш клуб славится еще и этим) международных соревнований — и Исландия, и Франция, и США. Аня трижды была во Франции, три раза в Америке у Валерия Люкина на его турнире в Далласе. Последний раз в 2020 году, помню, летели в самолете, он был полностью кашляющим, а мы еще не знали, что пандемия, вернулись как раз в начале февраля. И Аня на стартах там призовые места занимала, у нее есть фото с чемпионками мира и девочками, которые сейчас выступают за сборную США. Как у нас обычно, по правилам же на пьедестале должно быть не больше двух представительниц от страны: вот — две американки и Аня.

— Тогда, получается, отсутствие стартов с зарубежными соперницами тем более для нее болезненный вопрос. Мог, наверное, таким быть. Но получилось, что отстранение пришлось на период Аниного роста, когда организм начал давать сбой. Вот как раз операцию на локоть при-

шлось сделать, вытащить хрящик и ждать, когда он снова нарастет. А тут — пауза и в мире, и у нас. И мы его как-то и не ощутили.

— Вытащить хрящик — это, простите, что?

Вы представляете у курочки косточки и хрящик, который вы иногда вместе с мясом съедаете, если хорошо проварено?

— Кровожаденъко... Но на бытовом уровне всегда понятнее.

Этот хряц у кого-то не выдерживает нагрузки и отслаивается, начинает мохриться. И лучше его вынуть, а косточку очистить — он нарастает заново. Это частая травма, кому-то чистку даже не один раз за карьеру делают.

— Вы, Елена Петровна, сами-то как оказались...

Давайте я про Аню еще расскажу. Когда она пришла в 2012 году, у меня были девочки на четыре года старше, очень талантливые. Я увидела Аню в коридоре, ее привела на просмотр няня, девочка очень хотела заниматься.

Но девочку еще нужно было проверить: внешне все хорошенькие, а повесишь на брусья — ни подтянуться не могут, ни ноги поднять

— Подождите, идете вы по коридору, видите...

...девочку, которую привели на гимнастику. А у нас как? Кто первый взял, того и счастье. Значит, тренеру повезло: он в нужный момент оказался в коридоре. Но девочку еще нужно было проверить: внешне все хорошенькие, а повесишь на брусья — ни подтянуться не могут, ни ноги поднять. Я Аню завела в зал, посмотрела, как она бежит, — хорошо, подтянулась четыре-пять раз, ноги подняла, как нужно. Но проблема: у меня группа из восьмилеток, а ей только четыре года — несоизмеримо. Это ведь малышка, с которой надо играть и завлекать, как у Мостепановой. Как мы говорим: бить в маракасы.

Я — к Наталье Александровне, говорю: хорошая такая девочка, но не могу отвлечься, возьми к себе. У нас группы смешанные, но у нее так получилось, что в тот год — одни мальчишки. Она говорит: с удовольствием, только у меня ребята. Я продолжаю: ну поставь ее к себе, я же знаю, какой ты специалист, она и с мальчиками будет у тебя хороша. Наталья Александровна: с мальчиками ей будет некомфортно, бросит же. Говорю: давай проверим, бросит — тогда не судьба, значит, не мой ребенок. И Аня целый год занималась в группе, где не было ни одной де-



вочки. Мама ей говорила: тебе нравится гимнастика, там же девочек нет, как тебе с мальчиками? Она ей отвечала: а я хожу не к мальчишкам в группу, я хожу к Наталье Александровне.

— Можно ничего больше и не спрашивать, характер ясен. Чем хороши занятия у нас в зале (чего не хватает, например, на «Круглом»): девочки и мальчики вместе. Вот, например, Ярик на брусьях сейчас: Аня стоит, руки мажет и посматривает: как Ярик работает? Если делает сложный элемент, она хлопает в ладоши. Мальчики следят за ее исполнением, тоже хлопают.

— Хотите сказать, что дополнительная социализация идет.

Конечно, а если проще — они поддерживают друг друга, это классно.

— И все же вы сами-то в зал как попали?

В школах тренеры ходили и набирали детей. Мы вот очень Ольгу Мостепанову нашу любим, просто боготворим, так вот в Ростове-на-Дону в школе Растороцкого мы боготворим Татьяну Ивановну Богатову. Она ходила по школам, «набрала» и меня. Я была не очень талантливая, по формам не подходила, хотя тогда, правда, больше внимания уделяли тому, чтобы было главное: ребенок хочет. Я хотела. Была в группе с Натальей Юрченко (многократная чемпионка мира. — Прим. ред.), нас было 12 человек. Но получалось у меня мало что. Потом родилась сестра, и я быстро переключилась на то, чтобы заниматься с ней.

А сестра была более талантливая, с ней работал Владислав Степанович Растороцкий, великий тренер, а я подключалась уже после их тренировок, объясняла ей что-то на доступном языке как сестра сестре. Владислав Степанович заметил, что я очень хорошо разучиваю с ней элементы, работаю с ней, кручу-верчу. И он меня как-то остановил и говорит (а было мне 16 лет): «У каждого великого человека должен быть ученик...» Я хмыкнула, подросток великими тех, кто рядом, никогда ведь не считает. Он продолжил: «Великий человек не состоит, если у него нет ученика. Хочешь быть моим учеником?» — «Хочу».

После этого сказал, что нужно идти учиться — на физвоспитание в пединститут. Я собиралась вообще-то на журналистику, но сделала так, как Растороцкий сказал. И поступила, и работала рядом с ним. Он мне свои секреты передавал, считал это своим долгом. Ставил, например, рядом — смотри, первый урок тебе. А тренировка у нас начиналась в семь утра, для него построили этот зал, он ведь тогда переехал в Ростов из Грозного, Людмилу Турищеву перевез. Это был его зал.

Так вот — первый урок: стоит, обнимая мостик, и говорит, растягивая слова: «Постро-и-ились». Девочки стоят в строю: Шапошникова, Юрченко — все явно спать хотят. «Сегодня у нас та же прогн-а-амма, что и вчера-а, мы ничего не сделали из того, что нам нужно было сделать вчера-а-а. Никаких улучше-е-ений у нас нет...» И все это говорит таким занудным-занудным голосом. Смотрю, все уже переминаются с ноги на ногу, а он нудит и нудит... И потом мне тихонько: «Теперь смотри!» И — как на параде: «Но вы, а у вас самый великий тренер, вы должны ему верить, и сегодня мы начнем двигаться вперед! Все готовы?» И все хором: «Да-а!»



Ничто не давило, я просто усвоила уроки, которые Растороцкий передавал. Его манеру работы, методику: от простого к сложному

И все пошло работать. Это был действительно первый важный урок: на каком эмоциональном фоне работает тренер, на таком фоне будет проходить и вся тренировка спортсменов.

— Тренер назначает вас его учеником в самом высоком смысле этого слова. Может, великим вы и не считали его на тот момент, но не оправдать чьи-то надежды всегда ведь страшно... (Владислав Растороцкий воспитал шестерых олимпийских чемпионов, более 50 чемпионов СССР, мира и Европы. Его ученицы во главе с Людмилой Турищевой завоевали более 80 медалей самой высокой пробы. До сих пор во всем мире никто не придумал столько сложных и уникальных элементов в женской спортивной гимнастике, как Растороцкий, его имя внесено в Книгу рекордов Гиннесса. — Прим. ред.)

Вы знаете, он сделал ход, который я поняла уже в зрелом возрасте. У него было 12 девочек 1972 года рождения со всей России. А он, например, видел, что мы с сестрой остаемся и что-то учим. Как-то зашел в зал неожиданно: «Вот вы, вчетвером (а 16-летних нас было четверо), по четыре человека выбирайте себе девчонок и работайте. А я через месяц посмотрю, как и чему научите».

И вот мы уже целый месяц не тайно, а в открытую работали. А к этому времени очень уже любили не сами тренироваться, результата-то не было высокого, а как раз детей тренировать. Владислав Степанович весь месяц наблюдал и из четверых выбрал меня. А когда я сказала «да», предложил: забирай все 12 человек. Я забрала.

Правда, я не понимала, что на мне теперь какая-то ответственность — представлять его школу. Ничто не давило, я просто усвоила уроки, которые Растороцкий передавал. Его манеру работы, методику: от простого к сложному. Если сегодня элемент не получился, не обязательно доканывать ребенка, надо отработать какое-то количество, найти что-то хорошее и сказать: мы продолжим завтра. Каждый день делать шажочек вперед — пусть небольшой. Но не за один день добиться всего и сразу и выучить элемент, как любят многие, заставляя повторять, пока идеально не сделает... Идеала вообще трудно достичь.

— Как бы вы сформулировали: школа Растороцкого — это...?

Это прежде всего вера в успех. И большая работоспособность. Большое трудолюбие. Через пот и слезы — к успеху.

