

# ГИМНАСТИКА

Журнал ФГР

№1 | 55 | 2025

**В ПОИСКАХ БАЛАНСА:**

На одном дыхании

**НАУКА ПОБЕЖДАТЬ:**

«Первый — всегда  
первый»

**ЧЕМПИОН ОСТАПЕНКО**

ушел и остался

Почему акробаты

**НЕ МАРШИРУЮТ?**

**БАЗА:**

Взлет на «Круглом»

**НИКОЛАЙ МАКАРОВ:**

«крокодилы», вожжи  
и высота

Лала  
Крамаренко:  
«Надо просто  
верить»



## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В октябре 2024 года была создана Федерация гимнастики России, объединившая федерации прыжков на батуте, спортивной акробатики, спортивной аэробики, спортивной и художественной гимнастики.

Перед вами первый номер журнала «Гимнастика» после важного исторического события. Этот выпуск — не только начало нового пути для издания, которое уже 15 лет является верным спутником для профессионалов и любителей спортивной гимнастики, но и символический старт новой эпохи в развитии всех гимнастических видов спорта в нашей стране.

Уверен, что журнал станет надежным проводником в мире гимнастики, предлагая актуальные новости, вдохновляющие истории, интервью с легендами и молодыми талантами, а также полезные советы.

Олимпийский сезон в самом разгаре, а вместе с ним открываются и новые горизонты. Гимнастика — это спорт, который требует преодоления себя и постоянного стремления к совершенству. Наши спортсмены и тренеры продолжают демонстрировать высочайший уровень мастерства и мотивации. Их колоссальный труд, целеустремленность и верность лучшим традициям гимнастики — залог будущих успехов.

В феврале состоялось первое крупное соревнование под эгидой объединенной Федерации — чемпионат России по художественной гимнастике. Это был настоящий спортивный праздник, где зажглись новые звезды, готовые достойно представлять нашу страну на мировой арене. А в начале марта прошел яркий международный «Гран-при. Кубок чемпионки Алины Кабаевой», который собрал в Москве талантливых гимнасток из разных уголков мира, продемонстрировавших свое мастерство.

Огромное спасибо всем, кто делает гимнастику такой зрелищной и вдохновляющей: тренерам, наставникам, судьям и, конечно, зрителям, чья поддержка помогает спортсменам раскрывать свой потенциал и добиваться выдающихся результатов.

Впереди нас ждут новые старты, открытия и победы. Пусть этот выпуск журнала станет началом долгого и плодотворного пути, объединяющего всех, кто любит гимнастику. Вместе мы сделаем этот прекрасный вид спорта еще более популярным и успешным.

Добро пожаловать в мир гимнастики — мир грации, силы духа и красоты!

Президент Федерации гимнастики России  
О.В. Белозёров



## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ с. 14



с. 72

**6** НОВОСТИ  
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

**14** СОБЫТИЕ  
НА ОДНОМ ДЫХАНИИ  
Чемпионат России по художественной гимнастике

**34** ШКОЛА  
ПЕРВЫЕ ИЗ ПЕРВОГО  
Как живет московское училище олимпийского резерва № 1

**48** ВСТРЕЧА  
ВЫСОКИЙ ТОНУС  
Илья Остапенко снова вынашивает серьезные планы

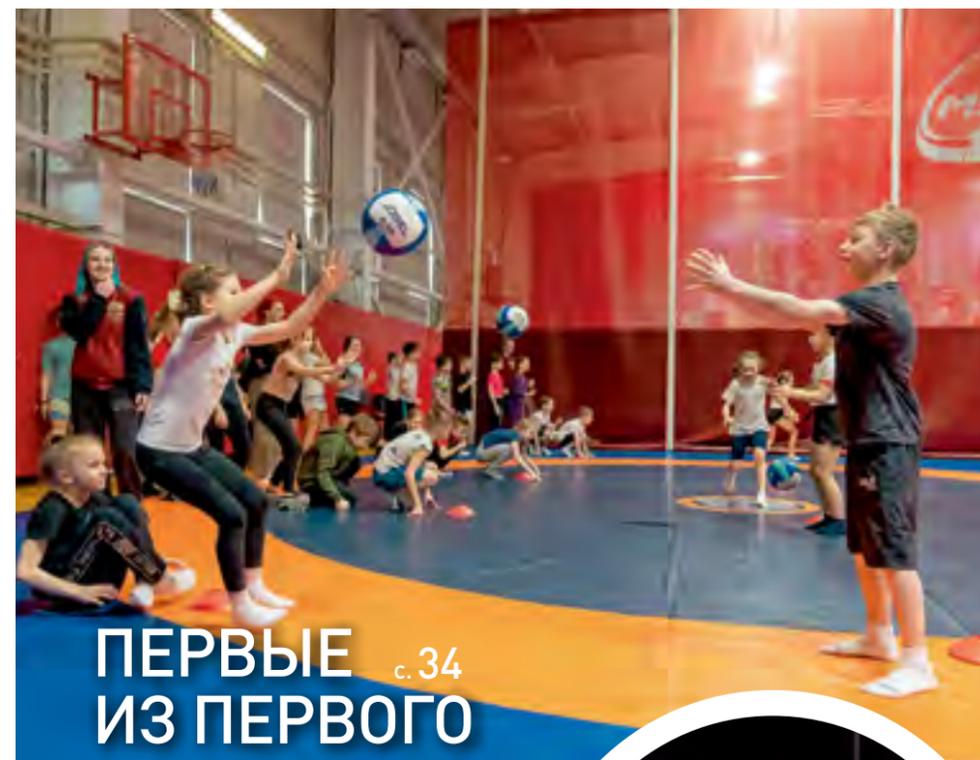
**54** БАЗА  
ВЗЛЕТ НА «КРУГЛОМ»  
Спортивные гимнасты: от высоты до укрощения коня

**60** ЛИЦО С ОБЛОЖКИ  
ЛАЛА КРАМАРЕНКО:  
«Надо просто верить»

**66** А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...  
БЕЗ МАРША И МЕТОК  
Спортивные акробаты — о тонкостях профессии, смешном и разном

**72** НАША ИСТОРИЯ  
НИКОЛАЙ МАКАРОВ:  
КРОКОДИЛЫ НЕ ИСПУГАЛИ  
Вице-президент ФГР — о том, как тренер пригласил его в секцию по прыжкам на батуте, коварной высоте и фанатизме

**78** АНКЕТА ЧЕМПИОНА  
ВИКТОРИЯ ЛИСТУНОВА  
И в шутку, и всерьез



## ПЕРВЫЕ с. 34 ИЗ ПЕРВОГО

**82** ПРЕИМУЩЕСТВЕННОСТЬ  
ВЕРНОЕ СЕРДЦЕ  
Александр Дергунов остается в спортивной акробатике

**86** ТРЕНЕРСКАЯ  
ВЕРА КИРЯШОВА:  
Границ нет, есть лень

ЛЮДМИЛА МАНЬКО:  
Почему так, а не по-другому?

**96** ПРИЗНАНИЕ  
ПЯТЬ ВОПРОСОВ О ЛЮБВИ  
Ирина Никитина: Одна мечта на всех

**98** ЗНАНИЕ — СИЛА  
ТОНКОСТИ ДЕЛА  
Когда сложность не спасает: ошибки, превращающие элементы в ноль

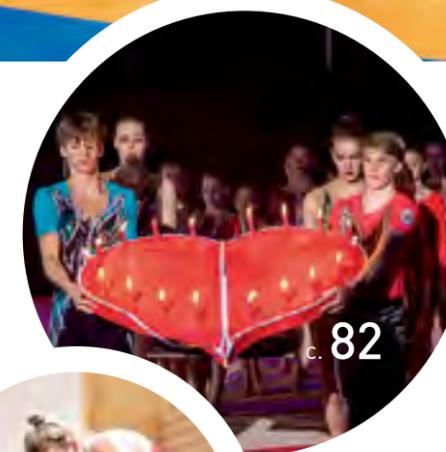
**102** СБОРЫ  
ДОРОГА К ПИКУ  
Сборная России по прыжкам на батуте выбрала многогранную работу



с. 102

**108** ЛИКБЕЗ  
ИМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:  
НЕЛЛИ КИМ

**114** АНТИДОПИНГ  
НАДО ЗНАТЬ!



с. 82

ИЗДАНИЕ ФГР

**ГИМНАСТИКА**  
№ 1\_[55]\_2025

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+**

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:  
Олег Наумов

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:  
Елена Михайлова, Олег Наумов,  
Дмитрий Корнев, Ринат Ямалиев,  
Евгений Тетера

ИЛЛЮСТРАТОР:  
Екатерина Лемешева

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:  
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Полина Громова  
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:  
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:  
Ксения Перекладина,  
Оксана Тонкачеева,  
Алина Спиридонова,  
Дмитрий Андреев, Вильям  
Катынь, Александр Бармин,  
Альберт Стародубцев,  
Ирина Степанцева

Отпечатано в типографии  
ООО «Печатный двор»  
г. Ярославль,  
ул. Полушкина Роща, д. 9  
Тираж: 12 000 экз.

Подписано в печать  
9 апреля 2025 г.

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





ФЕДЕРАЦИЯ  
ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

# ОНИ ПРИБЛИЖАЛИ ПОБЕДУ



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



**КУПКО Григорий Владимирович**  
1921–2004

Чемпион по спортивной гимнастике, «Локомотив», 1941 год.

Стрельба пулевая — мастер спорта, выступал за СКА (Киев), многократный победитель и призер чемпионатов СССР, рекордсмен

СССР, двукратный победитель и бронзовый призер чемпионата мира. Заслуженный мастер спорта. Тренер клуба СКА (Киев). Окончил Киевское военно-пехотное училище имени рабочих Красного Замоскворечья. Полковник. Командир взвода. Награды: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» (дважды).



**ЛАЗАРЕВ Михаил Павлович**  
1906–1977

Стрельба, лыжный спорт, фехтование, гимнастика. Член совета ветеранов спорта ЦСКА. Полковник. Штаб ВВС КА. ВВА имени Жуковского. Главное

управление формирования и боевой подготовки ВВС КА. Награды: орден Красной Звезды, медали «За оборону Москвы», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ЛЕБЕДЕВА Евдокия Дмитриевна**  
1919–1988

Спортивная гимнастика, парашютный спорт. Окончила 2-й Медицинский институт. Подполковник медицинской службы.

Награды: ордена Красной Звезды (дважды), медали «За оборону Ленинграда», «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ЛЕВИН Михаил Вульфович**  
1912–2011

Спортивная гимнастика — мастер спорта, судья международной категории, старший тренер ЦСКА, «Динамо» (Москва). Ученики: Михаил Перельман, Евгений

Корольков. Заслуженный тренер РСФСР. Заслуженный работник культуры РСФСР. Награда: медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ЛИТВИНОВ Сергей Степанович**  
1925–1992

Спортивная гимнастика — мастер спорта, выступал за ЦДКА, ЦДСА. Тренер сборной СССР на Олимпийских играх в Риме. Ученики: Павел Столбов, Валентин

Липатов, Анатолий Соколов, Валерий Кердемелиди, Михаил Клименко, Николай Сучилин. Награда: медаль «За боевые заслуги».



**МАРКИН Александр Иванович**  
1920–1997

Спортивная гимнастика — мастер спорта. Окончил Московский медицинский стоматологический институт. Заслуженный врач РСФСР. Полковник меди-

цинской службы. Западный фронт — старший врач в отдельном дорожно-эксплуатационном батальоне. Награды: ордена Красной Звезды, Отечественной войны II степени, медали «За освобождение Варшавы», «За взятие Будапешта», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**МИРОНОВ Николай Никифорович**  
1903–1978

Главный тренер Вооруженных сил. Полковник. Председатель секции гимнастики при комитете по физической культуре и спорту Совета Министров СССР,

председатель Федерации гимнастики СССР, вице-президент технического комитета Международной федерации гимнастики, председатель Федерации гимнастики РСФСР. Автор книги «Гимнастика: программа-пособие по подготовке общественных инструкторов». Награды: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ОКУНЕВ Михаил Тимофеевич**  
1896–1980

Тренер по спортивной гимнастике в школе командного состава РККА. Преподаватель в институте физкультуры в Москве. Руководил постановкой физ-

культурных парадов. В 1937 году арестован, отправлен в Воркутлаг. Пошел добровольцем на фронт. После войны организовывал спортивные парады на Красной площади вместе с Игорем Моисеевым, заведующий кафедрой, старший преподаватель ГЦОЛИФК. Начал развивать новый для всех вид спорта — художественную гимнастику. Председатель Московской федерации художественной гимнастики, главный судья чемпионатов Москвы. Заслуженный тренер СССР. Штрафная рота, 28-е отделение автотроты подвоза 180 КСД — старший военный фельдшер. Награды: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За взятие Вены», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ПЕРЕЛЬМАН Михаил Романович**  
1921–2002

Спортивная гимнастика — мастер спорта. Выступал за ЦДКА — ЦДСА. Олимпийский чемпион 1952 года. Заслуженный мастер спорта. Окончил ВИФК. Майор.

Награды: медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**СЕРЫЙ Николай Павлович**  
1913–1993

Спортивная гимнастика. Неоднократный победитель, серебряный и бронзовый призер чемпионатов СССР. Выступал за МВО — ВВС. Преподавал в ВИФК в Москве. Заслуженный дея-

тель искусств РСФСР. Участник Великой Отечественной войны — народное ополчение. Командовал ротой. Старший лейтенант.

Награды: ордена Отечественной войны II степени, «Знак Почета», медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**СИЛИН Владимир Иванович**  
1921–2015

Спортивная гимнастика — мастер спорта, чемпион СССР (командное первенство), чемпион Москвы, чемпион Ленинградско-

го военного округа. Судья международной категории. Доктор педагогических наук. Профессор. Начальник кафедры гимнастики ВИФК. Ученый секретарь совета по защите диссертаций. Полковник. Участник Великой Отечественной войны. Участник Парада Победы 1945 года. Награды: ордена Красной Звезды, Отечественной войны II степени, медали «За оборону Москвы», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**СИМОНЕНКОВ Евгений Иванович**  
1923–2002

Спортивная гимнастика, Полковник. Участник Великой Отечественной войны — 44-й запасной стрелковый полк 3-й запасной стрелковой дивизии. На-

грады: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ТЕННОВ Владимир Павлович**  
1908–1997

Спортивная гимнастика, легкая атлетика. Окончил Военный институт иностранных языков Красной армии. Переводчик. Жур-

налист. Работал в газете «Советский спорт», журналах «Легкая атлетика», «Спортивная жизнь России». Стоял у истоков издательства «Физкультура и спорт». Участник Великой Отечественной войны. Награды: ордена Красной Звезды, Отечественной войны II степени, медали «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



**ТИМОШЕК Леонид Григорьевич**  
1918–2011

Спортивная гимнастика — победитель командного первенства СССР в составе сборной Москвы. Абсолютный чемпион СССР



**ФЕДОРОВ Василий Васильевич**  
1917–2007

Спортивная гимнастика — мастер спорта. Чемпион ВС. Старейший гимнаст ЦСКА. Чемпион спартакиад ВВС. Окончил Военно-

воздушную академию имени Н.Е. Жуковского (1939). Участник Великой Отечественной войны. Во время войны служил командиром батареи минометов 922-го стрелкового полка 250-й стрелковой дивизии 35-го стрелкового корпуса.

Награды: ордена Отечественной войны I и II степени.



**ХОВАВКО Анатолий Куприянович**  
1924–1985

Спортивная гимнастика — чемпион Одесского военного округа. Судья всесоюзной категории. Окончил Одесское пехотное училище, ВИФК. Заместитель

начальника учебно-методического отдела ЦСКА. Член совета ветеранов спорта ЦСКА. Участник Великой Отечественной войны. Воювал на 1-м Украинском фронте. Стрелок коммандантского взвода 9-й воздушно-десантной дивизии.

Награды: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

## КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ

ПРЕДСТАВИТЕЛИ 15 ВИДОВ СПОРТА БУДУТ УЧАСТВОВАТЬ В ЛЕТНИХ СОРЕВНОВАНИЯХ «КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ».

Белоруссия и Россия будут совместно прилагать все усилия, чтобы полноценно вернуться в мировое спортивное сообщество. Об этом заявил министр спорта РФ, глава Олимпийского комитета России Михаил Дегтярев после совместного заседания коллегий спортивных ведомств в Минске.

Спортивные ведомства России и Белоруссии подписали в Минске календарь совместных спортивных мероприятий на 2025 год. Министр спорта РФ Михаил Дегтярев заявил, что единый календарный план соревнований — это «гибкий документ» и «мы готовы его корректировать в сторону увеличения». «Мы подписали план спортивных мероприятий — почти полтысячи разных соревнований и сборов, научно-практических конференций. Мы наращиваем сотрудничество и в области научно-образовательной политики», — цитирует слова министра РИА Новости.

Ведомства утвердили программу проведения соревнований в рамках «Кубка сильнейших спортсменов» по 15 видам спорта.

## СТУДЕНТЫ

ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ И РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ ОБСУДИЛИ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.

В ходе встречи вице-президенты ФГР Ольга Капранова, Никита Нагорный и Ирина Никитина, исполнительный директор Варвара Барышева, а также представители профильных комитетов ФГР обсудили с президентом РССС Сергеем Крюковым перспективы сотрудничества

по развитию студенческого спорта. Основными темами встречи стали вопросы создания студенческой лиги гимнастики, совместные спортивные мероприятия, способствующие формированию условий для занятий спортом на всех этапах — от студенческого клуба до спорта высших достижений.

## ЛЮБИТЕЛИ — НА ПОМОСТ

В 2025 ГОДУ ЗАРАБОТАЛИ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

На заседании комитета ФГР по развитию спортивной гимнастики были утверждены любительские программы. В их разработке приняли участие известные специалисты и олимпийские чемпионы: Любовь Ботова, Лилия Ахимова, Лариса Савельева, Игорь Козенков, Игорь Белуженков, Сергей Вельдя-

ев, Николай Крюков, Михаил Трубицын и Валерий Гильгоф.

На студенческих соревнованиях спортсмены будут выступать по любительским разрядам и программе МС. В зависимости от сложности у мужчин и женщин есть по три программы. Соревнования по любительским программам может проводить спортивная организация любой формы собственности.

Спортсмены уже начали готовить новые комбинации для всероссийских соревнований среди студентов, которые состоятся в Сириусе. А в мае Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма проведет соревнования по новым программам среди студентов, обучающихся по направлениям «Спорт» и «Педагогическое образование».



## БАТУТ. КУБОК МИРА

В БАКУ ПРОШЕЛ КУБОК МИРА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ И АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ AGF TROPHY.

Золотую медаль на первом международном старте сезона завоевала Александра Лямина, бронзовые награды получили Арина Каляндра, Сергей Финиченко и София Аляева.

Национальная арена гимнастики в Баку, которая является традиционным

местом проведения соревнований, приняла первый старт Кубка мира этого года. За победу боролись спортсмены из 15 стран. В соответствии с требованиями FIG все российские спортсмены выступали в нейтральном статусе (AIN). Нашу команду представляли восемь спортсменов: индивидуальные прыжки — Анжела Бладцева, София Аляева, Кирилл Козлов, Данила Касимов, Максим Диденко, акробатическая дорожка — Арина Каляндра, Александра Лямина, Сергей Финиченко.



SPORTGYMNAS.RU

Оценивая достигнутое на первом взрослом международном старте сезона, Александра Лямина порадовалась за итоговый результат и отметила гостеприимную публику в Баку. Но призналась, что могла выступить лучше, так как немного приболела перед соревнованиями и прыгнуть в полную силу не получилось. И уточнила: что бы ни случилось, задача на стартах остается всегда одна — нужно отвлечься от всего лишнего и «с головой уйти в мысли о хорошем выступлении».

Сергей Финиченко остался собой доволен, но тоже уточнил: «Всегда есть куда расти. Хочу поблагодарить своего тренера за поддержку и подготовку к этому старту. А первые мысли после выступления были такими: хорошо, что все получилось, я смог собраться и исполнить задуманное. Теперь будем готовиться к Кубку России, нужно стабильно выступать весь год».

Арина Каляндра уверена, что атмосфера праздника на арене помогала выступлению, хотя особых волнений перед стартом не было. Работать есть над чем: «Я пробовала выполнить новую для себя комбинацию с тремя двойными сальто, пока не хватило уверенности в себе. Предстоит большая работа над повышением сложности и стабильности, хочется показывать результаты не разово».

Елена Федоренчик, личный тренер Анжелы Бладцевой и Софии Аляевой, рассказала пресс-службе ФГР о

впечатлениях, полученных на старте в Баку: «Первый этап Кубка мира в Баку в этом году был очень интересным. Увидели новые сложные упражнения, например, японец сделал восемь тройных в комбинации. А Иван Литвинович получил оценку 6,6 баллов — это невероятный результат для индивидуальных прыжков на батуте. Кто-то, как Анжела, пытался усложнить упражнения, пока не получилось. Но это только первый старт, программы будут нарабатываться».

Прекрасно выступили ребята на акробатической дорожке — все смогли завоевать медали. Хочется отметить Арину Каляндру, у которой тоже пока не

получилось показать новое усложненное упражнение. Но лично я всегда уважаю желание рисковать: и Арина, и Анжела могли уехать из Баку с золотом Кубка мира, если бы сделали программы попроще. Но девочки пошли на риск, это очень ценно для их дальнейших спортивных результатов.

Я очень рада за наших юных спортсменов, которые впервые выступали на взрослых соревнованиях, — это София Аляева и Максим Диденко. Они смогли показать высокий уровень прыжков как по технике, так и по трудности упражнений. София великолепно прошла первое упражнение в квалификации 1, показав самую высокую трудность, — 15,9. У Максима есть еще запас сложных элементов, надеемся их увидим в программе в следующий раз».



SPORTGYMNAS.RU

## КРАСОТА БЕЗ ГРАНИЦ

СБОРНАЯ КОМАНДА РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ВЫСТУПИЛА В ОАЭ.

В Дубае состоялись первые международные соревнования по спортивной акробатике в этом сезоне. Наши спортсмены за призовые места боролись вместе с участниками из пяти стран: Белоруссии, ОАЭ, Нидерландов, Узбекистана и Великобритании.

Команда России завоевала

*Смешанные пары*

**Золото:** Динара Айсина и Артемий Петровский.

**Серебро:** Елизавета Медведева и Олег Майоров.

**Бронза:** Анелия Сахвалиева и Кирилл Чипизубов.



T.ME/ACROGYMNIUS

*Мужские пары*

**Золото:** Владислав Глевицкий и Роман Грищенко.

**Серебро:** Мирослав Гулаков и Иван Гавриков.

**Бронза:** Владимир Хачкинаев и Кирилл Гостев.

*Женские пары*

**Золото:** Светлана Филиппева и Василиса Гаврилина.

**Серебро:** Варвара Рогулева и Юлия Литвинкова.

*Тройки*

**Золото:** Валерия Заровная, Софья Полищук, Олеся Ло-Ван-Ю.

**Серебро:** Ксения Красивская, Лилия Боталова, Анна Половинская.

**Бронза:** Арина Шишкина, Иванна Мельникова, Арина Маденова.

*Четверки*

**Золото:** Николай Крестников, Сергей Кондрачук, Степан Кульбакин, Артем Кузнецов.

**Серебро:** Савелий Зуев, Тимур Тимергалиев, Семен Львов, Олег Кривенко.

**Бронза:** Владимир Найденко, Даниил Кузьмин, Амир Жане, Роман Чернятин.



T.ME/ACROGYMNIUS

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

В МОСКВЕ ФГР И АФРИКАНСКИЙ СОЮЗ ГИМНАСТИКИ ПОДПИСАЛИ СОГЛАШЕНИЕ.

Соглашение было подписано в рамках рабочего визита в Москву главы Африканского союза гимнастики Эхаба Амина Эсави. В подписании участвовал первый вице-президент Федерации гимнастики России Василий Титов.

Документ, действующий с 2017 года, был пересмотрен с учетом объединения российских федераций по всем видам гимнастики, что позволяет расширить взаимодействие в области судейства, тренерских курсов, учебно-тренировочных сборов и международных соревнований.



SPORTGYMNIUS.RU

Стороны обсудили участие египетских гимнастов в международных соревнованиях в России. В декабре 2024 года спортсмены из Египта приняли участие

в Кубке олимпийского чемпиона Михаила Воронина в Москве, а ранее — в Играх БРИКС в Казани и Гран-при по художественной гимнастике.



SPORTGYMNIUS.RU

## ЧИТА, С НОВЫМ ЗАЛОМ!

В ЧИТЕ ОТКРЫЛИ ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ, КОТОРЫЙ ПОСТРОЕН НА БАЗЕ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 22.

С открытием зала сделан важный шаг для развития спортивной гимнастики в Чите и всего Забайкальского края. Первый профессиональный гимнастический зал — это не просто новый спортивный объект, это возможность для детей и молодежи заниматься гимнастикой на самом высоком уровне.

Федерация гимнастики России принимала участие в оснащении и укомплек-

товании зала современным оборудованием. Общая площадь нового зала составляет более 1,5 тысячи квадрат-

ных метров, что позволяет создать все необходимые условия для полноценного тренировочного процесса. Строительство современного объекта завершилось всего за 11 месяцев.

В торжественной церемонии открытия участвовали губернатор Забайкальского края Александр Осипов, министр спорта края Андрей Серёдкин, первый заместитель председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Владимир Якушев, мэр Читы Инна Щеглова, вице-президент Федерации гимнастики России олимпийский чемпион Никита Нагорный, олимпийская чемпионка Лилия Ахаимова, чемпион мира Иван Стретович. Знаменитые спортсмены провели мастер-классы для юных гимнастов и автограф-сессию.



SPORTGYMNIUS.RU



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ

### ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО РОССИИ

В СУЗДАЛЕ БОЛЕЕ 300 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 13 РЕГИОНОВ ЦЕНТРАЛЬНОГО, СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО, ПРИВОЛЖСКОГО, УРАЛЬСКОГО, СИБИРСКОГО И ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ БОРОЛИСЬ ЗА МЕДАЛИ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО РОССИИ».

В неофициальном медальном зачете первенствовали команды Москвы и Ивановской области, каждая из которых заработала по 15 наград.

Отмечаем победителей в возрастных категориях 12–14 лет, 15–17 лет, 18 лет и старше.

#### Индивидуальные выступления.

##### Женщины

Золото в своих возрастных категориях завоевали Александра Жильцова (Ивановская область), Елизавета Руднева (Москва), Ксения Шмыгина (Москва).



