

ГИМНАСТИКА

Журнал ФГР

№ 4 | 54 | 2024

ВТБ

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ:
Укрощение адреналина

ДАНИЕЛ МАРИНОВ:
И в шутку, и всерьез

ДЕБЮТ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ.
Братство помоста

Жажда
великой
ЛАРИСЫ
ЛАТЫНИНОЙ





БАНК ВТБ — ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

vtb.ru

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

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



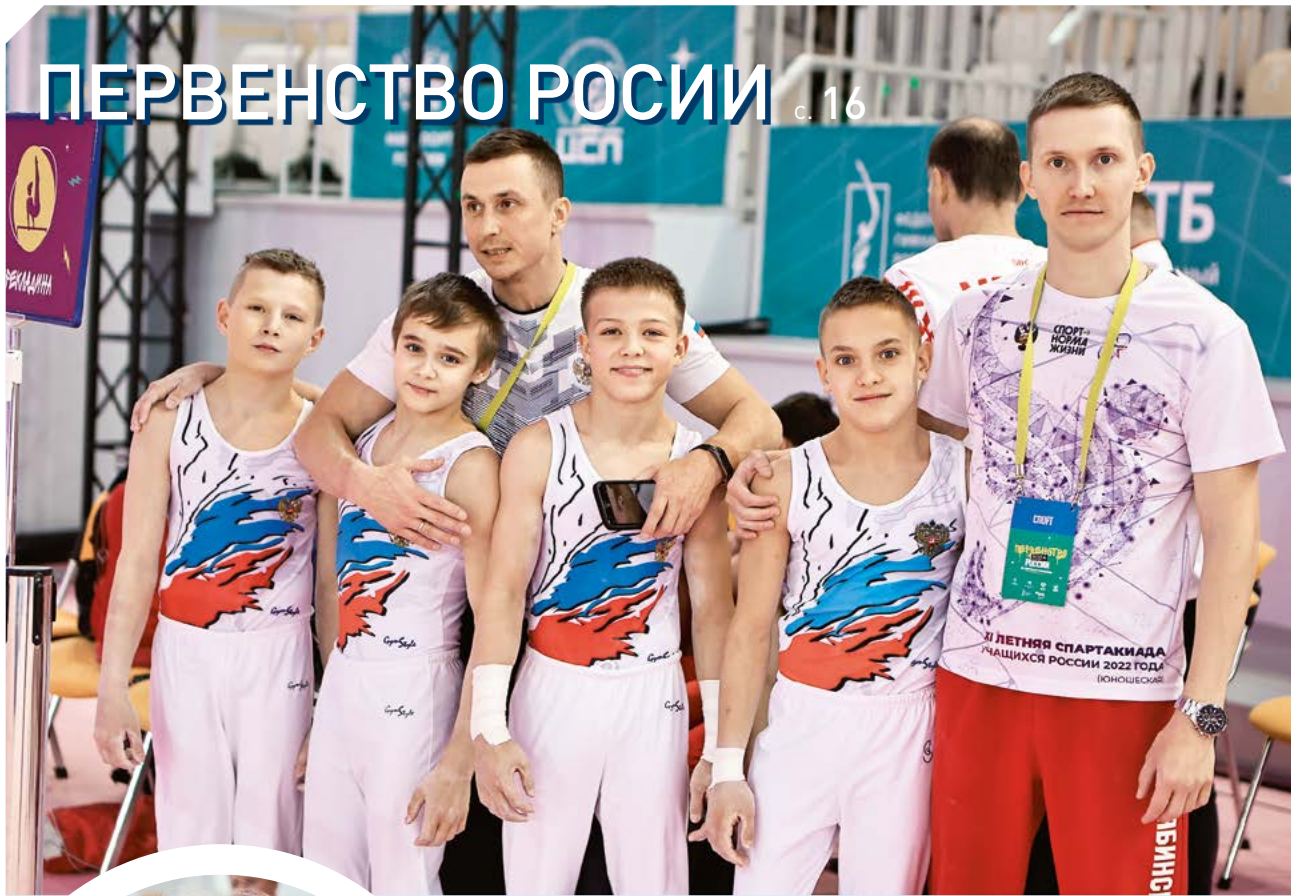
2025 год мы встречаем в новом составе нашей большой гимнастической семьи. Минувший год — важная веха для российского спорта. Одним из его главных событий стало объединение пяти спортивных федераций — спортивной гимнастики, художественной гимнастики, прыжков на батуте, спортивной акробатики и спортивной аэробики — в единую Федерацию гимнастики России. Это значительное решение укрепило нашу сплоченность и позволит в дальнейшем каждому направлению развиваться в атмосфере взаимного уважения, поддержки и обмена опытом.

2024-й был непростым, но он открыл и новые горизонты. Несмотря на ограничения участия российских гимнастов в ряде международных турниров, мы движемся вперед: развиваем альтернативные форматы соревнований, создаем новые площадки, такие как Игры БРИКС. Эти инициативы дают спортсменам возможность демонстрировать высокий уровень мастерства и сохранять лидерские позиции.

Особое внимание мы уделяем ветеранам спорта. Их богатый опыт и преданность делу вдохновляют молодое поколение гимнастов и помогают сохранять и приумножать лучшие традиции.

В наступившем году я уверен, что мы продолжим работать над укреплением наших позиций, воплощая в жизнь самые смелые планы. Благодарю всех, кто своим трудом и любовью к гимнастике помогает нам достигать новых высот. Пусть 2025 год станет временем больших побед и новых свершений!

С уважением,
Олег Белозёров,
президент Федерации гимнастики России



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



с. 8

4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

8 ЮБИЛЕЙ
ВЕЛИКАЯ ЛАТЫНИНА:
жажда победы



с. 42

16 СОБЫТИЕ
УКРОЩЕНИЕ АДРЕНАЛИНА
Первенство России:
время юных гимнастов
и их тренеров

34 ЗНАНИЕ — СИЛА
СУДЬЯ В ПОМОЩЬ!
Топ-7 советов для повышения оценки

42 ФЕСТИВАЛЬ
ЗАЖГИ СВОЮ ЗВЕЗДУ
Проверка на прочность:
фестиваль «Лига гимнастики»
вновь ставит рекорды



46 ЛИКБЕЗ
ВИКТОРИЯ КОМОВА:
Озорство с последствиями

50 АНКЕТА ЧЕМПИОНА
ДАНИЕЛ МАРИНОВ
И в шутку, и всерьез

56 ПРЕМЬЕР-ЛИГА
БРАТСТВО ПОМОСТА
Первый сезон гимнастической
Премьер-лиги прошел при
переполненных трибунах

68 ПРЕМЬЕР-ЛИГА
В ТЕМЕ ЛЮБВИ
О старожилках,
честных гимнастах и просто «вау»



72 АНАЛИТИКА
ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ
СЕГОДНЯ

ИЗДАНИЕ ФГР
ГИМНАСТИКА
№ 4_ [54]_ 2024

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Общероссийская общественная
организация спортивной гимнастики,
прыжков на батуте, художественной
гимнастики, спортивной акробатики,
спортивной аэробики «Федерация
гимнастики России»
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,
д. 8, офис 431

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-36618
от 11 июня 2009 года
0+

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

Издание подготовлено
при участии
ООО «Агентство КДС»
119334, г. 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:
РИА Новости

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова, Олег Наумов,
Андрей Сурков, Антон Голубев

ИЛЛЮСТРАТОР:
Екатерина Лемешева

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Полина Громова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачьева,
Ксения Перекладина,
Александр Бармин, Любовь Ботова,
Сергей Андрианов, Дмитрий Андреев,
Вильям Катынь, Ирина Степанцева

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

Тираж: 10 000 экз.
Подписано в печать
13 января 2025 г.

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

ГИМНАСТИКА БУДЕТ РАЗВИВАТЬСЯ

В МИНИСТЕРСТВЕ СПОРТА СОСТОЯЛОСЬ СОВЕЩАНИЕ ПО ВОПРОСАМ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА.

В мероприятии приняли участие президент Федерации гимнастики России Олег Белозёров, курирующие виды спорта вице-президенты ФГР, а также представители региональных федераций и органов исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта.

Заместитель министра спорта Алексей Морозов, проводивший совещание, выступил с докладом, в котором представил статистику развития гимнастических видов спорта в России. Общее число занимающихся гимнастикой во всех возрастных категориях составляет 818 441 человек. В стране действует почти тысяча специализированных отделений гимнастических видов спорта, входящих в систему из 4980 спортивных школ. В спортивных школах работают 6139 тренеров, которые обучают 198 212 детей. Художественная гимнастика — это 82 тысячи человек, спортивная гимнастика — 58 тысяч, акробатика — 27 тысяч, прыжки на батуте — 15 тысяч, спортивная аэробика — 14 202 человека.

Президент Федерации гимнастики России Олег Белозёров озвучил ключевые инициативы, направленные на развитие гимнастических видов спорта в стране. «Мы планируем продолжать работу по организации востребованных в регионах тренировок под названиями, которые говорят сами за себя: «Перспективные дети» и «Учебно-тренировочные мероприятия глубокого резерва». Это важно для поддержки школ и тренеров на местах, а также для привлечения специалистов сборных команд и методистов, которые смогут с малых лет прививать юным спортсменам культуру и принципы гимнастики», — подчеркнул Олег Белозёров.

Особое внимание федерация уделяет возвращению российских спортсменов на международную арену. «Первый шаг — выступление в нейтральном статусе. Конечно, наша главная цель — обеспечить полноценное возвращение сборных команд страны с гербом, флагом и гимном», — заявил президент ФГР.

Олег Белозёров объявил о создании совета ветеранов Федерации гимнастики России и призвал коллег направлять предложения по развитию этой инициативы. Также он подчеркнул важность отсутствия сборов и взносов, выразив обеспокоенность коммерциализацией детского спорта. «О проблемах здесь говорят и российские семьи, и эксперты, и независимые опросы. Даже в формально бесплатных секциях и центрах подготовки родители вынуждены тратить солидные суммы на экипировку детей и аренду площадок, оплачивать спортивные сборы и взносы за участие в соревнованиях, в том числе тех, где ребята получают спортивные разряды и звания», — указал Олег Белозёров.

По словам президента федерации, предпринимаемые шаги по развитию направлены на укрепление позиций гимнастики в России и за ее пределами, поддержку молодежи, профессионального сообщества и ветеранов спорта.



«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

В ПЕНЗЕ ПОД КОНЕЦ ГОДА ПРОШЕЛ ЛЮБИМЫЙ ТУРНИР.

На сей раз в «Буртасы» прибыли представители более 40 регионов России. Гимнасты выступили в командном первенстве и индивидуальном многоборье в обязательной и произвольной программах, а также отдельных видах многоборья, ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке).

Почетные гости, среди которых были двукратная олимпийская чемпионка, пятикратный призер Олимпийских игр Алия Мустафина, начальник отдела развития видов спорта Министерства физической культуры и спорта Пензенской области Павел Судариков, директор ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им. Н.А. Лавровой» Олег Минкарский, принимали парад участников соревнований.

ЮНОШИ.
Командное многоборье (программа второго спортивного разряда) по сумме двух дней:
1. МГФСО ГК «Динамо».
2. МБУ ДО СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике (Челябинск).



3. МБУ ДО СШОР «Королев».
4. СШОР ЦСКА.
5. ГБОУ КО «СШОР Л. Латыниной».

Личное многоборье, сумма двух дней, обязательная + произвольная программы:

1. Артем МАРЧУК, МГФСО «Динамо».
2. Александр БАЯНОВ, МГФСО «Динамо».
3. Павел МАРКИН, (Королев).
4. Иван ГОЛУБЕВ, МГФСО «Динамо».
5. Марк ПАК, ЦСКА (Москва).



ДЕВУШКИ.
Командное многоборье (программа второго спортивного разряда) по сумме двух дней:

1. ГБОУ «ЦСиО „Самбо-70“» Москомспорта, отделение «Олимпия» (Москва).
2. ГБУ ДО СШОР Пушкинского района (Санкт-Петербург).
3. ГБУ ДО ВО «СШОР им. Ю.Э. Штукмана» (Воронежская область, Воронеж).
4. МАУ ДО СШОР ГО города Стерлитамака (Республика Башкортостан, Стерлитамак).
5. КСШ ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» (Республика Татарстан, Казань).

Личное многоборье, сумма двух дней, обязательная + произвольная программы:

1. Алиса АНДРЕЕВА, ГБУ ДО МО «СШОР по летним видам спорта» (Московская область, Малаховка).
2. Арина БОДНАРЬ, ГБУ ДО СШОР Пушкинского района (Санкт-Петербург).
3. Мария САПЕГИНА, ГБОУ «ЦСиО „Самбо-70“» Москомспорта, отделение «Олимпия» (Москва).



4. Майя АГЕШИНА, ГБОУ «ЦСиО „Самбо-70“» Москомспорта, отделение «Олимпия» (Москва).
5. Мария ТИТОВА, ГБУ ДО СШОР «Комета» (Санкт-Петербург).



НА ТРОПЕ ВОРОНИНА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР СОБРАЛ В МОСКВЕ БОЛЕЕ 100 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 12 СТРАН.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Кубок Воронина — международный турнир, который любят уже не одно поколение спортсменов. В этом году он прошел в новом фантастическом зале академии спорта «Динамо».

В фондах Главархива Москвы хранится выступление Михаила Воронина на конференции Московской городской организации ВЛКСМ в 1968 году. Михаил Воронин говорил тогда: «Я люблю гимнастику — вид спорта, которому посвятил свою жизнь. Знаю и уверен, что гимнастику любят десятки тысяч молодых москвичей. Но везде ли есть специализированные гимнастические залы, где можно заниматься этим видом спорта? Так давайте же добьемся того, чтобы на всех предприятиях, где трудится масса подростков, по месту их

жительства появились новые спортивные клубы, секции, хорошо оборудованные стадионы, площадки».

Теперь тренеры «Динамо», встречая на турнире гостей, которых традиционно всегда очень много, без устали рассказывали и показывали, в каких условиях тренируются современные гимнасты.

На Кубке Воронина — 2024 личное многоборье выиграла Анна Калмыкова. На втором месте расположилась Людмила Рощина, на третьем — белоруска Мария Сасинович. Олимпийская чемпионка Ангелина Мельникова показала третий итоговый результат в многоборье, но

медаль не получила: регламент международных соревнований не допускает на пьедестал более двух представителей от страны.

Кубок Воронина стал первым стартом-возвращением после травмы сразу для двух олимпийских чемпионок: Ангелина Мельникова и Виктория Листунова пробовали свои силы впервые после восстановления.

Геля не скрывала, что проблемы еще не совсем в прошлом, пока придется беречь травмированную ногу и продолжать лечение: «У меня нет возможности сейчас тренироваться в полную силу. Какова, если оценить в цифрах, готовность к Кубку



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

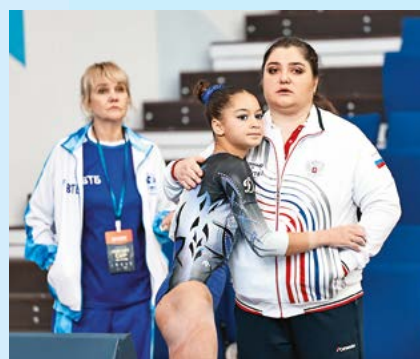
Воронина? Процентов 60, не больше. Но — иду вперед, первым стартом для меня будет Кубок России весной». Но без медалей Ангелина на турнире не осталась: получила золото в опорном прыжке и серебро в упражнении на бревне.

Вика Листунова рассказала, что до конца не успела подготовить программу к турниру. Но очень рада, что уже начала выступать. Потому что как раз старты и представлялись из-за долгого перерыва самым сложным психологическим моментом. В Москве олимпийская чемпионка стала четвертой в многоборье и завоевала золото в финале вольных упражнений.

Победителем личного многоборья у мужчин стал призер Олимпийских игр армянин Артур Давтян. Второе место завоевал Иван Куляк, третье — Савелий Съедин.

У юниорок в личном многоборье победила Диана Гайнулина, на втором месте — Виталина Шевчук, на третьем — Ли Ронжиней из Китая. Лучшим многоборцем среди юниоров стал Арсений Духно, на втором месте — Евгений Поленников, на третьем — Гамлет Манукян, Армения.

Артур Давтян признался, что не очень хорошо знаком с новым поколением российских гимнастов, но школа подготовки чувствуется. Пусть и видно, что молодым не хватает пока опыта, хотя это как раз дело наживное, отметил 32-летний спортсмен. Артур рассказал, что любит этот тур-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

нир, на котором давно не выступал, и всегда рад приезду: с трибуны поддерживают и друзья, и родственники.

Иван Куляк, который завоевал еще и золото в упражнениях на брусках, добавив серебро на перекладине, за-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

метил, что Кубок Воронина — это заключительный старт сезона, а весь декабрь вообще выдался ударным на соревнования. Соревновательный месяц удалось выдержать неплохо, надо теперь восстанавливаться и смотреть в будущее.

Первый Кубок Михаила Воронина в новом зале академии спорта «Динамо» собрал более 100 спортсменов из России, Казахстана, Белоруссии, Армении, Германии, Узбекистана, Египта, Алжира, Киргизии, Сирии, Турции и Китая. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Великая ЛАТЫНИНА: жажда победы

БЫТЬ ПРЕДАННЫМ — НЕ УДЕЛ КАЖДОГО. МОЖНО БЫТЬ СВЕРХУСПЕШНЫМ В ПРОФЕССИИ, А ПОТОМ — УЙТИ В СТОРОНУ, ПОГРУЗИТЬСЯ В ХОББИ, В ТО, ДО ЧЕГО РУКИ НЕ ДОХОДИЛИ РАНЬШЕ ИЛИ ПРОСТО НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ. ТАК БЫВАЕТ. ЛАРИСА СЕМЕНОВНА ЛАТЫНИНА В СТОРОНУ ОТ ГИМНАСТИКИ УЙТИ НЕ МОЖЕТ, КАК ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ, ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ. А ОНО ТАКОВО: ВЕЛИКАЯ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА, ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Раньше всех Ларису Семеновну поздравили гимнасты на турнире в Калуге, там состоялся международный турнир по спортивной гимнастике «Золотая чайка». Это именно турнир Латыниной. А тут еще сразу несколько юбилеев переплелось. Лариса Семеновна приехала и радовалась вместе со всеми, принимая поздравления и по поводу предстоящего личного юбилея, и 60-летия рекордных 18 олимпийских медалей (1964–2024 годы). И важной для нее современной даты — 20-летия СШОР Ларисы Латыниной, созданной в Обнинске, сам же турнир «Золотая чайка» проходил в 10-й раз!

В этот день в Калуге звучали красивые поздравления, пришли и слова от президента Международной федерации гимнастики Моринари Ватанабэ: «Ваша выдающаяся карьера служит вечным вдохновением, а ваши колоссальные успехи навсегда останутся мотивацией для спортсменов всех поколений...»

Мотивируя других, сама Лариса Латынина всю жизнь шла к цели, потому что знала и ее, и путь к ней. Никогда и нигде не хотела плестись в хвосте, школу окончила с золотой медалью. Когда тренировалась, говорила, что ко всему, что делаешь, нужно подключать голову. И благодарил родителей, которые вырастили ее «с жаждой победы».

Да, жажда всегда толкала ее вперед. В июне 1954 года в Риме, впервые принимая участие в чемпионате мира, советские гимнасты произвели фурор: Лариса Латынина вместе с командой получила первую золотую медаль чемпионки мира.

А в Мельбурне-1956 Лариса Латынина вышла на олимпийский помост. «Сделай все, как умеешь, и победишь», — говорил тренер Александр Семенович Мишаков. Она стала абсолютной чемпионкой Олимпийских игр. Это было начало великого олимпийского пути — сначала в роли спортсменки, затем и тренера. К Олимпийским

играм в Риме — 1960 Лариса Латынина подходит и в ранге абсолютной чемпионки мира, и уже будучи мамой. Возвращение на помост давалось сложно. Но когда абсолютным чемпионом Олимпийских игр станет Борис Шахлин, тоже ученик Мишакова, тренер скажет: «Завтра, Лариса, поздравим и тебя!» И окажется прав.