Так Турищева тренировалась, которая не была ведь безумно одарена от природы, но была очень трудоспособна. И Наталья Юрченко. Вот Шапошникову пропускаю, потому что была одарена, хотя меньше работала, чем другие. Поэтому и есть теперь и перелет Шапошниковой, и стойка на одной руке. А Юрченко очень много работала — поэтому и прыжок Юрченко.

А прежде всего — дисциплина. Тренер должен начать с себя. Какой ты, такие и ученики, это твое лицо. Не позволять того, чего не хочешь, чтобы ученики делали. Если мы вес держим и они видят, что мы взвешиваемся, контролируем, не едим все подряд, тогда и они будут так. Не «делай, как я сказал», а «делай, как я». Наверное, вот это.

Он очень много разговаривал о книгах на тренировках, за границей покупал книги, привозил, цитировал. ЖЗЛ позволял нам брать и читать. Первого января, такая традиция была, он и его жена Маргарита готовили для всех стол и в 10 утра нас встречали. Сидели, обсуждали планы: что бы он хотел видеть от нас, какой хотел бы видеть гимнастику, какими новые элементы...

У Растороцкого ведь в каждом поколении были именные элементы у каждой гимнастки. Сестра моя координированная была, но слабовата физически. Так он в конце жизни, когда она ему звонила, плакал и просил прощения: я из тебя единственной не сделал чемпионку.

— Ваш тренер верил ученикам? Не все ведь такие сознательные в тренировочном процессе, как Аня Калмыкова. А в юном возрасте вообще свойственно преувеличивать — и прикрывать нежелание усталостью, например. Он всегда верил.

— То есть можно было и обмануть?

Мы, бывало, и обманывали, чего уж. До семи утра, например, мы должны были пробежать три круга по стадиону. Приходили, никого нет: один круг в легком шаге пробежим и — в зал. А Растороцкий, оказывается, прятался за деревом. Но никогда в открытую не говорил: врите! А убеждал, что мы должны сделать, хотя и знал, что мы его душим. Он говорил: «Если вы не будете бегать три круга, вы будете слабее всех. Вы подведете Владислава Степановича, подведете себя, не достигнете того, ради чего здесь находитесь. Поэтому для выносливости вы должны пробежать три круга, а не один».

— Вы когда-нибудь используете такой ход? Да.

— То есть: если не сделаешь, меня подведешь...

Нет, не в этом смысле. Меня и мое имя они не подведут. Владислав Степанович имел право так сказать, даже если бы у него была только одна Людмила Турищева. А вот мне

так говорить еще рано. Девочки прежде всего свой труд обесценивают, я это пытаюсь до них донести. Что за то время, которое они тратят в зале, кто-то мог стать гениальным айтишником, что-то произвести, что-то сделать для страны. Я всегда говорю: кто-то придумал самолет, кто-то трактор, кто-то сейчас воюет, а каждая из вас тоже должна отличаться — или своими оценками, или успехами в спорте. Чтобы в интернете увидели: о, у нас вот такая 15-летняя девочка делает вот такое! И у нее ведь еще есть возможность вырасти до Байлз, которой 27 лет. Есть время стать лучше...

— Кстати о возрасте: та же Байлз может быть исключением, а может и не быть. 27 лет — это реальность для современной гимнастики?

Это реально, только нужно искать таких спортсменов: по фактуре, по мышечному тону. Безусловно, это определенный тип телосложения, который может работать в серьезном для гимнастики возрасте. Но другое дело, что, конечно, добавляется еще много качеств: и работоспособность, и обученность элементам, программы... Да и все ведь тоже разные, под копирку никто не сделан. Посмотрите, Вика Листунова — спортивная утонченность, Геля Мельникова — уникальна, она может еще 10 лет работать без вопросов.

Но каждый должен пройти свою дорогу сам. Я и оставить ее в спорте могла: обняла бы и сказала: «Дианочка, мы сейчас все преодолеем, похудеем, наверстаем...»

— Недавно одна из ваших учениц — Диана Кустова — ушла из большого спорта. Поняла, что не сможет уже конкурировать с молодыми девочками, с той же Аней. Сказала вам: «Можно я закончу?» Вы ее хвалите, говорите: молодец, честно видела перспективы и просчитала свои возможности. Но это же, должно быть, боль для тренера — уход спортсмена, на которого делались ставки. В конкретном случае это не боль, а освобождение. Мы работали на грани возможностей Дианы. Хотя всем казалось другое и никто не верил, что можно на пике закончить. Скрывать недостатки и показывать лучшее, чтобы всем казалось, что все легко дается и делается, — это в том числе и задача тренера. Но если та же Аня после Турции за три недели смогла восстановить свою программу, то Диане понадобилось бы полгода. Не восстанавливается она быстро, искусственница.

— Вы всегда знаете, что сказать, как?

Да, я научилась этому у Растороцкого. Он был большим психологом.

— Но вы же, все видя и зная, могли Диане сами сказать: уходи, не надо ни себя мучить, ни тренеров?

Могла. Но каждый должен пройти свою дорогу сам. Я и оставить ее в спорте могла. Обняла бы и сказала: «Дианочка, мы сейчас все преодолеем, похудеем, наверстаем...» Но — зачем? Она будет истязать себя и на пределе возможностей фонить четвертым номером. После побед? Когда ей хочется быть первым номером? Да, конкурентки еще в процессе развития. Но они уже изначально лучше. При правильной работе они и будут лучше. А в сборной у нас правильная работа. Даже если личный тренер не совсем грамотный, то сборная и тренеру окажет помощь, и спортсменке, у нас выстроена та работа, которая нужна. Как на «Динамо» есть бригада, работающая на один результат, так и в сборной команде, все для роста. И чтобы побеждать.

Кстати, если бы Валентина Александровна Родионенко не поверила в меня как тренера и не позвала в тот момент, когда мы скитались без зала, на «Круглое», не случилось бы такого развития той же Ани.

— А вы сами в себя верили, верите?

Верю. Да. Хочется надеяться, что это не самоуверенность, потому что мне доверяют мои коллеги. И отдают плоды своего труда: у тебя лучше получится. И при этом они ведь тоже на месте не стоят, продолжают учиться. А это главное — найти в профессии тех, кто не считает зазорным учиться у коллег и впитывает знания. Я тоже учусь. Не стесняюсь подойти, например, к Анатолию Иосифовичу Забелину: у Ани — то-то и то-то, подскажите, бьемся — не получается. Он смотрит и сразу, например, выхватывает: да просто ноги согнуты, а надо вот так. Аня делает, как он говорит, — и все получается.

Вот с Мариной Геннадьевной Ульянкиной, например, мы встретились совсем молоденькими. Я была под тренером Растороцким, она — под знаменитым Шевчуком, одна — под великим и другая. Как было не учиться? Не захочешь — будешь знания в себя вбирать, а мы еще и сами их искали.

«Даже если вы начали разбираться в программе, делайте вид, что все прекрасно, что не понимаете, когда она накосячила по полной. Это дочь ваша, вы ее любите любой, как и дочь вас»

— Именно это и определило всю жизнь в тренерском деле?

Наверное, не только это. Мне все же не так долго пришлось работать с Растороцким. Леонид Яковлевич Аркаев вызвал меня и Владислава Степановича на «Круглое» почему-то вдвоем. А я же максималист, тогда мне и вовсе казалось, что могу из любой деревяшки сделать чемпионку. Это мне казалось. Сейчас не буду из любой: природные данные и трудолюбие никто не отменял. Но из своей сестры я как раз лепила олимпийскую чемпионку. Аркаев потерпел первый сбор нас вдвоем, второй сбор потерпел, а потом — вызов тогда на руки давали в письменном виде — смотрю: я в нем одна. Охнула — бегом к Аркаеву: «У Светы тренер — Растороцкий, я только помощник». — «Иди отсюда, я сделал вызов истинному тренеру!»

Если бы Валентина Александровна Родионенко не поверила в меня как тренера и не позвала в тот момент, когда мы скитались без зала, на «Круглое», не случилось бы такого развития той же Ани

И Владислав Степанович, увидев вызов уже в Ростове, решил меня отодвинуть: иди учись, а мы со Светой поработаем. Но вероятно, он уже к тому времени не видел, что можно с ней сделать: то ходил на работу, то нет. А у нее была очень сложная программа, представьте только, что московское «Динамо» оформило ей бешеную зарплату: 270 рублей. Мама у меня в садике воспитателем была — около 70 рублей получала, а папа, главный инженер строительного управления, — 180 рублей. Поэтому, конечно, я сестру тренировала яростно: это и источник дохода, и амбиции — я же хотела олимпийскую чемпионку получить. И вот — ушла я в институт, а как-то решила посмотреть: что же Света делает в зале? А она — хи-хи, ха-ха, толстая такая, и ничего не делает. Месяц прошел всего, а она все растеряла. В общем, что-то я пыталась сказать, на чем-то настоять, Владислав Степанович вспылил, выгнал нас: иди и сама ее тренируй. «Динамо» тогда забрало ее в Москву...