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ

#### Индивидуальные выступления.

##### Мужчины

Золото в своих возрастных категориях завоевали Кирилл Китаев (Москва), Никита Назаров (Москва), Антон Колотов (Ивановская область).

#### Смешанные пары

Золото в своих возрастных категориях завоевали Ксения Трунина, Кирилл Китаев (Москва), Артем Курносенко, Полина Хейфец (Ивановская область), Татьяна Скворцова, Никита Васильев (Чувашская Республика).



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ



ВЛАДИМИР КОВАЛЕВСКИЙ

### ДЕБЮТ С ПРИЦЕЛОМ

СМЕШАННЫЕ СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ СТАЛИ ЧАСТЬЮ ПРОГРАММЫ КУБКА МИРА FIG С НАЧАЛА 2025 ГОДА, ДЕБЮТИРОВАВ НА КУБКЕ МИРА В БАКУ.

FIG возлагает большие надежды на то, что смешанные синхронные прыжки могут стать олимпийской дисциплиной, заявил президент технического комитета FIG по прыжкам на батуте Кристоф Ламбер.

«Мы получили положительные отзывы от некоторых стран, которые уже начали развивать эту дисциплину», — говорит Ламбер. И считает, что Кубок мира в Баку может стать ключом к от-

#### Трио

Золото в своих возрастных категориях завоевали Виктория Фокина, Александра Жильцова, Маргарита Торокина (Ивановская область), Диана Бычковская, Анастасия Гуцу, Елизавета Руднева (Москва), Варвара Булдакова, Софья Капитонова, Василиса Булдакова (Москва).

#### Группа 5

Золото в своих возрастных категориях завоевали Алина Кузоваткина, Виктория Фокина, София Пономарева, Александра Жильцова, Маргарита Торокина (Ивановская область), Алена Бродина, Варвара Таланкина, Александра Комарова, Анастасия Черных, Владислава Худякова (Ивановская область), Никита Васильев, Дарья Кокшина, Матвей Ефимов, Татьяна Скворцова, Виктория Батракова (Чувашская Республика).



T.M.E./ACROGYMNIUS

крытию двери для синхронных прыжков на Олимпийских играх.

Смешанные синхронные прыжки, присоединившись к индивидуальным и командным соревнованиям по прыжкам на батуте среди мужчин и женщин, акробатической дорожке и двойному минитрампу, а также к синхронным прыжкам на батуте среди мужчин и женщин и командному многоборью, будут включены и в программу чемпионата мира, который в этом году состоится в Испании. Расширение программы увеличивает количество медальных дисциплин до 16.

### ТУРНИР ТРЕНЕРА

В ВОРОНЕЖЕ СОСТОЯЛИСЬ ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ПРИЗЫ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР ВАСИЛИЯ ДМИТРИЕВИЧА ЛИТВИНОВА.

В соревнованиях приняли участие спортсмены из 20 регионов России: от Хабаровского края до Калининграда, от Архангельской области до Краснодар.

Никто не возьмется подсчитать, сколько спортсменов прошло через руки Василия Дмитриевича Литвинова, сколько детей приобщились к спорту, благодаря его любви к своему делу. Тренер и сегодня следит за успехами учеников. Его главный приз — видеть спортсменов на турнирах и их бескомпромиссную борьбу.

# НАШИ ЛЮДИ

В СООТВЕТСТВИИ С ПОЛОЖЕНИЕМ О ЕДИНОЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПРИКАЗОМ МИНИСТРА СПОРТА М.В. ДЕГТЯРЕВА ПРИСВОЕНО СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»

## СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

*Республика Татарстан*

Радэль Купцов

*Кемеровская область — Кузбасс*

Матвей Гирев

*Тюменская область*

Тимофей Капустин

Савелий Саурин

*Краснодарский край*

Анастасия Ляпорова

*Смоленская область*

Александра Ануфриева

## ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

*Краснодарский край*

Андрей Абрамкин

Полина Заболотная

Артем Золотухин

Евгений Малашкин

Алексей Романов

Алексей Струков

*Ставропольский край*

Артем Губин

Екатерина Кошкина

Екатерина Макеева

Богдана Никитина

*Ивановская область*

Кирилл Соколов

*Кировская область*

Дарина Бажанова

*Ростовская область*

Диана Макеева

*Самарская область*

Иван Корцов

*Свердловская область*

Мария Дружнина

Артем Порошин

*Республика Татарстан*

Елизавета Булатникова

Зарина Валиева

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*Краснодарский край*

Диана Авджян

Эмилия Айрапетян

Валерия Бараева

Виталия Бобырева

Антонина Бульбас

Арина Вагнер

Софья Зоричева

Милена Иванова

Злата Князева

Алина Колесникова

Милада Краснощечева

Наталья Куренкова

Виктория Луданная

Любовь Мозговая

София Патюкова

Кристина Перминова

Нелли Пимонова

Виктория Почтаркина

Анфиса Романенко

Самирохон Салиева

Ольга Салухова

София Самбук

София Стадник

*Красноярский край*

Эвелина Давыденко

Александра Литовченко

Дарина Миронкина

София Протасова

Юлия Федюхина

Зарина Хохлова

*Волгоградская область*

Ксения Овсянникова

*Кабардино-Балкарская Республика*

Илона Иригова

Эллада Канкошева

Аделина Кизова

Амина Тарканова

Алана Шогова

*Калининградская область*

Алина Карбовец

Ева Лёгенькая

Елена Рябкова

Полина Санковская

*Кемеровская область — Кузбасс*

Злата Бондаренко

*Красноярский край*

Ульяна Васильева

Александра Тютюник

*Новгородская область*

Вера Голубцова

Анна Заботина

Юлия Забрускова

Милана Оборина

*Новосибирская область*

Таисия Кравченко

*Пензенская область*

Анастасия Бурмистрова

*Республика Мордовия*

Надежда Захарова

Дарья Линькова

*Ростовская область*

Чароз Абдушарипова

Рината Неизвестная

Таисия Тарасова

Есения Юрченко

*Республика Татарстан*

Алия Амирова

Самира Галявиева

Диана Горяева

Яна Морозова

Камилла Тойсина

Азалия Шакирова

*Самарская область*

Ева Пониматкина

*Тюменская область*

Светлана Соколова

*Удмуртская Республика*

Софья Николаева

*Ульяновская область*

София Алиева

Мария Богданова

Василиса Давыдова

Дарья Кузоваткина

Мария Мальцева

Кристина Моамар

Аделина Низамутдинова

Настасья Шарафутдинова

*Санкт-Петербург*

Алена Звездочкина

Арина Качаева

## СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

*Санкт-Петербург*

Екатерина Румянцева

*Красноярский край*

Алина Аджамская

Екатерина Гончарова

Александра Денисова

Мария Денисова

Карина Дрянных

Марина Клевцова

Дарья Кочеткова

Илона Опарина

Екатерина Попович

Яна Романова

Стефания Рошка

Арина Скачкова

*Пермский край*

Кира Бадеева

Матвей Баранов

Ксения Евдокимова

Владислава Зенькович

Алена Карелина

Степан Леготкин

Анна Мелькова

Иван Степанов

Арсен Халатян

Тимофей Чудинов

*Ростовская область*

Кирилл Гостев

Арина Самсонова

Владимир Хачкинаев

Алина Шумченко

*Томская область*

Владислав Берестенев

Егор Глухов

Дарья Жеребилова

Валерия Константинова

Илья Найдюков

Арина Никитина

Ирина Темникова

Арина Шишкина

*Ханты-Мансийский автономный округ*

София Власукова

Таисия Захарова

Мария Марийко

Надежда Минакова

Виктория Низамова

Арина Репина

## СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

*Республика Татарстан*

Дарья Будкина

*Красноярский край*

Анастасия Мистратова

*Смоленская область*

Алина Тарасенкова

Анастасия Тарасенкова

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ — ЭТО ВСЕГДА ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ, КРАСОТА, ВОСТОРГ, ПРЕОДОЛЕНИЕ И ОТКРЫТИЕ. УЖЕ ИДЕТ НОВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ. И ВОПРОС, КТО БУДЕТ СОЛИРОВАТЬ В НАШЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ, НЕ ПРАЗДНЫЙ.

А ЛЮБОЙ ВИД СПОРТА ИНТЕРЕСЕН РАЗВИТИЕМ И ПОЯВЛЕНИЕМ НОВЫХ ИМЕН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПОКАЗАЛ ПЕРВОЕ И ЗАИНТРИГОВАЛ БУДУЩИМ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА

# НА ОДНОМ МИНУТАХИ



ОЛЕГ БЕЛОЗЁРОВ

«Сегодня мы с вами присутствуем на одном из самых значительных и красивых мероприятий нашей страны — на открытии чемпионата России по художественной гимнастике, — сказал на торжественной церемонии выступивший с приветственным словом президент Федерации гимнастики России Олег Белозёров. — Художественная гимнастика — особенный вид спорта для России. Россия всегда была, есть и будет непревзойденным лидером в этом виде спорта».

Старт гимнастическому марафону в Москве, который начался с выступления мужчин и борьбы в новых дисциплинах, а продолжился выяснением, кто же станет абсолютной чемпионкой России, кто будет оценен судьями как самая изящная и умелая в финалах и какая из групп окажется самой слаженной и безошибочной, был дан. И всем предстояло увидеть, как справляется наша художественная гимнастика с новыми правилами, которые многие называют



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Екатерина САЗОНОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Мария ДМИТРИЕВА



Мария БОРИСОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

кардинально отличными от прежних. Если до прошлого сезона все работали над увеличением сложности программы, то в новом олимпийском цикле взят курс на артистизм, творческий подход, качество работы и чистоту исполнения. Международная федерация гимнастики упростила спортивную составляющую, усложнив артистизм. И сделала это, чтобы публика еще больше получала удовольствие от того, что видит. От искусства, чистоты исполнения и индивидуального творчества.

#### В ПОИСКАХ ИДЕАЛА

Абсолютной чемпионкой России стала Мария Борисова. Именно она была лучшей в личном многоборье и командных соревнованиях, а затем победила еще в двух финалах: в упражнениях с мячом и булавами, добавив и бронзовую награду в упражнении без предмета. Многоборье Мария выиграла, набрав 116.70 балла, оторвавшись от второго места, которое заняла Карина Киреева, на 3.3 балла. Бронзу завоевала Ульяна Янус — 111.80 балла.

Любая победа легко не дается, не стала исключением для Марии и нынешняя: «Приходилось контролировать каждую мелочь, чтобы не было ошибок, чтобы не слететь из-за них с пьедестала. Но мне очень нравятся все мои постановки в этом сезоне, и я буквально наслаждалась каждым упражнением. Спасибо Ирине Борисовне Зеновке, которая поставила их. А Алина Маратовна Кабаева выбирала музыку под мяч. И программа получилась очень трогательная, нежная».

Осознала ли после побед сама Мария, что стала неоднократной чемпионкой России? Рассказала, что не до конца. Впрочем, считает, это и не столь



ДМИТРИЙ КОРНЕВ



Владислава ШАРОНОВА

важно, что ты думаешь до или после. Потому что цели остаются: «Мы все так же продолжаем тренироваться, совершенствоваться и готовиться к новым соревнованиям».

А из первого вытекает и второе, поэтому вопрос, трудно ли быть лидером сборной, она пока к себе не относит: «Не могу сказать, что я ощущаю этот статус, и, наверное, не хочу его ощущать. Все-таки я делаю работу в первую очередь для себя».

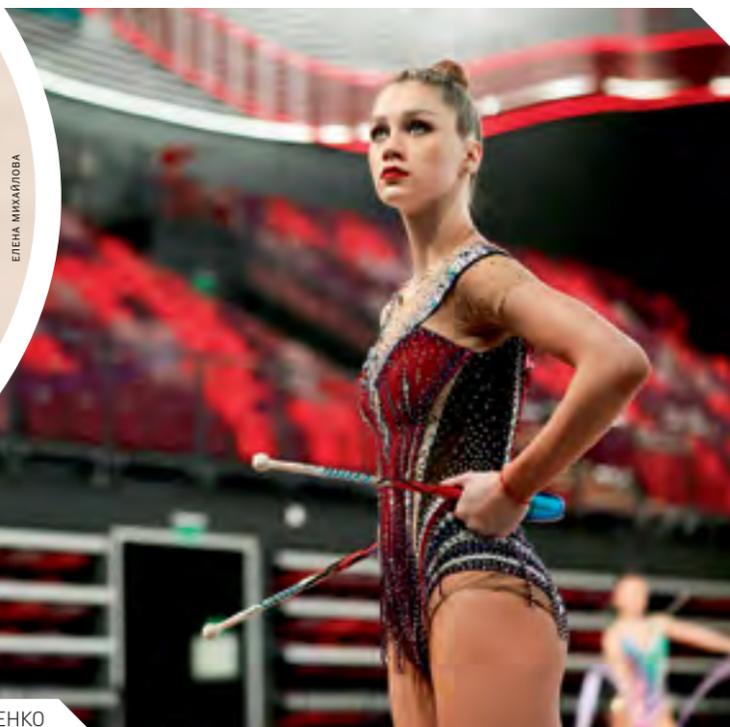
Алиса МЕДВЕДЕВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ДМИТРИЙ КОРНЕВ

Владислава НИКОЛАЕНКО



Специалистам Мария Борисова известна уже давно, медали тоже не обходили ее стороной, но вот в многоборье проявить себя во всей красе все не удалось. С лета прошлого года гимнастка вместе с личным тренером Ириной Гусаровой переехала из Санкт-Петербурга тренироваться в академию «Небесная грация».

«По правилам этого сезона надо раскрывать образ не только в танцевальной дорожке, но и между элементами. Для нас проводили целый семинар по поводу правил артистизма, это очень важно, чтобы упражнения были и в образе под музыку», — рассказала Борисова после выступления. И призналась: хочется ей, чтобы личные программы всегда на соревнованиях были исполнены безошибочно. Так и сказала: «Мечтаю совершенствоваться».

Само собой — бороться всегда и за каждый элемент. В упражнениях с булавами Мария выступает под эпическую музыку. Говорит: чувствует образ воина. Борец, но добрый, «за добро борюсь, мне нравится».

Гимнастка как-то рассказывала, что ей кажется, сама она — «больше не про предмет, а про эмоции». То есть доставить трибунам, специалистам да и самой себе удовольствие образами, артистизмом и исполнением — вот это ее. Поэтому, наверное, и поход в Мариинский театр на балет «Лебединое озеро» после шести золотых медалей, завоеванных на чемпионате Санкт-Петербурга, восприняла как счастливый билет. Признавалась, что было трепетно.

А как раз предметная работа ее восхищает в выступлениях Дины и Арины Авериных, она и их смотрит в записи часто: так много прославленные гимнастки умеют, так стабильно исполняют. И сама она уже знает: надо выходить, ни на секунду не расслабляться, все держать под контролем. И как говорят тренеры, идти до конца, элемент за элементом. Всегда, что бы ни случилось.

#### ПОЛУЧИЛА УДОВОЛЬСТВИЕ

19-летняя Карина Киреева прошла личное многоборье, завоевав серебряную награду. А затем добавила в свою копилку еще золото в упражнениях с обручем, серебро булав и бронзу в упражнениях с мячом. На чемпионате России прошлого сезона Карина также была второй в личном многоборье, но остальных медалей было меньше: еще только бронза в упражнениях с лентой.

В Москве-2025 Карина завоевала право выступать в четырех финалах чемпионата Рос-

сии — в упражнениях с обручем, мячом, лентой и булавами. Обруч заслуженно наградила спортсменку золотом, словно исправляя то, что было раньше: в индивидуальном многоборье именно он стал худшим видом программы для Карины.

В соревнованиях с булавами спортсменка показала второй результат, уступила только Марии Борисовой. И проиграла всего 0.15 балла. В упражнениях с мячом Киреева проиграла и Борисовой, и Владиславе Шароновой. А вот непредсказуемая лента на сей раз вообще оставила без медали.

Именно о ленте гимнастка так и сказала: «Немного не пошла». Но в целом чемпионат России оценила как очень достойный: «Я довольна результатом, а в финалах просто получала удовольствие. Когда выходила на упражнение с обручем, еще немного тряслась, потом расслабилась. Выступать и нравится, и понравилось, как это вышло в Москве».

Карина КИРЕЕВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**ДРУГАЯ ПОДАЧА**

А Омск, как это неоднократно бывало и раньше, вновь радуется тому, что именно в их городе выросла Ульяна Янус, завоевавшая третье место в личном многоборье. Сказала 16-летняя спортсменка, ученица знаменитого тренера Веры Штельбаумс, что «наверное, о медалях не думала». А хотела показать композиции да и просто показать себя. И это понятно, ведь все же первый для нее взрослый чемпионат России. Сильные соперницы. И красивые, и опытные, «у них другая подача».

И показала Ульяна себя весомо. Сказала, что ей очень нравятся новые правила, так как можно и нужно проявить артистизм. И готовиться выступать по требованиям этого сезона они с тренером начали еще в прошлом году: сезон завершили, тут же пошла работа.

Во второй день соревнований Ульяна завоевала золото в упражнении без предмета и серебро в упражнениях с лентой. В этом виде ее обошла

Александра БОРИСОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Ульяна ЯНУС



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

всего на 0.20 балла ровесница Ксения Колядина, идеально отработав предмет.

После окончания чемпионата Ульяна уверенно сказала, что медали — это хорошо и очень приятно. Но ничего не меняют в ее настрое на достижение целей. Школа российской гимнастики чувствуется: спустился с пьедестала, надо дальше работать.

**ВЫСШИЙ БАЛЛ**

Виктория АНИКИНА, заслуженный мастер спорта России, заслуженный тренер России, судья международной категории, главный судья чемпионата России по художественной гимнастике — 2025

— *Главный судья, как правило, отвечает за все и сразу, а программа соревнований на этот раз получилась очень насыщенной. Виктория Евгеньевна, как судьи выдерживают такую нагрузку?*

У нас на разных дисциплинах работали разные бригады судей и разные главные судейские коллегии. Например, за соревнования среди мужчин отвечала Наталия Галковская, а у девушек даже в рамках индивидуальной программы и групповых упражнений бригады судей в поле менялись. Так что каких-то особых трудностей не было.

И на мой взгляд, такой формат соревнований, когда и мужчины, и женщины, и новые дисциплины, и классическая часть художественной гимнастики собираются на несколько дней под одной крышей, вообще очень интересен для зрителей и болельщиков.

— *Это был первый серьезный старт в сезоне, который проходил по новым правилам. Как справились со своей работой судьи, учитывая все нововведения? Кстати, раскройте секрет: судьи перед соревнованиями волнуются?* Конечно, и судьи волнуются тоже, как и спортсмены. Во-первых, все наши, российские,



АМИТРИЙ КОРНЕВ



БОЛЕЕ НАУМОВ

Ксения КОЛЯДИНА

судьи — еще и тренеры. И они знают не понаслышке, как тяжело дается все то великолепие, которое видит на площадке зритель. Во-вторых, судья — это очень ответственно. Нужно отбросить эмоции и не совершить ошибку, выставляя свою оценку, ведь на кону результаты соревнований.

Все арбитры, которые были задействованы на чемпионате страны, — люди опытные, профессионалы, но и они тоже гаотоятся к «выходу на ковер». В межсезонье все они были слушателями на всероссийских судейских семинарах и успешно сдали экзамены по новым правилам судейства. Многие из них прошли еще и международные курсы. И результаты экзаменов говорят сами за себя: почти все сдали на самый высший балл.



АМИТРИЙ КОРНЕВ

ФИНАЛ МНОГОБОРЬЯ		
1	БОРИСОВА МАРИЯ	116.70
2	КИРЕЕВА КАРИНА	113.40
3	ЯНУС УЛЬЯНА	111.80

ФИНАЛ В ПЕДЕСТАЛЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА		
1	КАРИНА КИРЕЕВА	28.50
2	ВЛАДИСЛАВА НИКОЛАЕВИЧ	28.35
3	САЗОНОВА ЕКАТЕРИНА	28.30

ФИНАЛ В ПЕДЕСТАЛЕ УПРАЖНЕНИЯ КИ		
1	МАРИЯ БОРИСОВА	28.95
2	ВЛАДИСЛАВА ШАРОНОВА	27.85
3	КАРИНА КИРЕЕВА	27.30

ФИНАЛ В ПЕДЕСТАЛЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЙ		
1	МАРИЯ БОРИСОВА	30.40
2	КАРИНА КИРЕЕВА	29.95
3	ЕКАТЕРИНА САЗОНОВА	29.05

ФИНАЛ В ПЕДЕСТАЛЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА		
1	УЛЬЯНА ЯНУС	28.15
2	ВЛАДИСЛАВА ШАРОНОВА	27.80
3	МАРИЯ БОРИСОВА	27.30

ФИНАЛ В ПЕДЕСТАЛЕ УПРАЖНЕНИЯ С МАКЛАМ		
1	ЮЛИЯ ВАГНЕР	25.25
2	НАСТАСЬЯ ШАРАФУДИНОВА	25.15
3	НИНА ОЛИФИРЕНКО	24.55

Конечно, было волнительно судить по новым правилам впервые, но по итогам чемпионата могу с уверенностью сказать: мы справились.

— *В чем основная суть изменений? В чем их минусы и плюсы для наших гимнасток?*

Главное, что бы я выделила: появился баланс между трудностью, артистизмом и исполнением. Раньше техническую ошибку, потерю предмета можно было компенсировать наличием большого количества элементов. Теперь это невозможно, так как количество элементов,



Варвара ТОПОРОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

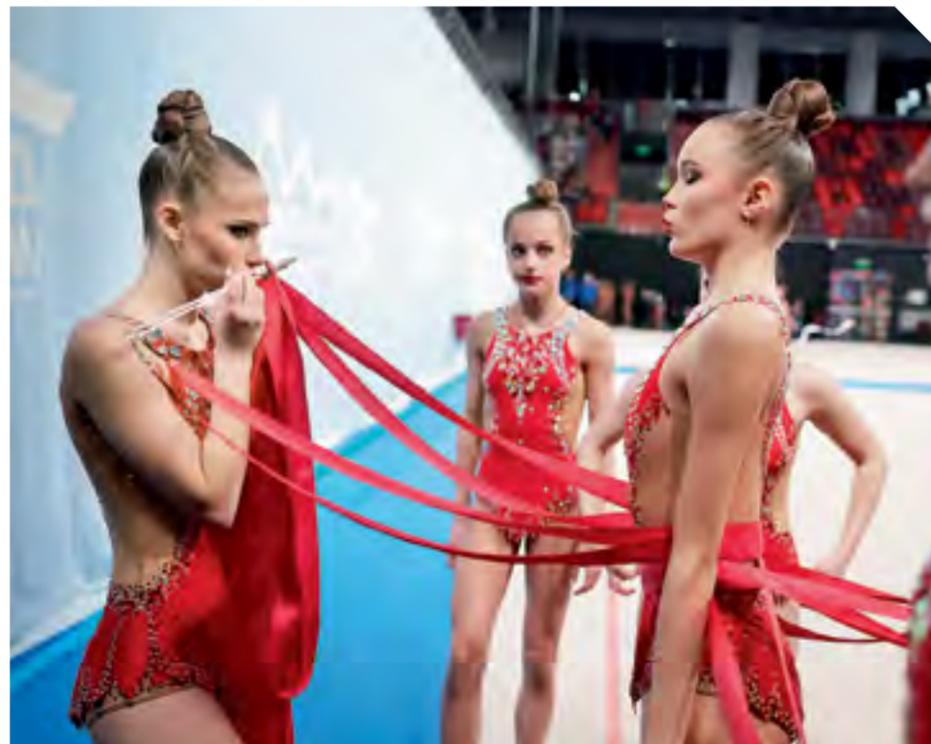
которые может исполнить гимнастка во время упражнения, ограничено. Еще отмечу, что в соответствии с новыми требованиями гимнастки должны очень постараться, чтобы каждая композиция была похожа на мини-спектакль. Иначе хороших оценок по артистизму ждать не приходится, а это тоже важный компонент итоговой оценки.

На мой взгляд, новые правила стали и более понятны зрителю. Уронил предмет — проиграл, если коротко.

А если говорить о минусах для нас... Одна из сильнейших сторон россиянок всегда заключалась в умении хорошо работать не только предметом, но и телом. Сейчас же сложнейшие элементы в работе тела недостаточно оценены, а многие элементы вообще упразднены. Но с другой стороны, есть и плюсы — например, особое внимание привлечено к артистизму. А мы и в этом аспекте всегда были на лидирующих позициях.

— *В отличие от международных стартов, в Москве взрослые гимнастки боролись за медали и в упражнении без предмета. В чем его изюминка и польза для наших спортсменок?*

В этом виде программы у девочек как раз есть шанс показать сложные элементы тела без ограничений, то есть выполнить элементы, которые убрали или недооценили в международных правилах.



ДАМИТРИЙ КОРНЕВ

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		
НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ		
1	НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ	59,64
2	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	55,10
3	МОСКВА	53,75
ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		
ФИНАЛ В УПРАЖНЕНИИ С 5 ПЕРТАМИ		
1	НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ	26,80
2	МОСКВА	25,70
3	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	25,10
ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		
ФИНАЛ В УПРАЖНЕНИИ С ДРУЗЬМИ И КИЧМАМИ		
1	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	29,36
2	НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ	29,15
3	УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ	26,55
КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ		
1	МОСКВА	648,60
2	СФО	628,10
3	ЮФО	623,10



ОЛЕГ НАУМОВ

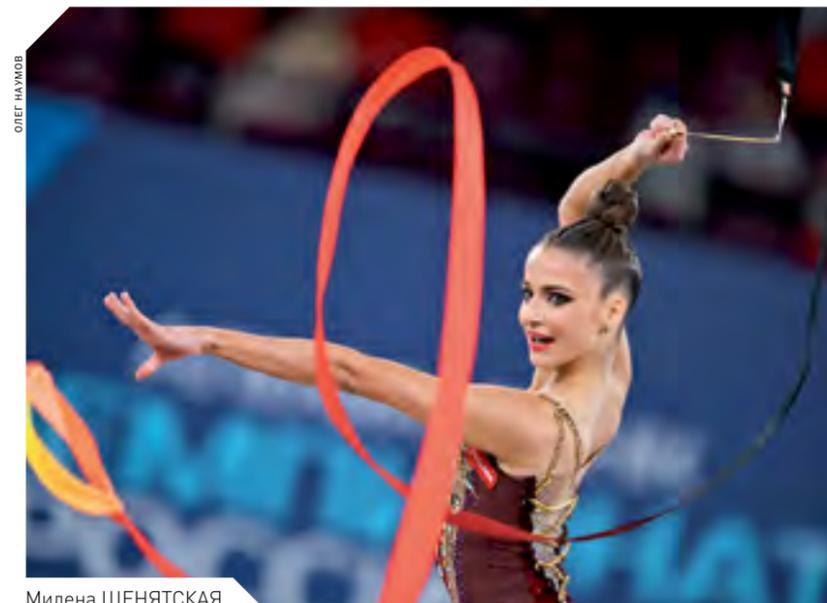
— *Какие еще эмоции вызвал у вас турнир? Сказалось ли на уровне выступлений спортсменов, например, отсутствие лидеров последних сезонов — Анны Поповой и Лалы Крамаренко? Насколько вообще результаты этого чемпионата оказались ожидаемыми?*

В целом нынешний чемпионат подарил много положительных эмоций. Конечно, жаль, что Лала Крамаренко и Анна Попова не смогли выйти на ковер, выступление этих девушек является украшением любых соревнований. Но у нас всегда была и есть длинная скамейка запасных. Чемпионат получился интересным — и зрелищность программ, и уровень выступлений были очень высокими. Многие девочки выступали здорово!