«Никогда не ищу виноватых

и не позволяю сжирать себя всяким злобным мыслям»

Перед Играми в Токио — 1964 Латынина проделала невероятную работу: «Я просто не имела права закончить олимпийский путь поражением». В ее копилке уже было семь золотых, три серебряные и две бронзовые награды. В Токио 29-летняя гимнастка завоевала еще по две медали каждого достоинства. Победы в вольных упражнениях и в командном многоборье Латынина смогла одержать уже на третьей Олимпиаде подряд.

Уйдя с большого помоста в 1966 году, Латынина стала старшим тренером женской сборной СССР по спортивной гимнастике, под ее руководством команда трижды становилась золотым призером Олимпийских игр (1968, 1972, 1976).

Лариса Семеновна считает, что на любом посту и в любой ситуации всегда училась жизни, понимая главное: нельзя потерять саму себя: «Никогда не ищу виноватых и не позволяю сжирать себя всяким злобным мыслям».

**ЛАРИСА ЛАТЫНИНА:
МЫ ДЕЛАЛИ ТО,
ЧЕГО НЕ МОГ НИКТО В МИРЕ****Как выбрала гимнастику**

Прозанимавшись год в балетной студии, я пришла в гимнастику в 12 лет. Да и то потому, что у нас в Херсоне не было балетной школы и я занималась в хореографической студии при Доме народного творчества. Существовало это все на родительских паях. Но их не хватало, и поэтому наша студия закрылась. Затем, когда я увидела

через стеклянную дверь в спортивном зале, как девочки делают вольные упражнения под музыку, мне показалось, что это чем-то напоминает балет. Тогда я сама напросилась, чтобы меня взяли в гимнастическую секцию...

Сначала мне просто показалось, что гимнастика очень похожа на балет. Потому что я после занятий в студии представляла себя только балериной. И очень много лет занимаясь гимнастикой, будучи олимпийской чемпионкой, я все равно, глядя на балерин, завидовала им, как они порхают, танцуют. И наверное, именно потому, что я начинала с балета, мне и удалось на трех Олимпиадах завоевать золото в вольных упражнениях.

Когда я смотрю хронику, что мы тогда делали... Но в те годы такого никто не делал — только мы. Кроме того, я, пожалуй, из ныне живущих гимнасток единственная, которая выполнила норму мастера, когда у нас еще была и перекладина, и кольца в каче, и кольца в покое, и брусья разновысокие, и брусья параллельные. И снаряды были совсем не такого качества, как сейчас. Вольные упражнения, к примеру, мы делали на деревянном полу.

Потом на пол стали укладывать тоненький коврик. Дальше под коврик стали укладывать войлок. И только в 1966 году на чемпионате мира был положен помост, который амортизировал. Это было счастьем: летать начали спортсмены как птицы! А какие жуткие мостики стояли раньше перед конем! О том, чтобы они амортизировали, и не мечтали — не представляли просто.

Сегодня, конечно, совершенно другая гимнастика. Представляю, как смешно смотреть девочкам старые пленки. Кадры хроники вызывают улыбку и у нас. Но повторю, мы делали то, чего никто в мире больше не делал.

О первом чемпионате мира

Прежде всего для нас это было очень необычно: чемпионат проходил на открытом воздухе, прямо на стадионе, под палящим солнцем. Тогда еще в командном первенстве нам пришлось делать упражнение с предметом, и делали мы его босиком. На деревянный помост была натянута ткань, знаете, как тент, и вот этот тент был настолько раскаленным, что, когда мы закончили упражнение, у меня на ступне вырос огромный водяной пузырь. Пять минут длилось выступле-

Во время подготовки к XVIII летним Олимпийским играм в Токио



РИА НОВОСТИ

**Лидия Гавриловна Иванова:
КОРОЛЕВАМИ РОЖДАЮТСЯ**

— Мы с Ларисой всю жизнь вместе. С 1955 года получается уже 75 лет. Бились, соревновались, упирались, ревновали... А потом нас поставили на руководящие посты — Лара была старшим тренером женской сборной СССР, а я — молодежной. И задачу мы обе решали ту же самую, что и в спорте, — быть лучшими, для нас существовало только первое место.

Если вернуться к самому началу нашего знакомства, то, когда я пришла в сборную — а произошло это в 1955 году, — она уже была королевой. Потом, когда Лара стала девятикратной олимпийской чемпионкой, такой недостижимой спортсменкой, многие пытались понять: за счет чего ей это удалось? Ведь она по спортивным меркам была самой обычной девушкой, у нее не было каких-то исключительных данных для спортивной гимнастики.

Думаю, что такой результат получился прежде всего потому, что Лара всегда была очень ответственной, умела собираться, сосредоточиваться на решении поставленных перед ней задач. Мы в течение многих лет тренировались на сборах бок о бок, и, помню, даже на тренировках у нее не было каких-то пустых, рискованных подходов к снарядам. Я могла что-то сделать тят-ляп или упасть. А она, если уж подходит, то все до конца делает. Есть в ней какая-то природная размеренность и рациональность во всем.

Она и с журналистами так же общалась, если вы обратите внимание. Что-то там вдруг ляпнуть — это не про Ларису. Сначала подумает — потом скажет.

Каким Лара была тренером? Знаете, главное, мы досконально знали свой предмет — гимнастику.

ние, и все это время ты прыгал как по раскаленной сковородке, это было просто ужасно.

Перед этим чемпионатом у нас проводился чемпионат СССР в Сталинграде, и тоже на открытом стадионе. У нас была такая репетиция. Но сравнивать наш стадион с римским было невозможно. Тем более по графику мы выступали не с самого утра, а часов в 12, то есть на самом солнцепеке. Первый чемпионат мира, и сразу такое испытание... Я по характеру все-таки человек, в котором заложены лидерские качества, поэтому не боялась. Но может быть, это как раз и сыграло плохую службу. Когда травмировалась Соня Муратова, которая была явным лидером команды, у нас, молодых, появилась какая-то надежда: раз лидер выбыл, значит, есть возможность себя проявить. И что же? Я упала с брусьев, а тогда за падение снимали два балла, и тут же выбыла из борьбы в многоборье. Тамара Манина упала с бревна и тоже потеряла все шансы на медаль в абсолютном первенстве, но вместе с тем Тамара смогла выиграть опорный прыжок и вольные. И она была нашей первой чемпионкой мира на этих двух снарядах. А выдержала все многоборье Галина Рудько (Шамрай). Она была чуть постарше нас с Тамарой, но более опытная, поскольку уже участвовала в Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году. Она стала первой

XVIII летние Олимпийские игры в Токио. 1964 год



РИА НОВОСТИ

И наверное, именно потому, что я начинала с балета, мне и удалось на трех Олимпиадах завоевать золото в вольных упражнениях

Лично-командное первенство по спортивной гимнастике. 1957 год

ДОБРЕНСКИЙ Л. / ТАСС



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

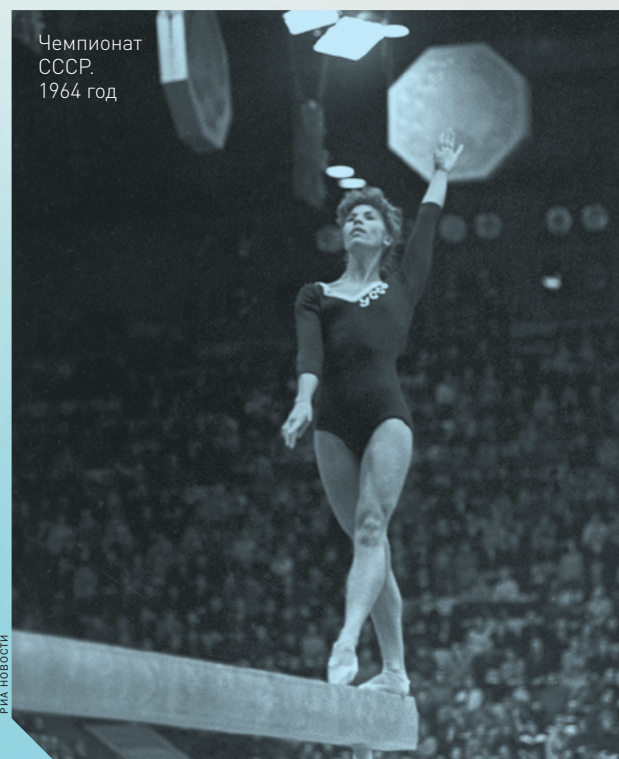
абсолютной чемпионкой мира нашей страны. Это вообще уникальное было событие.

И как-то не сохранились у меня воспоминания, что было такое чувство, будто мысли — «Это же первый чемпионат для нашей страны!» — нас поглотили... Нет, мы просто знали: страна уже принимала участие в Олимпийских играх. Команда выиграла. Она у нас была настолько сильная, что даже с ошибками мы все равно выиграли. И абсолютное первенство выиграла Галя. Этим наши «расстройства» были немножко сглажены.

Самая дорогая медаль

Одна из самых дорогих — золотая медаль за окончание школы. А еще — золотые медали,

И еще, когда я стала руководить сборной СССР, **наши девочки завоевали 10 золотых олимпийских медалей.** Так что мои девять плюс эти десять...



Чемпионат СССР. 1964 год

РИА НОВОСТИ

которые я выиграла на чемпионате мира в Москве в 1958 году, будучи на четвертом месяце беременности. И моя дочка — ей тогда было годика два или чуть побольше, — когда к нам в дом приходили журналисты, тут же подводила их и говорила: «А вот эти медали мы завоевали с мамой вместе!»

И еще, когда я стала руководить сборной СССР, наши девочки выиграла так же, как и я, три



РИА НОВОСТИ

Тренер сборной СССР по спортивной гимнастике Лариса ЛАТЫНИНА со своими воспитанницами Ларисой ПЕТРИК и Русико СИХАРУЛИДЗЕ

Олимпиады. И завоевали 10 золотых олимпийских медалей. Так что мои девять плюс эти десять...

О роли тренера

Я закончила выступления в 32 года. То есть я занималась гимнастикой 20 лет.

Но после того как завершила карьеру, мне предложили возглавить сборную СССР. Я была уже взрослым человеком, окончила институт, поэтому к тому моменту уже много чего знала. Будучи в сборной, кое-что мне не нравилось и кое-что раздражало. И в ходе

За нашими плечами были большие соревнования, большой опыт выступлений. А дальше, как я уже говорила, все то же самое, что и в спорте. Та же конкуренция между нами. Ведь моя задача как старшего тренера молодежной сборной заключалась в том, чтобы подготовить такой резерв, который может не просто дышать в спину основному составу, но и подвинуть лидеров. Помню, был чемпионат страны в Челябинске и юная Нелли Ким обошла в вольных звездах Эльвиру Саади... Конечно, Лара не могла с этим согласиться. Но наступало время, когда в женской гимнастике начиналась перестройка, приходила сложность. На нас смотрел весь мир, с нас брали пример — Ким, Корбут, Турищева, Филатова... И мы придумывали, творили, спорили.

Нужно было правильно взаимодействовать не только с гимнастками, но и с их личными тренерами. И надо отдать должное Ларисе — как старший тренер она никогда не принижала роль тренера личного, понимала, что без тренера не может быть и спортсмена-чемпиона. Хотя, конечно же, сложных моментов хватало, и порой это стоило ей многих нервов. Там же такие имена были — Кныш, Расторозкий, Аксенов, Маметьев...

Да что там, столько слез пролито было, столько всего мы пережили! Но вот это уважение к тренеру как к человеку, на котором, по сути, и держится весь спорт, — оно проходит по всей линии жизни у нашего поколения.

Но главное, что бы выделила в Ларе как в тренере, — это, как я уже говорила, абсолютное знание предмета. И второе — она понимала, знала, как и чем выигрывать. Научить гимнастике ведь можно всех. А вот предвидеть и не ошибиться в тех, кто сможет обеспечить победу, дано не каждому. И целых три олимпийских цикла Лариса справлялась с этой задачей блестяще. В женской сборной СССР были не просто высококлассные гимнастки. Каждая из них была яркой индивидуальностью, у каждой была своя изюминка. Каждое выступление наших девочек было таким... Знаете, когда каждый выход



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

работы старшим тренером я старалась этих неприятностей избегать. Например, я считала, что, если девочка что-то делает не так, я не должна подходить и делать ей замечания. Я подходила к ее тренеру и говорила с ним. А уже тренер выходил на гимнастку и делал, как он считал нужным: либо доложить то, что я сказала, либо нет. Это было на его совести.

И я до сих пор считаю, что старший тренер сборной в принципе не должен иметь собственных учеников. Во-первых, чтобы не было конфликта интересов, а во-вторых, судьи — тоже люди.

XIV чемпионат
мира по
спортивной
гимнастике.
1958 год



РИА НОВОСТИ

И некоторые из них для того, чтобы лучше взглянуть перед старшим тренером, где-то одну десятую подбросят, где-то еще одну десятую.

Дом мечты

Мое самое яркое воспоминание детства — баштаны (так у нас в Херсоне называли бахчи), летом мама отправляла меня из Херсона в деревню к дяде, и там вместе с другими детьми я сторожила от ворон арбузы. Когда плоды только начинали созревать, птицы налетали стаями и клевали их. Мы строили шалаши, ночевали в них, а чуть свет вскакивали и принимались кричать, улюлюкать, размахивать тряпками, палками, в общем, шумели так, что в самом деле отпугивали вороньи стаи...

**Самое главное —
твое ощущение
ЖИЗНИ, поэтому
на юбилейные цифры не плюешь,
но и не сгибаешься под грузом**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

У нас с мамой не было дачи. Жили мы в Херсоне сначала в подвальчике, затем на первом этаже обычного городского дома. Мама работала посудомойкой, но в душе она всегда была деревенской жительницей, очень любила землю. Видимо, любовь эта все время сидела и



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

во мне, ждала своего часа. Когда-то одна мысль о том, что целыми днями буду торчать на грядках вниз головой, приводила меня в ужас. Даже отказалась от участия, когда их давали в спорткомитете. Точно такое же настроение было тогда и у мужа, директора крупного завода. Но наверное, всему свое время. Копаясь в своем огороде, я получаю массу удовольствия. Внутренним убранством дома тоже сама занималась. Кое-что своими руками сделала — абажур, занавесочки, обивку на стенах... Главное — уютно и есть где гостей посадить. Зимой на столе мои соленья и варенья. А из ягод жимолости, например, получается отличная приправа к мясу. Еще одна моя слабость — цветы. Как, наверное, всякая хорошая хозяйка, терпеть не могу сорняков. Раз посадила, значит, все должно быть красиво, ухоженно.

Кошка-грибник

Сначала все наше четвероногое хозяйство ограничивалось одной кошкой и щенком кавказской овчарки по кличке Лотт. Мне подарили его на юбилей во время передачи «Лотто-миллион». Потом у нас оказались уже кошки, котята, козочки с козлятами, лошадка с маленькой кобылкой, ко-

рова, бычок, кролики, куры, индюки, утки. Любовь к животным у нас, видно, тоже в крови. Не представляю, как мы раньше жили без них.

И знаете, они нашу заботу чувствуют, платят тем же. Вот кошки, например, со мной за грибами ходят. Всей гурьбой сбегутся — и от меня ни на шаг. Одна вообще грибные места показывает. Ночка (лошадь) зимой нас на санях катает. Малышка (корова) в день 12 литров молока дает. Я из него чудесный творог делаю. Все мои друзья и знакомые его перепробовали, не нахвалят. Да и для себя я теперь лучшего завтрака не знаю. А козье молоко какое вкусное!..

О юбилеях

Самое главное — твое ощущение жизни, поэтому на юбилейные цифры не плюешь, но и не сгибаешься под грузом. Ну понимаешь, что жизнь не бесконечна, и поэтому хочешь не хочешь, а когда-то ты будешь приближаться к заветной черте. И понимаешь, что до этой черты осталось уже меньше, чем прожил. Но хочется все-таки и эту часть провести достойно и главное — находя радость, прелесть жизни. Если хотите, это принцип, черта характера. ▲

свет человеческий оставляет. Без всяких преувеличений. Даже та же самая петля Корбут — сложность неимоверная, но как эффектно она ее исполняла...

Сегодня многие спрашивают, как нам удалось сохранить свою дружбу, когда и амбиции личные рядом, и конкуренция, и медали, и ревность чисто по-женски, когда и критикуем, как это обычно у каждой из нас бывает?.. Но вот удалось. Как-то мы были выше всего этого. Умели отделять все лишнее от настоящего, не давали волю плохим эмоциям.

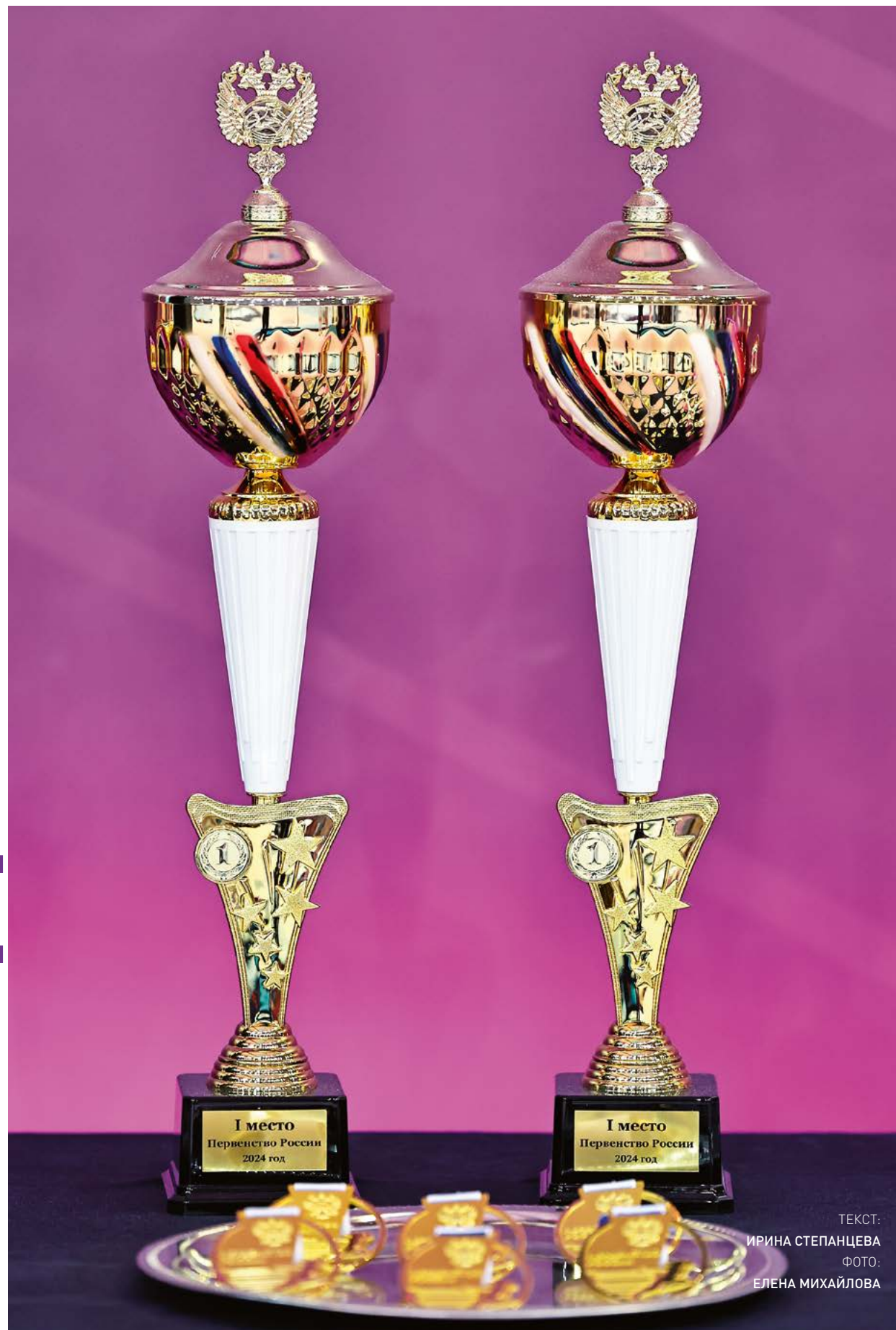
Лариса вообще никогда не кичилась тем, что она девятикратная олимпийская чемпионка. Это сейчас бывает: чуть выиграл — тебя уже на руках носят, пресса шумит и так далее. А у нас и слова такого — «звезда» — не было. Ни разу не замечала, чтобы было в ней какое-то высокомерие, несмотря на то, что ее постоянно приглашали на различные приемы и встречи, где присутствовали первые лица страны, народные артисты, космонавты. Она в любой ситуации рядом со знаменитостями не тушевалась, не комплексовала, была самой собой, держась при этом безо всякого смущения. Ровно и спокойно. Вот удивительно — девочка из такой простой семьи, а столько в ней воспитанности и внутреннего достоинства.