— В плотной связке с родителями Ани находитесь? У тренеров есть, я так поняла, две точки зрения: рука в руке или не допускать мам-пап никуда и ни до чего.

Родители Ани знают все. Но не разбираются ни в чем.



— Так это, похоже, оптимальный вариант!

Они не знают ни одного элемента толком. Я им говорю: что бы Аня ни сделала на помосте — вы должны ее любить, она — дочь. Упала, не упала, что-то получилось или нет: «Мы тебя любим, ты так здорово выступала!» Я это увидела на примере своей дочери. К гимнастике она не имеет никакого отношения, как-то сразу она стала петь — фортепиано, вокал, потом вела конкурсы, пока маленькая была. Школу окончила с медалью, поступила учиться на юриста. Когда играла на концертах, очень волновалась — у музыкантов же и руки потеют, и с клавиш пальцы соскакивают, фальшивят от страха, могут забыть все на свете... Я ее обнимала и говорила: у тебя мама — тренер, а не композитор, не пианист, ты для семьи, в которой нет ни одного музыканта, и для мамы-тренера играешь гениально. И зная, что у нее в любом случае будет поддержка, она меня просила, чтобы я стояла в кулисах за фортепиано. Чтобы меня видеть и чувствовать мое присутствие.

Я это рассказала родителям Ани: «Даже если вы начали разбираться в программе, делайте вид, что все прекрасно, что не понимаете, когда она накосячила по полной. Это дочь ваша, вы ее любите любой, как и дочь вас». Они очень помогают, они умные люди. Может, и думали сначала, что можно повлиять на тренера, но поняли: бесполезно, потому что тренер и так хочет самого лучшего. И полностью со мной согласны, доверяют.

— Понимаю, что слишком разные времена и отношения, но интересно: у Растороцкого был контакт с родителями учениц?

Нет, он их вообще как раз не допускал ни к чему. Привык воспитывать детей, а не родителей. Считал, что родителей

Ведь в зале — преодоление: тебе не хочется, а надо. Дисциплина и всестороннее развитие. А если уже тело позволяет, можно и дальше пойти — к вершинам мастерства

поздно воспитывать, поэтому занимался только гимнастками.

— Спорт — это все еще и социальная лестница?

В Москве уже нет. Например, моя внучка живет в полном достатке, дочь с мужем обеспечены хорошо. Она в семье генерал. Ногами топает, все у нее самое красивое, самое-самое... Чтобы ее как-то приструнить, отдали к Ольге Моستانовой в группу. И перед ней внучка — как ягненок. Я когда ее привела заниматься, попросила: «Оля, чтобы она у тебя в строю ходила, чтобы слушалась». И многие сначала именно для этого детей приводят. Ведь в зале — преодоление: тебе не хочется, а надо. Дисциплина и всестороннее развитие. А если уже тело позволяет, можно и дальше пойти — к вершинам мастерства. Как у Калмыковой — просто начала, а тело позволило продолжить.

— И еще вопрос: большой спорт — это благо или наказание?

Благо, данное свыше. ▲

СДАЕШЬСЯ ИЛИ ИДЕШЬ ВПЕРЕД

ТУРНИРЫ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ СЕБЯ



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. ТРЕНЕР АНТОН КРАПИВИН — О ТОМ, КАК СЛОЖИЛСЯ ГОД ДЛЯ НОВГОРОДСКИХ ГИМНАСТОВ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

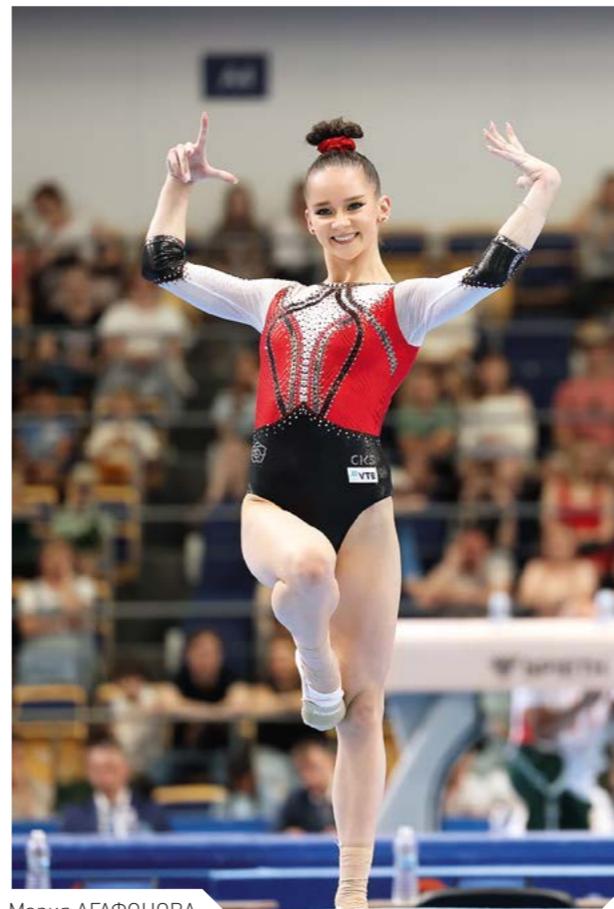
Тренерам на соревнованиях, может, особенно и некогда вести дневник. Но эмоции, а главное, выводы прямо по ходу стартов остаются в памяти и без записи. И после финала к ним обязательно нужно вернуться. Потому что именно выступления, настрой и реализация — кладезь аналитической информации и начало пути совершенствования.

Говорят, аппетит приходит во время еды. У гимнастов победный голод не пропадает никогда, а после наград еще и удваивается.

...Конкуренция, борьба, интриги, радость, огорчение, взлеты и падения. В этом году на турнирах было все, что присуще высококлассным спортивным мероприятиям. И — особая для нас гордость: на всех значимых стартах новгородские спортсменки завоевывали медали и показывали красивую гимнастику. А радуясь успехам, искали возможности для усиления.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

Да, эти командные соревнования держали участников и зрителей в напряжении до последнего выхода на помост. Если судьба золотых медалей была предсказуема (команда Москвы подтвердила статус фаворита соревнований), то за серебро и бронзу боролись сразу пять команд:



Мария АГАФОНОВА

Владимирская, Воронежская, Новгородская области, Краснодарский край и Республика Чувашия. В итоге серебро досталось команде Владимирской области, бронза — команде Краснодарского края, четвертое место — Новгородской области, пятое — Республике Чувашии, шестое — Воронежской области.

Но судите сами, каково это было: команды с третьего по шестое место разделили какие-то 0.534 балла! Новгородки недобрали до пьедестала чуть более 0.1 балла. Это даже не капля в нашем море. Обидно? Да, до слез.

Мария Агафонова ровно прошла многоборье, показала пятый результат, остановившись от пьедестала в 1.068 балла. Борьба за медали в отдельных дисциплинах ожидалась в опорном прыжке, на бревне и в вольных упражнениях.

Медали в опорном прыжке достались гимнасткам, исполнившим в первой попытке прыжок Баитовой («Юрченко» прямым телом с поворотом на 720 градусов). Среди них — Элеонора Афанасьева, которая вновь порадовала зрителей высоким качеством исполнения опорных прыжков. Оба прыжка были выполнены с хорошей фазой полета и подготовленным приземлением. Заслуженная серебряная медаль уезжает в Великий Новгород!

В упражнении на бревне Мария Агафонова допустила грубую ошибку и в итоге оказалась только на пятом ме-



сте. Вывод ясен: психологическая устойчивость оставляет желать лучшего. А упражнения нужно исполнять от начала до конца, невзирая на сложности в момент выступлений.

Вольные упражнения Мария исполнила без явных ошибок, но до бронзы не хватило менее 0.1 балла. И снова вывод на основе соревнований: повысив базовую оценку без потери качества исполнения, можно рассчитывать на место на пьедестале. А пока только четвертое место.

ИГРЫ БРИКС

Игры стран БРИКС состоялись. Несмотря на отсутствие некоторых иностранных федераций, собиравшихся, но не приехавших, мультиспортивное мероприятие прошло на высоком организационном уровне. А спортсмены получали наслаждение от возможности принять участие в международных стартах. Соскучились все: и гимнасты, и тренеры, и специалисты.

Формат позволял выступление не более двух спортсменок в финальных соревнованиях от одной страны. Россиянки выступали в роли фаворитов соревнований, и большинство медалей, конечно же, досталось именно им. Серьезная борьба наших гимнасток завязалась уже в квалификации.

В вольных упражнениях Мария Агафонова показала только четвертый результат среди россиянок, потеряв шанс на участие в финале. А вот квалификацию на бревне закончила со вторым результатом.

В финале началась игра нервов. Маша — одна из немногих гимнасток, выполнивших комбинацию без падений и грубых ошибок. Максимальную базовую оценку Мария не набрала, но итоговая оценка оказалась наивысшей.