Не могу сказать, что для меня лично какие-то результаты стали сюрпризом. Но к сожалению, некоторые наши ведущие, сильные гимнастки, выступающие в индивидуальной программе, а также в групповых упражнениях, совершили ошибки и не смогли побороться за медали.

— *Абсолютно все участницы чемпионата говорили, что нынешние правила нравятся им гораздо больше, чем прежние. А насколько хорошо, на ваш взгляд, гимнастки справились с новыми требованиями?*

Как бывшая гимнастка, могу понять девочек — всегда интересно пробовать что-то новое. А отвечая на вопрос, скажу так: в целом — справились. Упражнения стали интереснее композиционно, более музыкальными. Некоторые



Милена ЩЕНЯТСКАЯ

композиции наших гимнасток вызывают много эмоций, не оставляют равнодушными.

Российская школа гимнастики всегда была **лучшей в мире.**

Поэтому я уверена: несмотря на все запреты и ограничения, нашим девочкам все равно будет чем удивить. Я желаю им здоровья и дальнейших успехов!

**МУЖСКАЯ РАБОТА**

Одним из главных героев соревнований стал Ариф Багаутдинов из Красноярска. Он завоевал золото в упражнениях со скакалкой и булавами, серебро в групповых упражнениях и бронзу в упражнении с палкой.

В прошлом году с чемпионата России Ариф уехал с тремя золотыми медалями. «В этом году мне мои медали дались сложнее, чем в

Савелий  
АРТЕМЕНКО



ОЛЕГ НАУМОВ

прошлом году», — признал гимнаст. И объяснил причину: программы у всех ребят усложнились, выступали уже по новым правилам. «Никакой недооценки с моей стороны соперников и предстоящей борьбы не было и не могло быть, я очень серьезно готовился к этому турниру, тоже выступал здесь с новыми программами».

Когда из спортивной гимнастики Ариф пришел в новый (и для многих неожиданный) вид, это была та случайность, которую жизнь подкидывает в нужное время и нужном месте.

В спортивной гимнастике был 11 лет, подумывал уже уйти из спорта, но случайно увидел, как ребята выступают в художественной гимнастике в одном из шоу. Решил присоединиться к их команде. Три года уже выступает.

Опасался ли, что это решение вызовет насмешливую реакцию, люди ведь часто выносят суждения по принципу «что-то слышал, наверное, это выглядит вот так»? Говорит, боязни не было. И практически не сталкивается с мнением, что мужская художественная гимнастика — это спорт не для ребят, а только для девочек: «Хотя бывают иногда случаи, когда ко мне кто-то подходит и начинает с некоторым пренебрежением говорить о нашей дисциплине. Тому, кто готов слышать, приходится объяснять: мы в России следуем японскому направлению мужской художественной гимнастики. В нем очень много акробатических элементов и силовых упражнений. А «наряжаются как девочки» парни в другом, испанском направлении».



Сборная команда ГУ Татарстан

ОЛЕГ НАУМОВ



Тимур  
ГИЗАТУЛИН

В общем, приходится, конечно, Арифу, как и его коллегам, объяснять несведущим матчасть. Тренироваться в удовольствие и, что обязательно в любом виде спорта, через напряжение. И мечтать о том дне, когда можно будет на международном турнире показать красоту мужской художественной гимнастики России.

**КРУТОЕ БУДУЩЕЕ**

Наталья ГАЛКОВСКАЯ, заслуженный тренер Республики Карелии, судья, президент республиканской федерации художественной гимнастики, главный судья чемпионата России по художественной гимнастике — 2025 среди мужчин

— Наталья Геннадьевна, каким получился минувший чемпионат России для наших мужчин? Наши парни — молодцы, борются! Они открывали соревновательную программу всего чемпионата. Эта ответственность — задать тон всему мероприятию, то, что к ним было приковано особое внимание, — конечно, слегка придавливала. Все-таки в этой дисциплине у нас сейчас проходит не так много соревнований. Но практически все участники справились со своими задачами. Мужчины у нас психологически устойчивы, особенно если хорошо готовы к соревнованиям.

Самая большая сложность заключалась в том, что помост, на котором выступали ребята, не совсем подходил для мужской гимнастики, в которой много акробатических элементов. Соревнования мужчин проходят на ковре для спортивной гимнастики, и в этом плане большое спасибо организаторам, никаких проблем не было. Но одного правильного ковра недостаточно, помост для разных гимнастических видов тоже имеет свою специфику.

Сейчас, с одной стороны, он был с прекрасной амортизацией, хорошо гасил приземления после прыжков, что имеет большое значение для избежания травм. Но в идеале помост для мужской «ритмической гимнастики» должен



Артур  
МУРИНОВ



Данил ПАТРАНИН

ОЛЕГ НАУМОВ

ОЛЕГ НАУМОВ

ОЛЕГ НАУМОВ



Глеб ГАЛКОВСКИЙ

ОЛЕГ НАУМОВ

зу идти в следующую связку. Конечно, если бы участников было больше, то и у ребят было бы больше времени на отдых между упражнениями. Но получалось, что гимнасты практически не успевали восстанавливаться, за один день они выходили на ковер в трех индивидуальных видах программы, а еще и в групповых упражнениях. И в этом тоже была своя сложность.

— Для представителей российской мужской художественной гимнастики это был уже пятый чемпионат России. Насколько вырос уровень участников?

Конечно, прогресс есть. Усложняются правила, спортсмены не стоят на месте. Практически все заметно прибавили и в компонентах, и в хореографии, и во владении телом. Если раньше, например, элементы в основном исполняли, просто держа предметы в руках, то сейчас уже делают трюки под предметом в полете. Добавляются интересные связки, все это смотрится очень эффектно. А ведь мужчины выступают с гимнастической палкой, скакалкой, гимнастическими кольцами и булавами.

На что бы еще обратила внимание: очень приятно видеть, как вместе с молодыми гимнастами на ковер продолжают выходить те, кто участвовал еще в первом чемпионате страны в 2021 году. Многие из них, оставаясь действующими спортсменами, уже пробуют себя в тренерском деле, сами выступают и своих учеников выводят. Сохраняется преемственность, что очень важно.

— Чемпионат показал, как развивается дисциплина в России?

Среди регионов остались прежние лидеры: Карелия, Татарстан, Москва, Санкт-Петербург,

еще и помогать спортсменам правильно оттапливаться, взлетать, чтобы набрать необходимую высоту и безбоязненно исполнять трюки. И вот этого как раз не хватало. Ребятам приходилось сдерживать себя в исполнении некоторых акробатических элементов, из-за чего в отдельных фрагментах программ они выглядели немного зажатыми.

Но это все опыт и в перспективе, надеемся, **наши соревнования** будут проходить так же, как у японцев, на двух помостах: для женской художественной гимнастики и для мужской.

Еще любые соревнования — это не только психологическая, но и физическая нагрузка. Выступления в дисциплине, где, как я уже говорила, необходимо исполнять много акробатики, требуют больших затрат энергии. Сделал прыжок, тебе бы отдышаться, а ты не можешь, надо сра-



Сборная команда ГУ Красноярский край

ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ

Красноярск, Самара... Конечно, хотелось бы, чтобы и в других регионах страны было больше занимающихся. Ведь с одной стороны, не нужны какие-то специальные условия — есть залы, дети идут в гимнастические виды. Но с другой — некоторые объективные факторы создают не совсем верное представление об этом виде спорта.

В английском языке дисциплина звучит как «ритмическая гимнастика». Наше официальное название, отраженное во всероссийском реестре видов спорта, «мужская художественная гимнастика». И широкими массами оно воспринимается как сугубо женский вид спорта, где надо выходить на ковер и выступать с ленточками, бантиками и все такое. Даже на уровне спортивных министерств во многих регионах у функционеров сложился образ какого-то несерьезного развлечения, а не спорта. Хотя, как говорит мой сын, достаточно всего лишь один раз увидеть выступление мужчин, и сразу сложится правильное впечатление.

Мы очень надеемся, что в нашей новой объединенной Федерации гимнастики России этой дисциплине будет уделяться больше внимания, в том числе и в плане ее популяризации среди молодежи. Хотим, чтобы все видели: мужская ритмическая гимнастика — это не ленточки и бантики, а достаточно сложный, мужественный, красивый вид спорта на стыке акробатики и художественного направления. Здесь очень важна выносливость. Ведь надо исполнять четыре вида упражнений, которые длятся 1,5 минуты, под музыку, без остановки, в высоком темпе. И приходят в этот вид мальчишки из братских видов — спортивной гимнастики и

акробатики. И сами мы готовим спортсменов с детства.

Это очень круто и перспективно!

Хотелось бы также, чтобы была сформирована сборная команда страны по итогам, например, того же чемпионата России. Чтобы у молодых людей был стимул совершенствовать свое мастерство и попасть в число лучших в своем виде спорта.

Кирилл АБОЛЕНЦЕВ



ОЛЕГ НАУМОВ

**В НОВЫЙ ПУТЬ!**

Полина ОВСЕЕНКО, судья всероссийской категории, заместитель главного судьи чемпионата России — 2025 в дисциплинах «дуэты» и «трио»

— Полина Петровна, дебют на главных стартах новых дисциплин — это всегда волнительно. Как прошли состязания в «двойках» и «трио»?

Накануне соревнований мы, конечно, переживали: как все пройдет? Но в то же время было ожидание приятных сюрпризов, предвкушение чего-то необычного, интересного. Так и получилось. Мы все — судьи, тренеры, спортсменки — рады, что прекрасное начало положено. Гимнастки выглядели очень уверенно, несмотря на то, что дисциплины новые. Вообще, хочу это особо отметить: чемпионат России прошел на очень высоком уровне по всем позициям — прекрасная организация, объективное судейство, новые дисциплины, зрелищность.

— Какие моменты, требующие доработки, выявились в процессе соревнований?

Судьи справились со своей работой очень хорошо. Конечно, необходимо и дальше проводить обучающие семинары, информировать арбитров о правилах и нюансах этих дисциплин. Ведь с одной стороны, «двойки» и «тройки» — это малые формы групповых упражнений, но в то же время в них есть специфические отличия от правил индивидуальной программы и группы.

И конечно, хотелось бы, чтобы количество судей, заинтересованных в том, чтобы оценивать эти дисциплины, становилось больше.



ОЛЕГ НАУМОВ

— А у тренеров и спортсменок есть заинтересованность в том, чтобы развиваться в этих направлениях?

В чемпионате России в «двойках» и «тройках» выступали гимнастки из 36 субъектов Федерации. В регионах с большим энтузиазмом подхватили идею. Ведь новые виды дают возможность многим девочкам продолжить свой путь в художественной гимнастике. Не у всех получается достичь высоких результатов в индивидуальной



ОЛЕГ НАУМОВ

ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДУЭТЫ		
1	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 1	51,30
2	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2	48,05
3	ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТЬ	45,25
ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРИО		
1	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 1	48,50
2	КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ 1	41,80
3	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ 1	39,20



ОЛЕГ НАУМОВ

программе, где нужно обладать совокупностью многих качеств. А в паре или в «тройке» даже, если взять средних гимнасток, возможны уникальные сочетания. Девушки могут выделиться интереснейшими программами, запомниться яркими трюками, ведь в этих дисциплинах особенно высоко оцениваются элементы оригинального взаимодействия спортсменок друг с другом.

И все это не только дает большие возможности спортсменкам и тренерам в плане мотивации, творчества, но и работает на популяризацию нашего вида спорта.

Мы все — судьи, тренеры, спортсменки — рады, что прекрасное начало положено



ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ

Татьяна СЕРГАЕВА — новый главный тренер сборной России по художественной гимнастике

Главным тренером сборной России по художественной гимнастике назначена Татьяна Сергаева. Кандидатура, представленная президентом Федерации гимнастики России Олегом Белозёровым, была согласована министром спорта РФ Михаилом Дегтяревым, который отметил, что специалисту «предстоит сохранить лучшие традиции отечественной школы, но при этом учитывать новые реалии».

Татьяна Владиславовна — мастер спорта СССР, опытный и титулованный специалист, потомственный тренер. В 1997 году ей присвоено звание «Заслуженный тренер России». Татьяна Сергаева более полутора десятилетий курировала в отечественной сборной групповые упражнения, в которых российские спортсменки завоевали множество наград.



ОЛЕГ НАУМОВ

**ГЛАЗ НЕ ОТОРВАТЬ!**

Ольга КАПРАНОВА, вице-президент ФГР, многократная чемпионка мира

— *Какие эмоции оставил чемпионат России лично у вас? Много ли было неожиданностей, приятных и не очень, или, может быть, только приятных?*

Мне очень понравилось выступление гимнасток, было безумно интересно смотреть на новые программы. Все обратили внимание на то, что они стали намного более артистичными, каждое упражнение — маленький спектакль на ковре. Это буквально восхищает!



ДМИТРИЙ КОРНЕВ

Безусловно, есть над чем работать, это был первый и такой важный старт в сезоне, могли быть и были помарки. Но еще есть время все отработать.

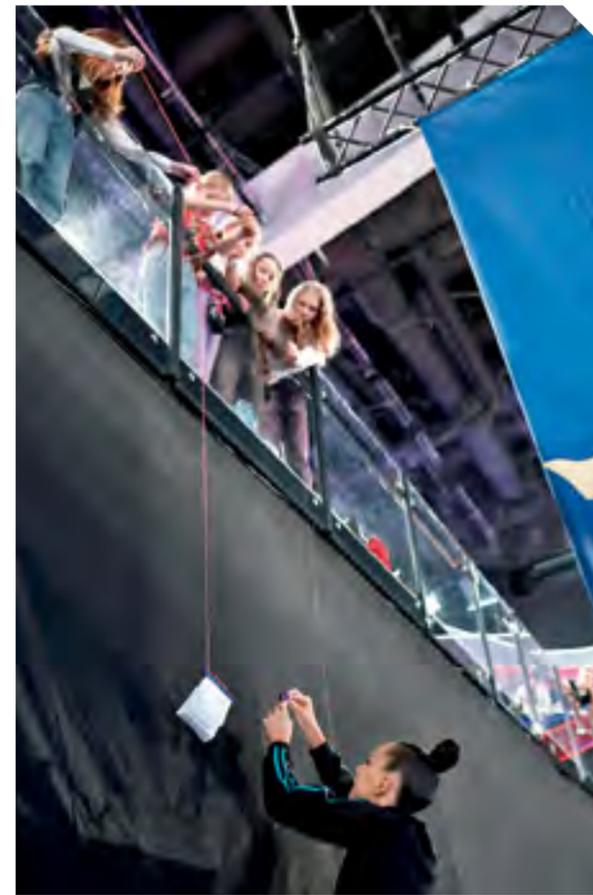
— *В чем была основная сложность конкретно этого чемпионата?*

Думаю, в том, что нынешний старт состоялся раньше, чем обычно. И подготовка к нему велась в очень сжатые сроки. Но у нас, к счастью, сформировалась команда профессионалов, которая оперативно решала все возникающие рабочие моменты. Знаменательно, что это первый наш чемпионат России, который проходил под эгидой объединенной Федерации гимнастики России.

Теперь уже можно сказать, что чемпионат прошел потрясающе. И со спортивной стороны, и с организационной. Кстати, все обратили внимание, сколько было придумано интересных занятий для зрителей. И было одно удовольствие наблюдать, как они ярко болели за своих кумиров. Наши зрители, конечно, особенные, большое им спасибо.

— *Чемпионат России обновил свой формат, программа расширяется...*

Да, программа в Москве была действительно насыщенная. Например, впервые были представлены новые дисциплины «двойки-многоборье» и «тройки-многоборье». Столь интересный новый формат мне видится крайне перспективным. Это и новые и интересные возможности для гимнастики, и дополнительная возможность



ДМИТРИЙ КОРНЕВ

ДМИТРИЙ КОРНЕВ

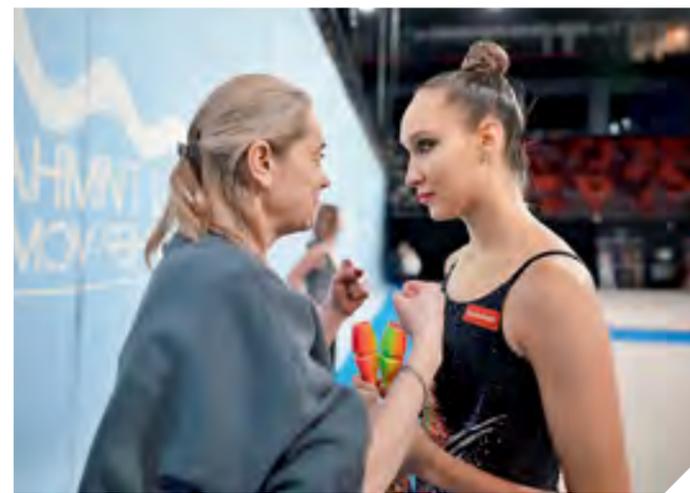


для наших спортсменок выступать на соревнованиях высокого уровня и выполнять спортивные разряды.

— *«Двойки» и «тройки» — российское ноу-хау? Да, так и есть, действительно наше ноу-хау. Мы всегда ищем новые формы развития любимого вида спорта. И появившиеся дисциплины — точно одна из них, заслуживающая пристального внимания. Кстати, развиваются они стремительно. А появились благодаря настоящему профессионалу своего дела, невероятно талантливой Екатерине Сергеевне Сиротиной.*

Ксения КОЛЯДИНА

Александра СКУБОВА



ДМИТРИЙ КОРНЕВ



ДМИТРИЙ КОРНЕВ

Как я сказала, мне лично формат нравится. Но любое новаторство должно пройти испытание временем.

— Сказалось ли отсутствие лидеров последних сезонов на уровне выступлений спортсменок на чемпионате России?

Уровень выступлений гимнасток был очень высоким! В нашей художественной гимнастике царит высочайшая конкуренция, смена ведущих гимнасток — абсолютно естественный процесс. И кстати, не могу сказать, что лидеры отсутство-



ДМИТРИЙ КОРНЕВ

вали. На чемпионате как раз и определились наши новые лидеры.

Мария Борисова на сегодняшний день показала очень интересные программы. А от ее упражнения с булавами я просто в восторге.

Мария стала **абсолютной чемпионкой России** и убедительно доказала **свое лидерство**.

Мария Борисова — очень интересная гимнастка, а с переходом в академию «Небесная грация» она по-настоящему раскрылась. Она стала взрослой. Показывает разные образы в каждом виде программы. Под ее упражнение с обручем хочется встать и танцевать, а булавы, как я уже говорила, вообще мой любимый вид в ее исполнении. Русская народная лента — самое настоящее искусство, а какое трогательное и сильное выступление с мячом!

Карина Киреева — я слежу за ней с тех пор, когда она еще была 10-летней гимнасткой. Видно, как она растет и становится все более женственной и интересной.

Ульяна Янус — красавица, техничная гимнастка, которая представляет омскую школу гимнастики. Этим уже многое сказано.



ОЛЕГ НАУМОВ

— Призовые места заняли представительницы традиционно сильных регионов: Москвы, Санкт-Петербурга, Омска. Как обстоят дела с подготовкой топов в других регионах?

Вообще я должна отметить, что сегодня во многих регионах идет серьезная работа и подготовка спортсменок высокого уровня. Например, в групповых упражнениях традиционно пьедестал заняли команды из Нижнего Новгорода, Санкт-Петербурга и Москвы, команда Ульяновской области стала бронзовым призером в отдельном виде многоборья.

Мне кажется, многие запомнили выступления очень артистичной гимнастки, представляющей Ивановскую область, Владиславы Шароновой. Выступающая за Краснодарский край Арина Ткачук показывает уникальную взрослую художественную гимнастику. Ей 24 года, и на нее невероятно приятно смотреть. Арина Ковшова из Новосибирска и Александра Скубова из Москвы заслуживают эпитета «шикарные», потрясающая работа с предметами...

Борьба в финале многоборья, когда выступали 24 сильнейшие гимнастки, была красивой и напряженной. Как и весь путь к финалу и чемпионат в целом. Каждая из спортсменок создавала на ковре свой индивидуальный образ. Смотрелось на одном дыхании. ▲



ОЛЕГ НАУМОВ

Арина  
ТКАЧУК

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

# ПЕРВЫЕ ИЗ ПЕРВОГО

КАК ЖИВЕТ  
МОСКОВСКОЕ  
УЧИЛИЩЕ  
ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА № 1



Президент ФГР Олег БЕЛОЗЁРОВ и директор УОР № 1 Герман СКОРОПУПОВ



МОСКОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 (ГБПОУ МССУОР № 1 МОСКОМСПОРТА) НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ НАСТОЯЩАЯ КУЗНИЦА КАДРОВ ДЛЯ ГЛАВНОЙ СБОРНОЙ СТРАНЫ. ТОЛЬКО В 2024 ГОДУ СПОРТСМЕНЫ УЧИЛИЩА ЗАВОЕВАЛИ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ 46 ЗОЛОТЫХ, 13 СЕРЕБРЯНЫХ, 25 БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ, А НА ЧЕМПИОНАТАХ РОССИИ 16 ЗОЛОТЫХ, 12 СЕРЕБРЯНЫХ И 12 БРОНЗОВЫХ НАГРАД.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА  
ФОТО: ИЗ АРХИВА УОР № 1

Среди 11 видов спорта, по которым училище готовит спортсменов, солидная часть принадлежит гимнастическим дисциплинам. Из 705 учащихся 319 занимаются спортивной гимнастикой, 100 — прыжками на батуте, 48 — художественной гимнастикой. А еще учебно-тренировочный процесс в спортивном комплексе УОР № 1 проходят и 56 юных представителей спортивной аэробики.

Даже по столичным меркам в училище созданы великолепные условия для жизни и тренировок будущих чемпионов. Бассейн, залы для художественной и спортивной гимнастики, борьбы, прыжков на батуте, тренажерные залы, медицинский центр, школьные классы... В результате только обзорная экскурсия, где в качестве гида выступал директор училища Герман Скоропулов, заняла почти час.

Начиная экскурсию, Герман Викторович первым делом подводит к фотогалерее с портретами самых известных выпускников училища, олимпийских чемпионов.

— 24 чемпиона Олимпийских игр вышли из этих стен! И обратите внимание, сколько среди





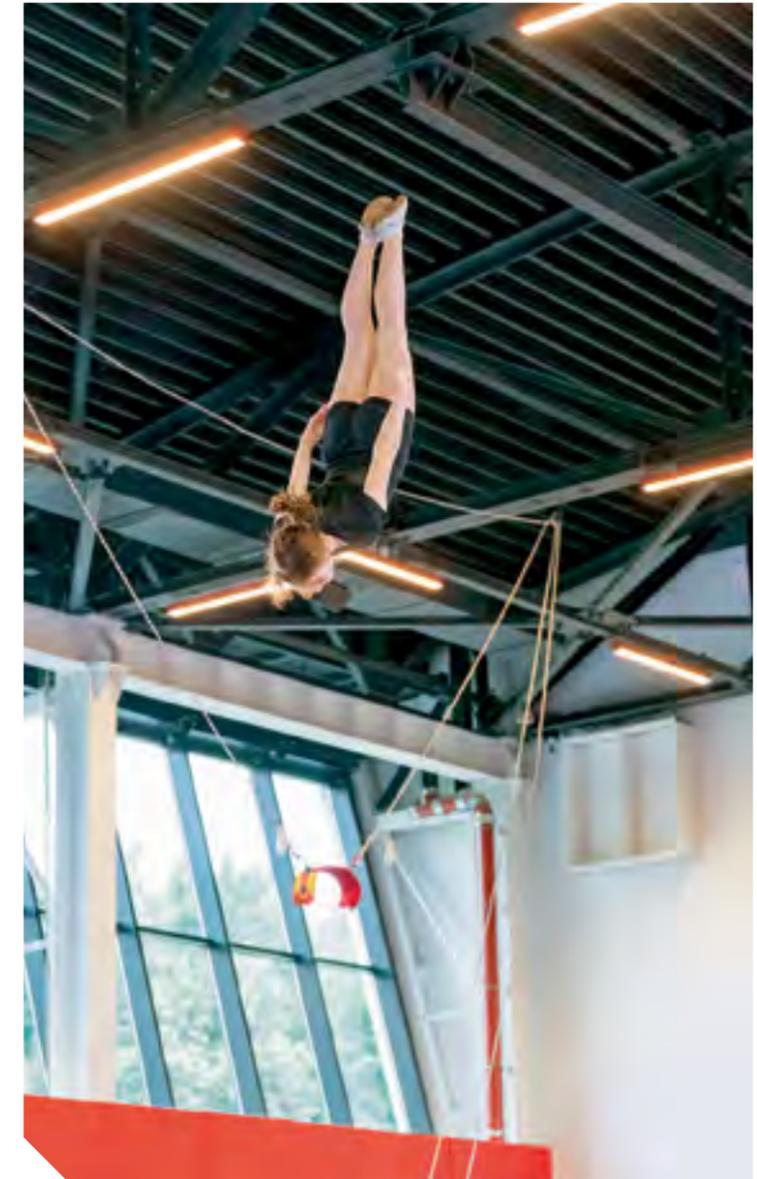
них гимнастов: Юлия Барсукова, Алина Кабаева, Вера Шиманская, Евгения Канаева, Алия Мустафина, Виктория Листунова, Никита Нагорный... Но мы гордимся не только своими спортсменами, — сразу уточняет Герман Викторович. — Наши выпускники даже в космос летали! Например, Герой России летчик-космонавт Александр Иванович Лазуткин здесь тренировался и учился, занимался спортивной гимнастикой, сейчас возглавляет федерацию Москвы по этому виду спорта. Или Денис Валентинович Мантуров, первый заместитель председателя правительства России, бывший пловец,



тоже оканчивал наше училище. Гордимся Александрой Владимировной Никишовой, мастером спорта по гандболу, которая занимает сегодня должность заместителя руководителя Москомспорта, начальника спортивного управления.