Думаю, еще и потому удалось нам остаться близкими людьми, что благодаря спорту были крепко связаны вот этим вот своим трудом. Постоянным продвижением вперед, борьбой. Так до сих пор и держимся друг за друга.

Удивительно, но вот сейчас, готовясь к юбилею Ларисы, разбирала архив и нашла фотографию, где стоим я, Лара и Тамара Манина после одной из Олимпиад. Нас сегодня трое всего и осталось из того победного поколения женской сборной... Тамаре не так давно тоже 90 исполнилось, мы с ней каждый день перезваниваемся, а я на два года младше девчонок. И вот на обороте этой открытки то ли Тома, то ли Лара написала: «Дружить будем до смерти!». И сейчас вот вспоминаем, говорим: думали ли мы тогда, как все будет и что доживем до таких лет?



УКРОЩЕННЫЕ АДРЕНАЛИНА



ТЕКСТ:
ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

17 событие

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ: ВРЕМЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ И ИХ ТРЕНЕРОВ

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ПРОТОКОЛАМ — ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ЗВУЧИТ ДВА РАЗА В ГОД: ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ. НО И ПОДГОТОВКА К ГЛАВНОМУ СТАРТУ МОЛОДЫХ И ОСМЫСЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ — РАБОТА КРУГЛОГОДИЧНАЯ. НА ПЕРВЕНСТВО РОССИИ — 2024 В СИРИУС ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОМАНДНОМ МНОГООБОРЬЕ ПРИЕХАЛИ И ТЕ СПОРТСМЕНЫ, ЧТО ТОЛЬКО МЕЧТАЮТ ПОПАСТЬ В МОЛОДЕЖНЫЙ СОСТАВ СБОРНОЙ РОССИИ, И ТЕ, ЧТО ПО ВОЗРАСТУ ПРИБЛИЖАЮТСЯ К ОСНОВНОМУ.





Главный судья соревнований Юрий Евгеньевич КРЮКОВ:

— Первенство России — основной старт для юношей (12–13 лет) и девушек (11–12 лет), юниорок (13–15 лет) и юниоров (14–17 лет). Сам выход на помост на таком старте — это уже показатель их работы с тренерами в зале. А у юниоров и юниорок — ступенька для выхода на взрослую арену. Но то, что гимнасты и их тренеры попали на столь важный помост, означает, что они должны именно здесь, в нужном месте и в нужное время, предъявить результат работы. Убедить и судей, а возможно, и себя самих, что готовы выходить на необходимый уровень

конкуренции, выдерживать его. И уже от этого во многом зависит, как и с чем они пойдут в дальнейшую гимнастическую жизнь, чтобы и дальше наращивать мастерство.

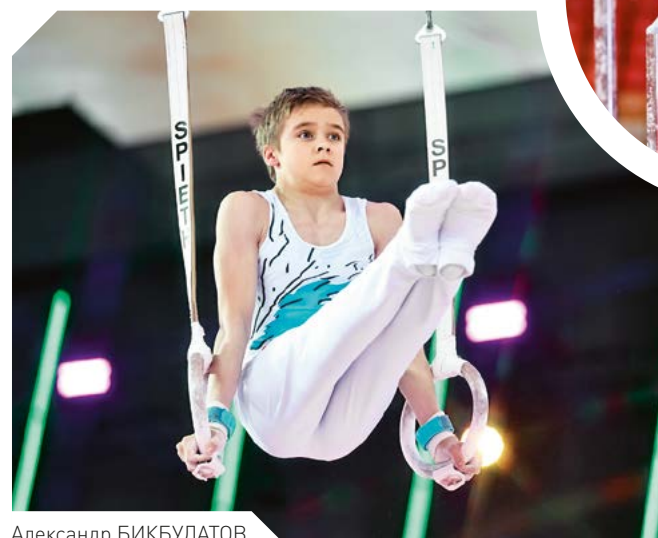
Конечно, подобные серьезные старты — это и испытание, и экзамен на зрелость для тренеров, особенно молодых. Я сам, когда выступал, и после окончания карьеры спортсмена видел и вижу, сколько гимнастов остается в нашем виде уже на тренерской работе. Из ниоткуда человек около помоста не появляется. Жаль, что уходят старшие, опытные, мудрые тренеры. Но помост не остается без специалистов, на их место заступают ученики, которые приводят и своих учеников. И очень приятно, что новое поколение, работая, дает свое видение гимнастики.

Это хорошо еще и потому, что гимнастика ведь тоже меняется. Даже если сравнить сегодняшнюю подготовку и какие-то модули из прошлого, то многое выстраивается уже по другой системе.

У каждого возраста, конечно, есть свои проблемы в тренировочном процессе. Но у судей своя работа, она не зависит от того, 15 лет гимнасту или 12. Мы оцениваем уровень в соответствии с возрастной категорией. С удовольствием, кстати, отмечаем, что спортсмены все дисциплинированы, их учат с самого юного возраста, как вести

себя на турнирах, как представиться судьям, по благодарить их и соперников.

Меняется ли первенство в последние годы? Разные ли это турниры по настроению и настрою? В общей массе и тренеры, и спортсмены понимают, что такого — повесил нос, потому что не за чем работать, — нет. Есть путь: подготовиться к первенству, дальше выйти на чемпионат России, если одаренный — попасть в сборную... Задачи и сегодня остаются все теми же самыми, что и всегда. Не видно, что кто-то сложил руки.



Александр БИКБУЛАТОВ



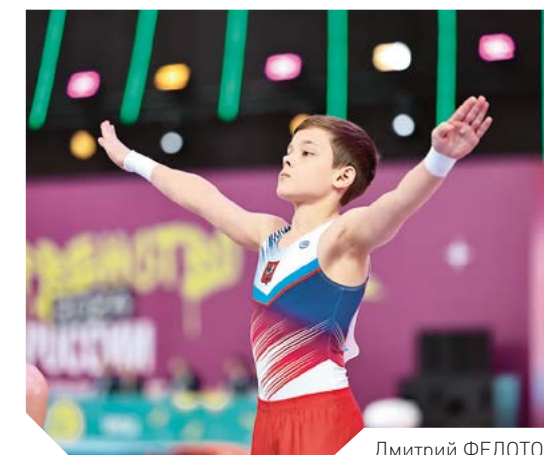
Матвей КАРМАННИКОВ

Семен
КАЛИСТРАТОВАлександр
МУХИН

Тимур ШАЛДА

Юноши
(командное многоборье,
программа первого
спортивного разряда,
12–13 лет)

- 1. Команда**
Челябинской области:
Александр Бикбулатов,
Семен Калистратов,
Матвей Карманников,
Демид Бетигеймер
- 2. Команда «Москва-1»:**
Тимур Шалда,
Иван Сороченков,
Сергей Соколов,
Ярослав Кокин
- 3. Команда**
Пензенской области:
Даниил Артамонов,
Кирилл Пачурин,
Александр Чекаев,
Антон Герасимов



Дмитрий ФЕДОТОВ



Демид БЕТИГЕЙМЕР

Опять же прошло изменение правил, нужно осваивать новые элементы, работа по нарастающей идет. По количеству участников — у нас есть стандарт, первенство ограничено цифрой в 48 человек. Раньше проходили первенства спортивных школ, где вообще все спортсмены участвовали. Сейчас такого нет. Конечно, с точки зрения развития нужно, чтобы выступали все, — это показательная работа, в том числе и региона. И если тренер выехал на первенство России, надо дать возможность ему и его ученикам показать себя. Самим детям это тоже интересно, они ведь понимают, зачем готовятся, к чему, почему тренер с них спрашивает. А когда они узнают, что только 48 получают допуск, а «я в них не попаду»...

Тренер, конечно, может что-то объяснить, какими-то уговорами заставить их потом к чему-то стремиться, но и настрой никто не отменял. Поэтому расширить рамки, более объемно провести первенство хотелось бы. Многие юные



Иван СОРОЧЕНКОВ

спортсмены сидят по домам, они могли бы поехать, но им чуть не хватило. Можно развести их по дням, раньше, кстати, так и было — всю неделю соревнования, судьи по три смены судят...

Вот у первого разряда по правилам в финал выходили только 12 человек, а ситуация такая, что финал проводится по произвольной программе, но попадают в него по результатам исполнения обязательной. То есть не попавшие в финал приехали на старт и выступили только по обязательной программе, даже не попробовав проявить себя в произвольной. Да, судейство жесткое: одно падение в произвольной так не повлияет на результат, как в обязательной программе, там оценка сильно упадет. Но может, у ребенка сильная произвольная, а он себя не смог показать? А на первенстве ведь идет отбор перспективных спортсменов, а отсеянных, получается, даже не посмотрели толком. Это удар и по ребенку, и по тренеру, и по школе. И ведь часто бывает: один кто-то из команды наковырял, в итоге вся команда в финал не попала. Конечно, нужно дать возможность гимнастам обе программы исполнить для попадания в финал.

Не только для каждого участника, но и для школ, которые гимнасты представляют, выступления на первенстве очень важны: в регионах нет таких залов, которые могли бы похвастаться и оборудованием, и шикарными условиями. И для кого-то успех на старте — это буквально прорыв. Многие ведь тренируются в школьных помещениях, крупные залы вообще по пальцам можно пересчитать.

Первенство же проходит в условиях, которым можно только позавидовать. Зал в Сириусе великолепный, все продумано: расстановка снарядов, места для спортсменов. Да если хотите, я даже завидую детям. И не я один. Для юниоров подготовили взрослый, мировой уровень проведения турнира. Организаторы очень постарались, за что им огромное спасибо. И кстати, гимнасты это, что приятно, понимают: никто по залу не болтается, все дисциплинированы, знают, куда и в какой момент идти.



Двукратная олимпийская чемпионка, судья первой международной категории, вице-президент женского технического комитета Международной федерации гимнастики

Любовь Викторовна АНДРИАНОВА:

— Я всегда приезжаю на чемпионаты, Кубки России, те старты, где выступают гимнасты, которые уже накопили опыт и знают себе цену. Но так получилось, что довольно давно не была на первенствах России. Скажу, что мне было приятно посетить «Сириус Арену» в эти дни. Первенство — это очень хорошие соревнования: детей много, девочки все хорошенькие, да если честно, тут нельзя сказать, что кто-то плохой, дети есть дети. Но в гимнастике есть такой принцип, и его никто не отменял и не отменит: есть очень хорошие гимнастки, есть хорошие и, что называется, середнячок. Конечно, в категории 11–12 лет очень трудно разделить девочек на такие категории, потому что это детишки, которые проходят пока обязательную программу. Детей на старте мы увидели много: хороших и красивых для гимнастики. Но и работать с ними предстоит много.

Обязательная программа очень важна для становления хорошей гимнастики, ведь в нее вставлены такие школьные элементы, на осно-



Полина
ДМИТРИЕВА



Екатерина КАНАШКИНА

Ксения БУТОРИНА



Ульяна БОБКОВА



ве которых будут уже строиться комбинации для выступления дальше, на более крупных соревнованиях. И если именно сейчас тренер и гимнастка вместе — а это обязательно общая работа — грамотно поставят хорошую технику исполнения элементов, дальше у них пойдет все по накату. Если есть техника, то развитие элемента идет уже проще.

Если все же кого-то выделить, то мне очень понравилась Полина Дмитриева, это талант. Я в восторге от девочки, никак иначе назвать свои эмоции не могу. Всё в ней есть, а слабых мест нет. Она и прыгунья — ножки хорошие. И физически подготовлена — техника хорошая. Для своего первого разряда делает комбинации, которые не все мастера готовы показывать. Эта девочка — находка. Можно только поздравить Башкирию и школу олимпийского резерва Стерлитамака.

Специалисты отмечают и Сашу Андрианову? Если честно, я первый раз смотрела, как выступает моя внучка. Не поверите, но я вообще первый раз видела ее в зале. Даже не приходила к ней на тренировки во Владимире. Как удалось? А я всегда вспоминаю, что, когда выступала сама, мне не нравилось присутствие

Девушки
(командное многоборье, программа первого спортивного разряда, 11–12 лет)

1. Команда «Москва-3»:

Ксения Буторина,
Ульяна Бобкова,
Екатерина Канашкина,
Мирослава Фадеева

2. Команда Владимирской области:

Арина Акимова,
Александра Андрианова,
Ульяна Виноградова,
Дарья Миронова

3. Команда «Москва-2»:

Ирина Бояхчан,
Лана Гонова,
Ульяна Мерцалова,
Александра Позднякова



Александра АНДРИАНОВА

мамы или кого-то из близких на соревнованиях. Я просто запрещаю им приходить. Потому что сразу начинала стесняться, боялась, много всяких лишних мыслей возникало... Я, правда, перед отъездом спросила: «Саша, меня попросили на эти соревнования приехать, это тебя не собьет? Тебе, может, будет не комфортно?» Она сказала: «Ну мама же со мной ездит иногда? Наверное, ты мне не помешаешь, я не буду бояться». Но все же, я видела, она немного стеснялась.

Саша у нас хороший ребенок, трудолюбивый, в школе отличница, увлечений — море. Я даже иногда говорю: «Саша, выбери уже что-то одно». Она возражает: «Бабушка, мне все нравится, пока нравится, буду заниматься». Все знают, если ей дать задание — пока не сделает, не уйдет из зала. Техника у нее поставлена неплохо, там папа

(тренер сборной Сергей Андрианов. — *Ред.*) все же занимается, брусишки уже тоже неплохие. Она обкручена, с детства занималась батутом, уже готова исполнять другие элементы. Я ее даже спросила во время первенства: «А ты почему в вольных пошла на свой минимум?» Она говорит: «У нас такое указание было, потому что командный турнир и мы, каждая из нас, должны были выполнить свою задачу».

Если вернуться к турниру в целом, повторю: это очень хорошие соревнования, их надо продолжать и поддерживать. Конечно, не все регионы идут одинаково, есть провалы. Москва все равно выделяется, девочки прекрасно танцуют в вольных, хорошо двигаются, я это всегда выделяю. Да и хореография сейчас по новым правилам будет большое влияние на оценку оказывать —



Александра ПОЗДНЯКОВА



Лана ГОНОВА

не только в вольных, но и на бревне. Башкирия вот прямо блеснула. Очень удивила и обрадовала Калуга, там сильной гимнастики не было, но девочки все чистенькие, отработанные, на них приятно смотреть. А раз база есть, дальше — только не переставать работать.

Знаю, что на проблему отсева гимнастов после обязательной программы — когда остается только 12 команд — обратили внимание многие специалисты. Это, конечно, неправильно, так нельзя. Например, я сегодня тренирую команду, которая предположительно не попадает в это число 12. А зачем мне тогда работать над произвольной? Вообще нет смысла. Получается, мы, устанавливая такие правила, уже кого-то просто теряем. Над этим нельзя не думать, это дети, их надо показывать и всех просматривать.





Старший тренер мужской молодежной сборной Владимир Сергеевич КИРИЛЛОВ:

— Календарь у нас на протяжении многих лет такой: два первенства, осеннее и весеннее. И это два главных старта. Именно на них формируется список тех гимнастов, на кого надо обратить внимание.

На первенствах — да, тренерам молодежной сборной надо следить за всеми сразу: и за теми, с кем уже работают, и за теми, с кем можно работать потенциально. Кстати, пожалуй, приятная тенденция последних лет — то, что появилось много молодых тренеров, которые хотят работать на результат, а не на коммерцию, где можно получить быстрые деньги. Никого не упрекаю, но раньше, если гимнаст у тренера попал, например, в молодежный состав, то ты — герой области, все двери открывались: этот тренер умеет работать. Сейчас, к сожалению, поменялось отношение, попал не попал — не столь важно. Наоборот, даже: отметили гимнаста — значит, тренер уедет с одним человеком по сборам, а основная масса останется нетренированная. Да и вообще, тренер, который попал в сборную команду, увы, финансово проигрывает тем, кто с коммерцией связан.



Арсений ДУХНО

Так что нам каждый специалист, который готов работать во имя результата, очень важен. И моя работа, как и любого специалиста, в том и заключается: смотрю, веду, вижу, до каких высот дойдет... На очередном первенстве так и присматриваю: и гимнастов перспективных, и тренеров, которые вникают во все, пытаются учиться. А уже потом их обучение на «Круг-



Юниоры
(командное многоборье по программе КМС/МС, 14–17 лет)

1. Команда «Москва-1»:

Николай Мортяхов,
Арсений Духно,
Михаил Новиков,
Ярослав Сухарев,
Алексей Зеленский,
Артем Винников

2. Команда Владимирской области:

Матвей Акиншин,
Тимофей Акиншин,
Всеволод Коротков,
Егор Суков,
Леонид Елисеев,
Дмитрий Суходольский

3. Команда Санкт-Петербурга:

Даниил Смирнов,
Артем Селихов,
Валерий Петросян,
Андраник Нагапетян,
Леонид Крутасов,
Андрей Осипов



Радмир МУСАЕВ

лом» — это ежедневные занятия. Молодой тренер, если хочет, конечно, попав под наблюдение специалистов сборной, вникает во все и старается выцарапать все, что можно. Тренер, который говорит «Я все сам», обречен. Я из зала



Матвей ЗАНИН

55 лет не выхожу, а учусь до сих пор, иногда у молодых подсматриваю что-то: о, какое хорошее упражнение!

Естественно, «Динамо» — Москва, Ростов, Владимир — это все сильные центры. Но не сказал бы, что все дело в том, откуда, из каких областей приехали гимнасты на турнир. Отрыв центра от регионов вполне преодолим, это не пропасть и не приговор. Да и дело не в областях даже, а в работе, которую умеют выстраивать школы или не видят, как это сделать. Есть школы, которые несут традиции и в них есть тренеры высокой квалификации. Та же, например, зеленодольская в Казани, которая периодически выдает хороших ребят.

Ведь спортсменов надо готовить со всех сторон. Досадные травмы чаще всего случаются из-за



Всеволод КОРОТКОВ



Даниил СМЕРНОВ



Конечно, тут мы немного просели. Подготовка к стартам всегда держит гимнастов в тонусе. И психологически ребятам возвращаться на международные старты непросто будет, все же два года не выступали. Адреналин будет зашкаливать, а нам надо, чтобы он в нужном направлении пошел. Так что будем направлять.



того, что гимнаст не обкручен, подготовительные упражнения неправильно построены. Часто тренеры хотят побыстрее к результату прибежать, перешагивают через что-то, гонясь за сложностью на снаряде, упускают те же, например, занятия на батуте. А это ведь основной момент для того, чтобы гимнаст ориентировался в пространстве, чувствовал себя уверенно при соскоках, на ковре...