Элеонора АФАНАСЬЕВА

Мысли? После каждого успеха они всегда прекрасны и сумбурны от пережитого. Победа, ура! Сделали! Награждение. Осознание. Гордость. Усталость.

Но тут же и другое: вдох-выдох перед подготовкой к Кубку России. Цепочка, которая не рвется, не должна рваться. Спортивное время не знает перерывов.

КУБОК РОССИИ

В соревнованиях по многоборью приняли участие Мария Агафонова и Анастасия Бедрина. Для Маши это был сценарий страшного сна: шесть падений за два дня соревнований. На опорном пыталась исполнить прыжок Байтовой («Юрченко» прямым телом с поворотом на 720 градусов) и оба раза безуспешно, падения. Второй прыжок выполнила на среднем уровне, что позволило отобраться в финал.

Упражнения на разновысоких брусьях Марии даются с большим трудом. Сложность набрать проблематично, а если физическая форма не оптимальная, то сразу же вылезают ошибки техники исполнения. Объяснение есть: сказывается отсутствие качественной базовой подготовки, которую юным гимнасткам необходимо пройти в возрасте 8–12 лет. Вот оно — внимание к школе!



Анастасия БЕДРИНА

Маша до 12 лет проживала в городе Боровичи Новгородской области, где по определенным причинам не смогла получить необходимую базу для упражнений на брусьях. Когда же переехала в Великий Новгород, пришлось в ускоренном темпе собирать программу, исходя из того, что было. И попутно выскивая возможность корректировки техники исполнения.

Но эти объяснения — не для стартов. Итог выступлений: два падения за два дня соревнований.

Анастасия, в отличие от Марии, достаточно неплохо владеет стойками и умеет качественно выполнять повороты. Но вот с полетами и соскоками Насте справиться пока не удастся. Работаем.

Упражнения на бревне в квалификации обе гимнастки прошли с незначительными ошибками и получили право представлять Новгородскую область в финале. А вот в многоборье Мария выполнила упражнение с двумя падениями и грубой ошибкой. Что это было? Надеюсь, мы поймем ошибки, исправим и ничего подобного впредь не повторится. Настя же снова выполнила упражнение спокойно и на высоком уровне.

Финал. Анастасия ошибается на не самом сложном элементе, Мария опирается на мат руками при соскоке. Не выдержали нервы? Надо искать причины. На табло результаты: Анастасия — на третьем месте, Мария — на четвертом. Но... радость была недолгой. Подан протест на базовую оценку одной из гимнасток. Главная судейская коллегия его удовлетворяет. Итог: Анастасия — на четвертом месте, Мария — на пятом.

Впереди еще вид. Вольные упражнения. Хватит ли мастерства и уверенности? И конечно, сил? Мария выступает с новой, как всегда, оригинальной программой. Прекрасную работу проделала хореограф Екатерина Агафонова — мама спортсменки. Маша все выполнила очень эмоционально, с полной самоотдачей. Зрители в восторге.

Слово за судьями. На табло высвечиваются цифры: получена неполная базовая оценка, абсолютно по делу, была ошибка при выполнении соединения из двух поворотов. Но — лидер?! Стоп, рано радоваться. До начала выполнения Марией упражнения был подан протест, и оценки предыдущих гимнасток могут измениться. Ожидание...

Лидер на табло не меняется. Протест отклонен. Мария — первая! Победа. Немного не верится, но уже факт. Поздравления. Награждение. Фотосессия. Интервью. И ничего не поделаешь, уведомление о необходимости сдачи допинг-теста, процедура обязательна к исполнению. Выезд из гостиницы, самолет, дом.

Некоторое время на осознание: что было и что еще могло быть, но не случилось. И — снова работать над собой! Тоже обязательно к исполнению...

Заявленные на 2024 год Игры дружбы гимнастики ждали с нетерпением и усердно к ним готовились. Перенос соревнований, конечно, всех немного огорчил, но необходимо

принять эту ситуацию и попытаться найти дополнительную мотивацию. Главные старты позади. А вот времени расслабляться нет. Допущенные и уже проанализированные ошибки необходимо исправить.

А еще — шагнуть дальше. Цель каждого года — показать именно на стартах, на что способен. Но как раз на соревнованиях, сдобренных эмоциями, нервом и куражом, спортсмен начинает понимать отчетливо, на что именно готов. И учится выжимать тот самый максимум, который нарабатывал.

Разобрать ошибки, чтобы не допустить их повторения, — это важно. Да, на ошибках учимся. Но и спасибо за труд себе самим тоже нужно говорить. Не потому, что, как принято считать, сам себя не похвалишь — никто этого не сделает. Есть в спорте пьедестал, он всех расставляет по местам и поименно называет победителей и призеров на всю страну, это — самая громкая похвала и отдельная награда. А вот самим недооценивать свой труд нельзя: ведь все гимнасты и их тренеры работают много, тренировочные залы всё видят. Но если что-то не получилось, надо искать причины и резервы.

Для новгородской гимнастики 2024 год выдался на редкость успешным. Благодарю всех, кто внес свой, даже самый малый, вклад в победы наших гимнасток. До новых встреч! ▲



КАКИМ ГРА РОДИЛА
«НАБСО»

ГИМНАСТКА ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ТАТЬЯНА НАБИЕВА ДВАЖДЫ ПОДНИМАЛАСЬ НА ВЕРХНИЮ СТУПЕНЬКУ ПЬЕДЕСТАЛА ПОЧЕТА ВМЕСТЕ С ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДОЙ РОССИИ НА ГЛАВНЫХ СТАРТАХ 2010 ГОДА — НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ. ИМЕННО В ТОТ ГОД ЕЕ ИМЯ БЫЛО ВНЕСЕНО В ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ НАБИЕВА ПЕРВОЙ В ИСТОРИИ ГИМНАСТИКИ ИСПОЛНИЛА С ОБОРОТА НЕ КАСАЯСЬ НА ВЕРХНЕЙ ЖЕРДИ ПЕРЕЛЕТ ЧЕРЕЗ НЕЕ В КОНТРТЕМП ПРЯМЫМ ТЕЛОМ В ВИС.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

ОЛЕГ НАУМОВ

Татьяна Набиева,
чемпионка мира и Европы,
заслуженный мастер спорта:

— Этот элемент появился спонтанно — была своего рода игра. Мы тренировались в родном городе, и я отработывала свои элементы. Осваивала перелет Шапошниковой и как-то во время перелета с нижней жерди не долетела до верхней, встала на мат между жердями. Если бы взялась руками за нижнюю жердь до приземления, получился бы элемент «Хиндорфф» (оборот назад не касаясь и перелет «Ткачева» ноги врозь. — *Прим. ред.*) со сведенными ногами. Мой тренер Вера Иосифовна Кирышова тут же заметила: «О, это уже другой элемент». И я сначала попробовала «Хиндорфф» ноги вместе согнувшись, а позднее — то же самое, но прямым телом.

Это было весной 2010 года. Чего я тогда только не пробовала — практически всю гимнастику! Например, «Шапошникову» с поворотом на 360 градусов. Если мне было интересно, я могла делать какой-то элемент по 40–50 раз за день. Пробовала «Шапошникову» с поворотом кругом и в темп сальто Гингер.

Элемент «Набиева» получился спонтанно. Я человек азартный, и все, что мне было интересно, я брала на вооружение, работала над этим и добивалась результата. В общем, я загорелась. Правда, на этот раз не сразу все получилось. Я долго не могла понять, почему мне не удастся схватиться за жердь после перелета — в чем ошибка? Движения в контртемпе я стала понимать, когда осваивала перелеты Шапошниковой. И только когда перешла к перелету Набиевой, осознала, как надо над жердью лететь, как за нее хвататься.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ОЛЕГ НАУМОВ

Помог оператор видеозаписи сборных команд страны по гимнастике Андрей Владимирович Беликов. Он предложил изучить видеозапись перелетов на перекладине в исполнении Алексея Немова, чьими полетами над турником я восхищалась. Пришли в мужской зал, где мне показали на видео, как Алексей делает перелет Ткачева прямым телом. Разложили на стоп-кадры, я раза три просмотрела внимательно и поняла, как прямым телом двигаться в контртемпе над жердью. Все прочувствовала на себе, начала хвататься за жердь и приходила в вис. Вот так мне помог и Алексей Немов.

К слову, у тренера сохранилось огромное количество видеозаписей с моими подходами на брусьях во время тренировок. А единственным человеком, кто не боялся меня страховать, был Евгений Анатольевич Гребенкин, работавший тогда специалистом по разновысоким брусьям.

Он тоже очень во многом помог мне с освоением данного элемента.

На Кубке Японии летом 2010 года я уж очень высоко взлетела на перелете через верхнюю жердь и немного подсогнулась. Какой-то небольшой страх все же был. Мне после этого указали на то, что для заявки элемента в качестве именного нужно обязательно перелетать через жердь прямым телом.