Первое, что бросается в глаза, когда попадаешь в главный корпус, — светлые стены, простой, но уютный интерьер, удобная мебель, продуманное освещение... В холле по дороге в спортивный комплекс живут, пожалуй, самые необычные обитатели училища — попугай Петя, черепаха, игуана и симпатичный удав по имени Габриэлла. Петя — старожил, в этих стенах уже 15 лет. С удовольствием общается с женским полом, а вот мальчишек может и ущипнуть за палец. «Петь, если будешь плохо себя вести, уволю», — шутит на ходу директор.

Фотографии на стенах, запечатлевшие учеников школы в моменты триумфа на спортивных аренах, медали и кубки в витринах, даже форма



с логотипом на груди, на котором изображено могучее дерево с цепкими корнями и олимпийские кольца, напоминает о том, что это — дом большого спорта. И что цели, которые здесь ставят, — самые высокие. В форму и кроссовки, к слову, облачен не только персонал училища, но и сам директор.

— Это не только элемент дисциплины на рабочем месте, — отвечает на мой комплимент в адрес внешнего вида сотрудников, которые встречаются нам на пути, Герман Викторович. — Все, кто так или иначе причастен к УОР № 1, должны чувствовать, что мы — одна семья, одна команда, общее дело делаем, что эти стены — их дом, а красивая форма — их визитная карточка, гордость.

Первая остановка — бассейн. Несмотря на то что будущие чемпионы в этот момент сидят на

уроках, вода на шести 25-метровых дорожках буквально кипит. Школа ориентирована на спорт высших достижений, однако помогает и жителям района овладевать азами плавания. Для воспитанников младшего возраста есть отдельный детский бассейн, от желающих заниматься отбоя нет.

Расстояния между объектами в спортивном комплексе небольшие. Всего пара минут — и у меня есть возможность оценить, в каких условиях оттачивают свое мастерство любители настольного тенниса. В просторном зале аккуратно разместились 11 игровых столов. Как рассказывает Герман Викторович, на сегодняшний день это одна из лучших тренировочных баз в Москве по данному виду спорта. Что

## 24 чемпиона

Олимпийских игр вышли из этих стен! И обратите внимание, сколько гимнастов: Юлия Барсукова, Алина Кабаева, Вера Шиманская, Евгения Канаева, Алия Мустафина, Виктория Листунова, Никита Нагорный...

Как любят повторять в УОР № 1:  
**«Первый — всегда первый!»**

важно — абсолютно все учащиеся УОР могут пользоваться его спортивной инфраструктурой, независимо от вида спорта, которым они занимаются. Только, конечно, с разрешения тренера и строго по расписанию.

Дальше наш путь лежит к медицинскому центру, но по дороге мы задерживаемся у зала с огромными окнами в пол, где проводят разминку девушки в гимнастических купальниках.

— Здесь проходят тренировки по спортивной аэробике, — объясняет директор. Этот вид спорта сегодня базируется в комплексной школе «Север», руководит которой Инна Владимировна Гинкевич. Но поскольку аэробика давно была представлена у нас в качестве дополнительного образования и пользуется большой популярно-



стью у детей, было решено оставить на безвозмездной основе тренировочную базу.

— Обратите внимание, какой красивый и необычный этот вид спорта, — отмечает Герман Викторович. — Очень много детей сейчас хотят заниматься аэробикой. Видели бы вы, что тут творится, когда проходят соревнования. Детьми буквально заполнено все училище. И все в такой красивой форме, в блестящих... Просто радость на душе!

В медицинском центре видим чистые просторные кабинеты. Здесь можно получить первую помощь, если вдруг возникла необходимость, пройти курс массажа или физиотерапии... Есть даже стоматологический кабинет.

— Проводить какое-то серьезное лечение мы не можем, для этого существуют специализированные организации, но оказывать детям первую качественную медицинскую помощь — наша обязанность. И дежурный врач всегда находится в училище, — объясняет Скоропупов.

Директор приглашает подняться на верхние этажи корпуса, где находится общежитие. Здесь могут разместиться те, кто приезжает на сборы и соревнования. Номера не очень большие, но, помимо основных удобств, есть все, чтобы по-

стирать и просушить форму, для спортсменов это очень важно. И главное, проживание, питание, образование, тренировочный процесс, восстановительные процедуры — все это находится под одной крышей. Единственные объекты, попасть в которые можно только через улицу, — залы гимнастики и батута. До них от главного корпуса 200 метров, но даже они не являются проблемой — специальный автобус отвозит детей на тренировку и привозит обратно. К слову, самые маленькие ученики УОР — это второклашки, и все — гимнасты.

Пока мы следуем по их маршруту, Герман Викторович успевает рассказать о распорядке дня, по которому живет училище.

— В семь утра все обязательно выходят на зарядку. Ее проводит дежурный тренер или методисты, иногда эту роль беру на себя я. А вот 1 сентября, в День знаний, который совпадает с моим днем рождения, всегда провожу зарядку сам. Потом у детей есть время на то, чтобы умыться, переодеться, позавтракать. В 09:00 начинаются первые тренировки. В 12:00 — уроки в школе, потом обед, опять уроки и — вторая тренировка. А вечером — все как у обычных школьников: домашние задания, отдых... Проживать в общежитии у нас могут только те, кому уже исполнилось 14 лет, остальные возвращаются домой.



разговор заходит о спортивной гимнастике, в его голосе появляются особенно теплые нотки:

— Мы привыкли считать, что королева спорта — это легкая атлетика. Но мне кажется, что дорога к спорту все равно начинается с гимнастики. Гимнастика — это прежде всего дисциплина, отношение к себе. Вытянутый в струнку носок, прямая спина, даже твое поведение при выполнении упражнения. Как происходит в спортивной гимнастике? Подошел к снаряду, поднял руку, сделал, поклонился — все это приучает к организованности, самоконтролю, наполняет человека каким-то внутренним достоинством. Красота линий гимнастов, невероятные трюки, которые они исполняют на снарядах на пределе человеческих возможностей... До сих пор



В этот момент мы заходим в гимнастический зал. Несмотря на то что вся жизнь Германа Викторовича в качестве спортивного руководителя связана в основном с хоккеем (он возглавлял «Автомобилист» в Екатеринбурге, минское «Динамо», позже принимал участие в создании и руководстве Высшей хоккейной лигой и КХЛ), чувствуется, что он по-отечески любит и переживает за все свои виды спорта. И все-таки когда

меня это завораживает. Я и сам гимнастикой занимался, это была первая спортивная секция, в которую записался в шестилетнем возрасте. А поскольку рос в семье военного и отцу пришлось по долгу службы ездить по разным регионам, то мне и школы пришлось менять, и многие виды спорта пробовать: и легкой атлетикой занимался, и футболом, и плаванием... Потом это очень помогло мне во время учебы в Военном



институте физкультуры в Санкт-Петербурге, где нужно было иметь представление практически обо всех видах спорта. Был у нас, например, такой предмет, где мы изучали методики тренировок и обучения по олимпийским видам спорта. А чтобы сдать экзамен на отлично, нужно было не просто показать свое умение на практике, а третий разряд выполнить. Начальник кафедры был очень требовательным товарищем, говорил: «Вы что, сальто не можете прыгнуть? Это же вам не сопломат!» И я с ним согласен. Я считаю, что сальто должен уметь делать каждый, кто следит за своим физическим развитием, любой спортсмен.

На мой вопрос, поддерживает ли он форму сейчас, директор отвечает не задумываясь: «Конечно. Играю в футбол, в хоккей, хожу в тренажерный зал. Директор должен быть примером и в физическом плане тоже».

Специальный автобус отвозит детей на тренировку и привозит обратно

— Наши дети тренируются на снарядах, на которых проводятся все крупнейшие соревнования, включая Олимпийские игры, — продолжает Герман Викторович экскурсию по залу. — А по-другому больших мастеров и невозможно вырастить. И это, конечно, благодаря работе Москомспорта, который выделяет серьезные средства, чтобы создать детям такие условия. Обратите внимание, как здесь просторно, с одной стороны — женский зал спортивной гимнастики, с другой — мужской с соответствующими снарядами, никто друг другу не мешает. Практически все знаковые для Москвы соревнования проходят здесь. А еще у нас есть отдельный зал, куда приходят те, кто делает только первые шаги



в гимнастике. Медицинский кабинет, раздевалки, душевые, комната отдыха для тренеров... настоящий центр гимнастики!

— То же самое вы увидите и в зале для прыжков на батуте, — продолжает Герман Викторович, пока мы перемещаемся в красивое здание напротив. И уже через пару минут с гордостью показывает мне минитрампы, батуты, видеотехнику для записи и просмотра прыжков, маты... Объясняет, что это только кажется: бросил любой кусок поролона — и тренируйся, а на самом деле, чтобы избежать травм, батутисты используют маты определенной жесткости и толщины.

— Наличие собственной базы позволяет нам не только растить спортсменов с самого детства, но и сохранять преемственность поколений. Наша выпускница Юлия Барсукова, например, трудится сейчас в отделении художественной гимнастики. Или взять, если мы говорим о гимнастических видах, семью Заломинных. Михаил — один из самых известных спортсменов в прыжках на батуте, многократный чемпион мира и Европы — вырос в нашем училище, а теперь продолжает здесь работать в качестве тренера. И жена Дарья пошла по его стопам. Они здесь вместе учились, тренировались, а теперь уже и их дети прыгают в этом зале.

Глядя на радующие глаз витражи окон и яркую отделку фасада здания, с трудом представляешь, что еще недавно на этом месте был обычный физкультурно-оздоровительный комплекс. И наверняка, символично, что именно с этого объекта началась реновация и реконструкция



всех ФОКов в Москве. Как любят повторять в УОР № 1: «Первый — всегда первый!».

— Конечно, всегда хочется что-то улучшить, — подводит итог нашей экскурсии по спортивным объектам училища Скоропупов. — Иной раз думаешь: вот — построили отличный зал для художниц, но будь там потолки повыше или еще один ковер, то и количество занимающихся выросло бы в разы, и предметы бы гимнастики бросали с большей амплитудой. Но гнаться за количеством, наверное, неправильно. Все-таки мы растим штучных спортсменов, топовых, работаем с ребятами, которые уже отобраны тренерами, и каждый из этих детей требует к себе определенного внимания и времени. Тут не количество важно, а качественная работа. А какие-то проблемы, сложности всегда были и будут, их просто преодолеваешь и идешь дальше.

Наш обратный путь к кабинету директора лежит через столовую. И здесь мне снова предстоит убедиться в том, что к воспитанию чемпионов в этих стенах и подходят по-чемпионски. В столовой — время обеда. На выбор несколько блюд: котлеты, отварной язык, картошка, тушеные овощи, рис, фрикадельки, винегрет, салат из редиса, компот из сухофруктов... Обращаю внимание, как рослый юноша с подносом прикладывает электронную карту к монитору, установленному рядом с пунктом раздачи. Оказывается, в училище разработаны специальные диеты, согласованные с тренерским составом, и у каждого ученика имеется собственный рацион, вписанный в его электронную карту. С ее помощью он и получает свою порцию в столовой. Те же родители и тренеры гимнасток могут не волноваться — девочкам не достанется тарелка



макарон со сладкими пирожками. У гимнасток в меню — овощи и фрукты, отварное мясо, творог... А вот на карточке рослого паренька — он, как выяснилось, занимается стрельбой из лука, — высветилась надпись «общий стол». То есть он как раз может лакомиться хоть пирожками, хоть картошкой с котлетами, хоть макаронами — никаких ограничений.

Есть в училище и такая фишка, как родительский контроль за питанием. Проверить качество питания детей в школе родители сегодня могут по закону везде. Но как правильно организовать этот контроль, чтобы не получилось так: завтра, например, родители придут снимать пробу — повара постараются, а дальше — как получится?

— Мы раздали всем классным руководителям пригласительные для мам и пап, чтобы они в любое время, в любой день, не предупреждая заранее, могли прийти в училище на завтрак или на обед, пополдничать или поужинать — у кого как получится, — поясняет Герман Викторович. — Бывает, правда, что родители стесняются, приходится даже уговаривать: «Приходите, попробуйте, помогите нам стать лучше!» Обратную связь с родителями все время стараюсь поддерживать.

Ловлю себя на мысли, что завидую родителям, чьи дети здесь учатся. Для большинства из нас такая спортшкола полного дня — просто мечта. Ведь часто именно бытовые мелочи становятся

Видели бы вы, что творится, когда проходят соревнования по аэробике. Детми буквально заполнено все училище. И все в такой красивой форме, в блестящих...  
**Просто радость на душе!**



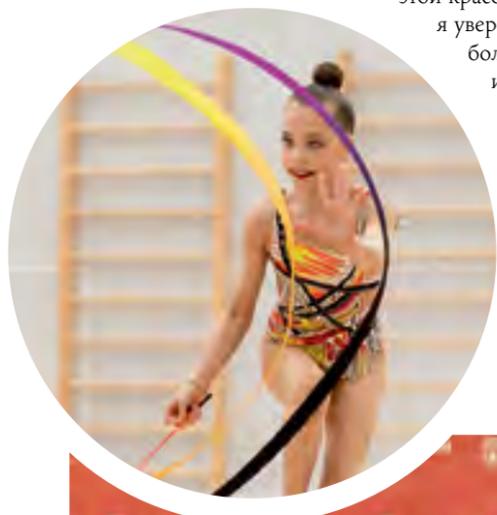
препятствием для хороших замыслов. С одной стороны, современных спортивных комплексов, где культивируются популярные виды спорта, в Москве достаточно, многие родители с удовольствием отдали бы своих детей туда. Но долгая дорога плюс отсутствие нормального питания, невозможность сделать уроки в спокойной обстановке — все это лишает желания тратить время и силы впустую, а детей возможности заниматься любимым делом.

— Да, в воспитании серьезных спортсменов мелочей не бывает, — продолжает тему Герман Викторович, когда, закончив экскурсию, мы возвращаемся в директорский кабинет. — Кто-то, возможно, не делая скидку на то, что жизнь меняется стремительно, возразит: и без всей этой красоты вырастали у нас чемпионы. Но я уверен: спортсмен, который переносит большие нагрузки, преодолевая себя изо дня в день, должен идти на тренировку в красивое светлое здание, по красивому чистому коридору, принимать душ в удобной раздевалке, иметь под рукой самое современное оборудование... Все это помогает ему психологически настроиться на серьезную работу, сконцентрироваться на своей цели, создает определенное настроение.

Любой руководитель — это прежде всего организатор. В спорте самые главные люди — тренеры. А если говорить об образовании — учителя. Так вот я свою задачу вижу прежде всего в создании этим двум столпам таких условий, чтобы и тренер, и учитель могли проявить свои лучшие профессиональные качества, не отвлекаясь на бытовые проблемы и организационные детали. Чтобы тренер, если вдруг его ученик не достиг определенного результата, не мог, условно говоря, пожаловаться на отсутствие необходимых тренировочных часов и инвентаря. А учитель — на нехватку времени для подготовки к ЕГЭ. Их работа должна быть максимально продуктивной.

— Герман Викторович, совмещать серьезный спорт и учебу возможно?

У нас — возможно. Благодаря наличию зала тренеры имеют возможность вести ребенка с самого детства, воспитать своего спортсмена от и до. Но в более старшем возрасте дети приезжают к нам со всей страны. Вот сейчас две наши ученицы выступали на чемпионате России по художественной гимнастике. Арина Янковская родилась и выросла в Москве, а Карина Киреева, которая завоевала на этом турнире серебряную медаль в многоборье, приехала к нам из Екатеринбурга. Никита Нагорный, вы знаете, вырос в Ростове-на-Дону, продолжил обучение у нас... Практически во всех



Каждый представляет план, берет своего рода обязательство: **какой результат** за какой период он **планирует показать** в спорте и в учебе



видах спорта принимаем талантливых детей из регионов. Попадают к нам изумруды, а мы, создавая идеальные условия для подготовки, из них делаем бриллианты. На сегодняшний день 105 спортсменов нашего училища являются кандидатами в сборные команды России, 320 входят в сборную Москвы.

— Со спортивными успехами все понятно, а как у юных звезд обстоят дела именно с учебой? — спрашиваю я на прощание. — Не секрет, что многие из них считают: главное, что я уже медали завоевываю, а уроки в мои планы не вписываются.

Соглашусь, есть те, кто не придает значения образованию. Но вы знаете... Вот тот же олимпийский чемпион, нынче уже вице-президент ФГР Никита Нагорный. Тренировался в «Динамо»,

а у нас школу оканчивал. Так учителя могут сказать о нем только хорошее. Никита, кстати, приезжал к нам недавно, преподнес огромный букет своему классному руководителю, говорит, что с большой благодарностью вспоминает сегодня своих учителей. Или Виктория Листунова, олимпийская чемпионка, она, даже готовясь к важным соревнованиям, никогда не делала себе поблажек. Я руковожу училищем пятый год, и не было случая, чтобы кто-то не сдал ЕГЭ или не защитил диплом. Наоборот, и красные дипломы есть, и золотые медали...

Учиться у нас — большая честь, очень много желающих. Поэтому, когда в ответ слышим, что оценки недотянул, потому что «было некогда», предлагаем даже оставить тренировки хотя бы на время и заняться учебой. Стараемся донести

до подростков, что, независимо от того, будут они продолжать свою карьеру в спорте или нет, образование — это на всю жизнь. Есть у нас в училище такое мероприятие, как отчетное собеседование. Несколько раз в год вместе с тренерами и учителями встречаемся со спортсменами. И каждый из них представляет свой план, берет своего рода обязательство: какой результат за какой период он планирует показать в спорте и в учебе. Иногда приходится даже останавливать их рвение: а не завышены ли твои обещания, справишься ли? Ведь за свои слова надо нести ответственность, а речь идет о медалях, которые надо завоевывать на самых важных российских и международных соревнованиях. Если потом не удастся план выполнить, всегда

Олимпийский чемпион  
Никита НАГОРНЫЙ  
и преподаватель  
психологии  
и специальных  
дисциплин  
Ирина БЛИНОВА



стараться разобраться: почему не получилось, что помешало?

— *Здесь, наверное, и от тренера многое зависит?*

Конечно. На каком-то этапе тренер для ребенка имеет больший авторитет, чем родитель. Вижу это по своему сыну, который занимается футболом. Начинаешь ему что-то советовать, а в ответ получаешь: «А мне тренер сказал вот так!» И я не спорю. Потому что понимаю: сейчас в его жизни спортсмена самым главным человеком является все-таки тренер.

Спортсмен всегда найдет себе оправдания, почему он не выучил уроки. Да, у него сборы, соревнования. Но исходя из своего опыта, могу сказать, такая практика — удел ленивых. И многие наши выпускники, которые добились больших успехов в спорте, никогда учебу не забрасывали, наоборот, служили хорошим примером для остальных ребят и в этом тоже.

Сегодня в нашем училище для детей созданы максимально комфортные условия во всех сферах жизни, включая получение знаний. Можно проходить учебную программу дистанционно, подключаться к уроку буквально из любой точки земного шара. И конечно, в идеале тренер должен контролировать процесс обучения ученика. Быть в контакте с педагогами, с классным руководителем, знать, по какому предмету он не успевает, какое у него в школе поведение. В свою очередь, классный руководитель или преподаватель должны больше вникать в проблемы



На сегодняшний день  
**105** спортсменов училища  
являются кандидатами  
в сборные команды России,  
**320** входят в сборную Москвы

спорта. Бывать на соревнованиях, понимать, чем его ученик занимается, в каких условиях делает уроки, хватает ли ему на это времени... То есть в какой-то степени учитель должен быть и тренером, а тренер — учителем. И когда это все соединяется, получается золотая медаль или красный диплом. А иногда и то и другое.

— *Спорту высших достижений нужны не только новые методики, но и кадры. Воспитываете своих молодых специалистов?*

— Текучки кадров у нас нет. В школе сегодня работают и заслуженные учителя, и кандидаты наук, и доктора — это наш золотой фонд, наша гордость. Как и тренеры, многие из которых с 30-летним стажем, настоящие асы в своей профессии. И одна из задач для меня как руководителя — сохранить для училища это наследие.

Вообще, когда приходят сюда звезды спорта России — а мы всегда приглашаем наших выпускников на ежегодное торжественное подведение итогов спортивного сезона, где чествуем лучшего спортсмена, лучшее отделение, лучшего тренера, — то отмечают, что изменилось к лучшему, восхищаются новыми сооружениями, благодарят учителей, тренеров, рассказывают о своих успехах, это очень вдохновляет. И не только детей, но и всех, кто трудится сегодня в УОР № 1.

— *А первый-то педсовет в качестве директора наверняка помните до сих пор?*

Я провел педсовет, вышел, меня окружили наши самые юные, второклашки: «Вы наш новый директор?» Я им говорю: «Да, я ваш новый директор». Они: «А вы добрый?» Говорю: «Да, я добрый, но люблю дисциплину». А они все задают и задают вопросы, вот прямо до мурашек... Но на очередном вопросе я как-то успокоился внутренне, сказал себе: ты — руководитель, ты — в ответе за них. И должен сделать все, создать все условия. Далеко не все станут великими спортсменами, они могут, когда вырастут, и вовсе не быть спортсменами, но именно здесь, в этом училище они тренируются и учатся. И именно у нас, начав жизнь в спорте, они должны полюбить его на всю жизнь. ▲

Анжела ФОМЕНКО,  
Александра БАБИНЦЕВА,  
Алексей ГЛУШКОВ,  
Юлия БАРСУКОВА,  
Герман СКОРОПУПОВ,  
Михаил ЗАЛОМИН,  
Василий МАКАРСКИЙ





# ВЫСОКИЙ ТОНУС

**ИЛЬЯ ОСТАПЕНКО  
СНОВА ВЫНАШИВАЕТ  
СЕРЬЕЗНЫЕ ПЛАНЫ**

ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ РОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ, МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ, ЕВРОПЫ И МИРА, ПОБЕДИТЕЛЬ II ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР НАМЕРЕН ЗАНЯТЬСЯ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ. ПОЧЕМУ ТИТУЛОВАННЫЙ СПОРТСМЕН ПРИНЯЛ ТАКОЕ РЕШЕНИЕ И РАДИ ЧЕГО ОТЛОЖИЛ В СТОРОНУ КНИЖКУ ПО ЛЮБИМОЙ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКЕ?

— Илья, у вас много титулов. Какая завоеванная награда далась тяжелее всего?

Самой ценной для меня медалью стала золотая награда Европейских игр 2019 года, которые проходили в Минске. А тяжелее всего мне пришлось на чемпионате Европы, который проходил в том же году. Я тогда выступал с поврежденным локтем, из-за чего подготовка к турниру сложилась не так, как следует. Но турнирная задача, что называется, была выполнена, мы выиграли золотые медали соревнований.

— Вы сами пришли в спортивную аэробику из спортивной гимнастики. Смена произошла в силу стечения обстоятельств? Ведь даже ваш папа — тренер именно по спортивной гимнастике.

Спустя некоторое время после того, как я начал заниматься спортивной гимнастикой, мы переехали в Подмоскovie, не было возможности ездить тренироваться в Москву. А когда наша семья вернулась в столицу, мне уже было поздно заниматься спортивной гимнастикой. Какая-то база была, конечно, но для того, чтобы что-то

завоевывать, ее не хватало. И мне поступило предложение перейти в спортивную аэробику. Я пришел. И... мне понравилось.

— Обидно было (тогда или после), что из-за сложившихся обстоятельств лишились шанса проявить себя в спортивной гимнастике? Олимпийский вид спорта, один из самых популярных в мире?

Никакой зависти к тем же ребятам из сборной России по спортивной гимнастике у меня не было и нет. В моем виде спорта меня уважают. Я добился больших успехов в спортивной аэробике, которую очень люблю и пропагандирую. И не просто занимаюсь этим видом спорта, я им живу, нахожусь на своем месте.

— Верите ли вы, что спортивная аэробика когда-нибудь станет олимпийским видом спорта? Не вхожу в технический комитет FIG по спортивной аэробике, поэтому не владею всей информацией об олимпийских перспективах нашего вида спорта. Могу высказать только свое мнение. Включение спортивной аэробики в олимпийскую программу может случиться внезапно. Как через год, так и через 10 лет. Мы живем во время больших перемен, я даже не исключаю такой вариант, что те же Игры БРИКС будут когда-нибудь более привлекательны для спортсменов, чем Олимпиады.

Но главное: если уже завтра нам скажут, что спортивной аэробике быть в программе Олимпийских игр, то наша задача — быть готовыми и суметь добиться высокого результата.

Илья Остапенко: МКШОР «Север» (Москва), мастер спорта России международного класса, победитель и призер чемпионата мира, победитель и призер чемпионата Европы, победитель II Европейских игр, многократный победитель и призер чемпионатов России.  
Тренеры: Владислав Борисович Оскнер, Мария Дмитриевна Оскнер.

— Многие россияне, особенно те, чья юность пришлась на поздний СССР, имеют представление об аэробике как о комплексе физических упражнений под музыку, которыми занимались преимущественно представительницы слабого пола. У меня самого и сейчас стоит в глазах картинка утренней телепередачи: красивые девочки в разноцветных купальниках и гетрах делают ритмичные движения под музыку. Но спортивная аэробика, особенно мужская, — это же совсем про другое?

Современная спортивная аэробика — это сложнokoординационный вид спорта с очень большими физическими нагрузками и танцевальными движениями. Это комплекс упражнений, в



которых присутствуют аэробные шаги, или, если по-простому, танцы. Танцы — это единственное, что осталось от той аэробики, о которой помнят миллионы людей, родившихся в 70-х и 80-х годах прошлого века. Все остальное наш вид спорта взял из спортивной и художественной гимнастики, а также из акробатики.

Спортивная аэробика — это **симбиоз гимнастических видов спорта**, большое динамическое действо, которое никак не связано с фитнесом.



Включение спортивной аэробики в олимпийскую программу **МОЖЕТ случиться внезапно.** Как через год, так и через 10 лет



Но как говорится, лучше один раз посмотреть, чем 10 раз услышать.