Главный плюс прошедшего года — что мы, несмотря ни на что, продолжаем работу. А как иначе? Из молодежки несколько человек, как и полагается, пробуют силы в основном составе. Гимнасты должны расти, начался новый олимпийский цикл, ребята должны пробиваться в стартовый состав. В свою очередь, молодежный состав мы пополняем из юношеского состава. И первенство показало, что есть очень хорошие ребята. Начинать с ними работать приятно, как раз сейчас идет переходный такой момент. Надеюсь, скоро проверим их на международных стартах.





Старший тренер сборных команд
Валентина Александровна
РОДИОНЕНКО:

— Скажу честно, из всего первенства можно было отметить лишь пять-шесть гимнасток, которые обратили на себя внимание. Для такой массы это очень мало. По опыту предыдущих лет, если приходят из молодежной сборной в основу,

допустим, шесть человек, то остаются, как правило, выживают из них двое-трое. Как раз в этом возрасте начинается пубертатный период, происходит отставание в программе. В основном составе, конечно, и другие нагрузки, которые сложно выдержать. Пять человек для всей России — это очень мало. Выходит, основной состав получает мизерное пополнение из девочек, с которыми можно работать дальше на высокий результат.

Мне некоторые специалисты говорят: не расстраивайтесь. Но вот смотрите, мы сегодня говорим: кандидаты в мастера не впечатляют, а вот зато у нас хороший первый разряд. А на будущий год пойдет этот первый разряд уже выступать по кандидатам, и мы будем говорить снова: ой, зато там маленькие будут хорошие... То есть удержать детей на нужном уровне, на котором нам хотелось бы, чтобы они и дальше прогрессировали, — это большая проблема.

Вывод и выход только один: надо работать в регионах на грамотную базовую гимнастику. Да, на местах ссылаются, что не хватает кадров. Наличие профессиональных тренерских кадров, вернее, их отсутствие, действительно проблема. Видна очень слабая техническая подготовка. Вот и выжимают из юных гимнасток все, что можно, чтобы успеть выставить на стартах до определенного возраста. А потом спортсменки еще пару лет походят в зал и бросят. Хотя детей занимается очень много.



Елизавета БАСОВА



Вераника СЕМЕНОВА

Юниорки
(командное многоборье
по программе КМС/МС,
13–15 лет)

1. Команда Санкт-Петербурга:
Ева Григорьева,
Вера Матвеева,
Вераника Семенова,
Милана Каюмова,
Анна Смирнова,
Анастасия Бараник
2. Команда «Москва-2»:
Мария Кравченко,
Ульяна Дубровская,
Варвара Демьянова,
Мария Пруд,
София Хайло,
Юлия Свистунова
3. Команда Кемеровской области (Кузбасс):
Елизавета Басова,
Светлана Кусаинова,
Ксения Горшкова,
Любовь Догадина,
Анфиса Лукашева,
Софья Стасюк



Милана КАЮМОВА



Ульяна ДУБРОВСКАЯ



32 событие

Школы перегружены, а нужного результата нет. Главный вопрос: мы, что, количеством пытаемся прикрыть качество? В советское время, когда гимнастки приходили в сборную, нужно было почистить программы, привить шарм какой-то. А сегодня, получается, специалистам сборной надо самим все делать. И все годы они работают на то, чтобы приготовить себе спортсменов, не дожидаясь их от регионов. Потому что легче научить, чем исправить. Кстати, увы, но и из спортсменов в процесс подготовки серьезно вникают единицы. Гимнастика — технически очень сложный вид спорта, каждый элемент нужно осознать, чувствовать и понимать. Надо проанализировать, где ошиблась и почему. Поэтому всегда призываю: думайте, ищите оптимальное для себя состояние.



Ирина ДЕГТЯРЕВА



София ХАЙЛО

Гимнастика №4 (54) 2024
Журнал ФГР

33 событие



Варвара БЕЛОВА

Да, кадров не хватает. Но понимание проблемы не повод опускать руки. Нужно искать варианты решения. И как мы всегда говорим: найдем и прорвемся. Но в каждом случае подход должен быть индивидуальным, сегодня не только в спорте все меняется, жизнь стала совсем другой по сравнению с прошлым. И формальность может погубить любые дела.

Надо пересматривать подготовку тренерских кадров, которые специализировались бы именно на гимнастике. Когда-то были специальные курсы по видам спорта, помимо вопросов базовой подготовки в них входили и аспекты физиологии, анатомии. Надежда на то, что сами тренеры когда-то, будучи спортсменами, прошли через подготовку и все знают, — это ерунда. То, что их выносили в сборную буквально на руках специалисты и они добились результата, не дает им понимания, как воспитывать учеников. А они нужны нам целые, не перебинтованные, в подготовке кадров нельзя опоздать, но и нельзя торопиться. ▶



Надежда КУСЛЕЕВА



Судья в помощь!

ДОРОГИЕ ГИМНАСТЫ, А ТАКЖЕ ИХ ТРЕНЕРЫ! В ЭТОЙ РУБРИКЕ ЧЛЕН ПРЕЗИДИУМА ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ, СУДЬЯ ПЕРВОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ДМИТРИЙ АНДРЕЕВ И СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ БУДУТ ПРИОТКРЫВАТЬ ВАМ ДВЕРЬ В МИР ПРАВИЛ. ДАВАЙТЕ ПОДМЕЧАТЬ ОШИБКИ И РАЗБИРАТЬСЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НЮАНСАХ ВМЕСТЕ.

Топ-7 советов для повышения оценки

ПОЛУЧЕНИЕ ВЫСОКОЙ ОЦЕНКИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ЧИСТОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, НО И ОТ МНОЖЕСТВА ДЕТАЛЕЙ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ОСТАЮТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ. МЫ, СУДЬИ, ВИДИМ СОТНИ ВЫСТУПЛЕНИЙ И ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ СОВЕТАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ПОТЕРИ ДРАГОЦЕННЫХ БАЛЛОВ.

У каждого тренера и гимнаста на соревнованиях одна цель — победить. И очень важно грамотно подходить к соревнованиям. Для того чтобы реализовать цель, необходимо набрать максимальную сумму баллов на шести снарядах. Таким образом, все сводится к максимизации оценки в каждом виде. Она решается посредством баланса между сложностью заявляемой комбинации и ее исполнением. В большинстве случаев (около 80 процентов) молодые гимнасты кидаются на выполнение недостаточно отработанных, сырых элементов и связок. Даже если им удастся избежать падений, сумма технических и эстетических сбавок зачастую оказывается выше стоимости выполненных элементов. В результате и гимнасты, и их тренеры часто недоумевают, почему полученные баллы оказываются ниже ожидаемых, не осознавая закономерности высоких сбавок (штрафов) за попытку выполнить сложные, но недоученные элементы.

Получение высокой оценки на соревнованиях зависит не только от чистого выполнения отдельно взятых элементов, но и от множества деталей, которые часто остаются без внимания. Мы, судьи, видим сотни выступлений и готовы поделиться советами, которые помогут вам избежать потери драгоценных баллов.

БЕЗ ВОДЫ, СРАЗУ К ДЕЛУ. ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ

1. Представление судье.

Приучите себя (если гимнаст) или своего спортсмена (если тренер) к автоматическому представлению перед началом и после окончания упражнения. Статья 2.3 правил соревнований: «Путем поднятия одной или



Судейство
(на снарядах)
начинается
**В МОМЕНТ
отрыва ног
гимнаста
от пола**

двух рук представиться судье D1 (арбитру на снаряде), что сигнализирует о начале упражнения, таким же образом просигнализировать об окончании упражнения». Примечание: начать упражнение гимнаст должен в течение 30 секунд после вызова гимнаста судьей. Сбавка — **0.3 балла** каждый раз судьей D1 с окончательной оценки.

2. Чистота выполнения наскоков.

Важно понимать (тренерам и гимнастам), в какой момент времени судьи начинают выполнять свою работу (оценивать упражнение). Судейство (на снарядах) начинается в момент отрыва ног гимнаста от пола. Чаще всего данная сбавка применяется в упражнении на перекладине и на кольцах.

Сбавка за плохое исполнение наскока с согнутыми или разведенными (слегка, сильно) ногами — **0.3 балла**.



Начать упражнение

гимнаст должен в течение 30 секунд после вызова судьей



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ЕКАТЕРИНА ЛЕМЕШЕВА



3. Соответствие соревновательной формы.

По правилам соревнований важно выступать в разрешенной форме. Она в первую очередь должна соответствовать правилам соревнований. Где и в какой форме можно выступать?

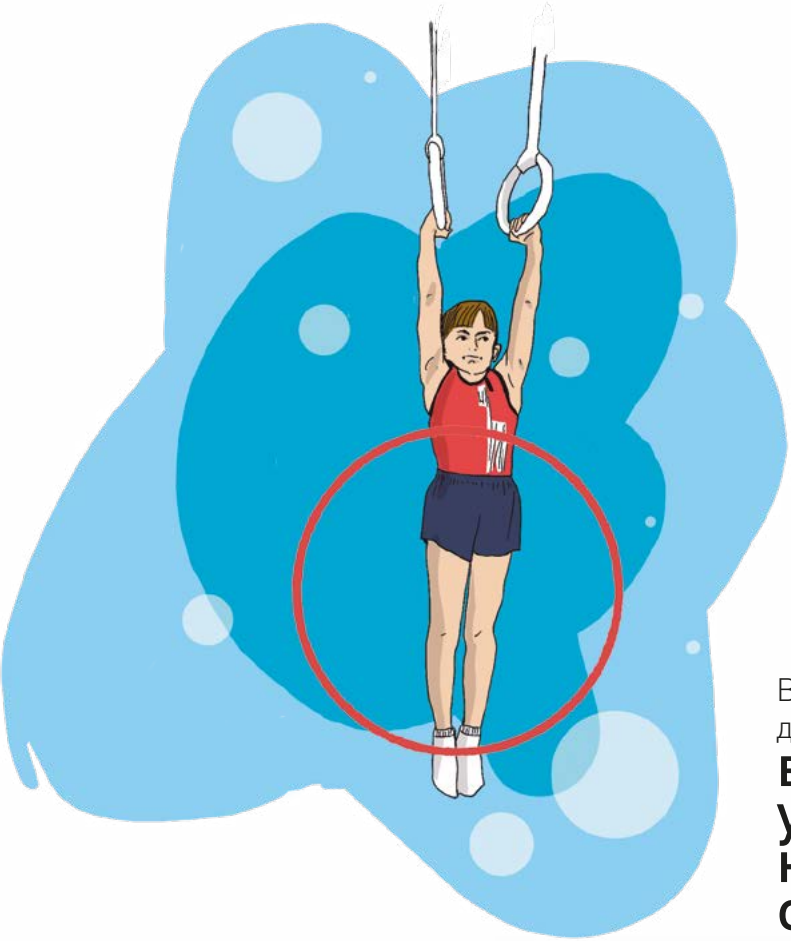


На всех снарядах спортсмен обязан выступать в гимнастической майке

На снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина) гимнасты должны быть в длинном трико и носках. Трико, носки и чешки черного, темно-синего, зеленого или коричневого цвета запрещены.

В вольных упражнениях и опорном прыжке допустимы сочетания. Шорты плюс носки или чешки, а также разрешено выступление без носков. Либо длинное гимнастическое трико с носками (чешками).

На всех снарядах обязательно ношение гимнастической майки. У гимнаста есть выбор между гимнастическими чешками и/или носками.



На снарядах гимнасты должны быть в длинном трико и носках

Все простые элементы должны находиться в статическом удержании не менее двух секунд

4. Минимизация допускаемых ошибок в простых элементах.

Очень много теряется на банальных ошибках: согнутые ноги, неоттянутые носки, сгибание рук, время удержания статических элементов и т. п. Все простые элементы, такие как угол, стойка, спичаг, мах в стойку и другие, должны находиться в статическом (неподвижное положение тела, в котором ни одна из его частей не двигается) удержании не менее двух секунд. Данная проблема актуальна и глобальна, так как охватывает три вида гимнастического многоборья, где присутствуют статические элементы: на кольцах, в вольных упражнениях и на брусках.

Цена ошибок, связанных с временем удержания элементов:

- нет удержания и гимнаст не показывает остановку в статическом положении — сбавка 0.5 балла и элемент не засчитывается;
- остановка в статическом положении менее двух секунд — сбавка 0.3 балла;
- удержание статического положения более двух секунд — без сбавки.



Анализируйте включение в комбинацию элементов,

которые могут привести не к росту финальной оценки, а к ее снижению!

5. Оценивайте отдельные элементы и комбинацию в целом с точки зрения судьи.

Включать в комбинацию сырые, недоученные элементы не следует. Они могут привести к сбавкам, которые превышают стоимость самого элемента. Например, гимнаст выполняет двойное сальто вперед в вольных упражнениях и допускает следующий ряд ошибок: разведенные шире плеч ноги в группировке (0.3 балла), неоттянутые носки (0.1 балла), низкое приземление (0.5 балла) и маленький прыжок на приземлении (0.1 балла). Сравниваем сумму сбавок со сложностью и оцениваем целесообразность включения данного элемента в комбинацию. Сбавки: $0.3 + 0.1 + 0.5 + 0.1 = 1.0$ балла. Двойное сальто вперед в группировке — элемент группы D (стоимость 0.4 балла). Получается $0.4 - 1.0 = -0.6$ балла. Гимнаст теряет шесть десятых балла при попытке выполнить новый (недоученный) элемент.

Анализируйте включение в комбинацию элементов, которые могут привести не к росту финальной оценки, а к ее снижению!

6. Поведение гимнаста и тренера во время соревнований.

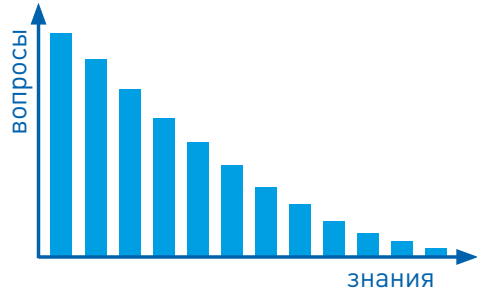
Недисциплинированное поведение спортсмена во время соревнований наказывается сбавкой 0.3 балла. Неспортивное поведение тренера, то есть преднамеренное затягивание или прерывание хода соревнования, разговоры с судьями во время соревнований (за исключением судьи D1 во время подачи протеста), подсказки гимнасту напрямую с помощью разговоров, сигналов, криков, хлопков или другими способами во время упражнения. Сбавка — первый раз 0.5 балла, второй раз — 1.0 балла.



Недисциплинированное поведение спортсмена во время соревнований **наказывается сбавкой**

7. Следите за изменением правил соревнований.

Читайте правила. Следите за изменениями и нововведениями. Задавайте вопросы (до соревнований). Когда возникает недовольство оценкой гимнаста и когда появляются вопросы к судьям? На данный вопрос можно ответить с помощью следующего графика.



Вопросы к судейству, к оценкам и судейскому корпусу возникают чаще всего в тех случаях, когда правила соревнований, регламент, а также другие официальные документы (регламенты) не до конца изучены. Данная закономерность не редкость на стартах различного уровня (от местных муниципальных до крупных всероссийских). Читайте и изучайте правила соревнований. Задавайте вопросы судьям в официальные дни опробования перед соревнованиями. Вы можете задать вопрос и судье, который будет работать на текущем старте на конкретном снаряде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый гимнаст может минимизировать потери баллов, если учтет все нюансы подготовки и поведения на соревнованиях. Главное — внимание к деталям и постоянная работа над собой. Используйте эти советы, чтобы ваше следующее выступление стало шагом вперед на пути к успеху! ▲





ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

2025

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

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

Июнь

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

Июль

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

Август

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

Сентябрь

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

Октябрь

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

Ноябрь

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

Декабрь

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

Дорогие гимнасты, тренеры, мамы и папы, бабушки и дедушки нашего большого помоста!

Поздравляем всех с наступившим Новым годом!

Тепла и уюта, здоровья, радости, любопытства, поиска и, конечно же, **побед!**

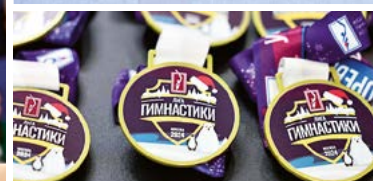
Идем вперед!

Смотрим в **будущее**, которое **создаем сегодня сами!**

Любите гимнастику и добивайтесь намеченных целей, не сдавайтесь и побеждайте!

ЗАЖГИ СВОЮ ЗВЕЗДУ

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ:
ФЕСТИВАЛЬ «ЛИГА ГИМНАСТИКИ»
ВНОВЬ СТАВИТ РЕКОРДЫ



С КАЖДЫМ ГОДОМ — ВСЕ КРУЧЕ. С КАЖДЫМ СЕЗОНОМ — ВСЕ ОБШИРНЕЕ И, МОЖНО СКАЗАТЬ, МАСТЕРОВИТЕЕ. УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ НАКАПЛИВАЕТ ОПЫТ И КРУТИЗНУ: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПРОВОДИТ ТУРНИР, АНАЛОГОВ КОТОРОМУ СЕГОДНЯ НЕТ. ПРАЗДНИК АБСОЛЮТНО ДЛЯ ВСЕХ, КТО ПРИОБЩЕН К СОБЫТИЮ, — ОТ ЮНЫХ УЧАСТНИКОВ ДО РОДИТЕЛЕЙ, ОТ ТРЕНЕРОВ ДО СУДЕЙ. И В САМОМ ЧИСТОМ ВИДЕ ПРОПАГАНДА СПОРТА И ДВИЖЕНИЯ: «ЛИГА ГИМНАСТИКИ».



ТЕКСТ:
ОКСАНА
ТОНКАЧЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА
МИХАЙЛОВА

Фестиваль «Лига гимнастики» — та почва, которая не выращивает, а уже готовит новых звезд. Когда большое желание соединяется с накопленным уже опытом, турниры расцветают все новыми красками. «Лига гимнастики» — как раз из подобных мероприятий. **И снова побит рекорд по количеству заявленных участников: 1155!**

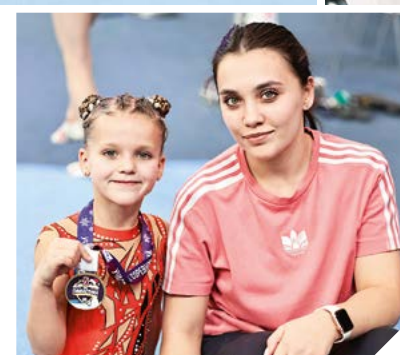


Юные спортсмены могут выиграть или проиграть. Но пойдут дальше, поймав кураж победы или посмотрев на то, как это получилось у кого-то из сверстников. Они будут учиться на своих и чужих ошибках. И рваться вперед. Потому что получили возможность испытать взрывные эмоции больших соревнований уже в столь раннем возрасте.

И привычка выступать, не бояться ни судей, ни ответственности, ни большого помоста — это не просто слова. И не только для малышни. Вместе с ребятами учатся и их тренеры. И для них это тоже возможность роста. Потому что рядом — специалисты высокого уровня, судьи международной квалификации.

А еще детские тренеры — своего рода диагноз. Классный и почетный. Получить его может не каждый. Сами молодые наставники так и говорят: быть тренером — это не работа, это где-то в сердце, душа должна лежать к тому, что ты выбрал.