Я очень долго учила «шапку». И упиралась, и ругалась, но делала. Три тренера со мной над этим элементом работали. Первый раз с Александром Васильевичем Киряшовым попробовала, как-то не очень получилось. Но потом все же полетела. Я ведь и перелет Шапошниковой с пируэтом выучила и делала его до 2011 года.

Мой перелет освоила и Алия Мустафина, но на соревнованиях, по-моему, не делала. Там ведь серьезная нагрузка на плечи ложится. Я сама перестала его включать в комбинацию после 2010 года, плечи очень страдали. К тому вре-

мени я подросла и немного прибавила в весе. Да еще и травму получила на тренировке — отбила руки при неудачном приходе после своего элемента во время разучивания новой связки.

Я не видела свой перелет в исполнении других гимнасток целых семь лет, пока его не продемонстрировала Лена Еремина. Лишь после этого все поняли, что, раз уж такая хрупкая гимнастка смогла сделать «набс» (элемент Набиевой в сленге. — Прим. ред.), то и они могут попробовать, начали летать. К слову, на Олимпиаде в Париже американка Суниса Ли и одна из итальянок его и продемонстрировали.

Мне с Верой Иосифовной всегда было интересно работать, поэтому я могла долго сидеть даже над каким-то одним элементом. У нас с ней такой тандем был: она думает о чем-то, а я уже подхватываю. Она только начинает что-то говорить, а я уже знаю, что она в итоге скажет. Понимала ее с полуслова. Сказала она про перелет прямым телом, и у меня сразу загорелись глаза. А над элементом «Набиева» все же много работала. В день делала его раз по 30.

Вера Киряшова, заслуженный тренер России:

— Это была длинная история — Таня действительно долго не понимала контрдвижение. Она, когда была еще маленькая, попробовала перелет Ткачева. Один раз получилось, а второй раз чуть не убила моего мужа Александра Васильевича, который встал наверх ее страховать. После этого он сказал: «Все, больше не будем это делать». Правда, потом, когда появились перелеты Шапошниковой, Таня легко и с большим удовольствием учила новые элементы. Но руки никак не могла оторвать, все помогали ей это сделать чуть ли не год.

Но наконец она полетела. Бросок у нее получился мощный, и она прекрасно летала на «шапках». Даже с поворотом с удовольствием выполняла. Считаю, что она лучше всех в мире делала эти «шапки». «Хиндорфф» — это, образно говоря, встать и взяться за ту же жердь. Согнувшись, она перелетала высоко. Пошли делать в яму, это было в феврале 2010 года. В сборной команде тогда специалистом на брусках был Евгений Гребенкин. Он встал на страховку и предложил делать перелет прямым телом. Так что идея эта была и его, и Танина, и моя. А Таня так мощно толкалась руками, что могла перелетать через верхнюю жердь прямым телом. И на

чемпионате мира в октябре 2010 года она этот перелет успешно сделала. И так, что зал даже встал и захлопал. Мне кажется, попади она в финал в упражнении на брусках на том чемпионате мира, она бы выиграла этот вид, что называется, в одну калитку.

До этого она показала свой элемент летом того же года на Кубке Японии. Но там немного согнулась в тазобедренных суставах во время полета и междумах сделала после перелета. Зато после того старта она стала делать перелет просто шикарно. В общем, на освоение и отличное выполнение в комбинации ушло полгода.

Таня — девочка талантливая, обкрученная, чувствует движения. Гребенкин говорил, что очередной скачок сложности на брусках пошел именно с Тани. Она пробовала и делала практически все перелеты на брусках. Пробовала, напомним, свой фирменный перелет и с поворотом на 360 градусов.

На чемпионате Европы — 2011 Таня носочками задела жердь и заняла на брусках второе место, проиграв только четырехкратной чемпионке континента в этом виде Элизабет Твиддл из Великобритании. Потом у Татьяны заболело плечо. Кстати, Алия Мустафина тоже разучила этот элемент и делала всю Танину комбинацию, но и у нее возникли проблемы с плечом: когда с большой высоты попадаешь в вис, плечи просто обрываются. Этот элемент не делали до 2017 года, пока его не продемонстрировала Лена Еремина на чемпионате мира. Она там сделала «набс» и сразу заложила на «Штальдер» с поворотом.

До этого все говорили, что «Набс» может делать только Набиева, и никто даже и не брался его разучивать. Но Лена, в отличие от Тани, физической силой не отличалась, и поэтому элемент благодаря ей вошел в моду, так что сейчас на нем «летают» многие. Делают сегодня этот перелет и со «Штальдера», и даже с продева. Олимпийская чемпионка на брусках Кайлия Немур из Алжира делала на Играх в Париже перелет именно с продева.

А Таня после 2011 года этот элемент больше не делала, хотя меняла свою комбинацию на брусках как перчатки. База у нее на этом снаряде была внушительная. Завершила свою спортивную карьеру она в 2020 году на Кубке России. Сейчас работает в гимнастическом клубе в Китае, до этого поработала и со сборной страны.



ОЛЕГ НАУМОВ

В подготовке серебряного призера Игр в Париже Цю Циюань Таня тоже принимала участие. Она очень хорошо разбирается в технике и все помнит. Мы с ней на связи, иногда, когда считает нужным, она со мной советуется. Присылает для этого видео с юными гимнастками, и мы вместе разбираем ошибки. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НАДО ЗНАТЬ!

ДОРОГИЕ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, А ТАКЖЕ ИХ ТРЕНЕРЫ, РОДИТЕЛИ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!
ВЫ ВЕДЬ УЖЕ ЗНАЕТЕ ВСЕ ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ? ЕСЛИ ЕЩЕ НЕТ, ТО НАЦИОНАЛЬНАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ РУСАДА ВАМ ПОМОЖЕТ!
ЗВОНИТЕ: +7 (499) 271-77-61
ПИШИТЕ: RUSADA@RUSADA.RU
ИЗУЧАЙТЕ: [HTTPS://RUSADA.RU/EDUCATION/FOR-CHILDREN/PROGRAMMA-DLYA-YUNYKH-SPORTSMENOV/](https://rusada.ru/education/for-children/programma-dlya-yunyh-sportsmenov/)

СЕГОДНЯ ЖЕ ИГРАЕМ И ПОВТОРЯЕМ!

ЗАДАНИЕ № 1

Начнем с самого легкого задания и проверим внимательность!

Правила:
читай вопрос и обводи выбранный вариант ответа.

1. Сколько видов нарушений антидопинговых правил существует?

Варианты ответов:

- 1) 10;
- 2) 11;
- 3) 6;
- 4) 5.

2. Кто может быть наказан за нарушение антидопинговых правил?

Варианты ответов:

- 1) только спортсмен;
- 2) и спортсмен, и персонал спортсмена (зависит от вида нарушения).

3. Что означает принцип строгой ответственности?

Варианты ответов:

- 1) спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм с продуктами питания, напитками, лекарствами;
- 2) спортсмен несет ответственность, только если он специально нарушил антидопинговые правила.

4. Принцип строгой ответственности распространяется только на спортсменов, которые участвуют в чемпионатах России. Верно ли это убеждение?

Выберите ответ:

- 1) да, верно;
- 2) нет, принцип строгой ответственности распространяется на всех спортсменов.

ЗАДАНИЕ № 2

Правила:

проверь каждое лекарство, изображенное на картинке, на сервисе list.rusada.ru и напиши в строке рядом результат (разрешено или запрещено его использование и в какой период (все время, в соревновательный)).

1.



Полидекса

2.



Ринофлуимуцил

3.



Доктор Мом. Фитомазь

4.



Идринол

5.



Но-шпа

6.



Парацетамол

ЗАДАНИЕ № 3

Правила:

нужно найти слова, спрятанные в квадрате.
Важно! Ищи и обводи в квадрате только те слова, которые
указаны в столбце слева. Другие слова не принимаются!
Как только увидишь нужное слово — бери карандаш или
ручку и смело обводи!