— *Какие турниры пройдут в скором времени в России и в каких городах?*

С 1 по 7 апреля в Омске пройдет очередной чемпионат России по спортивной аэробике, где будут выступать сильнейшие спортсмены страны. В конце марта Калининград примет молодежное первенство страны. Конечно, мы ждем болельщиков и на этих, и на других стартах.

— *Первый в 2025 году этап Кубка мира по спортивной аэробике состоится в конце марта в Португалии. Вы думаете о своем участии в этом турнире?*

Выступить у меня не получится. Честно говоря, я завершил спортивную карьеру. Решение принял для себя еще в сентябре. Повлияло на него тогда и отсутствие международных стартов, и причины личного характера.

Я добился того, что стал мастером спорта международного класса по спортивной аэробике. Единственное, пожалуй, чего мне не удалось достигнуть в своей спортивной карьере, — это получить звание заслуженного мастера спорта. Хотя в моем активе есть две золотые медали чемпионатов мира, победы на чемпионатах Европы и Европейских играх.

— *Когда в последний раз принимали участие в международных стартах?*

В сентябре 2021 года в Пезаро состоялся чемпионат Европы. Вскоре после этого турнира уже в Москве проходил Кубок мечты, в котором приняло участие немало иностранных спортсменов. И на этом — всё. Российской аэробике и мне лично, естественно, пришлось пропустить под-

ряд два чемпионата мира, не выступал я и на Всемирных играх 2022 года...

В отсутствие международной практики нет, конечно, ничего хорошего, это сложно.

Но **внутренняя конкуренция** у нас столь **высока**, что готовиться к чемпионату России нужно так же, как и к мировому первенству.

В январе мне исполнилось 26 лет, это не предельный возраст для спортивной аэробики. Наверное, будь у меня возможность все это время выступать на международных стартах и хорошее состояние здоровья, я продолжал бы свою карьеру лет до 30.

Кстати, меня очень радует, что результаты, которые показывают уже допущенные к стартам российские спортсмены в других видах спорта, остаются высокими. Нас же отстранили с целью ослабления, но как показала практика, чем сильнее над нами гнет, тем становимся в итоге сильнее и мы.



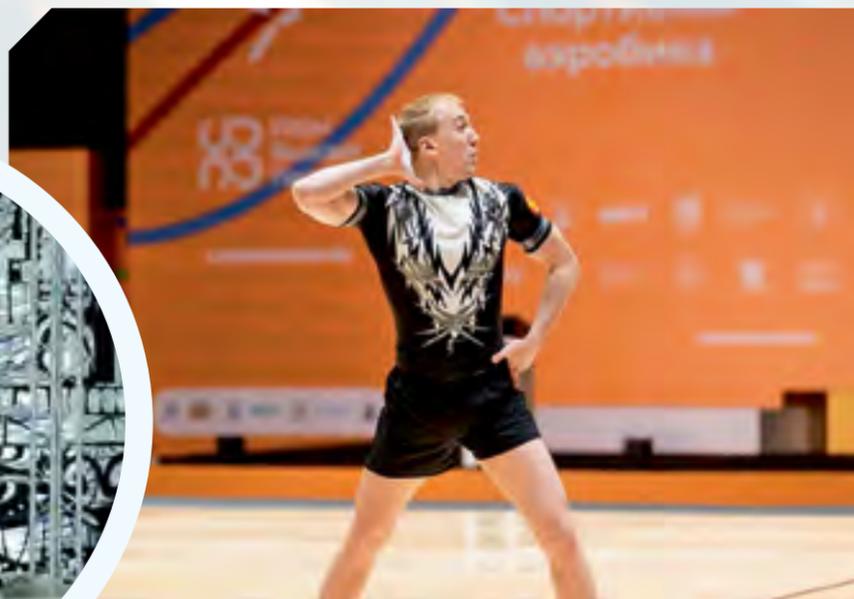
— *Российская спортивная аэробика — это ведь известный высочайший уровень.*

Я бы сказал, что с 2017 года начался золотой век российской спортивной аэробики. Наши спортсмены стали доминировать на самых крупных международных турнирах, завоевывать множество медалей, хотя до этого мы в некоторых видах долгие годы вообще оставались без наград. Справедливости ради отмечу, что и до 2017 года российская спортивная аэробика также на международной арене совсем не была в тени.

Если честно, то как только нас отстранили от международных стартов, смотреть на чемпионаты мира и Европы мне стало не так интересно.

Потому что именно **Россия** задавала определенные тенденции вида спорта, была законодательницей мод **в сложности, грации и стилях исполнения.**

Но наша сборная и без международных стартов находится в очень высоком тоне. Тренеры сборной ведут большую селекционную работу и отбирают новых кандидатов в национальную команду, которые в будущем станут ее лидерами. Кто-то из прежних лидеров, как и я, принял решение досрочно завершить карьеру, тренеры стараются очень быстро воспитать достойную смену. Я думаю, наши спортсмены, как только это станет возможно, снова начнут удивлять весь мир и завоевывать золотые медали.



Кстати, я продолжаю общаться с коллегами из Италии, Румынии, Чехии, Венгрии и некоторых других стран. Они также грустят, что нас нет на соревнованиях. Абсолютное большинство считает, что без России международные соревнования многое теряют.

— *Какие зарубежные сборные имеют вес в мировой спортивной аэробике?*

Спортсмены из Италии, Румынии, Венгрии. Там очень сильные школы спортивной аэробики, и с каждым годом сборные этих стран прибавляют.

— *Еще будучи спортсменом, вы проводили учебно-тренировочные мероприятия в качестве тренера. Это — ваше будущее? Снова, как и в карьере спортсмена, вынашиваете самые серьезные планы?*

Да, мы ездили на учебно-тренировочные сборы в разные города. Делился опытом, проводил мастер-классы, последний раз я это делал на фестивале «Аэробум» в Самаре. У нас было три группы, которые занимались по два часа. И представьте количество, в каждой группе было более 100 человек.

Сейчас параллельно я работаю тренером, изучаю правила и уже имею право работать судьей на соревнованиях не самого высокого уровня. Пока у меня вторая судейская категория, я проходил специальные семинары.

— *Вы уже получили высшее образование?*

Учусь в МГПУ, аспирант. Готовлюсь через год защитить кандидатскую диссертацию на тему «Комплексный подход в подготовке программы спортсменов высокого класса в спортивной аэробике».

— *Вам интересна только тренерская работа?*

Конечно, мне бы очень хотелось поработать со сборными командами. Интересно было бы и работать в нашей федерации. Продолжать пропагандировать спорт в России. И очень интересно понять изнутри работу Европейской или Международной федерации гимнастики. Да, отвечая на ваш вопрос о вынашивании серьезных планов: планы, мечты и цели у меня большие.

— *А вот вы еще являетесь амбассадором Российского антидопингового агентства (РУСАДА).*



Одной из моих задач на этом посту является объяснение юным спортсменам, что спорт должен быть чистым от допинга.

К счастью, в российской спортивной аэробике **очень сознательные** спортсмены, проблем с нарушением антидопинговых правил у нас нет.

Но мы, как и все виды спорта, проводим различные образовательные мероприятия и семинары, есть сертификаты РУСАДА о прохождении антидопинговых курсов.

— *Кто ваши друзья?*

Я дружу с ребятами из спортивной гимнастики, из спортивной акробатики. Осенью у наших видов произошло объединение в одну большую федерацию гимнастики. И это правильно, на самом деле, мы и есть одна большая гимнастическая семья.

Моя жена Екатерина, как и я, уже закончила свою спортивную карьеру. Она тоже тренер, но мы работаем в разных местах. Детей пока нет, но, предвзяв ваш вопрос, когда появятся, то мы обязательно отдадим их в спорт. Как родятся, так практически сразу и направляются в тренировочный зал. Шучу!

— *А другие виды спорта вас интересуют?*

Я спокойно отношусь ко всем видам спорта. Но если рассматривать игровые, то мне больше всего нравится футбол, я — поклонник московского «Локомотива». Из иностранных клубов — «Манчестер Сити», поэтому продолжаю смотреть ту же Лигу чемпионов и Лигу Европы. Чемпионаты мира и Европы по футболу также не проходят мимо меня.

— *Сами в футбол играете?*

Периодически мы собираемся с ребятами, арендуем зал и играем в футбол. Мне ближе амплуа защитника.

— *Говорят, увлекаетесь фантастикой?*

Да, это так. Мой любимый жанр — научная фантастика, мне нравятся книги из цикла Warhammer 40 000, у меня дома целые тома этих книг. Но сейчас я учусь в аспирантуре, поэтому приходится читать другое: много научной литературы по биомеханике, биохимии...

— *Илья, позвольте несколько коротких вопросов. Любимый город?*

Мне очень нравятся Москва, Санкт-Петербург, Калининград и Новосибирск.

— *Куда в Москве поведете своих зарубежных друзей?*

В первую очередь мы пойдем на Красную площадь, я бы обязательно отвел их в царские палаты. Конечно, в Третьяковскую галерею. И мне очень нравится Кусковский парк с усадьбой графов Шереметевых. Там невероятно красивое здание с невероятно красивыми интерьерами. Это питерский Эрмитаж в миниатюре.



— *Любимое блюдо? Умеете ли сами готовить?*  
Готовить умею, любимое блюдо — макароны по-флотски.

— *Есть ли дома животные?*

Кошка породы египетский мау, очень добрая и отзывчивая.

— *Пляж на морском берегу, сплав на плотках по рекам или многокилометровые прогулки по улицам незнакомых городов?*

Да любой отдых. Мне нравится плавать и нежиться под солнцем на морском пляже. Мне очень нравится путешествовать и узнавать что-то новое. Я поклонник и экстремального отдыха, мне нравятся прыжки с парашютом. Кстати, любой экстрим — это отличная перезагрузка. ▲

# ВЗЛЕТ НА «КРУГЛОМ»

СПОРТИВНЫЕ ГИМНАСТЫ: ОТ ВЫСОТЫ ДО УКРОЩЕНИЯ КОНЯ

ОБНОВЛЕННАЯ МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ГОТОВИТСЯ К КУБКУ РОССИИ, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ В АПРЕЛЕ В НОВОСИБИРСКЕ. ПРОГРАММА МУЖСКОГО МНОГОБОРЬЯ ОБШИРНА: ШЕСТЬ ВИДОВ. И НИ ОДИН ИЗ НИХ ДАЛЕКО НЕ ПРОСТ. НО ДВА ВИДА — КОЛЬЦА И КОНЬ-МАХИ — ОБЛАДАЮТ ОСОБЫМ КОВАРСТВОМ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Алексей УСАЧЕВ

**Самолет** — горизонтальный упор, при котором руки разведены в стороны и тело находится в одной плоскости с кольцами. **Обратный самолет** — равновесие, при котором тело находится в одной плоскости (горизонтальной) с кольцами, руки разведены в стороны, спина обращена к полу, живот — к потолку.



Главный тренер сборной России Андрей РОДИОНЕНКО

## Кольца

Стандартная регламентированная высота снаряда — 5,75 метра от пола. Два деревянных кольца подвешены на металлических тросах на высоте 2,75 метра. Расстояние между кольцами равно 50 сантиметрам, а их диаметр — 18 сантиметрам.

Савелий СЪЕДИН



Даниил  
НОВИКОВ

Спортивная гимнастика дебютировала в Афинах-1896 и с тех пор не покидала программу Игр. За медали тогда боролись только мужчины, женщины присоединились к выступлениям в 1928 году.

На первых Олимпийских играх спортсмены не соревновались в индивидуальном многоборье. А командные медали, единственный раз в истории Игр, разыгрывались на отдельных снарядах — в командных брусьях и упражнениях на перекладине. Остальная программа вполне отвечала современным турнирам мужчин: опорный прыжок, упражнения на коне, кольцах, перекладине и параллельных брусьях.

Но был тогда и еще один вид: лазанье по канату. И этот вид оставался в олимпийской программе до 1932 года.

В этом же году в программу Олимпийских игр вошли вольные упражнения. И начиная с 1936 года соревнования по спортивной гимнастике среди мужчин увидели ту программу, что и мы сегодня: индивидуальное и командное многоборье, опорный прыжок, вольные упражнения, упражнения на кольцах, на коне, перекладине и параллельных брусьях.

Никита НАГОРНЫЙ и Евгений КИСЕЛЬ:  
«Конь — это такое дело...»

## УКРОЩЕНИЕ С РОМАНТИКОЙ

### Конь-махи

Высота снаряда — 105 сантиметров от поверхности гимнастического мата и 115 сантиметров от пола. Конь-махи в мужской гимнастике с точки зрения сохранения баланса гимнастом — такой же сложный снаряд, как в женском многоборье бревно. Допущено малейшее неточное движение, и спортсмен теряет равновесие. Упражнения на коне состоят из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока.



Кирилл РОДИОНОВ

Есть ли хоть один гимнаст, который не поймет этот крик души абсолютного чемпиона России Даниела Маринова, восстанавливающего плечо после операции?

— С каким же кайфом я вспоминаю, как я тренировал этот коварный снаряд под названием «конь-махи»... На протяжении 13 лет я широкодушно отдаюсь спортивной гимнастике, и даже на моем не самом любимом снаряде. Но было множество моментов, когда в голову приходил вопрос: кто вообще придумал этого коня?

Это все исходило от некой злости к снаряду, потому что отношения с ним у меня явно отличались от отношения к остальным.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ДАНИЕЛА МАРИНОВА



ми об его ручки, сильно посмеяться, сдерживая боль...

Гимнастическая романтика, по которой я соскучился. В такие моменты понимаешь, что абсолютно все, что тебе дает жизнь, нужно безгранично ценить. Потому что у кого-то этого может просто не быть, как бы банально это ни звучало.

Я уже замотивирован на новые результаты, на новые элементы, на новую гимнастику, потому что я реально проголодался. Прошло уже четыре месяца с момента операции, все это время я проходил и продолжаю проходить долгую, нудную, но жизненно необходимую реабилитацию. И я на 100 процентов готов все это терпеть ради большего. Я обязательно вернусь, осталось чуть-чуть...

Он наносит тебе урон хуже человека, но при этом он не живой и ты не можешь с ним выйти раз на раз, чтобы решить все в честном поединке.

Но сейчас, когда я отходил в лангетке три недели с неподвижным плечом, после чего еще три месяца посвятил активной разработке и закачке оперированного плеча... мне так хочется запрыгнуть на этого коня, покрутить элементы или хотя бы просто круги. Побиться хорошенько нога-

Сергей  
НАЙДИН  
и Даниел  
МАРИНОВ  
работают над  
восстановлением



У коня-махов существуют облегченные варианты снаряда, на которых гимнасты начинают обучение: грибок плоский, грибок на ножке, грибок с ручкой, низкий конь-махи с ручками и без них, короткий конь-махи с ручками, так называемый козел.

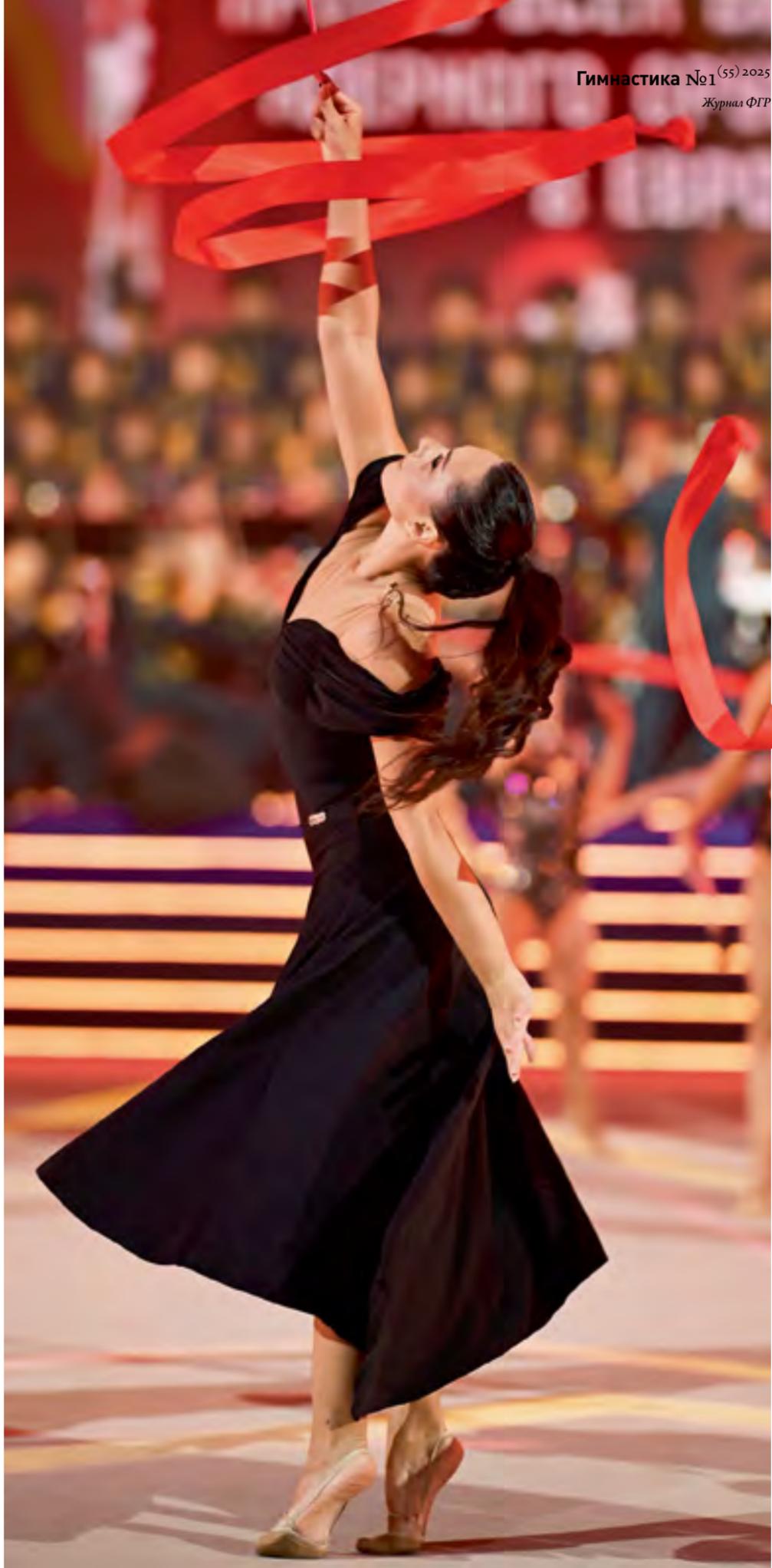
До начала века гимнастический конь только без ручек использовался в качестве другого снаряда мужского и женского многоборья — опорного прыжка. ▲



Ранель САФИУЛЛИН,  
обладатель Кубка России  
в упражнении на коне



Арсений ДУХНО



## КАК ВЫСТОЯТЬ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ И НЕ ОПУСТИТЬ РУКИ, УЗНАТЬ СЕБЯ В МАЛЫШКАХ-ГИМНАСТКАХ И УМЕНИИ ДОНЕСТИ ДО ВСЕХ, ЧТО ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА — ЭТО ИСКУССТВО

ЗВЕЗДА СПОРТА — ЭТО РОЛЬ ИЗБРАННЫХ. ПОЛУЧИТЬ ЕЕ ДАНО ДАЛЕКО НЕ КАЖДОМУ. ВЫДЕРЖАТЬ ЭТУ РОЛЬ, СОХРАНИВ СЕБЯ БЕЗ ПОТЕРЬ, ТОЖЕ СОВСЕМ НЕ ЛЕГКОЕ ИСПЫТАНИЕ. БЫТЬ ВЕЗДЕ И ВСЮДУ ПОД КОЛПАКОМ ВНИМАНИЯ, ПОБЕДИВ, ОТДЫХАЯ ИЛИ ПРОХОДЯ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, — БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. СЕГОДНЯ ЛАЛА КРАМАРЕНКО НЕ ДЕЛАЕТ ПРОГНОЗЫ НА БУДУЩЕЕ. ГОВОРИТ: «ГИМНАСТИКА ВСЕ ВРЕМЯ СО МНОЙ».

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА  
ФОТО: ОЛЕГ НАУМОВ

— Лала, вы стали лауреатом Национальной спортивной премии в номинации «Гордость России: спортсменка года». Что это значит для вас?

Эта награда очень значима, к тому же это профессиональное признание: твой труд оценили. Но получить ее именно в тот момент было вдвойне приятно. У меня был сложный период — травма, предстоящая операция, неясные перспективы, сомнения... Я находилась в Израиле на лечении, когда позвонила Ирина Александровна Винер и сообщила, что я вошла в число финалистов и мне нужно будет прилететь в Москву. Пришлось долго договариваться с врачами, чтобы процесс лечения не прерывался, но я все-таки смогла приехать.

Очень важно было увидеть Ирину Александровну, родных. У меня огромная семья — мама, папа, сестра, брат, тетя... Когда получала награду, сказала и им огромное спасибо за все! Потому что результат — это всегда совокупность усилий. Нельзя разделить, что вот здесь, например, — мой успех, а здесь — тренерский.

**Успех** — это не только результат тренировок. Тут должно сойтись все: и **поддержка родителей** — а мои родители всегда были на моей стороне, и **работа тренеров**, и **талант**, и **твое трудолюбие**...

Я не одна прошла этот путь в спорте — мы прошли его вместе.

И сейчас, снова благодаря поддержке родных, тренеров, я могу продолжать заниматься любимым делом — выходить на ковер, доставлять радость болельщикам, передавать знания маленьким деткам...

— Вы имеете в виду проведение мастер-классов? Да, обожаю детей. Не могу сказать, что в будущем моя жизнь будет связана с тренерской профессией, но опыт проведения мастер-классов у меня есть. Мне

нравится общаться с детьми, подсказывать, что-то раскрывать, помогать им. И это какое-то особое состояние, когда девчужки подходят, просят сделать совместное фото, обнимают со словами: «Лала, мы тебя любим!» Разве можно остаться равнодушной?!

Дети такие непосредственные, искренние... Те девочки, которые занимаются художественной гимнастикой, задают вопросы: например, спрашивают, как нужно настраиваться перед соревнованиями, что делать, чтобы не волноваться перед выходом на ковер? Конечно, я им отвечаю. Рассказываю, что волнение — это нормально, оно присутствует абсолютно перед каждым стартом и даже у чемпионок.

Не бывает соревнований важных или не очень. Если девочка хочет расти в мастерстве, каждый турнир для нее должен быть равноценен по значимости. А самое **главное в спорте** — это **умение преодолевать себя**.

Я помню, как сама спрашивала и была счастлива получить ответ. Маленькой мне тоже было безумно приятно тренироваться рядом со своими кумирами, а уж тем более слышать их советы. Это не красивые слова, а действительно огромный стимул тренироваться, выступать и добиваться того, чего хочешь.

— Чьи советы или, может быть, уроки вам пригодились?

Я всегда старалась учиться на примере наших лучших гимнасток. Сколько себя помню, выступления Алины Кабаевой смотрела с самого детства и до сих пор очень часто пересматриваю. Мечтала всегда подсмотреть, как Рита Мамун выполняет свои элементы, — с такой ее отдачей, с таким артистизмом. К Александре Солдатовой, которая была и есть невероятно красивая гимнастка, сейчас уже мама, всегда мечтала подойти. В работе Яны Кудрявцевой подкупали невероятно чистые линии...

**У каждой звезды** были свои **изюминки**. Каждая раскрывалась и раскрывалась в художественной гимнастике по-своему.

Я старалась лучше примерить на себя, интерпретировать и получить что-то новое.

К сожалению, когда я уже начала тренироваться в Новогорске на постоянной основе, Рита с Яной закончили выступать, а вот Саша Солдатов — нет, и советовала, и помогала. Были моменты, которые я немножко не понимала, не могла поймать: как подойти к элементу, как его выполнить.

Мы иногда тренировались на одной площадке, и, помню, первое время мне было даже немного не по себе. Потому что видеть кумира каждый день, да еще и тренироваться рядом с ним — уже это было для меня счастьем. А еще и совет получить — вообще чем-то запредельным. Невероятным.

— *Лала, на благотворительном концерте, посвященном 23 Февраля, который состоялся сразу после чемпионата России, вас очень тепло встречали зрители. Что сами чувствовали, выходя на ковер после долгого перерыва?*

Была счастлива, что снова могу окунуться в эту атмосферу.

**Мне очень нравится выступать вне соревнований, при полных трибунах, когда ты получаешь от зрителей энергетику и даришь им свою.**

Это вдохновляет. И спасибо Ирине Александровне, что начиная с 2021 года мы регулярно участвуем в таких концертах, пробуем что-то новое, примеряем образы.

— *После одного из ваших номеров на нынешнем концерте тренер сказала: «Вернулась!»*

Я делаю все возможное, чтобы вернуться в активный спорт, а там — как Бог даст. Операция, которая мне потребовалась, была довольно непростая, но надеюсь, что все будет хорошо. Если получится до конца восстановить колено, конечно, буду выступать на соревнованиях. Если нет, по возможности буду выходить на ковер на концертах.

**Я понимаю, что зрители меня ждут, очень ценю, когда они приходят поболеть за меня, всегда**

слышу с трибун их поддержку.

**Спасибо всем, кто сейчас переживает за меня!**

— *Трудно привыкать к мысли, что привычного образа жизни с тренировками, сборами, соревнованиями может уже и не быть?*

А я пока такой вариант даже не рассматриваю. Тренируюсь, пусть и не в полную силу, провожу мастер-классы в разных городах. Не выпадаю, можно так сказать, из обоймы. Гимнастика все время со мной.

— *Вы принимали участие в церемонии награждения лидеров на чемпионате России. А за тем, как протекали сами соревнования, удалось следить?*

Не могу сказать, что смотрела абсолютно весь чемпионат от и до.

**Но основные выступления девочек видела, интересно было наблюдать за программами. Нынешние новые правила — это ведь другая гимнастика, добавилось больше артистизма.**

Этого действительно, как мне кажется, не хватало. Пока не все справляются с новыми требованиями. Могу сказать, что это очень сложно — показать настоящий артистизм.

— *Поясните подробнее?*

Артистизм — это ведь не просто улыбка, какие-то акценты. И по-настоящему преподнести музыку умеют далеко не все гимнастки. Упражнение должно абсолютно совпадать с музыкой, с ритмом, и ты должен полностью себя отдавать программе. Мне очень понравилось, как в Москве выполняли свои упражнения Владислава Шаронова, Карина Киреева, наши девочки-сборницы.