Конечно, любой детский турнир — это особенное настроение взрослых. Организаторы знают, что



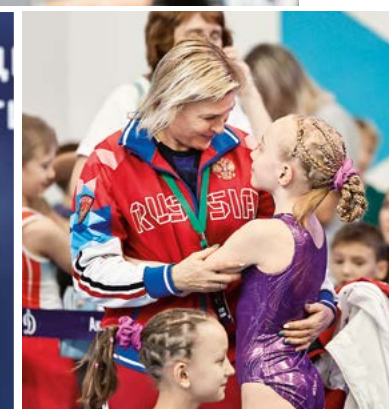
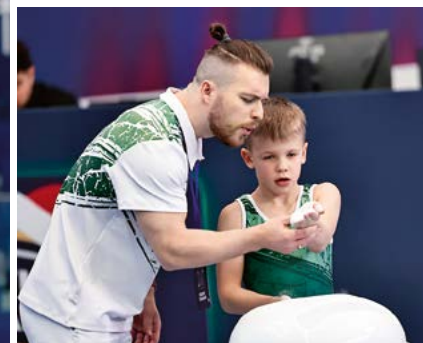
44 фестиваль



Гимнастика №4⁽⁵⁴⁾ 2024
Журнал ФГР



45 фестиваль



им надо создать настоящий праздник не только для малышей, но и для родителей, тренеров, клубов. Шесть лет назад, когда все у «Лиги гимнастики» только начиналось, в федерации было понимание, что интерес к спорту в стране растет: открываются и частные клубы, и новые гимнастические залы. Было и понимание, что создание задуманной «Лиги» — процесс длительный, но с хорошей перспективой. И эта чисто, казалось бы, детская история, — очень даже взрослая.

Сегодня эта перспектива — уже реальность. И во многом благодаря именно молодым тренерам, что водят учеников за ручку, вовремя вынимают носовые платки из кармана, подхватывают забытые рюкзаки, успокаивают мам на трибунах, а в нужный момент напоминают всем сразу: соберись!

Можно говорить о том, как важна селекция в виде спорта, а можно на самом раннем этапе — и через подобные турниры тоже — увидеть, например, где и как работают тренеры. Ведь именно они сначала должны не проморгать таланты, а потом заинтересовать юных гимнастов, заложить грамотную базу, чтобы вырастить новых чемпионов.

«Проверка на прочность», — сказал кто-то из зрителей, давая в Москве характеристику мас-

штабному турниру юных. И ведь это справедливо. Как для больших — организаторов, судей, тренеров, так и для маленьких и самых главных участников.

А главная цель «Лиги гимнастики» остается прежней — посмотреть, как и чем живет детская гимнастика на начальном уровне подготовки. Увидеть срез со всей России, понять, как работают молодые тренеры, обратить внимание на талантливых детей, чтобы в дальнейшем не потерять их из поля зрения. И чем больше детей из регионов приезжает на фестиваль, тем целостнее выстраивается картина, где и как в стране развивается спортивная гимнастика. ▲



Виктория Комова: ОЗОРСТВО С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

НА ПЕРВЫХ ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, ПРОШЕДШИХ В 2010 ГОДУ В СИНГАПУРЕ, ТРИ С ПОЛОВИНОЙ ТЫСЯЧИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СОРЕВНОВАЛИСЬ В 26 ВИДАХ СПОРТА. АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД ТАМ УСТАНОВИЛА 15-ЛЕТНЯЯ ГИМНАСТКА ИЗ ВОРОНЕЖА ВИКТОРИЯ КОМОВА. ОНА ЧЕТЫРЕ РАЗА ПОДНИМАЛАСЬ НА ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА, В ТОМ ЧИСЛЕ ТРИЖДЫ — НА ЕГО ВЕРХНЮЮ СТУПЕНЬКУ. А СПУСТЯ ГОД ЕЕ ИМЯ БЫЛО ДВАЖДЫ ВПИСАНО В ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Виктория первой в истории выполнила на официальном международном старте два новых элемента на разновысоких брусьях — перелет Шапошниковой с нижней жерди на верхнюю после продева ноги вместе («закладки») и оборота назад с выходом в стойку и тот же перелет с поворотом на 180 градусов. В истории остались два именных элемента спортсменки, а ведь могло быть и больше.

**Виктория Комова,
двукратная вице-чемпионка
Олимпиады-2012,
двукратная чемпионка мира
и чемпионка Европы:**

— Тренируясь под руководством Геннадия Борисовича Елфимова и его супруги Ольги Митрофановны Булгаковой, я как-то делала на брусьях «закладку», уже владея перелетом Шапошниковой после оборота в упоре стоя. И тренер предложил сделать «шапку» не после «поставить-снять», а после «закладки». Я говорю: «Ну давайте». Это было в 2010 году.

А добавить позднее к элементу поворот на 180 градусов было как-то само собой разумеющимся. Тренер опять подошел и сказал: «Давай, попробуй повернуться». Ну и я довольно быстро освоила поворот — это не было проблемой. Но на соревнованиях мы эти два элемента в том же году не включали в комбинацию, чтобы никто не скопировал, и элементы моим именем были названы. Обязательно нужно было заявлять новый элемент на взрослом международном старте. Мы и отправили в следующем году заявку на эти два элемента в FIG, чтобы получить их базовую оценку и определить стоимость. Первый раз на внутренних соревнованиях я их показала, по-моему, на Кубке России за пару месяцев до мирового первенства. А уже на чемпионате мира — 2011 элементам и было присвоено мое имя, а также группа E.

Элементы осваивали после тренировки, причем не каждый день, а как-то по настроению. На все ушел, наверное, один месяц. Я, в принципе, все элементы разучивала достаточно быстро. Помимо этих двух перелетов Шапошниковой мы еще много прикольных элементов пробовали разучить. Сальто вперед



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

в контртемпе, например. Но этот элемент как бы не сочетался с «шапками».

Пробовала и тройное сальто в соскок. Правда, на мягкую «подушку». Помню, в детстве в какой-то разгрузочный день пробовала сделать на низком бревне с рондада двойное сальто назад с приходом на снаряд. Тренер, конечно, страховал и как бы в руках меня держал. Много чего пробовали, чтобы интерес к тренировкам не падал. В опорном прыжке лет в 13 пробовала переворот вперед и двойное сальто вперед в поролонную яму. Разучила прыжок Юрченко прямым телом с поворотом на 900 градусов. На акробатической дорожке тройное сальто в яму тоже пробовали. На бревне и винт, и твист в связках, а на чемпи-

онате мира — 2011 выполнила с рондада подряд два бланша в темпе. Все это было как бы для общего развития и для развития координации.

Еще, когда мне было уже лет 20 или даже чуть больше, пробовала непростую связку на брусках: перелет Хиндорфф, в темпе — перелет Ткачева и в темпе еще и сальто Пак. На бревне разучила двойной твист в соскок. Это уже перед завершением спортивной карьеры, которое случилось в 2018 году из-за последствий полученных травм.

Меня, конечно, всегда поддерживала мама, но как своего личного тренера я ее не воспринимала. Она, как мне казалось, не мог-

ла заставить делать, к примеру, то, что у меня вызывает страх. Геннадий Владимирович, как правило, не допускал присутствия родителей в зале во время тренировок. Мама, если и оказывалась по долгу службы в зале, то сидела в сторонке и молча наблюдала. Могла, конечно, подойти и что-то сказать, но в тренировочный процесс не вмешивалась. Зато, когда на сборах мне было тяжело, я ей звонила вся в слезах, и она меня поддерживала. Хотя я ей рассказывала только то, что считала нужным. Сегодня мама является заместителем директора школы Штукмана, где и я немного работала хореографом.

Сегодня работаю в недавно созданном гимнастическом центре Виктории Комовой с девочками от полутора до 10 лет. К профессиональной гимнастике они отношения не имеют, занимаются от одного до трех раз в неделю через игры. Работаем над растяжкой, гибкостью, общефизической подготовкой, занимаемся нейрогимнастикой. Тех, кто как-то проявляет особый талант, мы передаем в школу Штукмана.

Геннадий ЕЛФИМОВ, заслуженный тренер России:

— В процессе подготовки к лондонской Олимпиаде — 2012 мы постоянно обдумывали возможность освоить какие-то новые элементы, чтобы хоть чем-то выгодно отличаться от соперниц. Только в этом случае можно было рассчитывать на успех. Так и появился в арсенале Вики новый элемент на брусках — перелет Шапошниковой после «закладки». Он был освоен довольно быстро, примерно за месяц. Она выходила в стойку после продева и оборота с большим запасом, и у нас возникали идеи с интересными элементами. Мы пробовали и сальто Маринича, и поворот на 360 градусов. Остановились на перелете Шапошниковой с поворотом на 180 градусов, который Вика тоже осваивала недолго. Она хорошо летала, и ей это нравилось. Она была гимнасткой смелой, азартной и в хорошем смысле озорной, шла, как говорится, на всё.

Оба элемента были включены в комбинацию впервые на розыгрыше Кубка России в 2010 году. На международных стартах Вика до чемпионата мира — 2011, где она и стала сильнейшей на брусках, их не показывала, дабы никто из зарубежных соперниц не успел освоить эти новинки к главному старту четырехлетия —

Олимпиаде-2012. На том мировом первенстве оба элемента и были зарегистрированы как именные.

Вообще у Вики на брусках было море новых элементов в разной стадии освоения. Были свои фишки, и можно было только из ее элементов собрать целую комбинацию. У нее и сальто Маринича получалось, и тройное сальто в соскок она пробовала — выкручивала с запасом, правда, с приземлением на мягкий мат. Тройное сальто она и на акробатической дорожке пробовала. На бревне Вика освоила связку: фляк с одной ноги — бланш и в темпе либо сальто с винтом, либо твист. Она все это осваивала и демонстрировала на соревнованиях в нашей воронежской гимнастической школе имени Ю.Э. Штукмана. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



И В ШУТКУ, И ВСЕРЬЕЗ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕКАТЕРИНА ЛЕМЕШЕВА

Булочка с изюмом, пирожок с мясом или круассан с шоколадом?

— Булочка с изюмом — это совсем не то, что я предпочитаю, изюм я практически вообще не ем, вернее, в принципе не ем. Пирожки с мясом остались, наверное, уже в детстве, настолько я ими объелся — татарская выпечка ими, как все знают, славится. А сейчас я бы, конечно, выбрал, наверное, что-то сладенькое. И вот круассан с шоколадом — попадание прямо в яблочко.

Правда, если еще добавить, то мой самый любимый десерт — это тирамису. Во всех кафешках и заведениях, где есть десерт, я выбираю именно его. И очень нравится, что тирамису везде готовят по-разному, по-своему, так что и наслаждаться, и пробовать, словно впервые, интересно.



Романтика — это прогулка на яхте или самолете на двоих? Или что-то совсем другое?

— Прогулка на яхте, несомненно, круто, особенно если финансовые возможности есть, чтобы это организовать. Самолет на двоих — уже пройденный этап, девушка моя мне делала такой подарок, вдвоем на самолете по Казани. Маленький самолетик, только на двоих, и пилот. Это сказка. И на самом деле стоит не так дорого, как можно подумать, а эмоций там реально много.



Есть и другое. Романтика — это когда ты с девушкой едешь куда-то на поезде. И вы покупаете билеты в плацкарт — важно именно в нем — боковые полки, верхнюю и нижнюю. А под вечер эти полки закрываете покрывалом сверху донизу, чтобы вас не было видно. Ложитесь рядом и включаете какой-нибудь фильм, и часа полтора в такой «утесненной» атмосфере, словно вы только вдвоем в этом поезде, под звуки колес наслаждаетесь друг другом и просмотром фильма. Это очень круто. Всем советую попробовать.

А есть и такое: выходишь после тренировки, моешь руки с мылом раза три, потом едешь домой на метро, смотришь на руки, а они все равно белые, совсем не отмылись. Вот это уже настоящая гимнастическая романтика.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Если увидишь прилепленную жвачку к стулу, на который вот-вот кто-то сядет, то...

— Тут два варианта: если жвачка уже засохла и ничего не угрожает одежде того, кто сядет, то и ничего страшного. Возможно, ничего делать не буду. А если прямо свежая, поищу салфетки, чтобы убрать, потому что мама с детства учила уважать людей и вообще окружающий мир. Постараюсь найти, чем ее подцепить и убрать, а если уже появится человек, которому она будет угрожать, скажу: осторожно, свежая, можете прилипнуть. И там — уже как он сам решит: уберет и сядет, а может, выберет другое место. Короче, постараюсь предостеречь.



Компьютерные игры для тебя — страсть или равнодушие?

— У нас было время, когда мы с ребятами каждый день собирались после тренировок и играли по сетке в Counter-Strike, стрелялки разные. На протяжении полугода где-то было такое. Привозили ноутбуки, кто-то



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

даже компьютер умудрялся привезти, и мы реально погружались в игры. Но у меня лично это не долго продлилось. Задумался: что мне лично дают стрелялки? Ну возможно, улучшают концентрацию внимания... Но я нашел для себя другие интересы, более важные. Сейчас игры в целом вызывают равнодушие, но иногда, очень редко, мы можем с ребятами вспомнить былые времена и захватить порубиться в компьютерный клуб. Часика три-четыре, когда есть свободное время. В такие моменты это, безусловно, страсть. И кстати, такие разгрузочные моменты нужны, особенно если в детстве тебя это увлекало и давало определенный кайф. Ты уже прошел этот определенный этап в жизни, но вспомнить приятно.

Самая жестокая месть за обиду
в твоём исполнении?

— Попробую сейчас сообразить. Я не помню, чтобы я кому-то когда-то мстил. Хотя я, конечно, и строю все на взаимных отношениях. Даже не знаю, но, думаю, если кто-то мне решит намерзопакостить, моя месть, наверное, будет или просто равнодушием, или я какими-то действиями покажу, что мне конкретно насолили и совершили реальную ошибку. Но я точно не стану погружаться в безумные страсти мести, что-то придумывать в ответ, это только усугубит ситуацию.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Самый яркий подарок тебе
самому. И от тебя — кому-то.

— Был период, когда я был в гимнастике не особо перспективным, вернее, что-то мешало мне подниматься не то что на первые места, а вообще на пьедестал. И когда пришел в сборную, увидел свою ошибку на примере других: у ребят, которые выполняют упражнения чисто, тянут ноги, не разводят



их и нигде не сгибают, оценки реально отличаются от тех, кто не старается в плане чистоты исполнения комбинации. Я понял, что мне от природы даны идеальные ноги для гимнастики, они хорошо тянутся, но я это вообще не использовал. И в тот момент я начал, приходя в зал — неважно, что делал: разминку, подкачку, новый элемент, старый, — думать о том, что надо тянуть ноги изо всех сил. То есть начал каждый день работать над формированием привычки. Я был уверен, что это даст нужный выхлоп и оценки значительно взлетят. Наверное, на ежедневную работу ушло месяца три, но тем самым я сделал себе подарок в виде необходимой привычки. И этот подарок самому себе меня до сих пор радует.

Близиких — маму, бабушку, брата, любимую девушку Олю — конечно, я уже много раз чем-то радовал. Но если что-то про эмоции... У Оли день рождения 1 ноября. А у нас по плану был сбор до 3 ноября, то есть на день рождения я приехать не мог никак. Она очень расстраивалась. Но у меня получилось отпроситься. В сидячем вагоне — около шести часов из Москвы до Новгорода — я отправился с сюрпризом. Пока я ехал, Оля сначала думала, что я на тренировке, пришлось написать: я в зале. Потом закончил:



ужинаю. Она хотела созвониться: не могу, дела, дела, дела... И буквально через час я приехал. Мама открыла дверь, я зашел в комнату через пять минут после того, как написал ей, что я в номере на «Круглом» и сейчас придет врач ставить мне иголки. Пришел, конечно, с цветами, все как полагается. Оля, конечно, просто в шоке пребывала, столько радости было, эмоций!

Тоску, если накатила, надо
гнать... Как?

— Мне помогают в такие моменты, когда не загоны даже, а мысли какие-то не очень радостные, любимые треки. Могу и пропеть сам. И кстати, перед соревнованием слушаю всегда, стараюсь разгрузиться. Кто не слушал,



попробуйте. Но когда грустно, не надо слушать песни с таким же настроением. Может, стоит начать с грустной песни, чтобы все нехорошее через нее выплеснулось, а потом — ставить веселее, и все уйдет.

Девиз, который уже родился
на все случаи жизни?

— Готовлюсь к худшему, но всегда верю в лучшее. Наверное, вот это у меня прямо реально так, эта фраза в голове с детства буквально. Готовлюсь к худшему, чтобы себя не расстраивать чтобы не сбило с колеи. А верю в лучшее, чтобы вера всегда помогала. ▲

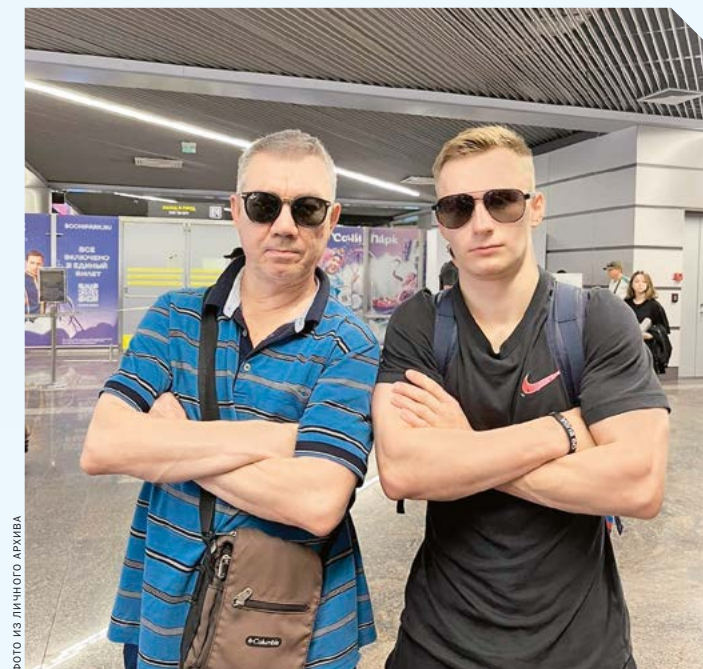


ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Даня о своем юбилее:

20 лет жизни позади,
а жизнь только
начинается!
Или как там говорят ;))

Братство помоста



ПЕРВЫЙ СЕЗОН
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ
ПРОШЕЛ ПРИ ПЕРЕПОЛНЕННЫХ ТРИБУНАХ

И ВСЕ СЛУЧИЛОСЬ В ДЕКАБРЕ 2024 ГОДА. ФИНАЛ ПЕРВОГО СЕЗОНА ПРЕМЬЕР-ЛИГИ! А РЕШИЛОСЬ ВСЕ В САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ, ОТРЫВ ЧЕМПИОНОВ — ВСЕГО ОДИН БАЛЛ! И ДАЖЕ РАСКЛАДЫВАЯ ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК СТАТИСТИКУ ЭТАПОВ ПЕРЕД ФИНАЛОМ, ВЫСЧИТЫВАЯ ПРЕИМУЩЕСТВА ГИМНАСТОВ ИЗ РАЗНЫХ КОМАНД, ПРЕДСКАЗАТЬ, КАК СЛОЖИТСЯ ФИНАЛ, БЫЛО НЕВОЗМОЖНО.





Если бы этого отрыва победителей в один балл от второго места не было, его надо было бы придумать. Потому что гимнастическая Премьер-лига (ГПЛ) с первого же сезона задала тон и интригу, финал которой нельзя расписать заранее или подстроить. Только борьба рассудит. Только удача и яростное желание победы.

Первое место — **«Крылатые барсы»** (Казань).
Второе место — **ГК «Львы»** (Владимир).
Третье место — **Tavros** (Санкт-Петербург).

Есть комментатор на арене, который берет интервью у спортсменов сразу после выхода со снаряда. Тут же и команды, и тренеры: не спрячешься, не скроешься ни от камер, ни от зрителей. Да никто этого и не хочет, все эмоции наружу, провода успеха и провала оголены.

И эти команды, и те, что остались вне пьедестала, и те, кто только создаст себя для борьбы, теперь не успокоятся. Будут выискивать способы, как победить, за счет чего и за счет кого из выбран-

ных и приглашенных гимнастов. Поверьте, у них началась уже работа над будущим.

А вы помните, как все начиналось? 2022 год, Никита Нагорный рассказывает в интервью «Гимнастике»: «Для меня сегодня важно существование гимнастики в нашей стране. Очень хочется, чтобы возможность стать гимнастом, быть гимнастом, оставаться им появилась у всех, кто этого хочет.