ЛЕКАРСТВО
ВРАЧ
СПОРТСМЕН
РАЗРЕШЕНИЕ
СУБСТАНЦИЯ
ЗДОРОВЬЕ

Х	Д	Э	Л	Ц	Ж	З	Э	У	Р	А	Г	Б	М	К
Ч	Д	Щ	У	В	З	Л	О	О	О	Х	Ю	Ь	П	Й
С	Ш	Х	Э	З	Л	Е	К	А	Р	С	Т	В	О	В
У	М	З	Ъ	Д	Н	М	Ф	Т	Р	В	Ъ	А	Х	С
Б	Э	Х	Г	О	З	Д	Л	П	А	Э	В	Ю	П	Э
С	В	Н	Г	Р	В	П	Ё	Ё	З	Б	Р	Щ	О	Ъ
Т	Ь	Ы	И	О	Н	Б	Ы	Ж	Р	Щ	А	Э	Ъ	М
А	У	В	Ё	В	Х	Б	Х	Х	Е	Ю	Ч	Ю	О	Э
Н	Б	Э	Щ	Ь	М	Ш	В	З	Ш	Т	У	Ы	Е	Ч
Ц	Ш	И	Й	Е	Ф	Ё	Г	Г	Е	Г	Т	Я	Ч	Т
И	Ъ	Ъ	Ю	Е	Б	И	Ь	Д	Н	Г	Ь	Г	Б	З
Я	Л	Щ	Ч	Ж	Я	М	К	М	И	Л	Л	А	Ы	Ц
З	П	Ь	Б	Ъ	Ц	Э	О	Ш	Е	Е	Ж	У	П	Ч
В	Щ	Х	К	Ц	Ъ	Я	З	Г	Б	В	Е	Ъ	Ж	Ч
С	П	О	Р	Т	С	М	Е	Н	З	Ё	Ф	Щ	Ю	Т

ЗАДАНИЕ № 4

Правила:

разгадывай ребусы и вспоминай слова, связанные с процедурой
допинг-контроля! Нужно отгадать все ребусы и вписать ответы.
Удачи!
Для разминки — ребусы полегче.

1.



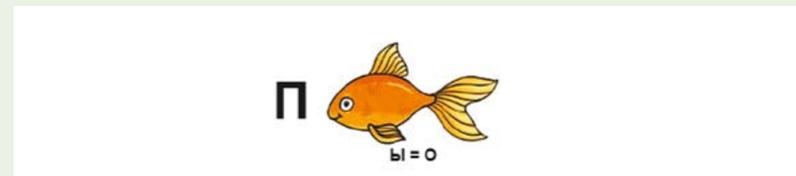
Ответ _____

2.



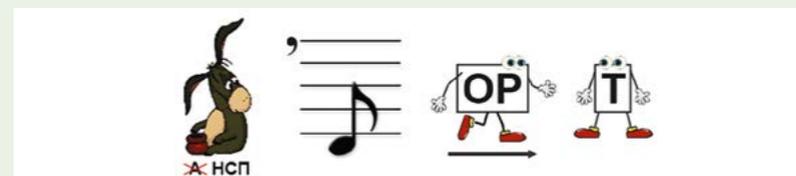
Ответ _____

3.



Ответ _____

4.



Ответ _____

5.



Ответ _____

КРУТОЙ ХАРАКТЕР

ЭЛЕОНОРА АФАНАСЬЕВА ВЯД ЛИ ДУМАЛА О ТАКОМ РАЗВИТИИ СВОЕЙ ЖИЗНИ НА ПОМОСТЕ, УХОДЯ В ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК 10 ЛЕТ НАЗАД. РОДИТЬ РЕБЕНКА И ВЕРНУТЬСЯ В СПОРТ. ВОСПИТЫВАТЬ УЖЕ ДВУХ И ОДНОВРЕМЕННО ПОБЕЖДАТЬ. В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ТАК НЕЛЬЗЯ? НО СЕГОДНЯ 28-ЛЕТНЯЯ СПОРТСМЕНКА ИЗ ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА НЕ ПРОСТО ОДНА ИЗ САМЫХ ОПЫТНЫХ ГИМНАСТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ НА РОССИЙСКОМ ПОМОСТЕ. ДВАЖДЫ МАМА ПРОДОЛЖАЕТ ЗАВОЕВЫВАТЬ МЕДАЛИ.



ДЛИННАЯ ДИСТАНЦИЯ ЭЛЕОНОРЫ АФАНАСЬЕВОЙ

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Эля, все, кто интересуется гимнастикой, хорошо помнят вашу старшую сестру Кристину Горюнову. Расскажите, где она сейчас, чем занимается?

Кристина закончила выступать, работает тренером по гимнастике в спортивном клубе «Ника» в подмосковном Раменском, переехала в Раменское после того, как вышла замуж, воспитывает троих детей. Нашим младшим по три годика, пока я сейчас с вами разговариваю, за моим Димкой присматривает как раз Кристина. Она и раньше мне всегда помогала, мы даже на соревнования ездили вместе. Я своих детей беру, она — своих, малыши друг с другом играют, мы друг друга подменяем, и никакие няни не нужны.

Раменское — удобный город для жизни с маленькими детьми: зеленый, ухоженный, с множеством разных площадок. Мы же с сестрой всегда были очень дружны, а после рождения детей еще больше сблизилась. Был период, когда она уже уехала в Раменское, а я осталась в Великом Новгороде. И... сразу у обеих начались какие-то проблемы. Поняли, что тяжело нам будет друг без друга. Поэтому и я решила к ней перебраться. Как говорится, в тесноте, да не в обиде.

— Вы ведь и в гимнастику пришли, следуя ее примеру?

Да, и очень хорошо этот момент помню. Кристина привезла медаль с каких-то соревнований, и я сказала маме: «Хочу, чтобы у меня была такая же». Пришлось маме отвести меня в спортивную школу «Манеж». Четыре года мне было. Но в отличие от Кристины, я не сразу поняла, нравится мне гимнастика или нет. Особенно первый год был очень сложный. Я то ходила, то не ходила. Бывало, приду, а толком не тренируюсь — не хочу. Могла стоять в зале в одной точке и смотреть, как другие тренируются. А если из зала выводили — наоборот, бежала обратно.

— В какой момент понятие «я должна» сменилось на «я хочу»?

Ой, когда уже совсем взрослая стала. В подростковом возрасте с мотивацией тоже сложно было. К сожалению, из-за этого я упустила очень важный этап в гимнастике: заявить о себе заявила, а вот продолжать развиваться дальше не полу-

чилось. Побывала несколько лет в молодежном составе, а потом переходный возраст накрыл по полной программе. Только с рождением второго ребенка я поняла, что на самом деле не могу без гимнастики. Она для меня и работа, и хобби, и какая-то перспектива в жизни. Попробовала еще раз. И вот — до сих пор в зале.

— Семья у вас спортивная?

Вообще никто никогда спортом не занимался. Мама, например, повар.

— Как же при такой маминной профессии вам с сестрой удавалось держать себя в форме?

Ну, в том возрасте, когда нужно особо тщательно следить за весом, мы уже редко бывали дома. Больше времени проводили на сборах и соревнованиях. Конечно, когда приезжали, на столе появлялись пирожки и какие-то другие лакомства, но мы уже понимали, что можно себе позволить, а что нельзя.

— На «Озеро Круглое» вы попали...

Точно даже и не вспомню, потому что ездила всегда прицепом за старшей сестрой. По-моему, с 11 лет я там тренировалась, с Машей Пасекой были в одной команде. А Кристина — с уже более старшими девочками: Ксюшей Семеновой, Алией Мустафиной, Ксений Афанасьевой. Они тогда начинали заявлять о себе. Еще помню, Лена Замолодчикова там была. А в 13 лет я не попала в команду на молодежный чемпионат Европы, это был 2010 год, и как-то... сразу потеряла интерес к гимнастике.

Тот год вообще был для меня очень сложный. Ушла из жизни мой тренер Елена Витальевна Машинская. Два года она боролась с болезнью, тренеры у меня все время менялись и, когда ее не стало, а случилось это за два месяца до чемпионата Европы, я почувствовала, что вообще никому не нужна.

— Машинская была вашим первым тренером?

Нет, в детстве со мной занимались другие, Елена Сергеевна Рубцова, Оксана Владимировна Бугаева, кто-то еще, я же регулярно «заканчивала с гимнастикой», два — три месяца могла в зале не появляться, вот и не отложилось. А Елена Витальевна, видимо, увидела во мне какие-то



перспективы и сказала: «Хватит бегать, давай в зал — работать!» Она возглавляла отделение женской гимнастики в нашей школе.

— *Чувствуется, характер у вас не сахар.*
Характер у меня и впрямь очень тяжелый. Ни один тренер со мной не мог найти общий язык, кроме Машинской. Я не переносю, когда мной командуют. Если мне сказали что-то делать, а я не хочу, буду стоять как истукан, хотя прекрасно понимаю, что не права и указания тренера надо выполнять.

— *А Кристина?*

Она как раз лишних вопросов обычно не задавала, надо значит надо, шла и делала. А мне обязательно нужен был какой-то внутренний порыв, понимание, что я сама этого хочу, а не кто-то меня заставляет. И еще, чтобы то, что я делаю, непременно получалось.

Кстати, когда я вернулась к тренировкам после рождения

первого ребенка, в 2016 году, работать в этом плане стало легче. То ли из-за того, что я сильно похудела, то ли голова встала на место, но у меня стали получаться даже те элементы, с которыми я не могла справиться в 2010-м, после того как уехала с «Круглого». Мышцы-то все помнят! На меня ничто и никто не давил, приходила в зал и начинала сочинять: а можно попробовать вот это, можно попробовать вот так. Если получится, то будет круто, не получится — ну ладно, я ничего уже не теряю...