Заметно, что и в групповых упражнениях программы стали интереснее, более разнообразными. Я поздравляю всех победителей и призеров чемпионата России, чувствуется, что гимнастки работают с настроением, новые правила им нравятся.

— *А лично вам?*

Мне пока сложно сравнивать, так как я еще не выступала на соревнованиях. Но чисто визуально, безусловно, эти правила мне нравятся намного больше. Потому что художественная гимнастика — не просто набор каких-то базовых элементов и рисков.





Художественная гимнастика — это про искусство.

Это про **чувства, эмоции, любовь** — если лирическая музыка, про радость — если веселая...

И все это надо донести до зрителей и судей так, не расплескав, чтобы они поняли все заложенное в программе. Так что по внутреннему ощущению мне новые правила ближе.

— *Макияж и прическа — это ведь тоже целое искусство? У вас они всегда отвечают настроению программы...*

Да, в обычной жизни я делаю все сама, стараюсь сильно не краситься. А на соревнованиях с нами работают стилисты и визажисты. Все началось с одного из концертов, где у меня был очень сложный образ. Помощь предложила Наташа Долотова. Всем очень понравилось, Ирине Александровне тоже, она сказала, что Наташа будет стилистом сборной. Мы пробовали что-то новое, экспериментировали с макияжем, со сложными прическами...

— *Отношение к макияжу меняется со временем или хочется все больше экспериментировать?*

Я так отвечу: вообще люблю минимализм. И считаю, что на площадке, конечно, должен быть заметный макияж.

**Но важно не переусердствовать:**  
мы не должны терять свою собственную красоту.

— *Вы сказали, что самое главное в спорте — это научиться преодолевать себя. Часто приходится делать это сегодня в обычной жизни?*

Да, мне кажется, что каждый день. Вот просыпаешься и... В 15–16 лет как-то все проще, бодренько встал и пошел на тренировку. А сейчас уже и травмы беспокоят, и много чего нового нужно для себя открывать, познавать, а не всегда хочется...

**Но спорт научил не откладывать на потом.** Всегда помню о том, что, если не сделаешь необходимое вовремя, дальше будет еще сложнее.

— *Честно говоря, зацепил ваш недавний пост в соцсетях: «Мои четыре проблемы — много думаю, часто доверяю, всегда жду и сильно люблю». А если подробнее — ну вот хотя бы первый пункт: «Много думаю». О чем?*

Не бывает такого момента, что я могу хотя бы на минуту остановиться, присесть отдохнуть и ни о чем не думать.

**В голове постоянно крутится: что бы еще такое сделать ради лучшего результата, это или это?**

Всегда копаюсь в себе. В спорте это явно не самое плохое качество, но в обычной жизни мешает.

«Часто доверяю» — это, наверное, не так уж плохо, но бывают моменты, когда ты доверяешь, а тебя предают. Излишняя доверчивость — это плохо.

— *А «многого жду»?*  
Прежде всего — от себя.

— *Судя по видео, где вы исполняете на фортепьяно «К Элизе» Бетховена, детская мечта — научиться играть на этом инструменте — начинает сбываться. А чем еще наполнена ваша сегодняшняя жизнь?*

До первого выхода перед зрителями на концерте было очень много репетиций в Новогорске. Продолжаю восстановление, езжу к врачам, прохожу все необходимые процедуры — уколы, физиотерапию... Еще учу английский, пошла на курсы вождения. Проведу мастер-класс в Краснодаре, потом в Москве, в Санкт-Петербурге и других городах.

— *Пропуск Олимпийских игр, выступления через боль, операция, восстановление — какой опыт вы вынесли для себя, пройдя через все эти испытания?*

**Наверное, прежде всего никогда нельзя сомневаться в себе, нужно идти к своей цели и не опускать голову.**

Не всегда все зависит от нас, даже если мы прикладываем все усилия. Сложилось так, что я не поехала на Олимпийские игры, значит, моя судьба в чем-то другом, надо просто верить. Я стараюсь верить в хорошее. ▲

# БЕЗ МАРША И МЕТОК



СПОРТИВНЫЕ АКРОБАТЫ —  
О ТОНКОСТЯХ ПРОФЕССИИ,  
СМЕШНОМ И РАЗНОМ

ЕВГЕНИЙ ТЕТЕРА

КАЖДЫЙ ВИД СПОРТА ТАИТ В СЕБЕ МНОЖЕСТВО СЕКРЕТОВ. НАВЕРНОЕ, ЭТО ИЗВЕСТНО МНОГИМ: САМО СЛОВО «АКРОБАТ» ПРОИЗОШЛО ОТ ГРЕЧЕСКОГО «ХОЖУ НА ЦЫПОЧКАХ, ЛЕЗУ ВВЕРХ».

А ТО, ЧТО РУКОВОДИТЕЛЬ ВСЕСОЮЗНОЙ СЕКЦИИ А.К. БОНДАРЕВ В 1938-м РАЗРАБОТАЛ ПЕРВУЮ КЛАССИФИКАЦИОННУЮ ПРОГРАММУ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ И УЖЕ ЧЕРЕЗ ГОД, В 1939-м, В МОСКВЕ ПРОШЛИ ПЕРВЫЕ ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО АКРОБАТИКЕ, КОТОРЫЕ СТАЛИ И ПЕРВЫМИ В МИРЕ, ЗНАЕТЕ?

И ЧТО ИМЕННО В МОСКВЕ В 1974 ГОДУ СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ЛИЧНЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА (УЧАСТВОВАЛИ СПОРТСМЕНЫ БОЛГАРИИ, ВЕЛИКОБРИТАНИИ, ВЕНГРИИ, ПОЛЬШИ, СССР, США, ФРГ И ШВЕЙЦАРИИ)?



Первый чемпионат мира по спортивной акробатике в Москве

УН ДА СИН ВЯЧЕСЛАВ, ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС



УН ДА СИН ВЯЧЕСЛАВ, ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

Советские спортсменки Тамара ДУБРОВИНА, Людмила ГУЛЯЕВА и Татьяна САБЛИНА. Золото в групповом многоборье

Владимир НАЗАРОВ и Владимир АЛМАНОВ, завоевавшие золотые медали в парном многоборье



УН ДА СИН ВЯЧЕСЛАВ, ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

**РОСТОМ ВЫШЕЛ?**

В спортивной акробатике существуют ограничения по разнице в росте между партнерами. Если разница составляет до 29,9 см, это считается нормой. Если разница превышает 30 см, это приводит к сбавке баллов.

Разница у мужчин, женщин, юниоров и юниорок от **30** до **34.9** см соответствует сбавке в **0.5 балла**. От **35 см** и больше — **один балл**.

Разница по программе юношей и девушек — меньше сбавка.

**Вспоминает Алина СПИРИДОНОВА, мастер спорта:**

— В 2015 году на чемпионате России многие удивлялись нашему составу из-за необычного соотношения роста.



Алина СПИРИДОНОВА

Дело в том, что «верхняя» в нашей группе была выше меня, хотя обычно девочка, выполняющая элементы на высоте, ниже ростом своих партнеров. Но бывает и такое.

Даниил ЛЕОНТЬЕВ,  
Даниил БЕРМЕШЕВ,  
Даниил ВЮТЕРИХ,  
Максим МАШКЕТОВМирослав  
ГУЛАКОВ  
и Иван  
ГАВРИКОВ

ЕВГЕНИЙ ТЕТЕРА

**ЧИСТОТА — ЗАЛОГ УСПЕХА****Чистота исполнения**

может победить сложность программы.

Акробаты с чисто выполненной, простой и хорошо отработанной программой вполне могут обойти конкурентов, исполняющих сложную программу, но с ошибками.

**Вспоминает Мирослав ГУЛАКОВ, чемпион и призер чемпионата России, победитель Кубка России и международных турниров, мастер спорта России:**

— Из казусных, поучительных историй я могу выделить одну, случилась она на «Играх вызова легенд». Мы на тот момент проходили подготовку в одно время с Артемом Косенко, моим другом. Мы проходили ее бок о бок в зале и

видели, как готовятся все остальные. Я, в свою очередь, очень хорошо видел, что Артем не готов к соревнованиям. Он и сам об этом говорил, и было видно по работе. А я, наоборот, был идеально готов: по меркам моего тренера и своего личного внутреннего критика.

Был очень собран, настроен, заряжен. А рядом — Артем, расслабленный такой, приходил сонный, опаздывая. Слушал музыку, разминался, но ему явно все равно было.

В день старта я вышел на ковер и в первые же секунды первой работы просто упал. Не почувствовал тела, перенапрягся, в глазах чуть ли не темнело, я переволновался. А Артем вышел и все идеально сделал. Очень точно собрался и выиграл соревнования. Не был готов практически, судя по тренировкам, но, видимо, оказался силен морально. Так и получилось: я был готов и проиграл, а он был не готов и выиграл.

**САМ СЕБЕ УКРАШЕНИЕ**

**Украшения на соревнованиях запрещены**, так как они могут быть опасными или отвлекать от выступления.

Раньше было запрещено и наличие татуировок. Те, кто не смог удержаться от соблазна, заклеивали их на старте пластырем. Сейчас они разрешены.

**Вспоминает Юлия ЛИТВИНКОВА, победитель первенства мира, пятикратная чемпионка России:**

— Самое забавное, что мне вспомнилось: у одного спортсмена перед выходом на ковер разошлась молния на костюме, тренер залепила все пластырем, но пластырь в итоге порвался, костюм разошелся, и составу сняли 0,3 балла.

Еще вспомнила случай, как девочка от волнения всю композицию перепутала и танцевала спиной к судьям.



Юлия ЛИТВИНКОВА и Варвара РОГУЛЕВА

**НАЙДИ И УДИВИ**

**Судьи приветствуют**

наличие оригинальных входов, сходов и переходов между элементами.

**МУЗЫКА РУЛИТ**

Если **упражнение продолжается после окончания музыки**, это приводит к сбавке баллов.

**Вспоминает Алина СПИРИДОНОВА, мастер спорта России:**

— Однажды на первенстве и чемпионате Центрального федерального округа произошел забавный случай. В последний день соревнований мы ехали в машине с моей верхней партнершей и тренером. Тренер спросила: все ли в порядке с музыкой, все ли я проверила? Я уверенно кивнула: всё супер. Мы вышли на ковер, вместо веселой и заводной мелодии вдруг включилась очень медленная композиция. Что делать? К счастью, не растерялись и не показали виду, что что-то не так. И просто начали подстраивать свои интенсивные движения под медленный темп.

Тренер, увидев это, закрыла лицо рукой и в отчаянии ушла из зала. Смотреть на подобное выступление она была не в силах: до него мы шли в тройке лидеров. К счастью, наша уверенность и отработанность программы сыграли свою роль. Второе место осталось за нами.

Кстати, был похожий случай на чемпионате Европы 2011 года у Валентины Ким и Елизаветы Дубровиной, где они выступали не под свою музыку, но выиграли чемпионат Европы.

**С 1 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА**

**Правила не только нужно и полезно знать, но и увлекательно читать.** А простым в исполнении бывает то, что хорошо знаешь.

И не зря технический комитет спортивной акробатики обсуждает и прописывает абсолютно все тонкости выступления акробатов. **Утвержденный свод правил вступил в силу с 1 января 2025 года.**

Как подчеркнуто в официальных документах, было учтено желание сохранить устойчивость правил, так что внесенные изменения существенно не повлияют на подготовку спортсменов. **Более того, они упрощают правила, делают их более понятными.**

Так, например, были тщательно рассмотрены **все аспекты оценки артистизма**: критерии существенно сокращены, а метод судейства упрощен. Везде, где это было возможно, определения были приведены в соответствие с другими дисциплинами.

**РАЗДЕЛ VI. АРТИСТИЗМ. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ**

- Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания, включая подбор элементов трудности и их распределение во время упражнения. Он также включает взаимодействие между партнерами, движением и музыкой.
- Артистизм отражает уникальные качества и стиль пары или группы, выразительность и музыкальность. Это значит иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории.
- Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы и усиливаться хореографией.
- Пара/группа должна выходить на исходную позицию кратчайшим путем. После выступления, покидая ковер, спортсмены могут свободно выражать радость, приветствовать публику.
- Судейство артистизма начинается вместе с началом упражнения и заканчивается вместе с финальной позой. Выход на ковер должен быть максимально коротким, в естественной и легкой манере, без какой-либо хореографии и без музыки. Не маршируя!
- Окончание упражнения должно совпадать с окончанием музыки и завершаться статической позой, зафиксированной на короткий момент.
- Не разрешается делать какие-либо метки на ковре, помогающие выступлению. ▲

*Истории собирала Алина Спиридонова, главный специалист ФГР, отдел спортивной акробатики*

# Николай Макаров: КРОКОДИЛЫ НЕ ИСПУГАЛИ

**ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФГР — О ТОМ, КАК ТРЕНЕР ПРИГЛАСИЛ ЕГО В СЕКЦИЮ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ, КОВАРНОЙ ВЫСОТЕ И ФАНАТИЗМЕ**

НАВЕРНОЕ, НУЖНО ОЧЕНЬ ПОСТАРАТЬСЯ, ЧТОБЫ НИ РАЗУ В ЖИЗНИ НЕ ПОПРЫГАТЬ НА БАТУТЕ. ДЕТИ ОТ НЕГО В ВОСТОРГЕ, ДА И ВЗРОСЛЫЕ НЕ ПРОЧЬ ОЩУТИТЬ СЕБЯ В ПОЛЕТЕ, ПУСТЬ И БЕСХИТРОСТНОМ, ПРОСТО ПОДСКАКИВАЯ. А ВОТ СЛОЖНОСТЬ, ВЫСОТА И БЕССТРАШИЕ СЛОЖНЕЙШИХ ЭЛЕМЕНТОВ — ЭТО К ПРОФЕССИОНАЛАМ. ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФГР НИКОЛАЙ МАКАРОВ О БАТУТЕ, МИНИТРАМПЕ И АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ ЗНАЕТ ВСЕ. И НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ...

ТЕКСТ:  
ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

— Николай Викторович, а вы счастливчик, да еще такой — постоянный. Оказались на всю жизнь преданы батуту, а спортсмены и региональные федерации, регулярно выбирающие на главный пост, вам в этом еще и поспособствовали...

Я пришел попробовать себя на батуте из спортивной гимнастики. В ней у меня просто хорошо складыва-

лось с прыжками, вот тренер по акробатике и затащил на батут. В нашей школе тогда появился один снаряд. А в стране батутный спорт уже тогда развивался три года, с 1965-го. Ленинград был одним из первых городов, узнавших, что такое соревновательный батут. Именно там на заводе делали батуты и именно в Ленинграде были проведены первые всесоюзные соревнования. Мало людей участвовало, но история вида спорта началась.

— Участниками соревнований тоже были в основном спортсмены, пришедшие из видов, связанных с прыжками?

Все вообще начиналось с прыжков в воду: инициатором стал прыгун в воду Константин Юрьевич Данилов из Москвы. Помогал ему и коллега Юрий Иванович Федоров. Вот два человека и продвигали батут как вид спорта. А в Ленинграде к ним подключился еще Ким Иванович Брыков из военной физкультуры. Как раз он связался с заводом «Спорт», где начали делать батуты. И для армии, и для спорта... Так и покатилося все это дело.

— А вы помните свои первые ощущения, когда взлетели над батутом?

Если коротко: раз остался, значит, понравилось. В спортивной гимнастике у меня ведь шел какой-то вялотекущий процесс. И в нашей спортивной школе меня активно зазывали на акробатику. В зале по выходным дням собирались все лучшие прыгуны города, там была какая-никакая дорожка. А когда батут появился, то дали и другой зал под него. У меня подготовка хорошая была, я сразу стал победителем первенства города, первое место занял в Ленинграде. В общем, пошло дело, да. И затянуло. В гимнастике-то я не был чемпионом.

Николай МАКАРОВ — вице-президент ФГР, заслуженный тренер России. С 1993 по 1996 год занимал должность вице-президента Федерации прыжков на батуте России. С 1994 по 1998 год входил в состав исполнительного комитета Международной федерации по прыжкам на батуте. В 1997 году возглавил Федерацию прыжков на батуте России. В 1999 году стал вице-президентом технического комитета FIG по прыжкам на батуте. С 2006 года занимает пост главного тренера сборной команды России. Кандидат педагогических наук, автор более 30 научных работ.

— То есть вкус победы почувствовали...

Да, и интересно было очень: никто ведь не знал, как элементы делать, как обучать вообще прыжкам. Учи-

лись вместе с тренером, практически все на своем опыте проходили.

— Тренер предполагал, как это должно быть, а спортсмен пробовал и оценивал? Идеальное сочетание. А что было с минитрампом тогда?

По-моему, он в мире подключился к батуту вместе с акробатической дорожкой в 1976 году. Но мы не участвовали в соревнованиях. Я бы даже сказал, что принципиально. Минитрамп казался, да и был поначалу для нас видом, который просто помогает развивать батут. То есть начинаешь с минитрампа, а потом переходишь на другую высоту.

А с дорожкой была своя история: мы не участвовали в соревнованиях, потому что наши прыгуны дорожки относились к спортивной акробатике. И существовала Международная федерация спортивной акробатики, в чьих соревнованиях мы как раз и выступали.

Соревнования по прыжкам на батуте во Дворце спорта в Лужниках. 1970 год



РИА НОВОСТИ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Но весь остальной мир прыгал уже сразу во всех дисциплинах?

Да, несколько стран начали прыгать на минитрампе. У нас развитие началось с 1988 года. На заводе «Спорт» сделали минитрамп. Он был страшенький, но все равно прыгали. У нас было на то время всего 11 регионов, которые развивали только батут. Но нашлись люди, которые захотели заниматься и минитрампом. Из Иванова, Ярославля, Краснодара, Ленинграда... И вот пошло-пошло.

Но развитие минитрампа активно началось уже в 1990-х, когда я стал вице-президентом, а затем и президентом нашей федерации. Мы сразу включились в соревнования на первенство мира. Хотя раньше никогда не ездили на турниры, где выходили на старт дети: сначала были возрастные категории даже 9–10 лет, потом их убрали, остались 11–12, 13–14, 15–16 и старшие. С 1994 года мы начали ездить, естественно, это дало большой импульс развитию. Подключили и акробатическую дорожку, тут многие спортсмены из спортивной акробатики сразу перешли к нам на дорожку.

— А когда вы заказывали «страшненькие» снаряды, почему вообще начали это делать? Понимали, что это расширяет возможности батутного спорта? Хотелось влиться в международную семью более активно и быть, что называется, на уровне? Что стало основным посылом?

Потому что это один вид спорта, который разделится на дисциплины. Но один. Да, сначала минитрамп был как вспомогательный снаряд. На какие-то спонсорские деньги удавалось провести соревнования, появились победители. Многие спортсмены прыгали буквально «с листа». Просто слез с батута, попрыгал на минитрампе, выиграл приз какой-то. Но когда мы сделали его официальной дисциплиной вида спорта, пошло развитие. И успешное развитие. В ответ минитрамп привел к нам много регионов, которые влились в нашу федерацию. Сейчас это уже 50 регионов. То есть, если примитивно:

16-летний Джордж Ниссен в 1930 году придумал первый современный батут. Чемпион по прыжкам в воду и акробатическим прыжкам, Ниссен построил первый опытный образец батута в своем гараже, соединив при помощи эластичных жгутов часть холста с шарнирной металлической конструкцией. Такое устройство первоначально применялось для тренировки акробатов, но вскоре завоевало популярность и в других сферах. Ниссен также придумал первую игру на батутах — Spaseball. Игровая площадка была оборудована несколькими батутами, а также специальными настенными батутами и сеткой, по разные стороны которой находились играющие команды. Задачей команд было перебросить мяч через сетку и забросить его на поле соперников.



кто-то начинал с гимнастики или с дорожки, потом прыгал на минитрампе, затем на батуте...

— Появилось звено, которого не доставало в цепочке...

Дальний Восток, Приморский край, Хабаровский край, Сахалин, Магаданская область — сегодня уже и на батуте пытаются прыгать везде. У нас, по сути, как я говорил, начиналось все с Ленинграда, Москвы, вокруг Москвы, Ярославль, Иваново, Тула, Воронеж, Краснодар, Екатеринбург, бывший тогда Свердловском... Самым восточным регионом, который прыгал, был Екатеринбург. Дальше ведь — никто.

— Сегодня география продолжает расширяться?

Теперь у нас по всей России прыгают, даже уже в Калининграде. В Тольятти один из знаковых центров работает...

— Все представляют: батут состоит из металлической рамы, которая держит пружинистую сетку. По краям — толстый мат, предназначенный для смягчения удара. Батут сильно изменился со временем? На тот, из прошлого века, без слез взглянуть можно? Или это примерно как сравнить современный помост у гимнастов с деревянным? Первые батуты, на которых мы прыгали, называли крокодилами. Их делали для армии, для парашютистов. А крокодилы — потому что они были зеленые. И сетка была пошита из вожжей — это то, что у лошадей использовали. И резиновые амортизаторы были вокруг. Не пружина, а резина.

— И все равно же спортсмены взлетали? На какую высоту он подкидывал?

Конечно, ниже, чем сейчас, прыгали. Но тоже метров на пять летели. А сами батуты были пониже, до метра или 85 сантиметров. И кстати, вообще без страховок, это была просто металлическая рама, резиновые пружинки и сетка из вожжей. Но постепенно снаряд начал подниматься. Еще и на колесики встал.

— Колесики — необходимость?

Нам, может, и не нужны вообще, мы в зале поставили батут и прыгаем. А везде за рубежом: пришел, развернул, попрыгал, кофе попил где-то на пляже, свернул, уехал, спрятал куда-то в гараж и — всё. Американский стиль.

— Это какая-то любительская история?

Не только. До сих пор батуты делают складными. Хотя спортивный батут складным не должен быть, ведь важно, чтобы он был жестким. И никто же не ездит из велосипедистов на складных велосипедах, несмотря на то, что они есть, правильно? Но тем не менее, все профессиональные батуты до сих пор можно сложить и увезти.

— То есть те батуты, которые стоят у нас, например, в Новогорске, тоже можно сложить, увезти между пиванием кофе?

Кстати, и бывает, что их складывают. Наши спортсмены уезжают со сборов, художественная гимнастика приезжает, батуты сложили, ковры застелили и — вперед.

А возвращаясь к трансформации батута: сначала тесьма сетки была шириной сантиметра полтора-два. Потом она стала не из вожжей, а из фитилевой нити, уже 12 миллиметров. Затем перешли на капрон, импортный нейлон. Появились сетки из легкой капроновой тесьмы шириной 10 миллиметров. Когда на западе начали переходить на шесть миллиметров, у нас тоже сделали семь миллиметров, а потом и пять миллиметров. И батут стал очень мощным. Хотя конструкция, может, и не такая красивая у нас была — крашенная.

— То есть наш батут был не очень красив, но эффективен?

Да. Сначала мы не знали, что такое страховка. Спортсмены прыгали, а все постоянно стояли сбоку. Помню, Нина Ковшова, она была пятикратной чемпионкой СССР, говорила: «Что вы здесь стоите? Мы же вылетаем вот туда и туда — в основном в короткие стороны». Начали мы там страховать. Потом придумали раму закрыть матиками. Ну хоть какая-то безопасность появилась. Затем в Советском Союзе придумали страховочные столы, которые с торцов снаряда поставили. И так получалось, что мы все время шли впереди всей планеты, показывали, как надо беречь себя. В дальнейшем, кстати, тоже многое из того, что мы предлагали, принималось международной федерацией. Добились, например, и того, чтобы сетка стала с тесьмой четыре на четыре миллиметра, так спортсмены начали прыгать на метр-полтора выше.

— Куда уж выше?

Теперь мы уже на пределе, поэтому не хотим никакой высоты больше. Есть даже идея, что, может быть, стоит откатиться назад чуть-чуть, сделать сетку потяжелее, чтобы спортсмены не могли так высоко прыгать.

— Мы — это кто? Техком международной федерации?

Да, технический комитет. Есть такие мысли, что надо как-то усилить безопасность. Хотя профессионалы знают: каждая неудача — это собственная ошибка. А спортсмен

высокого класса обязан быть аналитиком, если не думаешь — великих побед не будет.

— Эти идеи спуститься вниз уже воплотились во что-то?

Пока нет, но витают в воздухе.

— А вот босиком сразу было запрещено прыгать?

Да, всегда спортсмены выходили или в чешках, или в носках. Во-первых, считалось негигиеничным прыгать босиком, потому что у нас элементы есть с приземлением на живот, на спину. Поэтому гигиена, конечно, была — не скажу, что на первом месте, но соблюдалась. То есть если кто-то выходил без носков на батут, ему сразу говорили «ай-ай-ай». А во-вторых, когда пальцы открыты, можно было и в сетку воткнуться.

Принято считать, что самый высокий прыжок на батуте совершил Шон Кеннади в 2014 году, — чемпиону удалось взлететь на шесть метров и 74 сантиметра. Такой небывалой высоты рекордсмен достиг благодаря допустимой правилами Книги рекордов командной работе: его братья Эрик и Ти Джей раскачивали батут.

\*\*\*

— У вас лично сложился просто феноменальный путь в спорте — от спортсмена до руководителя как в отечественных структурах, так и в международных... Где было более комфортно, если это слово в спорте уместно?

Да если честно, всегда было комфортно. Каждое время по-своему радовало. И спортсменом быть хорошо было, люди прекрасные вокруг. И тренером, и руководителем... Когда все хорошо идет, развитие видишь — всегда интересно.

— Почему, как считаете, когда Ирина Караваева и Александр Москаленко стали первыми в истории олимпийскими чемпионами в прыжках на батуте, а их популярность буквально зашкаливала, не случилось у нас бурного развития вида спорта? Или случилось?

Развитие-то пошло, многие подключились. Знаете, я анализировал, как у нас вид спорта вообще развивался. Советский Союз выигрывал практически все соревнования. Когда мы пришли на арену, там доминировали американцы, потом начали доминировать мы. Но нам мешали. Например, чемпионаты мира проводились раз в два года. А мы, получалось, участвовали в них раз в четыре года. Потому что была некоторая договоренность с руководящими структурами: один год участвуют спортсмены ЮАР, а мы — как противники апартеида — не едем. На следующий год едем мы, ЮАР остается на месте. А чемпионаты мира и Европы проводились одновременно. То есть пропускали мы много. Потом это все, к счастью, вошло в нормальный режим.