Есть колоссальный объем работы, который нужно проделать, чтобы **гимнастика была доступна для всех.**

К сожалению, на сегодняшний день процентов 70 талантливых гимнастов пропадают на уровне отбора, им просто не дают возможности раскрыться. Есть 15 спортсменов, которые готовятся представлять страну. А сколько ребят, которые не попадают в сборную? Сотни, может, тысячи, которые работают тренерами, потому что любят гимнастику. Ходят по той же причине тренироваться, подводят себя к форме, помогают

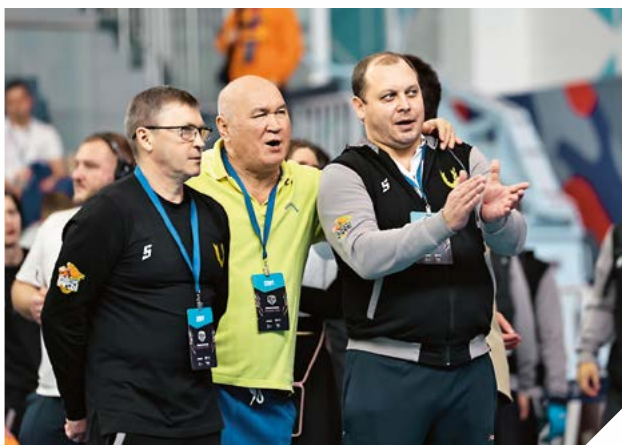
другим. Им тоже хочется выступать на своем уровне. А где?

Я люблю гимнастику. И обещал себе уже не раз делать все возможное — да, развлекаловку, как один очень уважаемый человек сказал, чтобы был найден способ реализации для всех, кто не может приехать на Кубок и чемпионат России».

И еще была мечта, которая казалась довольно далекой на гимнастических стартах, но такой желанной: «Должны быть на гимнастике фанатские группы. Это хороший показатель, вот появились на трибуне — и открылось что-то новое. Трибуны реально должны болеть, с рупорами, кричалками, невероятными заводилами, а еще круче, если каждый спортсмен будет свой фан-сектор заводить...»

И вот они, те слова, которые не раз уже готовы были сорваться с губ. Первая попытка, вторая... Третий раз оказался прорывом, слова прозвучали: «Мы с гордостью объявляем о запуске первой в России гимнастической Премьер-лиги. Это революционный формат соревнований среди профессиональных спортсменов,





который откроет новые горизонты для всех поклонников гимнастики. Шесть клубов станут первооткрывателями этого уникального сезона! Шесть команд сойдутся в трех матчах встреч команда на команду. Это будет первый тур отборочного этапа. После второго тура четыре команды выходят в полуфинал и дальше соревнуются по системе плей-офф. Две победившие в полуфинале команды выходят в финал, а две проигравшие соревнуются за третье место».

Мечта должна воплощаться в реальность. Иначе она просто слова. Но прошло много месяцев, прежде чем Премьер-лига получила шанс выйти на помост. Реализовать проект-мечту Нагорного удалось вскоре после объединения



гимнастических федераций и прихода на должность президента ФГР Олега Белозёрова. И сам руководитель, и первый вице-президент ФГР Василий Титов, и топовые звезды отечественной гимнастики, как и других видов спорта, пришли на первый в истории финал ГПЛ, чтобы поддержать спортсменов. И убедиться: Премьер-лига — уже живет!

Если простыми словами, то ГПЛ — это первая лига в России, организованная для профессиональных гимнастов, не состоящих в национальной сборной или уже завершивших свою спортивную карьеру. Команды получили возможность включить по одному участнику из резерва сборной, при этом кандидатура может





быть выбрана как из основного состава, так и из юниорской команды.

Звезды гимнастического помоста, наши чемпионы Олимпийских игр, могли выступить только в роли ведущих или капитанов команд. Действующие члены сборной страны выступать не имели права.

Открыть стране новых героев помоста и дать второму эшелону



спортсменов почувствовать себя этими героями — такая задача стояла перед Премьер-лигой первого сезона.

Но организаторы считают, что в будущем возможно и расширение правил.

В турнире участвовали шесть команд: «Динамо-Москва» (капитан — Артур Далалоян), Tavros (капитан — Иван Стретович), «Крылатые барсы» (капитан — Даниел Маринов), N1 (капитан — Алексей Бондаренко), «Т-74» (капитан — Давид Белявский), «ГК „Львы“» (капитан — Кирилл Прокопьев).



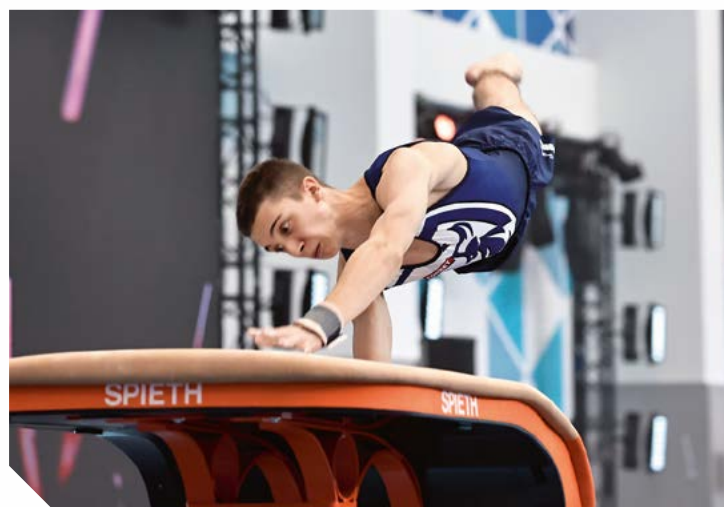


Состав команды «Львы» в финале — Максим Подсевалов, Тимур Садыков, Дмитрий Миськов, Владислав Новокшенов, Виталий Суходольский, Виктор Шувалов и Артур Давтян (Армения).

И вот слова, о которых мечтала каждая команда. Но произнести их случилось только одной:

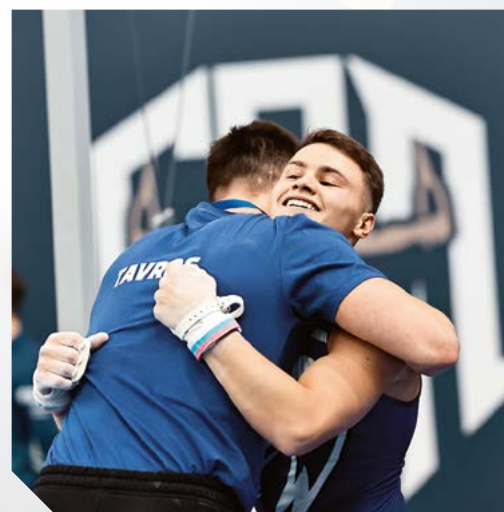
«Мы, „Крылатые барсы“, — чемпионы первой в истории гимнастической Премьер-лиги!»

Все участники признали: было ощущение, что это какое-то грандиозное шоу, но в то же время и профессиональные соревнования. И все гимнасты боролись от начала и до конца, на каждой встрече показывая настоящую командную работу и сплоченность. А болельщики — это



Финал гимнастической Премьер-лиги приняла академия спорта «Динамо». ГК «Львы» и «Крылатые барсы» встретились в борьбе за титул победителя. За третье место спорили ГК «Динамо-Москва» и TAVROS. «Львы» в финале уступили «Крылатым барсам» со счетом 16:17. Третье место заняла команда TAVROS.

В финале в составе «Крылатых барсов» выступали Владислав Поляшов, Артем Плешкин, Григорий Климентьев, Никита Андронов, Станислав Исаев, Даниэль Шаров, Иван Антонихин и Асан Салимов.





А еще все признали: легионерам — быть! 8 декабря за «Крылатых барсов» выступил призер Кубка мира Асан Салимов из Казахстана, а за «Львов» — двукратный призер Олимпийских игр Артур Давтян из Армении.



теперь члены команд, которые вошли во вкус и своих гимнастов без внимания уже не оставят. Не только в финале. А вообще круглогодично.

Что творилось в зале после финального выступления на перекладине Владислава Поляшова! Трибуны не сдерживали эмоций, как не пытались прикрыть радость и все спортсмены и тренеры. Куча-мала?

Прекрасная, мощная и счастливая.
И танец победы!



Финал первой Премьер-лиги еще не забыт, только-только состоялся, но в планах уже рост по всем направлениям. Сам Никита Нагорный считает, что, возможно, не все в гимнастике примут этот формат: шоу-программа, общение со спортсменами в процессе соревнований, рейтинговая система, даже отсутствие разминки... Так ведь новое — это всегда отличное от традиционного.

Да и очевидна цель лиги — не конкуренция с традиционными соревнованиями, а расширение возможностей, популяризация и реклама красивого спорта. Иными словами:

**больше
гимнастики —
в люди, хорошей
и разной!**

Никита Нагорный: «Гимнастическая Премьер-лига — это про настоящие эмоции. Это про семью, где каждый участник, будь то гимнаст, тренер, судья или болельщик, чувствует себя частью уникального события. Здесь рождаются незабываемые моменты, которые остаются в сердцах каждого. Я искренне верю, что проект состоялся и получился очень достойным и имеет право на большое будущее. Хочу выразить благодарность всем командам, болельщикам, партнерам, друзьям и всем, кто стал частью нового проекта нашей страны».

Олимпийский чемпион Никита Нагорный сообщил, что в новом сезоне команды будут приглашать легионеров самостоятельно. Видимо, ожидает лигу и расширение количества команд — с шести до 12. И конечно же, равноправие никто не отменял, женские команды могут уже думать над составами: «Чтобы девочки не обижались».

В общем, как зафиксировали «Крылатые барсы», первые в истории победители турнира нового формата: «Гимнастическая Премьер-лига — незабываемое историческое событие в мире гимнастики и спорта в целом, которое превзошло абсолютно все ожидания и, надеемся, будет расти со скоростью света!»



В ТЕМЕ ЛЮБВИ

О СТАРОЖИЛАХ,
ЧЕСТНЫХ
ГИМНАСТАХ
И ПРОСТО «ВАУ»

ОН ГОВОРИТ:
«ЛЮБЛЮ МЕДАЛИ,
КУБКИ, О ДЕНЕЖНОМ
ВОЗНАГРАЖДЕНИИ
НЕ ДУМАЮ НИКОГДА».
И ЕЩЕ ПРИЗНАЕТСЯ:
«НЕ ПОМНЮ,
КОГДА ЛЕГКО
БЫЛО». УТОЧНЯЕТ:
«У ПОМОСТА
ОТКЛЮЧАЕШЬСЯ
ОТ ВСЕГО,
ГРАЖДАНСКАЯ
ЖИЗНЬ НЕ ВОЛНУЕТ».
А ЗА ПОМОСТОМ
С ГОРДОСТЬЮ
ПОКАЗЫВАЕТ ВИДЕО:
ЖЕНА С ДОЧКОЙ
И ИХ ПРЕКРАСНЫЕ
ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ.



На гимнастической Премьер-лиге-2024 Кирилл Прокопьев получил награду лучшего гимнаста сезона. Спортсмен оказался единственным капитаном, участвовавшим в соревнованиях. И принес команде ГК «Львы» наибольшее количество баллов — 43.

— Кирилл, Премьер-лига и все, что происходило на турнире, — праздник? Подарок? Работа?
Премьер-лига — это все, что ты перечислили. Плюс новый формат соревнований, крайне интересный. Его нам всем очень не хватало. Прямо очень.

Вы видели эту поддержку болельщиков? Я когда выступал, бежал на прыжок, этот шквал меня просто выталкивал вперед. Что-то невероятное.

Да, праздник... В котором все нужное и желаемое, все эмоциональное и соревновательное соединилось.

— Когда тебя сейчас представляют, обязательно звучат слова «старожил помоста». Они обижают или гордость вызывают? В конце января тебе исполнится 31 год, карьера длинная, взлеты и падения, все как положено.
Старожил... В том смысле, что я в теме все время?

— Вот — точно сказал. И к тому же — в пьедестальной. Я всегда говорю, что мне во многом удача помогла. Даже вот сейчас — многие, смотрю, травмированы. Да, болит все, всегда и у всех, это большой спорт, другого и быть не может, мы на максимуме самоотдачи и нагрузок. И у меня тоже бывало и бывает: помню, вылетал локоть, перелом был со смещением, после таких проблем нужна очень длительная реабилитация. А при травмах начинается еще и такая борьба в голове: лучше не учить сложнейшее, кото-

рое может привести к последствиям. Но... все равно идешь, продолжаешь. Возвращаясь к «старожилу», так это — кому как удастся. И под 40 лет можно выступать, и закончить в 20. Все зависит от мотивации и здоровья.

— Так про удачу-то забыл рассказать...

Многие ребята, с которыми я выступал, так и не реализовали себя. Я не знаю, отчего это происходит. Можно назвать и судьбой: кому что выпадает. Они уже ушли, а я вот медали завоевываю до сих пор. Удача? Удача — это совокупность факторов, но их много, у каждого, получается, свои.

— У тебя — точно путь особый. Первая медаль в многоборье пришла в Казани на чемпионате России в 28 лет, серебро. Помнишь, сказал тогда: есть чувство, что я молодец, показал наконец все многоборье! А на чемпионате России — 2023 была четвертая победа подряд в вольных упражнениях. Вольные — твоя любовь, фишка, гордость, жаль, красивую серию прервал на чемпионате России — 2024 — бронза.

А я всегда говорю: есть еще куда расти!

— С какого года, ты считаешь, началась карьера?

Как попал во Владимир, приехал из Чебоксар, мне было 16 лет.

— Поздно или в самый раз?

В самый раз. Я поехал на первенство Европы, получил первое место в вольных, и в команде мы стали вторые. Так началась серьезная жизнь. После Европы уже перешел в основной состав и начал соревноваться со взрослыми на чемпионатах России.

— Какие были тогда ощущения: вау, я попал туда, где большие ребята... Или: я хорошо сделал свою работу, результат не задержался?

В любом случае — вау! В нашей сборной всегда были спортсмены, показывающие высокие результаты, я многих известных гимнастов в зале застал. Перед их глазами тренировался. Но и сам понимал: если попал на первенство Европы, потом — в основной состав, значит, я тоже что-то уже могу. Как и они, титулованные. Правда, после Европы у меня пошел некоторый спад, не то что совсем не показывал результаты, но не шло, и из основы я вылетел. Потом, когда начались первые этапы Кубка мира, занавес для меня распахнулся, я начал опять вспоминать вольные, брал медали на чемпионатах России, этапах Кубка мира, две универсиады оставил за плечами... Такие волны у меня шли на помосте.

Но основной состав, попадание в него — это, конечно, эйфория. Без сомнения.

— А эти волны ты как себе объяснял: травм, вышибающих из спорта, говоришь, не было, значит...

Да, видимо, какие-то психологические моменты мешали. Я же жил всегда один, может, советов каких-то, которые стойко держали бы, не хватило.

— Всегда важна связка «гимнасты — тренеры».

Нет-нет, тренеры у нас во Владимире самые замечательные, как и школа — самая лучшая! Может, мое разгильдяйство где-то подвело.

— То есть себя можешь все же упрекнуть?

Да я вообще себя люблю поругать, и по сей день у меня это получается прекрасным образом. Вот прямо классика: помню, на спартакиаде сделал вольные — шесть диагоналей, начинаю с первой, разбегаюсь, делаю наскок двумя ногами и понимаю, что ноги подгибаются. Так и лечу с мыслями: все, сейчас упаду!

Элемент доли секунды длится, а мне показалось, я минут 15 летел.

Заканчивал последнюю диагональ, и мне потом все сказали: по губам было видно, как себя ругал. А кстати, пересмотрел потом видео и понял, что сделал-то неплохо.

— Когда не отобрался в олимпийскую команду Токио, это стало...

Особый момент. Я ведь был заряжен. И все в моих руках было, как говорится, наклонись да подними и забери. Но перегорел. Просто перегорел. Тогда с чемпионата России начался отбор. Я решил, что все комбинации обновлю и буду выходить по максимуму возможного. А этого не стоило делать. В результате перегорел там, тут. Хотя программа была очень сильная: база на вольных — 6.6, конь — 6.6, прыжок... Если бы вышел и все сделал, то и команду бы уважил, и в вольных поборолся. Но — вот: спорт есть спорт.





Надо было отфильтровать комбинации, я бы чувствовал себя спокойнее. Но... Я никого не слушал, пер вперед.

— *Непопадание в команду для поездки в Токио-2020, еще и с учетом того, что вскоре весь наш спорт оказался без международных стартов, — это боль-боль на всю жизнь?* Да, конечно. Боль-боль. Потому что Олимпийские игры в спорте — самое крутое и самая заветная цель. На тот момент, когда я проиграл отбор, думал: ну — всё! Там же были еще этапы Кубка мира, которые могли мне принести личную лицензию, а я начал с первых же соревнований падать. Помню, это был Котбус в Германии, я прохожу вольные... А на ковре у меня всегда было с первого по третье место, всегда. А тут выхожу на вольные и присаживаюсь прямо на пятую точку. И вижу: всё! Вот — всё, разговор закончил.

— *Дашь коллегам совет, как пережить такие моменты?* Время лечит, любовь заставляет идти дальше.

— *Токио уже позади, добыта большая победа нашей гимнастики, у России есть олимпийские чемпионы в команде... Но не так ведь просто смириться с тем, что случилось лично с тобой?* Сто процентов. Был тот период, когда я себя ругал, продолжал все это внутри перемалывать...

— *...и в зал не ходил?*

А вот такого не было никогда. Сколько я уже в зале? 26 лет, пять мне было, когда начал заниматься.

И у меня ни разу не было таких мыслей, что я не тем занимаюсь или пора уходить.

После косяков, конечно, всегда есть период сожаления. Но параллельно я всегда тренировался. Есть же и другие соревнования. И гимнастика не стоит на месте. Вот появляются новые форматы, как наша дебютировавшая Премьер-лига.

— *Ты говоришь, что сегодня спортивная гимнастика сложнее, чем раньше, но и возраст спортсменов, которые продолжают выступать, поднимается. С чем это связано, с твоей точки зрения?*

Остаются те, кто очень любит свое дело. Без этого — вообще никуда. Да и финансовая составляющая поддерживает, призовые есть, это стимулирует.

— *Тебе удастся себя обеспечить?*

— Не подрабатываю, не приходилось доставщиком работать или еще кем-то. Хотя знаю, что у нас ребята вечером маленьких тренируют.

— *Видишь в себе тренерские задатки?*

Пока вообще не представляю себя тренером. Это колоссальная ответственность, мы же про маленьких говорим, которым надо привить и любовь, и обучить, и охоту не отбить... То, что я даже со стороны вижу, — это большой труд. Мой тренер Сергей Николаевич Башкин — он точно прямо воспитатель, может все, а не только объяснить, как кувырок делать.

— *Кричать умеет?*

Даже глядя на него, в это не очень поверишь. На меня не кричал никогда.

— *А ты умеешь?*

Если надо, могу. На себя так вообще часто в процессе тренировки.

— *Ну, тут говорят, наука доказала, что крепкое словцо помогает делу.*

Да все же знают: ни одна гайка иначе не закручивается.

— *Когда ребята из команды «Львов» тебя подбрасывали вверх после окончания соревнований, мелькали мысли, что гимнастика словно долги тебе начала возвращать за преданность делу?*

Не в тот конкретно момент. Но знаю точно: то, что я не отвернулся от гимнастики, откликается благодарностью, какие-то соревнования даже стали поддаваться проще.

— *Кто-то из ребят раскрылся в команде по-новому?*

Все! И каждым я прямо горжусь. Вот взять, например, Тимура Садыкова — мы его позвали, он из Краснодара приехал на поезде. Ехал 26 часов и на следующий день уже выступал. Не каждый бы согласился. После того выступления в Пензе на целый месяц остался во Владимире, тренировался и ездил с нами.