— *А что послужило отправной точкой для того, чтобы вообще вернуться на помост?*

Жизнь заставила. Отношения с первым мужем у нас не сложились, надо было на что-то жить, дочку воспитывать. На тот момент спорт виделся единственной возможностью хоть как-то себя обеспечить. Возвращаться в первый раз было страшновато. Но... справилась. Даже попала в основной состав сборной. В 2017-м выиграла опорный прыжок на Кубке России, и в сентябре меня вызвали на «Круглое».



— *Ехали туда уже с другим настроем?*

Да, понимала, что если уж появился второй шанс, то должна показать себя с самой лучшей стороны. Правда, к жизни на сборах пришлось привыкать заново. По сравнению с молодежкой в «основе» совсем другие нагрузки. К тому же я приехала без личного тренера, не знала толком, как себя вести, что можно, что нельзя...

Милана, дочь, оставалась с Кристиной, мы специально сняли квартиру недалеко от «Круглого». Два дня я проводила на базе, на день уезжала домой, потом снова возвращалась. Уставала, конечно, сильно. Обычно в выходные я большую часть времени спала, пытаюсь восстановиться. Дома-то проводила в зале два — три часа, а здесь приходилось работать в три раза больше, да еще и с большим количеством повторений. Иногда во время тренировки голова совсем переставала что-либо соображать. Я руки не опускала, пыталась тренировать все снаряды, но многоборье у меня не шло.

Возможно, сами по себе это были и не такие уж большие нагрузки, но для меня они оказались непосильны. И получилось, что за первый месяц пребывания на базе я все свои силы там оставила и уже в октябре резко сдулась. Все пошло наперекосяк, ничего не получалось, стал скакать вес, начались проблемы со здоровьем... В общем, не получилось.

— *Мыслей бросить уже все окончательно не появилось?*

Вы знаете, нет. Дома отдохнула и продолжала готовиться к соревнованиям. Сосредоточилась больше на одном снаряде и два года подряд, в 2018-м и 2019-м, на Кубке России становилась третьей в прыжке, на соревнованиях в Италии в 2018-м тоже завоевала бронзу...

А потом я встретила своего второго мужа. Мне повезло, что вторая беременность совпала с пандемией. Соревнований все равно не было, да и в родной спортшколе в Великом Новгороде меня не бросили, дали возможность поработать с детьми, так что на этот раз я от гимнастики практически не отрывалась. И после рождения сына даже сомнений никаких не было, уходить или возвращаться. Знала: конечно, попробую еще раз!

— *Получается, что серебряную медаль в опорном прыжке на чемпионате России — 2022 вы выиграли спустя всего 11 месяцев после родов. А как отнеслась к вашему возвращению в спорт семья?*

Муж, хоть и далек от спорта, сказал: «Либо ты идешь дальше и добиваешься своей цели, либо заканчивай». Кристина тоже была за, она меня в любой ситуации поддержит. Главное, что мне самой этого хотелось, это было мое осознанное решение.



фото из личного архива

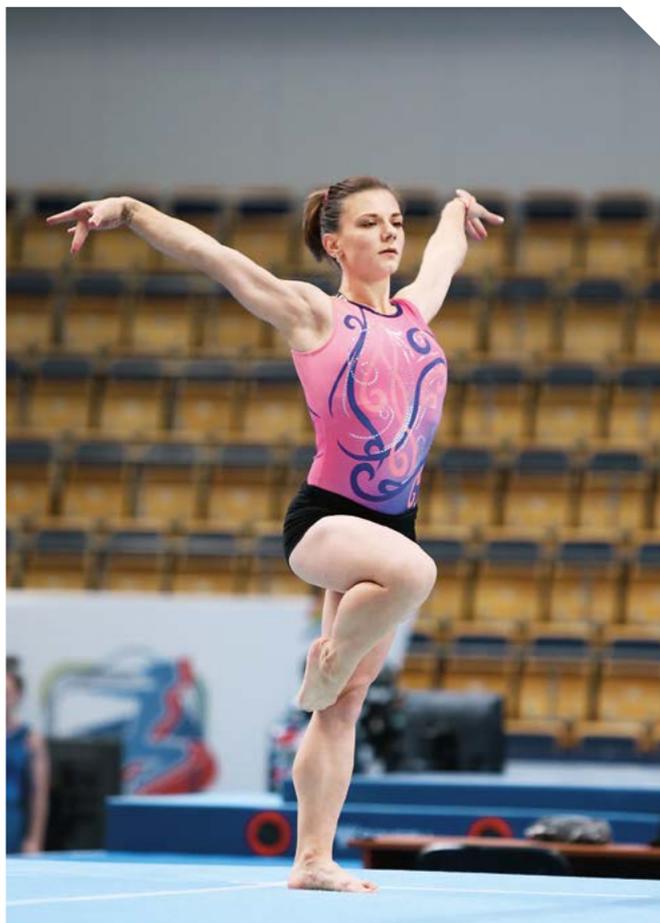
фото из личного архива

Я очень быстро тогда набрала форму, уже через полгода бегала, прыгала. Идем с сыном на прогулку, а по дороге — в зал. И ему это нравилось, потому что там всякие гимнастические игрушки, интересно. И мне — хоть воздухом зала подышать. Размялась, сделала какие-то упражнения, почувствовала, что тело в тонусе, — и идем гулять дальше.

— Как с тренером договариваться о такой работе?

Антон Юрьевич Крапивин помогает мне, я могу в любой момент позвонить ему, спросить совета. Но в целом я уже привыкла и сама тренироваться: снимаю прыжки на телефон, смотрю, в чем ошибка. Или отправляю сестре, чтобы узнать ее мнение. Разные мнения дают золотую середину.

— Эля, а почему опорный прыжок? Вы как-то сказали в интервью, что в гимнастике вас очень



вдохновляла Ксения Семенова, а она специализировалась совсем на других снарядах.

Я наблюдала за Ксюшей на «Круглом», когда была еще маленькая. Мне очень нравилось ее отношение к жизни — такой радостный солнечный человек. Даже если она плакала, то это было ненадолго, потом на лице все равно сияла улыбка, будто и не было ничего.

Нравилось, как она работала на брусьях и в вольных, выходила на ковер тоже всегда с улыбкой. И очень восхищало ее умение переносить нагрузки. Другой бы уже давно сломался, а она даже не пикнет. Перед Кубком России в Новосибирске я тренировалась у нее в зале, и, хотя прошло 14 лет, мы очень хорошо общались, будто расстались только вчера.

А почему прыжок... На этом снаряде я себя чувствую увереннее всего — сильные ноги, хороший разбег. Брусья у меня никогда особо не получались, в вольных надо прыгать, танцевать, улыбаться. А я не люблю улыбаться во время выступления. Мне лучше вот так — разбежаться, прыгнуть, встать. Короткая дистанция, так скажем.

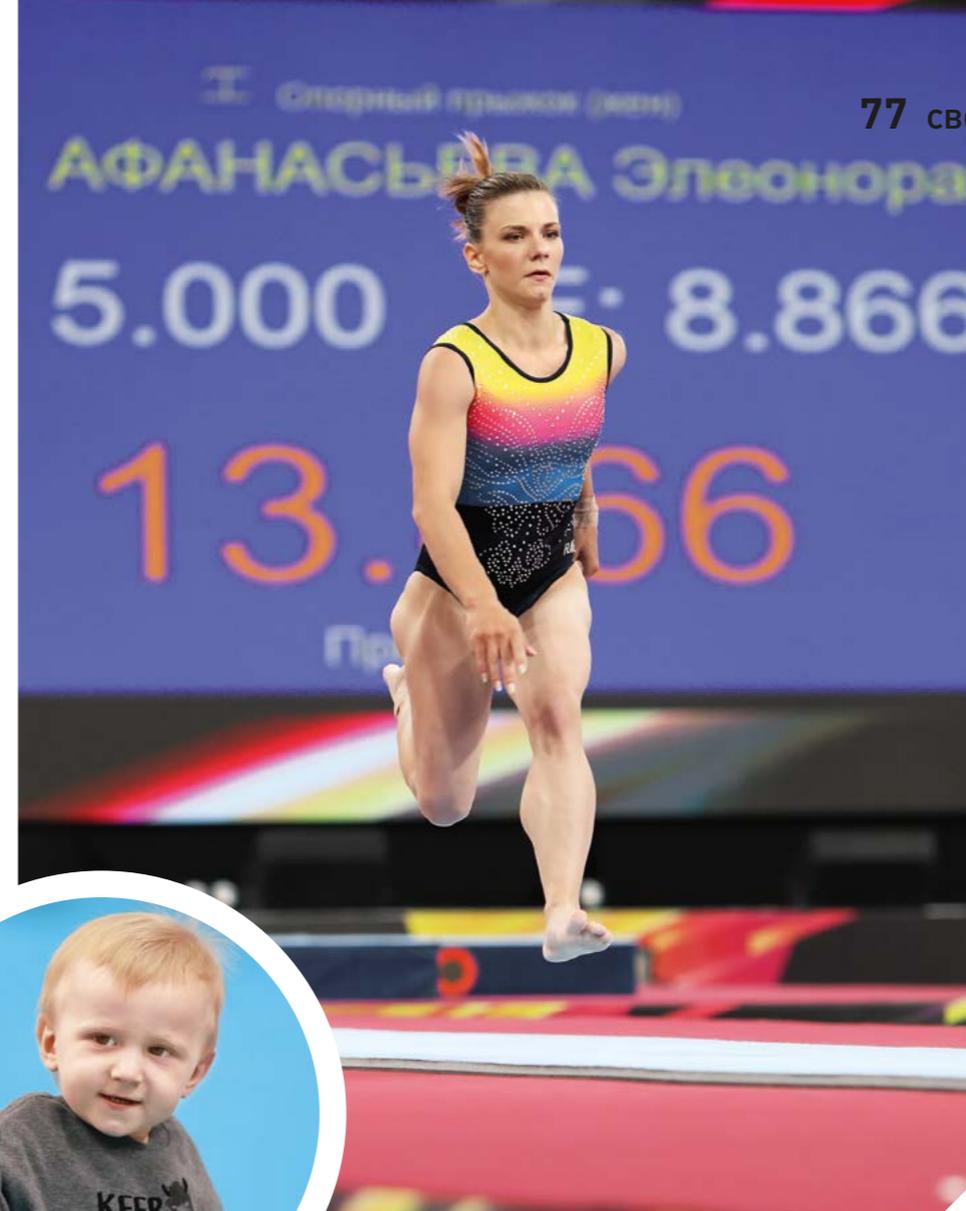
— На внутренних стартах в прыжке вы в течение многих лет регулярно оказываетесь в медалях. Никогда не пробовали прикинуть, на какое место могли бы рассчитывать, выступая, к примеру, на чемпионате мира?