Еще батут очень поздно вошел в программу Олимпийских игр, хотя мог быть включен в программу уже в Москве-80. Тогда виделось, что спортивная акробатика и батут станут одной федерацией ради участия в Играх. Но руководители организаций не смогли решить, кто будет главным в новой структуре. А в результате в программу Москвы-80 включили женский хоккей на траве, порадовали премьер-министра Индии — популярную у нас Индиру Ганди. Начни батут свою олимпийскую историю тогда...

Понимаете, ведь наши тренеры все мотивированы, они все фанаты. И развивалось все в виде спорта без каких-то больших вливаний со стороны государства, а результаты шли и шли наверх. Когда выиграла Москаленко и Караваева, то при этом в батут практически ничего не вкладывалось. Все работало именно на этом: мотивации и фанатизме самих спортсменов и тренеров. Я уже говорил, что тогда 11 регионов развивали батут. Но условия тренировок и у тех же олимпийских чемпионов были отвратительными.

— *Вы имеете в виду высоту зала?*

В первую очередь. Нам нужна высота, как и в художественной гимнастике. Сейчас вот все пришли к выводу, что трем видам — художественной гимнастике, нам и акробатике — нужны 10 метров высоты. Минимум.

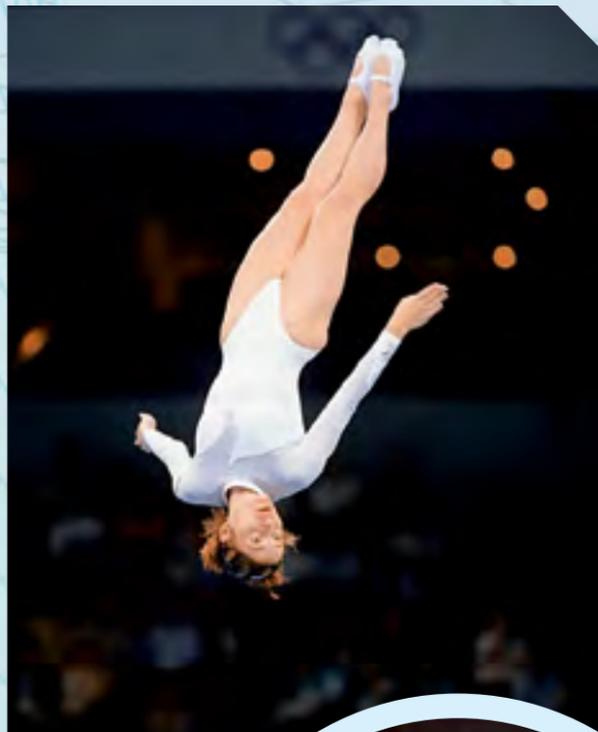
— *И как справиться с тем, что нет этой нужной высоты? Копать родителям яму внутри зала, чтобы появилась возможность хотя бы на метр-полтора опустить батут? Было же такое в истории...*

Ну как справлялись: на соревнования приезжали, там и начинали прыгать. Знаете, можно много и долго объяснять, зачем нужны залы, но вот пример развития того же Китая: как они ворвались в вид спорта и пошли наверх. У них один зал, наверное, больше, чем были все наши вместе взятые залы в Советском Союзе. 100 на 40 метров, 18 батут с дорожками. Причем сейчас такие залы в каждой провинции.

— *А высота?*

Метров 25. А у нас и сегодня все сложно. Построили зал в Краснодаре, его планировали только для батута, но потом туда же поселили художественную гимнастику, дальше — акробатику, теперь занимаются все вместе. Построили зал в Самаре, есть в Иванове, но они тоже делятся. Сегодня один из сильнейших центров у нас в Санкт-Петербурге. Откуда Анжела Бладцева, Яна Лебедева, София Алыева... Женская сборная страны практически вся там. И все они головой и ногами потолок практически задевают. Вот сейчас есть там мальчик очень хороший, ему 13 лет. Но ему нужна высота, которой нет. И где его тренировать?

Или вот сильнейший спортсмен из Набережных Челнов, Кирилл Козлов. Им то один батут поставят, то два. Зал они тоже делят со спортивной акробатикой. Два батута — это не развитие вида. Поставьте 18 или 20, как в Китае, и будет пропорционально больше людей и заниматься, и пока-



РИА НОВОСТИ

Ирина  
КАРАВАЕВА.  
Олимпийские  
игры — 2000Александр  
МОСКАЛЕНКО.  
Олимпийские  
игры — 2000

зывать высокие результаты. Все очень просто. Для нас 18, может, и много, но если есть 10 батут вместо одного, то в 10 раз людей будет больше сначала на занятиях, потом — в списках мастеров спорта и так далее...

— *То есть ваша головная боль сегодня, да и всегда, — это отсутствие залов с достаточной высотой?*

Даже по официальной статистике у нас всего 13 залов на всю страну, пригодных для занятий. Я, правда, это количество никак не найду. Развитие идет, уже 50 федераций, мы не сложно развиваемый вид спорта. Но есть что-то из разряда жесткой необходимости. Для батута — высота. Для акробатической дорожки необходимо минимум 43–44 метра, лучше — 48–50 метров. Где найти такой

зал? Только для разбега — 11 метров, еще 26 метров на исполнение элементов, это уже 37, да? И восемь метров — это зона приземления. То есть 45 метров. Но ведь не в стену прыгать? Должен быть какой-то промежуток, хотя бы метра два, для безопасности в начале разбега и в конце при приземлении. Зал такой сложно найти. И все спортсмены у нас прыгают, получается, на укороченных дорожках.

Сегодня, правда, все же есть вдохновляющие примеры. Вот в Комсомольске-на-Амуре построили зал. Просто великолепный. Это целый комплекс, в котором есть все, включая много батут. И как результат, пошло сразу же движение вперед.

— *Возможно ли только по внешним данным сказать, ваш человек или нет, способен он потенциально стать спортсменом высокого уровня или нет?*

Нет, нужно проверять. И это очень сложно проверить. Потому что — прыгает высоко, легко толкается, но, может, у него проблемы с координацией? Тогда не сможет делать многие элементы. Хотя, конечно, всегда стоит искать подходы: у нас есть разные прыжки — с поворотами в каждом сальто или с поворотами в заключительном сальто. Например, Вадим Красношапка стал чемпионом мира, но все элементы делал с поворотами только в конце сальтового вращения. Кто-то делает все что угодно, но не в состоянии хорошо толкаться. А Красношапка, кстати, толкался очень мощно. Москаленко делал практически всё...

Но бывают и неожиданные проблемы, какие-то, как мы называем, заскоки случаются. И приходится ставить крест на карьере. И вот это по внешним данным точно не определить.

— *Это о психологии?*

Да, спортсмен, например, теряет на старте элементы. Может, научили неправильно или — а это важно — не в ту сторону научили повороты делать. Я к тому, что

Двойной минитрамп — одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующем выполнении элемента на нем с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. Каждая комбинация должна заканчиваться элементом в соскок, выполняемым с сетки для соскока/подскока на зону приземления. В финальных соревнованиях гимнасты делают по две комбинации без повтора элементов.

Яна  
ЛЕБЕДЕВА.  
Чемпионат  
Европы по  
прыжкам  
на батуте  
в Сочи,  
2021 год

процесс формирования спортсмена — очень сложный. И такого, что вот пришел кто-то, на него посмотрели, сказали: «О, ты классный, давай мы сейчас из тебя звезду сделаем», конечно, нет.

— *Вы считаете батут красивым видом спорта?*

Конечно, да. Но мне и спортивная гимнастика нравится, и батут, и художественная гимнастика, и акробатика... А вы видели, что творится, когда профессионалы выступают на минитрампе? Я честно могу сказать, батут иной раз по зрелищности и накалу борьбы отстает от минитрампа. У нас был такой финал недавно, просто потрясающее зрелище: четверка лидеров, да еще и подступающие к ним, один лучше другого!

— *Ваш вид спорта умеет держать своих спортсменов ценко...*

Вы о том, что, даже уйдя, возвращаются? Да, тот же Москаленко выиграл в 1994 году чемпионат мира и ушел. А через четыре года вернулся. И не зря. Объяснял: я вернулся за золотом Олимпиады. Так и вышло.

— *Нахальство, которое базируется на понимании своей силы и амбициях, — одна из составляющих спортивного характера?*

Конечно. Еще трудолюбие и талант.

— *Как говорит старший тренер сборной команды России по спортивной гимнастике Андрей Родионенко, должно быть три Т: талант, трудолюбие, терпение.*

Возможно, да, терпение еще. Хотя... Скорее, я бы все же оставил так: ТНТ — талант, нахальство, трудолюбие. Наши спортсмены выиграли много соревнований. Представляете, с 1994 года мы ни одного первенства мира командой ни разу не проигрывали. И мы всегда были первыми по количеству медалей. Так что планка высочайшая. ▲



# ВИКТОРИЯ ЛИСТУНОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

## И В ШУТКУ, И ВСЕРЬЕЗ

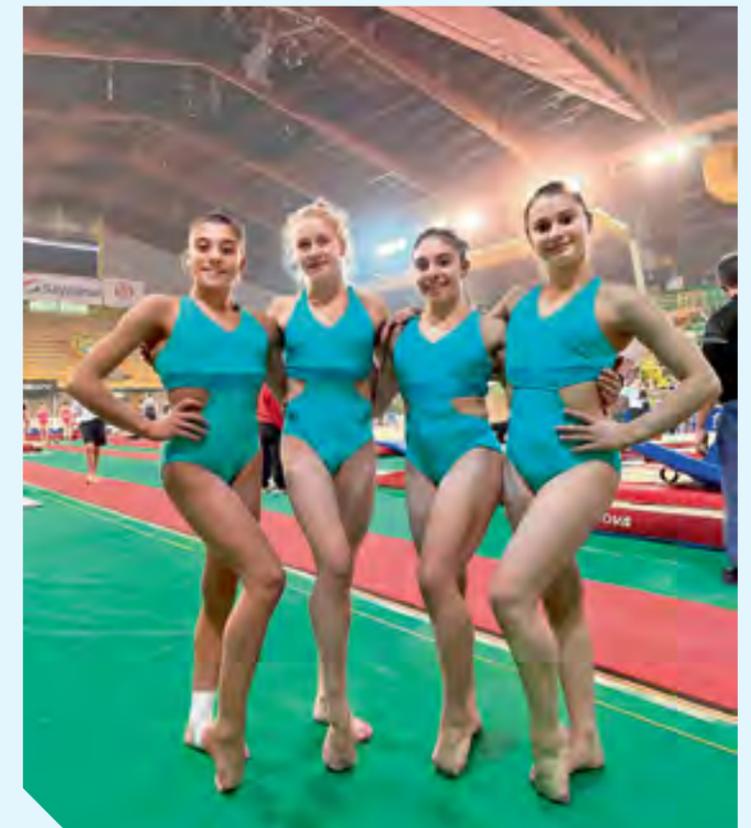
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ВИКТОРИЯ ЛИСТУНОВА ВЫСТУПИЛА ЗА КЛУБ GINNASTICA RICCIONE ACADEMY В ИТАЛЬЯНСКОЙ СЕРИИ А-1. В ЖЕНСКОМ КЛУБНОМ ЧЕМПИОНАТЕ ИТАЛИИ СЕЗОНА-2025 ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ 12 КОМАНД. ПЕРВЫЙ ТУР ПРОШЕЛ В ФЕВРАЛЕ В БРЕШИИ. ФИНАЛ С УЧАСТИЕМ ВОСЬМИ ЛУЧШИХ КОМАНД СОСТОИТСЯ В НАЧАЛЕ МАЯ. УВЫ, ПРОЙДЕТ ОН БЕЗ ВИКТОРИИ — СПОРТСМЕНКЕ ПРЕДСТОИТ ДОЛГОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ. НО ВИКА, КОТОРАЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ТРЕНИРОВАЛАСЬ НА БАЗЕ ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ, ВЕРНЕТСЯ. И НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОМОСТ, И В ИТАЛИЮ!

— Кто-то говорит, что в Италии 12 известных всему миру блюд. Кто-то вносит в топ аж 28 наименований. Что предпочтешь: спагетти, равиоли, пасту, лазанью, капрезе, пиццу?.. Или выбрать бессмысленно?

— Даже не знаю, тут важна дегустация на месте (*смеется*). А я ведь ездила не отдыхать, а на соревнования, не было времени пробовать. К тому же в соревновательный период нужно держать себя в форме. А то так после пиццы-то легко не будет. Но если вдруг где-то окажусь в кафе с друзьями вне соревнований, то выберу блюдо с морепродуктами, как бы его ни назвали...

— Первая реакция, когда при тебе произносят: Феррари?

— Скорее, все же гимнастика. Сначала все же я узнала, что есть такая гимнастка — Ванесса Феррари. Представьте, мне был один год, а она уже стала чемпионкой мира — 2006 в многоборье. И выступала затем, начиная с 2008 года в Пекине, на четырех Олимпийских играх! Была и в Токио-2020, когда наша команда победила, завоевала серебро в вольных упражнениях.



Самая титулованная гимнастка Италии всех времен...

Ну а то, что есть такая машина, — это уже вторая реакция. Конечно, автомобиль знаю. Тест-драйв устроить? Можно было бы. Не могу себя еще назвать заядлым автомобилистом, но на дорогах уже свободно себя чувствую. Правила, кстати, не нарушаю. Дорога — дело серьезное, тут нужно, чтобы все вели себя аккуратно.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Хотела бы увидеть балкон Джульетты в Вероне? Не смутило бы, что это красивая выдумка для привлечения туристов, город просто воспользовался сходством фамилий: владелец здания Капелло и персонаж пьесы Капулетти?

— Скорее, хотела бы. Все равно это уже история истории, если так можно сказать. А Джульетту знают абсолютно все: ее судьба романтична, трогательна, драматична... Каждый видит в ней что-то свое. Но я хотела бы и вообще по Италии попутешествовать.

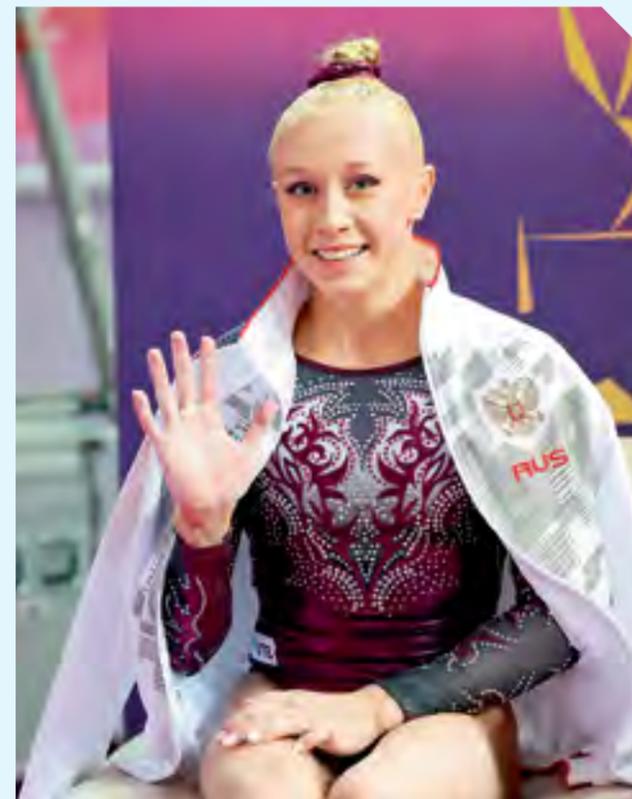
— И встретились две красотки: «Привет», — сказала олимпийская чемпионка Кайлия Немур. «Приятно познакомиться», — ответила олимпийская чемпионка Виктория Листунова. Так дело было?

— Нет, совсем не так. Мы с ней познакомились очень давно, вместе выступали по юниорам, Немур тогда еще была в сборной Франции. (Кайлия Немур, представляющая Алжир, завоевала золото в Париже-2024, став первой гимнасткой из Африки, добившейся главного олимпийского успеха. — *Ред.*) Потом время пандемии настало, затем у нее были разбирательства с гражданством и так далее... Так и получилось, что очень долгое время не виделись, было приятно снова встретиться. Кайлия выступала за Renato Serra Cesena. У нас с ней, кстати, оказались одинаковые оценки за многоборье.



— Итальянские шляпки — это вечная мода и шик. Присмотрела?

— Не успела еще. Но шляпки в Италии — супер, конечно. Это такая красота, такая работа искусная... Шляпку будем искать.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Я вернусь в Италию, чтобы...

— Выступить на следующем этапе соревнований. На прошедшем этапе получила опыт нового старта. Идеально не удалось отработать, так получилось, что подвело здоровье, могла выступить лучше, но выступала с температурой. Но для середины февраля выступление не назвала бы неудачным. Да и первый раз приехала на подобный турнир, а теперь буду знать, как и что. Всегда ведь начинать страшновато, но дальше все уже входит в свое русло.

Еще вернусь, чтобы успеть увидеть красивые места, покататься в море, если будет такая возможность. А еще хочу сделать хотя бы несколько фотографий на улочках на память, пока нет ни одной. Точно намерена вернуться с другими знаниями и настроением. В общем, как и решили, шляпку присмотрю и — вперед... ▲

# ВЕРНОЕ СЕРДЦЕ

АЛЕКСАНДР ДЕРГУНОВ ОСТАЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН ПРОШЛИ ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ПАМЯТИ АЛЕКСАНДРА ДЕРГУНОВА. ТУРНИР СОСТОЯЛСЯ УЖЕ В 11-Й РАЗ. УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ СТАЛИ 450 СПОРТСМЕНОВ ИЗ ДЕВЯТИ СУБЪЕКТОВ И 17 ГОРОДОВ РОССИИ.



ЕВГЕНИЙ ТЕТЕРА

История соревнований началась в 2015 году, тогда в городе Октябрьском впервые были проведены всероссийские соревнования, которые были посвящены Александру Дергунову. Этот уважаемый акробатами турнир — память о человеке, который показал, как можно всего себя отдавать спорту с его красотой, сложностями, счастьем победы и преодолением.

Александр Дергунов родился в Октябрьском. Спортом начал заниматься в школе, пробовал и плавание, и футбол, но продолжал искать свой вид. На акробатов, по собственным словам, всегда смотрел с восхищением. А вот пойти в эту секцию стеснялся. Но в 14 лет все же сам пришел в зал. Его тренером стал Александр Иванович Громов.

В карьере спортсмена Дергунову удалось выполнить только норматив КМС. Удача все время словно уворачивалась: как только оказывался с партнером близок к результату, пара распадалась. Но даже



РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ

РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ



РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ

вернувшись из армии, он продолжал каждый день тренироваться, хотя при этом уже работал, а вечером учился в институте...

Александр Михайлович работал исполнителем директором городской федерации спортивной акробатики. Именно его неравнодушие и организаторский талант привели к тому, что Октябрьский стал местом проведения значимых всероссийских и международных соревнований по спортивной акробатике. На протяжении



РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ



РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ



РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ



РИНАТ ЯМАЛДЖЕВ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ

долгих лет в городе проводились традиционные всероссийские соревнования памяти МСМК Рената Хафизова. В 2014 году Александр Дергунов был главным организатором международных соревнований памяти Владислава Николаевича Волкова, которые прошли в городе на высоком организационном уровне и привлекли 175 спортсменов из пяти стран.

24 мая 2014 года Александра Михайловича не стало. Ежегодные всероссийские соревнования, которые стали традицией и важной частью спортивной жизни Октябрьского, были организованы в память

о любви, неустанном поиске вариантов развития и помощи Дергунову любимому виду спорта — спортивной акробатике. Сегодня его дело продолжает сын Артем Дергунов, который добился в спорте звания мастера спорта России, был победителем всероссийских и международных соревнований.

В соревнованиях памяти Александра Дергунова традиционно принимают участие около 700 сильнейших спортсменов. К участию допускаются спортсмены сборных команд субъектов Российской Федерации и иностранных спортивных сборных команд. ▲



РИНАТ ЯМАЛДИБ



РИНАТ ЯМАЛДИБ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

# Вера Киряшова: Границ НЕТ, есть ЛЕНЬ

МУДРАЯ ТРЕНЕР ТАК И СКАЖЕТ: НИКТО НЕ ТРЕНИРУЕТ РАДИ ИДЕИ ВЫРАСТИТЬ СЕБЕ СМЕНУ, РАДИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ. И СОЗДАТЬ ЕЕ ИСКУССТВЕННО НЕ ПОЛУЧИТСЯ. НИТОЧКА ЗНАНИЙ И ЛЮБВИ, КОТОРАЯ ПЕРЕДАЕТСЯ ОТ ТРЕНЕРА К УЧЕНИКУ, ВЫБИРАЮЩЕМУ ТОТ ЖЕ ПУТЬ, РАЗМАТЫВАЕТСЯ БЛАГОДАРЯ РАЗНЫМ ФАКТОРАМ. ИНОГДА ЭТО ПРОСТО СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. ПРАВДА, СПОРТ ОТ НЕГО ТОЛЬКО ВЫИГРЫВАЕТ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

— Когда-то я хотела быть врачом, но не стала поступать в медицинский, испугалась, что не попаду: тогда, как и сейчас, был очень большой конкурс. А поступила в итоге в Ленинградский институт физкультуры имени Лесгафта. Хотя родители были против и я сама, если честно, поначалу даже стеснялась говорить о том, где учусь. Потому что в наше время это направление было, скажем так, не самым модным. Сейчас уже точно могу сказать: сама жизнь это подтвердила, да и лукавить ни к чему: учиться пошла с удовольствием и нисколько не жалею.

Гимнастика — сложный вид спорта, не из легких, как и любой профессиональный. И сомнения в том, правильную ли я вообще выбрала профессию, все же были. А перестала я сомневаться, наверное, только после того, как Женя Кузнецова стала серебряным призером Олимпийских игр. Начиная с этого момента, 1996 год, я перестала сопротивляться тому, что я — тренер. Почему вообще сопротивлялась? Временами мне казалось, что я отрываю детей от семьи, от учебы, да — кто-то лучше всех сделал упражнение, молодец, но жизнь ведь столь многообразна...

Хотя я всегда старалась развивать в ученицах многие качества, чтобы они потом в этом многообразии не потерялись. И думаю, у меня это получалось... Правда, иногда я все же и к гимнасткам приставала с неожиданными для них вопросами: ты такая красивая, ищущая, умная, зачем тебе нужна была эта гимнастика? Знаете, ответ был всегда убедительным: «Нет-нет, я бы не была без спорта тем, кем стала».

И это справедливо. Спорт — прекрасен. Он многогранен и непредсказуем. В нем всегда есть интрига, которая всех увлекает: вот гимнастка должна быть чемпионкой на снаряде, сто процентов. И вдруг падает, ее место занимает другая. Спорт азартен для всех.

\*\*\*

Самое главное в тренере — педагогический дар. Все-таки дар, сделаю акцент на этом слове, и все-таки природный. Я жила, например, в коммунальной квартире, два соседских малы-

ша часто плакали, мне всего-то 10 лет было, а соседи призывали на помощь: «Вера, зайди!» Малыши, когда я приходила, что-то начинала рассказывать, как-то с ними общаться, тут же замолкали... Все удивлялись.

Но этот врожденный дар, конечно, должен получать и развитие. У нас были очень грамотные и интересные тренеры. Что важно, я не слышала в зале, чтобы кто-то на кого-то кричал. Кстати, как и учителя в школе. И поэтому мне не отбили любовь ни к гимнастике, ни к тому, что увлекало. А вот любовь к познанию привили.

Конечно, быть учителем физкультуры я точно не хотела. Но мне очень нравилась работа педагога. И я училась добросовестно. Преподавали нам суперски, позволю себя такое слово. Наш университет вообще считается одним из лучших в мире. Его диплом — это фирменный знак. Учила и педагогику, и психологию, всё-всё. Беда современных тренеров в том, что они часто не учатся, не хотят выйти за рамки своих знаний. Не все, конечно, но такое не редкость.

Я была очень мотивирована. Часто спортсмены, которые достигают больших успехов, реализовавшие свой талант, находят себя и в другой деятельности после спорта. Если, конечно, хотят этого и ищут. Кто хотел бы реализовать себя в спорте, но у него не получилось (то ли травма помешала, то ли данные подвели), а желание-то осталось, остаются и ищут себя в другом качестве. Так и у меня было. Я не реализовала себя как спортсменка. Мечтала о пьедестале чемпионатов СССР, Европы, мира, но достигла



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

лишь звания мастера спорта. И было огромное желание осуществить свои мечты в ученицах. В 1972 году в спортивной школе Пушкинского района Ленинграда открыли отделение гимнастики, куда меня пригласили работать. В этой школе я работаю уже 52 года.

Многие мои бывшие воспитанницы сегодня при деле — при гимнастике. И не разочаровывают. Работают либо тренерами, либо на административной должности в спортивных школах. А главное — своих детей отдают в гимнастику, к которой после собственного в ней взросления у них нет негативных эмоций.

Смотрю сегодня, как тренирует рядом моя ученица Люда Манько. Она сама дошла на помосте до звания мастера спорта. Была хотя и гибкая, и мягкая, и растянутая, но не хватало физических данных. Большая гимнастика давалась ей нелегко. Но в девочке уже тогда просматривались и характер, и здоровое тщеславие. Я считаю, что и в спорте, и в любой профессии человек обяза-

Тренеры Вера и Александр КИРЯШОВЫ с ученицами



**Вера Иосифовна Киряшова —** заслуженный тренер России, тренер высшей категории, спортивный судья международной и всероссийской категории. За годы работы в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга подготовила вместе с Александром Васильевичем Киряшовым девять мастеров спорта СССР, 17 мастеров спорта России, шесть мастеров спорта международного класса, четырех заслуженных мастеров спорта России

тельно должен быть тщеславным, не надо здесь выискивать негатив.

Кстати, если честно, то тренерской жилки поначалу я в Людмиле не увидела, а вот любовь к гимнастике и желание работать тренером — да. В конце обучения в общеобразовательной школе она уже успешно сдала экзамен по судейству, в паре с Игорем Манько стала тренировать девочек. Две мои ученицы работают в нашей школе: Людмила и Елена Гущина, тоже мастер спорта. Обе — кандидаты педагогических наук. Тренером стала Татьяна Набиева, уехала работать в Китай, в Саудовской Аравии начала тренерскую работу Елена Еремина... Больше скажу, начиная с 2000-х практически все ученики остаются в спорте.

Приведу вам пример: одна ученица с отличием окончила технический вуз. Но поняла, что тянет ее туда, где уже была и росла. Пошла во второй вуз — Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта, окончила его, вернулась к помосту. И сейчас работает, приходит ко мне за конспектами. Вот вроде бы не хотела, но потом потянуло обратно, да так, что сколько уже преодолела!