Или Дмитрий Миськов — он из Курска, уже закончил тренироваться, как-то приезжал к нам, хотел продолжить, но потом вернулся семье помогать. И вот — лига. Кого позвать? Думаем-думаем, кого позвать в команду? Дима Миськов! Говорим — он бросает все, приезжает, восстанавливает форму и тоже целый месяц готовится во Владимире. Я про всех парней могу сказать: это была команда!

— *То есть для многих гимнастов Премьер-лига — реальный шанс воплотить мечты и сделать то, что не сделал.*

Без сомнения. Каждый выступающий в лиге прямо чувствовал, как его любят. Я сейчас говорю и волнуюсь... Потому что это вроде такие обычные для спорта вещи, но не всем дано их познать. И очень нас поддержал Данил Бутуев — это мой друг, не спортсмен. Но все, что вы видели: флаги, футболки, ролики, подкаст, — все его работа.

— *«Внутри каждого нашего гимнаста живет лев» — это прямо-таки яркий слоган. Данил команду представлял так: «Почему „Львы“? Во-первых, лев — главный символ Владимирской области, которую и представляет наша команда. Он изображен на флаге, на гербе города. Но что это за зверь? Это царь, не нуждающийся в каком-либо шоу или показухе, чтобы обращать на себя внимание. Все вокруг уже знают, кто это такой и на что он способен. Он спокоен и сдержан. Он уверен в себе и не дает поводов в этом усомниться. Он силен и быстр. Он такой же, как и гимнасты нашей команды».*

Да, огромное Данилу за все спасибо! И знаете, кстати, штрих такой: мы шли на турнир без финансовой поддержки. У кого-то из легионеров были спонсоры, какая-то возможность гонораров. У нас — нет.

Мы шли просто за идею, за команду. Но команда, я не устану это говорить, — замечательная.



Я видел, как ребятам тяжело выступать, но по первому зову откликнулись, начали подготовку, хотя кто-то ушел, кто-то собирался...

— *Я бы назвала это красивой и очень спортивной одержимостью.*

Да, это еще и внутренние качества каждого. Я знаю, какие они, ребята команды, — открытые, добрые. Их попросили: надо помочь, они не могли отказать. И я понимал, что, скорее всего, не откажут. Но такой одержимости, это вы правильно сказали, даже я, скорее, не ожидал. Хорошие, честные гимнасты.

— *Жена Алена и дочка Алина — это любовь и повод для гордости, танцами развлекают, стихи сочиняют. И в семье вообще культ спорта, так?* Да, у нас бабушка — тренер по прыжкам на батуте, вообще вся семья — прыгуны на батуте, я вот только один гимнаст. У пятилетней дочки кубки и медали уже есть, к маме ходит на восточные танцы. Жена еще и оздоровительную гимнастику преподает, какие бы мероприятия ни проходили, они

там обе. Учат стихи, сами их сочиняют, танцуют, наряжаются...

— *Недалек уже тот день, когда наша гимнастика вернется на международный помост. Что думаешь?*

Если есть хоть какая-то возможность, надо выходить. Вышли на помост — это и есть наш гимн и флаг.

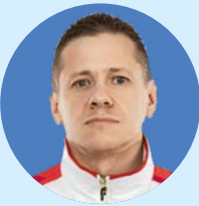
Болельщики видят наши лица, мы представляем Россию. Все остальное — политическая ситуация.

Что же касается моих личных планов, то загадывать не хочу, в спорте лучше поменьше говорить, побольше делать. Знаете, как в детстве азарт накрывает: да я сейчас, да я одной левой, всем покажу и докажу! И — не получается. Так что будем лучше дело делать.

— *А ты азартный?*

Думаю, нет. Но будем готовиться, выступать, любить гимнастику. Это основное — любить. ▲

ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ



АВТОРЫ: СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ АНДРИАНОВ — ТРЕНЕР СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА БОТОВА — ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ ПОВОЛЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Спортивная гимнастика является стратегически важным видом спорта для Российской Федерации, так как входит в четверку самых медалеемких. В период присутствия спортсменов РФ на международной арене на Играх XXXII Олимпиады в Токио команда Российской Федерации была представлена 26 видами спорта и завоевала 71 медаль, восемь из которых (11,3 процента) на счету спортивной гимнастики. Необходимо отметить, что это самое большое количество медалей, завоеванное представителями одного вида спорта в Российской Федерации. Анализ результативности выступлений на Олимпийских играх в последние десятилетия дает возможность понять качественные изменения выступлений гимнастов. С 2012 года сборная РФ по спортивной гимнастике стабильно завоевывает большое количество медалей и традиционно является одной из ведущих гимнастических мировых держав.

На сегодняшний день в условиях санкционной политики Запада российские спортсмены основного состава национальной команды продолжают активные тренировочные мероприятия и соревнования. Начиная с февраля 2022 года были проведены следующие спортивные мероприятия внутри России: чемпионат России — 2022 в Казани, Кубок России — 2022 в Калуге, Спартакиада сильнейших — 2022 в Казани, чемпионат России — 2023 в Казани, Кубок России — 2023 в Сириусе, чемпионат

России — 2024 в Сириусе, турнир стран БРИКС — 2024 в Казани, Кубок России — 2024 в Новосибирске.

На этих соревнованиях ряд российских гимнастов показывали высокие результаты, равные золотым медалям чемпионата Европы и медалям чемпионата мира и Олимпийских игр. Среди этих результатов выделим следующие.

Виктория Листунова: чемпионат России — 2022 в многоборье и вольных упражнениях, Кубок России — 2022 на брусках, Спартакиада сильнейших — 2022 в многоборье, на брусках и в вольных упражнениях, чемпионат и Кубок России — 2023 в многоборье, на брусках и в вольных упражнениях. **Ангелина Мельникова:** Кубок России — 2022 в многоборье и вольных упражнениях, Спартакиада сильнейших — 2022 в вольных упражнениях, чемпионат России — 2024 в многоборье, на бревне и в вольных упражнениях. **Диана Кустова:** Спартакиада сильнейших — 2022 на брусках и бревне, Кубок России — 2023 на брусках. **Яна Ворона:** Кубок России — 2022 и чемпионат России — 2023 на бревне. **Лейла Васильева:** турнир стран БРИКС в многоборье и вольных упражнениях. **Анна Калмыкова:** турнир стран БРИКС в многоборье и вольных упражнениях, Кубок России — 2024 в многоборье и на бревне. **Ульяна Перебиносова:** чемпионат России 2022 и 2023 годов на брусках и Кубок

Показатели	Олимпийские игры (годы)				
	2004	2008	2012	2016	2020 (2021)
Общеконандное место РФ (спортивная гимнастика)	12	12	3	4	2
Количество медалей, завоеванных сборной РФ	90	73	82	56	71
Количество медалей, завоеванных сборной РФ (спортивная гимнастика)	3	2	8	8	8
Количество золотых медалей	0	0	1	1	2
Количество серебряных медалей	1	0	3	4	2
Количество бронзовых медалей	2	2	4	3	4
Процентное соотношение медалей, завоеванных гимнастами, и общего количества медалей, завоеванных спортсменами РФ	3,3%	2,7%	9,8%	14,3%	11,3%

России — 2023 на брусках. **Людмила Рощина:** чемпионат России — 2024 на брусках.

Комбинированный результат женской сборной команды России на Играх БРИКС по модели командного финала чемпионата Европы — 2024 и Олимпийских игр — 2024.

Среди мужских результатов выделим результаты **Даниила Маринова** в многоборье, опорном прыжке, на брусках, перекладине, **Никиты Нагорного** в вольных упражнениях и прыжке, **Сергея Найдина** на перекладине. Также имеют хорошие перспективы на будущее чемпион России — 2024 на коне **Ранель Сафиуллин** и кольцевик **Илья Заика** — чемпион России и Кубка России — 2024.

Тенденция повышения конкуренции на мировом помосте, расширение географии стран, претендующих на медали, и сохранение лидеров

Анализ мировых тенденций позволяет определять закономерности в системах подготовки гимнастов разных стран и делать прогнозы успеха выступлений представителей разных стран и континентов. Рассматривая географию золотых медалей, завоеванных гимнастами в разных дисциплинах в разрезе континентов, можно заключить, что в мужской спортивной гимнастике лидерство уже долгие годы традиционно удерживают представители Азии. Гимнастами Японии, Китая и Южной Кореи в Токио-2020 из восьми возможных завоевано пять золотых медалей, а в Париже-2024 (в отсутствие российских гимнастов) Япония, Китай и Филиппины (филиппинский спортсмен более 10 лет тренируется в Японии) завоевали семь золотых медалей из восьми. Конкуренцию гимнастам Азиатского континента в завоевании золотых медалей составляют только представители Европы (Россия, Великобритания, Израиль, Ирландия): в Токио-2020 — три медали (Россия, Израиль, Великобритания), в Париже-2024 — одна (Ирландия).

В женской спортивной гимнастике география лидеров в разных дисциплинах шире, ведущим континентом в завоевании золотых медалей является Америка, представленная США и Бразилией, завоевавшая три и четыре золотые медали из шести возможных в Токио и Париже соответственно. Конкуренцию им составляют представительницы европейских государств: России, Италии, Бельгии, а также Азиатского континента, представленного Китаем. В Париже была завоевана золотая олимпийская медаль гимнасткой Африканского континента, однако необходимо учесть, что данная спортсменка сменила гражданство и является гражданкой Франции.

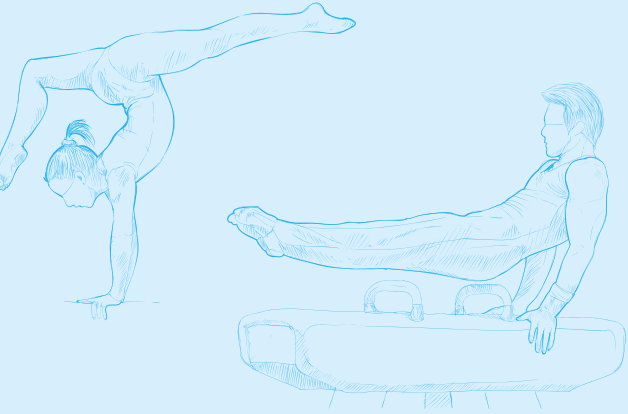
Обращает на себя внимание, что в Токио-2020 две страны (Китай и Россия) имели в своем арсенале золотые медали как в женских, так и в мужских дисциплинах,

тогда как в 2024 году в Париже ни одна страна этого реализовать не смогла. Это связано со значительным повышением конкуренции и появлением представителей стран, ранее не завоевывавших медали: Филиппин, Алжира, Ирландии, Колумбии. Для первых трех упомянутых государств первые медали для страны сразу оказались золотыми.

Анализируя работу системы подготовки гимнастов в той или иной стране, следует сделать акцент на рассмотрении результатов командного многоборья. Анализ результатов командной суммы баллов в видах многоборья также может отражать системный подход к подготовке гимнастов в стране на конкретном снаряде, так как единичные успехи гимнастов свидетельствуют больше об уникальных способностях спортсмена и практически не отражают глобально качество системы подготовки.

Результаты командных турниров в этом контексте могут быть весьма информативны. Так, на Олимпийских играх в Лондоне — 2012 ни одной стране не удалось завоевать медали и в женском, и в мужском командном турнире; на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро — 2016 медали и в мужском, и в женском командном многоборье завоевали Россия (два серебра) и Китай (две бронзы); на Олимпийских играх в Токио — 2020 единственной страной, завоевавшей две медали и показавшей абсолютный результат, была Россия (две золотые медали в командном многоборье и у мужчин, и у женщин, повтор результата команд СНГ в Барселоне-1992 и команды Китая в Пекине-2008). На прошедших Олимпийских играх в Париже в отсутствие российской сборной две медали удалось завоевать сборной США (золото в женском командном многоборье и бронза в мужском).

Присутствие сборных команд России на данных Играх, вероятнее всего, скорректировало бы результат в мужском и женском командном турнире. Проводя экстраполяцию прошлых результатов и анализ возможной готовности гимнастов, можно предполагать, что Россия могла бы стать единственной страной за последние три Олимпиады, способной выигрывать медали и в женском, и в мужском командном многоборье.



Сравнительный анализ количества медалей, завоеванных представителями разных стран в мужском и женском командном многоборье

Страна	Мужчины			Женщины			Всего
	Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза	
Призеры командного многоборья (Лондон-2012)							
Россия					1		1
Китай	1						1
Япония		1					1
США				1			1
Румыния						1	1
Великобритания			1				1
Призеры командного многоборья (Рио-де-Жанейро-2016)							
Россия		1			1		2
Китай			1			1	2
Япония	1						1
США				1			1
Призеры командного многоборья (Токио-2020)							
Россия	1			1			2
США					1		1
Япония		1					1
Китай			1				1
Великобритания						1	1
Призеры командного многоборья (Париж-2024)							
США			1	1			2
Япония	1						1
Китай		1					1
Италия					1		1
Бразилия						1	1

Среди гимнасток стабильно являются медалистами командного турнира представительницы США и России, им также составляют конкуренцию сборные Китая, Бразилии, Италии, Великобритании, являющиеся поочередно медалистками всех командных турниров ОИ последних 12 лет.

В целом данные, указанные в таблице, отражаются и в результатах общекомандного зачета по спортивной гимнастике. В рамках одного турнира сборная команда может выиграть максимально 26 медалей (согласно регламенту FIG в каждой личной дисциплине может участвовать не более двух представителей от страны: 12 дисциплин и две медали командного многоборья).

В таблице ниже отображены страны — медалисты двух последних Олимпийских игр. Необходимо отметить существенное лидерство Китая и США, причем больший вклад в общее количество медалей у Китая вносят мужчины, а у США — женщины. Японцы также находятся в числе лидеров и имеют медальные результаты только гимнастов-мужчин, а Бразилия и Италия — исключительно женщин.

Общекомандный медальный зачет в спортивной гимнастике — 2021–2024

Страна	Золото		Серебро		Бронза		Всего		Всего за 2021 и 2024 годы
	2021	2024	2021	2024	2021	2024	2021	2024	
1 Китай	3	2	3	5	2	2	8	9	17
2 США	2	3	2	1	2	5	6	9	15
3 Япония	2	3	1		2	1	5	4	9
4 Россия	2	–	2	–	4	–	8	–	8
5 Бразилия	1	1	1	2		1	2	4	6
6 Италия		1	1	1		1	1	3	4
7 Великобритания	1				1	2	2	2	4
8 Филиппины*		2					0	2	2
9 Израиль	1			1			1	1	2
10 Южная Корея	1				1		2	0	2
11 Армения				1	1		1	1	2
12 Тайбэй			1			1	1	1	2
13 Греция					1	1	1	1	2
14 Алжир*		1					0	1	1
15 Бельгия	1			0			1	0	1
16 Ирландия*		1					0	1	1
17 Испания			1				1	0	1
18 Германия			1				1	0	1
19 Хорватия			1				1	0	1
20 Казахстан				1			0	1	1
21 Колумбия*				1			0	1	1
22 Украина				1			0	1	1
23 Турция					1		1	0	1
24 Румыния						1	0	1	1

* Страны, впервые выигравшие олимпийские медали.

Повышение конкуренции в борьбе за медали в спортивной гимнастике выражается, с одной стороны, увеличением стран-медалистов: Лондон-2012 — 10 стран, Рио-Де-Жанейро-2016 — 12 стран, Токио-2020 и Париж-2024 — по 17 стран. С другой стороны — появлением новых стран, навязывающих борьбу за медали: в Париже появилось четыре новые страны, завоевавшие медали Олимпийских игр. О подготовке гимнастов на системном уровне можно говорить в таких странах, как Китай, Россия, США, Япония, Бразилия, Италия и Великобритания.

Тенденция объективизации оценки технического арсенала гимнастов
Основным документом, обеспечивающим направление развития вида спорта, являются правила соревнований. В олимпийском цикле, предшествующем Олимпийским играм в Токио, были оптимизированы требования к качеству выполнения гимнастических элементов, которые еще больше были проявлены в олимпийском цикле — 2021–2024. Этому способствовала не только потребность

в повышении зрелищности и приближении к эталону выполнения гимнастических элементов, но и внедрение новых цифровых технологий (программного обеспечения Fujitsu), которые способствуют еще большему углублению в технику выполнения гимнастических элементов и, соответственно, определения критериев точности их выполнения. Повышение требований к качеству исполнения определенным образом влияет на сложность соревновательных комбинаций, однако она все равно остается высокой.

Также важным направлением развития правил соревнований является ограничение однотипности и увеличение разнообразия гимнастических элементов. Данное направление связано с объективностью оценки широты технического арсенала умений и навыков гимнаста, а также с повышением зрелищности и разнообразия комбинаций. Подобный подход исключает возможность гимнасту набрать высокую сложность комбинации, используя один профилирующий элемент, на основе которого формируется целый ряд элементов.

В олимпийском цикле — 2025–2028 продолжится усиление требований к качеству исполнения элементов, а также продолжит функционировать требование к разнообразию элементов, входящих в комбинацию. Также увеличению сложности и зрелищности будет способствовать сокращение количества элементов с 10 до восьми, которые будут засчитаны в сложность комбинации у мужчин. В женской спортивной гимнастике в текущем олимпийском цикле акцент был сделан на возможности равного вклада оценок в четырех видах многоборья, в связи с чем стартовая оценка в опорных прыжках была понижена на 0.4 балла, при анализе результатов это необходимо учитывать. В женской спортивной гимнастике также самым важным направлением изменения правил является повышение требований к качеству исполнения элементов. На снарядах, где в программе присутствуют элементы хореографии, — бревне и в вольных упражнениях — существенные требования предъявляются к

артистичности, а также качеству танцевальных элементов (прыжков и поворотов).

Следует отметить, что в правилах соревнований и у мужчин, и у женщин при равной итоговой оценке предпочтение отдается гимнасту/гимнастке, показавшим выше оценку за исполнение, а не за сложность. Это еще раз подчеркивает основное направление развития спортивной гимнастики — повышение технического мастерства, которое в свою очередь способствует развитию сложности. Сложность, показанная на низком уровне технической подготовленности, не позволяет получить развитие в перспективе. В этой связи тенденция значимости качества исполнения программ сохраняется и в следующем олимпийском цикле.

Тенденция повышения значимости оценки качества исполнения гимнастических программ при сохранении уровня сложности
Анализ результатов в мужской спортивной гимнастике

В связи с тем, что правила соревнований в мужской спортивной гимнастике претерпевали незначительные изменения в циклах — 2017–2021 и 2021–2024 за исключением ограничений количества элементов одной структурной группы (снижение однотипности), есть возможность сравнить результаты, полученные гимнастами в баллах на Олимпийских играх в 2021 и 2024 годах.

Командное многоборье
Ярким примером значимости качества исполнения является результат командного многоборья в Токио-2020, где команда России, имея суммарную оценку трудности ниже, чем у конкурентов, показала высокое качество и надежность выполнения программ, что обеспечило ей первое место.

В 2024 году в Париже результаты в командном многоборье также отражают значимость оценки исполнения: качество позволило команде США подняться на третью

Сравнительный анализ результатов командных соревнований в Токио-2020 и Париже-2024 (мужчины)

Страна	Токио				Место	Париж				Место
	D	E	Количество падений	Сумма баллов		D	E	Количество падений	Сумма баллов	
Россия	108.1	154.400	0	262.500	1					
Япония	109.3	153.100	0	262.400	2	108.5	151.1	2	259.6	1
Китай	109.1	152.800	1	261.900	3	107.8	151.3	4	259.1	2
США						104.5	153.3	0	257.8	3
Великобритания						105.2	150.3	1	255.5	4
Украина						105.4	149.4	0	254.8	5

Сравнительный анализ результатов соревнований в личном многоборье в Токио-2020 и Париже-2024 (мужчины)

Гимнаст	Страна	D	E	Количество падений	Результат, баллы
		Токио			
Дайки Хашимото	Япония	36.3	52.165	0	88.465
Сяо Жотен	Китай	36.3	51.765	0	88.065
Никита Нагорный	Россия	36.3	51.731	0	88.031
Париж					
Ока Шиносуке	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

ступень пьедестала с меньшей трудностью по отношению к команде Великобритании. Несомненно, оценка сложности также должна быть высокой для конкурентоспособности команды, однако наличие качества исполнения и надежности при прочих равных играет ключевую роль. Целевой показатель суммы баллов в финале командного многоборья составлял 262–263 балла.