Если первый прыжок немножко почище сделать, а во втором добавить еще поворот на 360 градусов, есть шанс попасть в восьмерку финалистов. Потому что второй прыжок, который я делала сейчас в Новосибирске, с поворотом на 180, для меня более легкий и не так красиво смотрится.

— Красивый прыжок глазами профессионала — какой он должен быть?

Мне очень понравилось, как в Париже прыгала Ребека Андраде. Вот ее прыжки — красивые. Она хорошо отталкивается, хорошо вылетает с коня и дальше все делает четко, как по картинкам. Когда видишь такое чистое исполнение, самой хочется добиться такого же результата. Но я невысокого роста и, скорее всего, прыжок Ребеки в моем исполнении так смотреться уже не будет.

— Помимо сильных ног и хорошего разбега, наверное, нужны еще какие-то особые данные.



получается у тех, кто физически более резкий, взрывной.

— Все-таки материнство и обязанности хозяйки дома — дело такое: только успевай вертеться. Вы успеваете?

У меня каждый день всегда по-разному. Сегодня, например, проснулась в 08:00, все дети спят, значит, и я могу себе позволить поспать подольше. В итоге проснулась только в 12. Милана уже взрослый ребенок, ей девять, она уже старается помогать по хозяйству. Очень любит командовать младшими, мол, знайте, кто тут главный по дому. Пол подмести, чай заварить, бутерброды сделать — все это умеет. Вообще мы с сестрой стараемся приучать детей быть самостоятельными. Младший, Дима, тоже знает: если мама спит, значит, трогать ее не надо, можно пока в своих игрушках покопаться. Но это, конечно,

Правильно набранная мышечная масса, потому что для прыжка нужна сила, нужно быть в тонусе, его не сделаешь на усталости — техника просто-напросто развалится. На тех же брусьях главное даже не сильные руки, а умение «висеть» на них. Сейчас девушки работают в накладках и не у всех получается к ним приспособиться, чтобы хорошо чувствовать жерди. А без этого вряд ли что-то будет дальше продвигаться.

Худенькие, скорее всего, пойдут на бревно и опять же на брусья, потому что им легче будет поднимать свое тело. На брусьях нужна еще хлесткость. Бревно, наоборот, предполагает более плавные движения. А прыжок лучше

такой режим, пока у детей каникулы. А когда школа, детский сад, а у меня сезон начинается, тут график более жесткий.

— *Маленькие дети, случается, болеют. Да еще и по закону подлости момент выбирают самый «подходящий»...*

У нас такого не было, чтобы прямо перед соревнованиями дети заболели. Это случалось, но в основном недели за две до старта. Чувствовали, видимо, что время еще есть и я успею подготовиться. Ну и потом, я знаю, что всегда могу положиться на Кристину. Сестра у меня, конечно, супер! Она и повар, и бухгалтер, и няня... Хотя вообще-то работает тренером.

— *Еще дети гимнастов обычно растут в зале...*

Так это же здорово! Не самое плохое место для маленького ребенка. Дети здесь многому учатся. Во-первых, развиваются физически, пробуют разное — на брусьях повисеть, покувыркаться, на мини-дорожке попрыгать... Во-вторых, привыкают к дисциплине. Они же не просто куда-то пришли поиграть, повеселиться: здесь люди тренируются, работают, значит, надо вести себя тихо, а если тебя что-то заинтересовало, подойти и спросить. Гимнастика вообще уникальный вид спорта. Помимо физических навыков, очень хорошо учит преодолевать себя и добиваться цели.

— *Если бы вас попросили рассказать об этом подробнее, чтобы вы ответили?*

Та же самая растяжка очень хорошо помогает закрутить двухъярусную кровать — на себе проверено. А если серьезно, то я бы сказала гимнастике спасибо за то, что осталась сильной, могу на себя рассчитывать, не висеть на шее у родителей... И еще я поняла, что характер у меня хоть и тяжелый, но не так уж и плох для спорта, просто надо знать меру — не на 100 процентов его выплескивать, а хотя бы на 50.

— *Сегодня во многих видах спорта молодые мамы не боятся возвращаться к привычной жизни, с нагрузками и сборами, не без успеха борются за место в сборной. Но в спортивной гимнастике ваш пример, скорее, исключение из правил. Многие относятся к этому скептически, искренне не понимая: зачем идти на риск матери двоих детей?*

Я люблю прыгать. Зал дает мне позитивные эмоции, а риск получить травму... Для меня прыжок, как я уже говорила, — наиболее легкий снаряд. Главное — добежать, а дальше я все сделаю. Если у тебя сильные ноги и хороший разбег, и с детства поставлена правильная техника, то прыжок будет получаться.

Наверное, мой пример — тот случай, когда и возраст, и опыт идут в плюс. Я уже знаю, какая мне нужна нагрузка, как выстроить тренировку, чтобы она была максимально эффективной. Мне уже не нужно пропадать в зале с утра до ночи, я могу заниматься детьми, какими-то до-



Валентина
ВАРЛАМОВА,
Кристина
ЛЯМЦЕВА
(Горюнова)
и Элеонора
АФНАСЬЕВА



машними делами. То есть спорт совершенно не препятствует полноценной жизни. А самое главное, чтобы в семье поддержка была. Чтобы родные в тебя верили.

— *Осень в гимнастике — время подвести итоги сезона и подумать о планах на будущее.*

У меня главная мечта была в этом году — выиграть прыжок на чемпионате и Кубке России. Каждый год это у меня главные старты.

— *Серебряной медали расстроились сильно?*

Нет. Понимала, что сама не очень хорошо прошла обе попытки, но могу быть довольна, что смогла за короткий срок, хоть и не полностью, восстановить прыжок. А на Кубке России элементарно не хватило драйва. Я просто тонула из-за того, что рядом нет Вики Листуновой и Ангелины Мельниковой, потому что, когда рядом с тобой стоят еще более сильные спортсмены, мозг сразу дает команду собраться!

Соревноваться мне очень нравится. Ты приезжаешь в другой город, встречаешь много знакомых хороших людей, делаешь макияж, прическу, выбираешь купальник... А какой адреналин, когда ты уже на снаряде! Если еще и зрители на трибунах тебя поддерживают... Но тренироваться не люблю. Переваривать нагрузки — очень тяжелая для меня история. И получается, с одной стороны, я уже не в том возрасте, чтобы видеть перед собой прямо уж какие-то большие перспективы, но в то же время понимаю: можно добиться большего.

— *Последовать примеру Оксаны Чусовитиной нет желания?*

Но это совершенно другая история. Оксана — легенда. Сколько раз она уже выступала на Олимпиаде, а я еще ни разу даже до чемпионата Европы не доходила. Да и не стремлюсь быть похожей на кого-то. У каждого своя цель, своя дорога. Я просто делаю то, что мне нравится. ▲

80 фан-лист

Гимнастика №3 (53) 2024
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Можно автограф?