Личное многоборье

Значимость оценки качества исполнения ярко отражена в результатах личного многоборья у мужчин как в 2021-м, так и в 2024 году. Особенно обращает на себя внимание результат в Париже, где гимнаст, имея сумму оценок сложности на шести снарядах на 1.0 балла ниже, чем у ближайшего конкурента, при высоком качестве и надежности исполнения выиграл золотую медаль.

Кроме того, направление развития спортивной гимнастики, диктуемое правилами соревнований на текущий и следующий олимпийские циклы, нацелено именно на повышение требований к качеству исполнения элементов. Целевой показатель лидера при этом стремится в район 87–88 баллов без падений. Этот результат был показан в квалификации вторым призером финала многоборья китайцем Жангом Бохенгом (2024 год).

Результаты финалистов в отдельных видах многоборья

Значимость оценки технически качественного исполнения гимнастических комбинаций прослеживается и в финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах. Если в Токио (2021 год) в упражнениях на перекладине при равной базе вполне закономерно побеждает гимнаст с большей оценкой за исполнение, то в Париже (2024 год) оценка сложности победителя на 0.7 балла ниже, чем у серебряного призера, а качество выполнения комбинации позволяет ему выиграть золотую медаль.

Анализируя результаты в отдельных видах многоборья, видна тенденция к повышению качества исполнения в упражнениях на коне и в опорных прыжках. В вольных упражнениях, нарастив сложность, гимнасты сохранили качество исполнения.

Сравнительная характеристика систем подготовки гимнастов в лидирующих на мировом помосте странах. Япония и Китай. Обзор результатов ведущих европейских стран

Обращая внимание на традиционных мировых лидеров — Японию и Китай, необходимо отметить, что в этих странах система подготовки гимнастов выстроена на качественном уровне, представители данных стран стабильно являются медалистами командного турнира. Но страны используют диаметрально противоположные системы. Подготовка гимнастов в Японии — это повсеместная система интернатов для юношей 15–18 лет, переходящая в систему подготовки гимнастов в высших учебных заведениях 18–22 лет и последующие тренировки в профессиональных клубах. Особое внимание следует уделить дисциплинированности японского общества, где все организационные процессы жестко регламентированы, а у работников расписаны должностные полномочия на всех уровнях управленческих звеньев. Вершиной процесса подготовки гимнастов являются задекларированные документально и юридически спортивные принципы отбора гимнастов на все турниры, которые неукоснительно соблюдаются, это является главной мотивационной составляющей подготовки гимнастов в Японии. Данная система, если не брать в расчет великие победы японских гимнастов в XX веке, стабильно позволяет показывать выдающиеся результаты во всех дисциплинах спортивной гимнастики и в XXI веке.

Отличительной чертой подготовки гимнастов в Китае является система, где лучшие гимнасты уже с юниорского уровня собраны в одном месте. Это коренным образом отличает японскую и китайскую системы в целом: в Японии развиваются все уровни системы, тогда как в Китае упор сделан на национальную команду. Начиная с Олимпийских игр в Афинах — 2004 три победы имеет сборная команда Японии (Афины-2004, Рио-де-Жанейро-2016, Париж-2024) против двух побед Китая (Пекин-2008, Лондон-2012) и четыре победы представителей Японии в многоборье (2012, 2016, 2021, 2024 годы) против одной победы представителя Китая (2008 год). В отдельных видах многоборья с 2004 года тотальное превосходство за представителями Китая, выражающееся в 12 золотых медалях против двух у Японии.

Система подготовки в Японии направлена на подготовку многоборцев и команды, тогда как в Китае команда состоит из лучших гимнастов на отдельных снарядах, что в силу правил соревнований не всегда позволяет достигать

Сравнительный анализ результатов призеров Олимпийских игр в отдельных видах 2021–2024 годов

Вид многоборья	Медаль	Спортсмен	2021 год		Спортсмен	2024 год	
			Оценка D	Окончательная оценка		Оценка D	Окончательная оценка
Вольные упражнения	Золото	Артем Долгопят, Израиль	6.6	14.933	Карлос Юло, Филиппины	6.6	15.00
	Серебро	Райдерлей Запата, Испания	6.5	14.933	Артем Долгопят, Израиль	6.4	14.966
	Бронза	Сяо Жотен, Китай	6.2	14.766	Джек Джарман, Великобритания	6.6	14.933
Средняя оценка медалистов			6.433	14.877		6.533	14.966
Конь-махи	Золото	Макс Уитлок, Великобритания	7.0	15.583	Райс Макленахан, Ирландия	6.6	15.533
	Серебро	Лин Чин Кай, Тайбэй	6.7	15.4	Нариман Курбанов, Казахстан	6.7	15.433
	Бронза	Казума Кая, Япония	6.3	14.900	Стефен Недоросчик, США	6.4	15.3
Средняя оценка медалистов			6.666	15.294		6.566	15.422
Кольца	Золото	Лиу Янг, Китай	6.5	15.500	Лиу Янг, Китай	6.4	15.300
	Серебро	Ю Хао, Китай	6.6	15.300	Зоу Жингуан, Китай	6.4	15.233
	Бронза	Элефтериос Петруниас, Греция	6.3	15.200	Элефтериос Петруниас, Греция	6.3	15.100
Средняя оценка медалистов			6.466	15.333		6.366	15.211
Опорный прыжок	Золото	Шин Джихван, Южная Корея	6.0/5.6	14.783	Карлос Юло, Филиппины	6.0/5.6	15.116
	Серебро	Денис Аблязин, Россия	5.6/5.6	14.783	Артур Давтян, Армения	5.6/5.6	14.966
	Бронза	Артур Давтян, Армения	5.6/5.6	14.733	Гарри Хепворф, Великобритания	5.6/5.6	14.950
Средняя оценка медалистов			5.733/5.6	14.766		5.733/5.6	15.010
Параллельные брусья	Золото	Зоу Жингуан, Китай	6.9	16.233	Зоу Джингуан, Китай	6.9	16.200
	Серебро	Лукас Даусер, Германия	6.7	15.700	Илья Ковтун, Украина	7.0	15.500
	Бронза	Ферхат Аричан, Турция	7.0	15.633	Ока Шиносуке, Япония	6.5	15.300
Средняя оценка медалистов			6.866	15.855		6.800	15.566
Перекладина	Золото	Дайки Хашимото, Япония	6.5	15.066	Ока Шиносуке, Япония	5.9	14.533
	Серебро	Тин Србич, Хорватия	6.5	14.900	Ангел Бараджас, Колумбия	6.6	14.533
	Бронза	Никита Нагорный, Россия	6.0	14.533	Жанг Бохенг, Китай	6.5	13.966
Средняя оценка медалистов			6.333	14.833		6.333	14.344

максимального результата в командном турнире. Как пример, результат Олимпийских игр в Париже, когда один из ведущих представителей сборной Китая выбыл после официальной тренировки по причине травмы и на замену ему встал гимнаст, который не смог показать результат, позволяющий команде выиграть командный турнир. Это подтверждает слабую взаимозаменяемость гимнастов Китая на случай непредвиденных, форс-мажорных ситуаций, что является основной проблемой достижения высоких результатов в командном многоборье у сборной Китая. В Японии этой проблемы нет ввиду включения в сборную команду Японии на командный турнир гимнастов-многоборцев, имеющих отдельные ударные виды.

Из ведущих в мужской гимнастике европейских стран в отсутствие России следует отметить Великобританию, Украину и Италию. Эти страны являются лидерами, что и доказал последний предолимпийский чемпионат Европы — 2024. В Париже эти команды остались за чертой призовых троек в командном первенстве, заняв соответственно четвертое, пятое и шестое места в многоборье. Англичане впервые с 2016 года остались без золотых медалей (Макс Уитлок в 2016 году — вольные, конь-махи, конь-махи — в 2021 году). Британцы 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, сделав акцент на талантах и личном результате.

Анализ результатов в женской спортивной гимнастике

В женской спортивной гимнастике правила соревнований в циклах — 2017–2021 и 2021–2024 претерпели небольшие изменения, из наиболее значимых следует отметить снижение на 0.4 балла оценки сложности всех опорных прыжков и повышение требований к исполнению гимнастических элементов, особенно танцевальных (прыжков и поворотов), в упражнениях на бревне и в вольных упражнениях. Также на всех снарядах была добавлена надбавка 0.2 балла за сложные соскоки, что в сумме многоборья нивелирует снижение сложности опорных прыжков. В связи с этим сравнивать результаты в личном и командном многоборье в баллах Олимпийских игр 2021 и 2024 годов представляется возможным. При сравнении результатов в финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах следует учитывать поправку снижения оценки сложности опорных прыжков и повышенные требования к качеству исполнения на бревне и в вольных упражнениях.

Командное многоборье

Как и у мужчин, ярким примером значимости качества исполнения является результат командного многоборья в Токио-2020, где команда России, имея такую же суммарную оценку трудности, как у ближайших конкурентов (команда США), показала высокое качество и надежность выполнения программ, что обеспечило ей первое место. В 2024 году при безоговорочном лидерстве команды США как по оценке трудности, так и по оценке исполнения в борьбе, развернувшейся между Китаем, Италией, Великобританией и Бразилией за второе место, победили представительницы Италии, имеющие высокую суммарную оценку качества исполнения (оценка E) при меньшей сложности, чем у бронзовых призеров — команды Бразилии. Один из лидеров сложности — Китай — именно за счет исполнения и низкой надежности опустился на шестую позицию.

В Париже наблюдается общая тенденция увеличения как сложности комбинаций гимнасток, так и качества исполнения. При этом можно видеть явный прирост оценок трудности команд США и Италии. У команд США, Ита-

Сравнительный анализ результатов соревнований в личном многоборье в Токио-2020 и Париже-2024 (женщины)

Гимнастка	Страна	D	E	Количество падений	Результат, баллы
		Токио			
Суниса Ли	США	23.9	33.533	0	57.433
Ребека Андраде	Бразилия	23.9	33.400	0	57.300
Ангелина Мельникова	Россия	22.8	34.400	0	57.200
		Париж			
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
Кайла Немур	Алжир	23.3	32.600	0	55.900
Эли Блэк	Канада	22.6	32.200	1	54.800
Цю Цююань	Китай	22.5	32.266	1	54.766

лии и Китая также регистрируется повышение качества исполнения относительно Игр в Токио. Обращает на себя внимание снижение количества падений у лидеров командных соревнований в 2024 году, за исключением команды Китая. Целевой показатель суммы баллов в командном многоборье составлял 165–171 балл.

Личное многоборье

При анализе результатов соревнований в личном многоборье у женщин можно видеть тотальное преимущество Симоны Байлз в сложности соревновательных программ, тогда как лучшую сумму исполнения показывает бразильянка Ребека Андраде. Если запредельная сложность программ Симоны Байлз дает ей право на ошибку, то для следующих за ней гимнасток, имеющих незначительную разницу в трудности, ключевую роль играет качество исполнения, что еще раз отражает значимость технической составляющей в подготовке гимнасток.

Сравнительный анализ результатов командных соревнований в Токио-2020 и Париже-2024 (женщины)

Страна	Токио				Место	Париж				Место
	D	E	Количество падений	Сумма баллов		D	E	Количество падений	Сумма баллов	
Россия	68.8	100.730	2	169.530	1					–
США	68.8	97.300	2	166.100	2	71.100	100.20	1	171.300	1
Великобритания	65.8	98.300	1	164.100	3	66.000	98.250	0	164.250	4
Италия	65.5	98.100	0	163.600	4	66.600	98.900	1	165.500	2
Бразилия	–	–	–	–	–	66.700	97.800	1	164.500	3
Китай	67.4	93.800	4	161.200	5	67.300	94.800	4	162.100	6

Целевым показателем суммы баллов лидеров многоборья может считаться сумма от 56 баллов и выше.

Результаты финалистов в отдельных видах многоборья

Анализируя результаты в отдельных видах многоборья у женщин, необходимо отметить, что в целом становится выше качество исполнения опорных прыжков. В силу изменения правил соревнований, имея более низкую оценку трудности опорных прыжков, лидеры сохраняют величину итоговой оценки. Ярким примером значимости оценки исполнения в 2024 году является результат в вольных упражнениях, где Ребека Андраде, демонстрируя сложность ниже на 1.0 балла, обыгрывает Симону Байлз (не допустившую падения) за счет высокой оценки исполнения.

В упражнениях на брусьях положительную тенденцию к увеличению сложности формируют гимнастка Кайла Немур и Цю Цююань. При показанной сложности и сохранении качества исполнения у лидеров существенно возрастает итоговая оценка. В упражнениях на бревне тенденция превалирования качества над сложностью сохраняется, ярким примером является итальянка Аличе Дамато, выигравшая золотую медаль с оценкой сложности на 0.8 балла ниже, чем у серебряного призера.

Сравнительный анализ результатов призеров Олимпийских игр в отдельных видах — 2021–2024

Вид многоборья	Медаль	Спортсменка	2021 год		Спортсменка	2024 год	
			Оценка D	Окончательная оценка		Оценка D	Окончательная оценка
Опорный прыжок	Золото	Ребека Андраде, Бразилия	6.0/5.8	15.083	Симона Байлз, США	6.4/5.6	15.300
	Серебро	Макайла Скинер, США	6.0/5.8	14.916	Ребека Андраде, Бразилия	5.6/5.4	14.966
	Бронза	Йео Сео Джеонг, Южная Корея	6.2/5.4	14.733	Джейд Карей, США	5.6/5.4	14.466
Средняя оценка медалистов			6.066/5.666	14.910		5.866/5.466	14.910
Брусья	Золото	Нина Дерваль, Бельгия	6.7	15.200	Кайла Немур, Алжир	7.2	15.700
	Серебро	Анастасия Ильянкova, Россия	6.3	14.833	Цю Цююань, Китай	7.2	15.500
	Бронза	Суниса Ли, США	6.2	14.500	Суниса Ли, США	6.4	14.800
Средняя оценка медалистов			6.4	14.844		6.933	15.333
Бревно	Золото	Гуан Ченчен, Китай	6.6	14.633	Аличе Дамато, Италия	5.8	14.366
	Серебро	Танг Ксиджинг, Китай	6.2	14.233	Жоу Ягин, Китай	6.6	14.100
	Бронза	Симона Байлз, США	6.0	14.000	Манила Эспозито, Италия	5.8	14.000
Средняя оценка медалистов			6.266	14.288		6.066	14.155
Вольные упражнения	Золото	Джейд Карей, США	6.3	14.366	Ребека Андраде, Бразилия	5.9	14.166
	Серебро	Ванесса Феррари, Италия	5.9	14.200	Симона Байлз, США	6.9	14.133
	Бронза	Май Мураками, Япония	5.9	14.166	Ана Барбосу, Румыния	5.8	13.7
				Ангелина Мельникова, Россия	5.9	14.166	
Средняя оценка медалистов			6.033	14.244		6.2	13.999

Особенности подготовки гимнасток в США, Китае и Европе

Обращают на себя внимание разные подходы к системе подготовки гимнасток в США и Китае. В США в основе всего лежит клубная система подготовки гимнасток, главной мотивационной составляющей которой выступает желание гимнасток получить бесплатное обучение в лучших университетах США, для чего надо иметь золотые медали чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Что касается китайянок, то они уже пять лет, начиная с ЧМ-2019, не могут завоевать ни одной командной медали на всех самых крупных гимнастических форумах, хотя постоянно находятся в числе главных претенденток на медали, что подтверждают прохождением квалификации, из раза в раз занимая промежуточные вторые и третьи места. Но в командном финале, когда любая ошибка может стать роковой, команда буквально разваливается на глазах, допуская падения даже в профильном для себя блоке «брусья — бревно». В настоящее время женская команда Китая находится в глубоком затяжном кризисе — это длится с Олимпийских игр — 2008, когда у китайянок было два золота, включая командную победу. Как и гимнасты, спортсменки находятся в системе круглогодичных централизованных тренировочных мероприятий.

Возраст участников командного многоборья стран-лидеров

Команда, мужчины	Возраст, годы		Команда, женщины	Возраст, годы	
	2021 год	2024 год		2021 год	2024 год
Япония	22,2	25,2	Россия	19,5	–
Китай	25,0	26,4	США	20,3	22,0
Россия	26,7	–	Великобритания	18,0	22,4
США	24,5	22,6	Италия	21,3	19,8
Великобритания	25,0	24,6	Бразилия	–	25,6

Европейская женская гимнастика, так же как и в США, — это, по большому счету, клубная гимнастика с периодическими сборами национальных команд в крупных гимнастических центрах, но не на постоянной основе и без права бесплатного обучения в высших учебных заведениях. Исключение составляют основные составы команды Италии и Франции, где лучшие гимнастки собраны в одном месте на постоянной основе.

Тенденция к увеличению возраста гимнастов, претендующих на медали

Одной из тенденций развития мировой гимнастики является увеличение возраста гимнастов и гимнасток, претендующих на завоевание медалей. При этом средний возраст гимнастов и гимнасток, участников Олимпийских игр, как следует из статистических отчетов FIG, сохраняется достаточно юным.

Данная тенденция прослеживается уже второй олимпийский цикл и, вероятно, связана с формированием не только физической и технической подготовленности гимнастов, но и психологической устойчивости в условиях стрессовых ситуаций, коими являются главные соревнования четырехлетия.

Направления и перспективы развития спортивной гимнастики

Исходя из анализа тенденций развития мировой спортивной гимнастики, можно заключить, что в ближайшем четырехлетии будут выходить на первый план следующие перспективы развития данного вида спорта.

- Тенденция увеличения количества стран, претендующих на медали, будет способствовать повышению конкуренции и стремлению гимнастов и гимнасток к увеличению итоговых оценок соревновательных комбинаций. Особенно ярко это прослеживается у лидеров в отдельных видах, так как расширение географии стран-медалистов происходит в основном за счет специалистов на снарядах. Страны — лидеры в командном и личном многоборье остаются, как правило, прежними. В широком смысле спортивная гимнастика идет по пути развития

возможности завоевания медалей как можно большим количеством спортсменов, которые могут проявить себя в разных дисциплинах.

- Тенденция увеличения значимости оценки исполнения позволяет видеть перспективу развития вида спорта по направлению эстетичности и высокого технического качества исполнения элементов, а также элегантности и артистичности в вольных упражнениях и упражнениях на бревне у женщин. Высокая сложность, не подкрепленная качеством исполнения, не позволит спортсменам конкурировать за высокие места пьедестала. Тенденция к поощрению качества исполнения позволяет не только повысить эстетичность вида спорта, но и способствует в перспективе увеличению сложности, так как лежит в основе развития технического мастерства, являясь ее фундаментом.

Эти тенденции развития в совокупности способствуют направлению повышения сложности гимнастических программ. Наиболее перспективными вариантами могут стать выполнение элементов каскадным способом (минимизируя связующие и энергообеспечивающие элементы), увеличение сложности отдельных элементов, увеличение сложности соскоков (как обязательного элемента, который учитывается при подсчете сложности). Перспективой увеличения сложности также будет повышение разнообразия элементов, входящих в состав комбинации гимнастов, исключение их однотипности.

Важно отметить, что постоянная модернизация материально-технического обеспечения спортивной гимнастики, появление новых устройств и тренажеров также позволяет обеспечивать прогрессе технического мастерства спортсменов. Использование новейших технологий и креативных методических решений всегда будет являться главным конкурентным преимуществом.

И здесь мы, конечно, надеемся на взаимодействие с вузами, решающими вопрос подготовки кадров и генерирующими креативные идеи по подготовке гимнастов и сопровождению тренировочного процесса. ▲