Почему тренером еще становятся? Если осталась любовь к гимнастике и был хороший наставник. Как в школе часто происходит? Пришел классный учитель литературы, все потом бегут на филфак или журфак. Математик пришел фантастический — все стопроцентно идут в технический вуз. Если тренер интересно проводит занятия, увлек, то хочется и потом дойти до самой вершины, которая спортсменам виделась. И видится снова, но идут они к ней уже в другом качестве. Такая ниточка.

\*\*\*

Но ни один тренер все же не работает ради того, чтобы ученики стали тренерами. Это — уже стечение обстоятельств, мне так кажется. Я тренирую, чтобы гимнасты показали свои возможности. Каждый — по максимуму. Даже если кто-то не одарен, у него есть свой уровень.

И все сложится, если есть обоюдное желание. Вот пришла спортсменка, получила мастера спорта, хотя никто и не думал, что она это сможет сделать. Очень любит вид спорта, готова горы сворачивать, но данные подвели. И теперь хочет быть тренером, судьей, лучше всех учиться,

видна ее жажда буквально заглатывать всю информацию во имя желания. Она точно будет тренером и, надеюсь, неплохим. И ей я точно все свои тренерские навыки передаю. Это и есть, наверное, профессиональная преемственность. Но создать ее искусственно не получится.

\*\*\*

Когда я только начинала тренерский путь, в гимнастике были хорошо известны знаменитые школы Штукмана и Растороцкого. Мне всегда хотелось, чтобы и у нас была такая школа. В наше время все великие тренеры свои методики прятали. Но мы все равно приходили и учились прямо на тренировках: подмечали нюансы техники, прислушивались к каждому объяснению. Раньше выпускали всевозможные книги, журналы и методические брошюры по гимнастике, где печатались кинограммы и методики обучения базовым, сложным и новым элементам. Представьте себе, у меня до сих пор сохранились записи семинаров, которые, приезжая в Ленинград, проводил руководивший тогда молодежной сборной кандидат наук Андрей Федорович Родионенко. Эти записи и сейчас актуальны.

Я всегда и до сих пор смотрю за коллегами и спортсменами, выискиваю что-то интересное, беру это на вооружение. Самоучение — это основа движения вперед. Надо совершенствовать себя. Мой муж Александр Васильевич Киряшов был тренером с неординарным мышлением и мировоззрением. Он всегда был настроен только на победу, на максимальный результат, стремился к сложной, красивой и оригинальной гимнастике. Хотел и добивался.

Я уже вспоминала про Евгению Кузнецову, на Олимпиаде-1996 Александр Васильевич был выводящим тренером нашей женской сборной. Главный талант Жени — трудолюбие. Этот талант удалось и заметить, и направить, что называется, во благо. Девочка, обладая средними физическими данными, была лучшей юниоркой мира в 1995 году, в 15 лет попа-

Спорт — прекрасен.

Он **многогранен и непредсказуем.**

В нем всегда есть интрига, которая всех увлекает. **Спорт азартен для всех**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Александр КИРЯШОВ и Елена ЕРЕМИНА

ла в олимпийскую команду, стала чемпионкой Европы в упражнении на бревне и демонстрировала на всех снарядах оригинальные элементы и связки.

Ведь в спорте — любом — фундамент нужно заложить в детстве. Высотное здание на хлипком фундаменте не построишь. И тут тренер должен слушать, слышать, понимать и выполнять. Постоянно работать с учениками над устранением недостатков, чтобы они не превращались в неразрешимую уже в какой-то момент проблему. Важен творческий подход, а не так: тренеру сказали, он передал ученику, а почему — не думает.

Хороший тренер должен быть новатором. Не только в методике, но и в педагогике, психологии. Иногда вижу в зале: тренеры говорят, ребенок не понимает, они снова говорят, он не слышит, и так до бесконечности. А ребенок и в пять



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Ангелина  
МЕЛЬНИКОВА,  
Лилия  
АХАИМОВА  
И Вера  
Иосифовна

лет уже личность, и его индивидуальность нельзя передавать, так точно ничего не добьешься.

Я всю жизнь планировала тренировки. То, что не успела, оставалось на следующие занятия. И дети поэтому тоже дневники ведут — когда ты пишешь, ты начинаешь думать. Любая неудача — это возможность и необходимость найти причину, а не обвинять ученика. Хотя и он должен найти причину, рассказать о ней. Тогда не будет страха ошибки. Приходит понимание, уходит страх.

Екатерина  
БОЕВА  
и Любовь  
АХАИМОВА  
с тренером



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

И как бы талантлив ученик ни был, он должен уметь добиваться цели и научиться решать проблемы. Ведь очень многие гимнасты уходят, сами вычеркивают себя из спорта именно из-за этого неумения. И это тоже одна из задач тренера: развивать в учениках упорство. Не за них искать решение, а подталкивать к тому, чтобы на снаряде, в элементе они думали: как поступить для успеха? И чтобы спортсмены, а не только тренеры ковырялись в возникшей теме, вели с собой диалог, отыскивая причину проблемы. Им должно быть интересно, это, в свою очередь, заставит размышлять: что я сделал не так? Важно, чтобы самолюбие было, а не себялюбие.

\*\*\*

Наверное, идеальный вариант для тех, кто посвятил себя деятельности наставника, — тренерская семейная пара. В спортивной гимнастике есть яркие примеры для подражания — например, знаменитые Бела и Марта Кароли. Кстати, Бела ведь не гимнаст в прошлом, но супружеские узы с Мартой привели его в гимнастику, в итоге получился блестящий дуэт. Всем хорошо известны успешные гимнастические тренерские пары нашей страны: Петровичевы, Разумовские, Елфимов и Булгакова, Гавриченко и Ятченко... Примеров немало. Да и мой супруг, к слову, после рождения второй дочери перешел работать в женскую гимнастику. И не только дело пошло, но и успех пришел мгновенно. Мы бы, наверное, и не состоялись как тренеры, если бы не соединились.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

С Татьяной  
НАБИЕВОЙ

Это и понимание, и взаимозаменяемость. В сборную команду страны первых учениц — Сашу Сорокину, Настю Петушкову и Женю Кузнецову — муж привел в 1991 году. Я же обосновалась на «Круглом» со своими гимнастками уже в 2005 году. Сначала с Таней Набиевой, затем к ней примкнули Лена Еремина и Лера Сайфулина. Позднее присоединилась Лилия Ахаимова, ставшая олимпийской чемпионкой. Уже после Олимпиады в Токио в молодежный состав сборной команды России была приглашена Амира Боташева — ученица Жени Кузнецовой, которая в 2019 году, уходя в декрет, передала гимнастку моему мужу...

\*\*\*

Гимнастика — многогранный вид спорта и технически сложный. Я думаю, тренер должен иметь математический, логический и подвижный склад ума. Чтобы научить гимнаста, например, перевернуться два-три раза через голову и при этом еще и повернуться вокруг своей оси. И тренеру надо знать досконально правила. Не слышать что-то там, а досконально! Правила все время меняются, появляются новые требования, надо каждый цикл совершенствоваться. На самом деле и в жизни ведь тоже так. Все меняется. Надо быть гибким.

Я помню первый набор учениц с пяти лет и до 10-го класса. Выпустила их тогда и анализировала: вот там неправильно делала, здесь ошиблась, теперь я эти ошибки не совершу. Следующий идет набор, проанализированные недочеты я не допускаю, но у меня тут не так, как надо, там забуксовала... И я все время старалась исправлять что-то, с каждым набором, с каждым оборотом. Правильно говорят, что работу над ошибками мы делаем всю жизнь. Нельзя жить прошлым, но надо вытягивать оттуда ценное и не повторять неудавшееся.

Но я могу сказать так: я иду в ногу со временем. По крайней мере, стараюсь.

\*\*\*

Необходимо любить свою работу. Везде и обязательно. Нельзя ненавидеть и работать, как при этом воспитать кого-то можно? Да и жить, наверное, непросто.

Нужно желание побеждать: хочу быть первым! Это тоже врожденное качество, для победы оно необходимо и тренеру, и гимнасту. Наставник и воспитанник должны быть единомышленниками.

И главное, наверное, — тренер должен расширять границы возможного для каждого спортсмена. И не навязывать комплексы детям, как это часто бывает: это ты не сможешь, а здесь у тебя не получится. Границы надо отодвигать, развивая учеников, а не собственную лень. Нельзя бояться принимать решения и отвечать за них. Спорт — это борьба. А борьба — это жизнь. Отсюда и девизы, которые сама жизнь дарит. Падать и подниматься. Ставить цели и достигать их. И работать так, чтобы был результат. ▲

Поздравляя Веру Иосифовну  
с юбилеем, мы спросили, есть ли подарок,  
о котором она задумалась, что ей пожелать?  
Ответ был в стиле Киряшовой, гибкий и неожиданный:  
«Да, сколько мы друг другу каждый раз желаем.  
И если бы это сбывалось!»

Вера Иосифовна!  
Чтобы всё сбывалось!



# Людмила Манько: ПОЧЕМУ ТАК, А НЕ ПО-ДРУГОМУ?



О РОЛИ НАСТАВНИКОВ, ВНУТРЕННЕЙ ТРАНСФОРМАЦИИ, УМЕНИИ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЛИЧНЫЕ АМБИЦИИ И О БЛАГОДАРНОСТИ УЧЕНИЦАМ ЗА ТРУД.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Людмила, вы и мастер спорта, и судья, и тренер. Сегодня такое соединение, видимо, уже необходимость для достижения результатов? Работая тренером, нужно разбираться и в правилах соревнований. Безусловно. Чтобы понимать, например, за что получены твоим спортсменом сбавки, как их избежать? Когда я еще сама тренировалась у Веры Иосифовны Киряшовой, она, грамотнейший судья с многолетним опытом, очень много знаний закладывала в нас во время тренировочного процесса.

Уже на тот момент я знала, как пишется моя комбинация символами. Мы, например, вели дневники. Обычная тетрадка, в которую записывали пройденные снаряды, количество выполненных комбинаций и сколько удалось сделать без падений. А поскольку нам было это интересно, потихоньку узнавали и судейский язык: делаешь этот элемент, а пишешь так. И получается ведь даже быстрее... А летом, в каникулы, мы, можно сказать, играли: «Вера Иосифовна, а вот этот элемент как обозначается, а вот этот?» Игра — игрой, но знания наслаиваются. И ты даже не замечаешь, как они укладываются в систему, как научился писать те или иные гимнастические символы.

Позже, когда я уже училась в университете, все как-то получилось само собой. Вера Иосифовна в 2006 году предложила поехать на судейский семинар, я неожиданно все сдала хорошо.

— Для себя неожиданно или для проверяющих? Мне кажется, для всех. Была еще только студенткой четвертого курса, а сдала экзамен на высокие баллы... И с тех пор начала работать на соревнованиях, появилась судейская категория.

— Вы сказали, что надо быть и судьей тоже, если хочешь быть хорошим тренером. Но все же так ли это обязательно? Сбавки могут и другие знающие люди объяснить...

Я говорю о том, что тренеру не обязательно быть судьей с категорией, но ему будет легче работать, разбираясь в правилах. По мере того, как дети растут, углубляешься в программы. Изучаешь, буквально вцепляешься в них. Чтобы составить комбинацию на перспективу, да даже чтобы просто ее составить, нужно понимание и знание правил. Вот этот элемент ученица не очень хорошо делает, тут потеряет, здесь опять же недоберет, надо доработать... Если тренеры не владеют правилами, то и не смогут вовремя корректировать программы и подготовку.

В нашей школе выросло не одно поколение чемпионов. Если последние для России на данный момент Игры вспомнить, то из Токио-2020 золотую олимпийскую медаль привезла Лилия Ахаимова — тоже воспитанница заслуженных тренеров России Киряшовых. Успех — это соединение многих факторов, случайностей здесь не бывает. А Вера Иосифовна и Александр Васильевич — это был тот тандем тренеров, о котором можно только мечтать. А я в этой мечте росла.

— Вы как сами-то попали в спортивную гимнастику?

Меня отобрали через садик. Сейчас рекламу размещают, чтобы пригласить в спорт, но по садикам, как мне кажется, отбор шел более эффективный: здравствуйте, я тренер, я набираю группу... А еще мой папа был очень настойчив, занимался дополнительно дома со мной и сестрой. Вера Иосифовна всегда говорит: если бы не родители, не взяла бы вас. Мои родители не имели отношения к спорту. Папа — военнослужащий, мама как раз в детском саду работает. Но от родителей очень зависит настрой детей, у моих сложились хорошие отношения с тренером. Вот папа с нами дома и занимался, где надо — объяснял и даже ругал, и такое бывало, где надо — поддерживал. Дети ведь загораются от успеха, но быстро теряют мотивацию, когда что-то не получается. Тут нужно и важно внимание, поддержка со стороны родителей.

— У вас есть такие родители-помощники?

Знаете, сегодня, мамы с папами, конечно, другие. Потому что и современный мир уже другой. Хотя мне везет: у меня очень хорошие родители учениц, удается и на чем-то акцент сделать, и договориться всегда. Меня слышат.

— Тренер — это безумная ответственность, причем везде и всегда. Показал ребенок первый результат — прекрасно, но на одном соревновании путь не заканчивается. Дальше тормозишь — получаешь за это от себя и не от себя тоже. В ответе перед родителями, перед учеником, руководством школы... При этом существует куча факторов, которые просто могут мешать тому, что делаешь. Девочки растут, начинается «хочу не хочу», родителям всегда всего мало, руководству тоже всегда мало... Как тут лавировать? Это не пугало, когда начинали тренировать?

В целом я все понимала. И опыт был. Я работаю тренером с первого курса университета и

Понимаю,  
что это очень хорошее  
подспорье для моего  
поколения:  
мы выращены  
у великих  
тренеров

с Миланой  
КАЮМОВОЙ

помню, как у меня происходила внутренняя трансформация. Начинаешь видеть и понимать, почему тренер мог быть тобой недоволен. Или что личные амбиции нужно иногда убирать. Что нужно учиться общаться и с детьми, и с родителями в любой ситуации, даже если эмоции перекипают. Тренер должен себя контролировать, не можешь — учишься. Я всегда стараюсь, чтобы девочкам самим было интересно, чтобы они хотели заниматься и у них было желание разобраться, почему не получается. Тогда можно выстраивать линию, которая приведет каждую из них к гимнастике на том уровне, на который они способны. И каждая начнет делать то, что может, не боясь. Без лишнего насилия над собой. Да — с преодолением, это спорт, но постепенным, поднимаясь по ступенькам. Детскую психику вообще надо беречь.

— Да и взрослому, прямо скажем, тоже.

Если с маленькими удастся найти общий язык, это уже половина дела. Все в тренерстве, как и в любой профессии, приходит с опытом. Конечно, не все сразу получалось. Многочему приходится учиться, разбираться, узнавать новое. Помню, на пятом курсе, когда Таня Набиева, еще маленькая, приезжала со сборов, Вера Иосифовна давала задания и просила присмотреть, подработать что-то...

— Лыстало?

Наверное... Я видела, что тренер мне доверяет. Приятно было. Но это было как-то естественно

## Учиться выступать нужно всем.

Если ребенком гимнаст боится выходить перед судьями, то этот страх останется и на взрослом уровне



и в рабочем порядке. Кстати, Вера Иосифовна никогда не выбирала любимчиков, ко всем в группе относилась по справедливости.

— Как тренер — на большой результат нацелены?

Мне кажется, что сейчас нахожусь на своем месте. У меня есть любимое дело, я помогаю детям, которые у меня занимаются. Уже 22 года тренерского стажа за плечами, выросло не одно поколение гимнасток. Но с Миланой Каюмовой — да, идет самый перспективный, пожалуй, результат. И я очень благодарна девочке за ее труд.

Маленькую Милану на тренировки возила мама. Они живут в Питере далеко, в другом конце города от нашей школы. И там есть другая школа. Но благодаря маме, наверное, ее доверию или интуиции Миланка никуда не перешла. У нас сложились хорошие отношения. Я ее лишним не перегружаю, она мне доверяет и видит результат. Если раньше фыркнуть могла, то теперь — нет. Но и я ведь тоже меняюсь. Идет движение с двух сторон, совместная работа приносит результат, и это важно.

— То есть к сегодняшнему дню вы, можно сказать, обе повзрослели...

Да. И я всем ученикам благодарна, потому что они многому научили. Это такая обратная связь, без которой сам какие-то вещи, может, и не поймешь.

— А вот Милана, например, выступая на первенстве России, как себя чувствовала? У начинающих спортсменов на главном старте больше страх превагирует или азарт?

Учиться выступать нужно всем. Если ребенком гимнаст боится выходить перед судьями, этот страх останется и на взрослом уровне. Первенство России — это на сегодня главный и важный старт. Конечно, на таком соревновании больше чувства ответственности и волнения. Поэтому и важно научиться выступать, справляться с волнением и, что немаловажно, обладать умением преподнести себя.

Нельзя бояться. И причину страха, если он возникает, надо найти: кому-то, может, делать больше подводных упражнений, с кем-то просто разговаривать. Тренеру необходимо чувствовать своего спортсмена. Милана — девочка немногословная, по глазам видно: тут чего-то опасается, тут не хочет, а тут смущает что-то. Она общается взглядом.

— Тренер в состоянии вести сразу нескольких человек такого уровня?

Это было бы еще интереснее. У меня, помимо Миланы, с которой необходимо ездить на сборы, в школе тоже остаются дети, им надо и хочется уделить больше внимания, поэтому приходится разрываться. Иногда по договоренности со старшими тренерами Милана уезжает на сборы без меня. Но если идет подготовка к соревнованиям, я езжу обязательно. Страх, что меня какое-то время нет рядом с ученицей, нет. Наоборот, жизнь даже усиливает сложившееся доверие. Милана относится с пониманием, она ведь знает, что у меня есть дочка и сын, которому два с половиной года.

— Ваш профессиональный рост под крылом прекрасных наставников, личный стаж тренерской и судейской работы позволяет уже давать советы тем, кто не боится связаться в очень многослойную историю тренерства, начинающим наставникам...

Не надо бояться. Без ошибок ничего не бывает, но нужно стремиться вперед. Обязательно необходимо учиться, стремиться... Все можно преодолеть. Нельзя сидеть и ждать, что все получится само собой, а успех и деньги будут с неба на голову падать. Разбирайся, ковыряйся, почему так, а не по-другому? Родители и Вера Иосифовна так, наверное, научили.

Мне хотелось бы верить, что Милана с каждым стартом начинает видеть цель: к чему можно стремиться. Сейчас я вижу, как у нее горят глаза, когда она достойно выступает, появляется азарт. Помню, как она на осеннем первенстве России второй день прошла без ошибок. Как почувствовала свою силу. «Видишь, когда все сделала, как это классно?» — «Да». У нее получается и она делает вывод: хорошо, пойдём дальше.

— А ваш вывод?

А я понимаю, что вырастила девочку до уровня сборной России. Были воспитанницы, которые выполнили нормативы кандидатов в мастера и мастеров спорта, стали победителями и призерами первенств города и всероссийских соревнований. Но Милашка — первая моя гимнастка столь высокого уровня. И я понимаю, что человек я на этом уровне еще новый. Меня оценивают, что-то подсказывают, новые знакомства, новая система. Но тут воочию трудишься на высокий результат, а не по рассказам.

— Все мы о чем-то в профессии мечтаем, хотя не все это озвучиваем...

Так бы сказала: сегодня я — счастливый человек. У меня есть семья, дети, мои воспитанники, их родители и люди, которые помогают и заботятся. Понимаю, что это очень хорошее подспорье для моего поколения: мы выращены у великих тренеров. Как тренер, сегодня пожинаю уже некоторые плоды проделанной работы. И сегодня я рада всему: что происходит и как происходит. ▲



# О ЛЮБВИ

ПЯТЬ ВОПРОСОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

## Ирина Никитина: ОДНА МЕЧТА НА ВСЕХ

ИРИНА ВАСИЛЬВЕНА НИКИТИНА — ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ, ВОЗГЛАВЛЯЕТ КОМИТЕТ ПО РАЗВИТИЮ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ, ПЕРВЫЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА АКРО МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: АЛИНА СПИРИДОНОВА

### КАКОЙ Я ХОЧУ ВИДЕТЬ АКРОБАТИКУ?

Спортивная акробатика интенсивно развивается как в Российской Федерации, так и в мире. Она получила бы еще большее развитие, если бы наш красивый вид спорта включили в программу Олимпийских игр. Это заветная мечта каждого акробата.

Какой я хочу видеть акробатику? Именно такой, сегодняшней: сила и изящество, тандем музыки и сложности, красота костюмов и мини-спектакли на гимнастическом ковре.

### АКРОБАТИКА — ЭТО НЕ ПРОФЕССИЯ

Это — жизнь! Как и другие виды спорта, тут спортивная акробатика не исключение. Начинается жизнь в спорте с родной семьи и продолжается в семье спор-

тивной, когда тренер для спортсмена заменяет папу и маму во время долгого нахождения на совместных тренировках, а еще в большей степени во время выездов на тренировочные сборы и соревнования. Когда рядом те, кто тебя понимает и так же любит выбранное дело.

И все в этой жизни взаимосвязано: спорт, быт, ответственность и в конечном желанном итоге — успех!

### ЧТОБЫ ВОСПИТАТЬ ИСКУСНОГО АКРОБАТА, НАДО...

Терпение спортсмена и тренера, взаимное уважение и понимание, единая целеустремленность и большая совместная, иногда тяжелая работа спортсмена, тренера и семьи.

### В ЕДИНСТВЕ СИЛА

Пара, тройка, четверка (нижний, средний, верхний): каждый спортсмен, конечно, индивидуальность. Каждый со своим характером, своим «я». И эти «я» объединяются, чтобы создать красоту. Да, всегда в паре, тройке или четверке — это неважно, должен быть лидер, он задает тон. А задача и мудрость тренера — найти ту середину, которая поможет сделать организм единым. Учесть и психологическую совместимость, и техническую подготовку, чтобы прийти к общей цели.

### МОЙ ЛИЧНЫЙ ГЕРОЙ В АКРОБАТИКЕ

В моей жизни было немало героев, и не только в спорте, но и в истории государства Российского, которые помогли и до сих пор помогают мне в жизненных ситуациях своим примером или действиями. Не хотелось бы упустить чье-то имя, поэтому назову самого главного для меня героя — это мой тренер, заслуженный тренер РСФСР Клавдия Михайловна Наумова, которая увидела во мне спортсменку, тренера, руководителя. И которая сегодня, в свои мудрые годы, находясь в инвалидном кресле, ежедневно продолжает тренировать, воспитывать и любить детей. Она посвятила им всю свою жизнь, а они всегда с нетерпением ждут ее в спортивном зале...

Помню, как в прошлом году я была на всероссийских соревнованиях, которые носят имя Клавдии Михайловны. Дети, как маленькие, так и постарше, вся сборная команда в какой-то момент оказались около нее. Она спросила: «Что вы мне пожелаете?» И все буквально хором ответили: «Чтобы вы всегда были в зале!» И я думаю, что эти слова говорят Клавдии Михайловне все: «Без вас в зале совсем не так». Больше и добавить нечего.

Потому что, знаете, Клавдия Михайловна ни разу в жизни не обидела ни одного ребенка. Это сто процентов. Могла словом воздействовать, могла каким-то действием... Нет, могла и поругать, но в конце тренировки выстраивала спортсменов и говорила: «Вот ты сегодня хорошо потренировался, я даю тебе конфету». И для них это была мотивация. Даже для тех, у кого дома, возможно, полно сладостей. Мотивация огромная, потому что эту конфету дал тренер.

Она могла поругать, но в то же время и похвалить, потому что каждый все равно чему-то научился за тренировку. Клавдия Михайловна говорила: «Ты сегодня этому научился, ты немного побаловался, но потом молодец, сделал что-то хорошее».

В жизни Клавдия Михайловна, конечно, многое пережила. Палки в колеса ей, чего уж лукавить, вставляли. Пробивалась в тренерстве среди мужчин, доказывая, что она, несмотря на свою хрупкость, крепкая, сильная. И она действительно такая. Подготовить столько заслуженных спортсменов дано совсем не многим. Ученики моего тренера — чемпионы мира, Европы,



Клавдия  
НАУМОВА  
и Ирина  
НИКИТИНА

шесть заслуженных мастеров спорта, мастера спорта международного класса... И четыре заслуженных тренера выросли рядом с ней, люди, которые работали под ее руководством. В том числе и я.

Мой тренер — очень хороший психолог. При чем не профессиональный, а, я бы сказала, бытовой. Психолог от души, повседневной жизни. И от любви, потому что она очень любит спортсменов.

Все знают, что спортсмена к выходу на ковер очень важно подготовить морально. Был ли у нас какой-то ритуал? Нет. Но Клавдия Михайловна не только хорошо готовила и учила, но и знала слова успокоения, которые настраивали тебя на нужный лад. Казалось бы, все просто. Но разве каждому дано? ▲



Начинается жизнь в спорте с родной семьи и продолжается **В семье спортивной**, когда тренер для спортсмена часто заменяет папу и маму

# Тонкости дела

КОГДА СЛОЖНОСТЬ НЕ СПАСАЕТ:  
ОШИБКИ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ  
ЭЛЕМЕНТЫ В НОЛЬ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕКАТЕРИНА ЛЕМЕШЕВА

ДОРОГИЕ ГИМНАСТЫ И ТРЕНЕРЫ!  
В ЭТОЙ РУБРИКЕ ЧЛЕН ПРЕЗИДИУМА ФГР, СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДМИТРИЙ АНДРЕЕВ И СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ ПРИОТКРОЮТ ДЛЯ ВАС ДВЕРЬ В МИР ПРАВИЛ. ДАВАЙТЕ ПОДМЕЧАТЬ ОШИБКИ И РАЗБИРАТЬСЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НЮАНСАХ ВМЕСТЕ!

В гимнастике важно не только уметь выполнять сложные элементы, но и понимать, как их оценивают судьи.

Ошибки в положении тела и угловые отклонения могут привести к значительным потерям в оценке. В этой статье разберем, как судьи определяют, засчитывать ли элемент, и какие нюансы могут повлиять на итоговый балл.

### КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ СУДЕЙСТВА

Каждый элемент в соответствии с правилами должен выполняться технически грамотно. Это означает, что заявленный элемент выполняется с конкретной позицией тела: прогнувшись, согнувшись или в группировке.

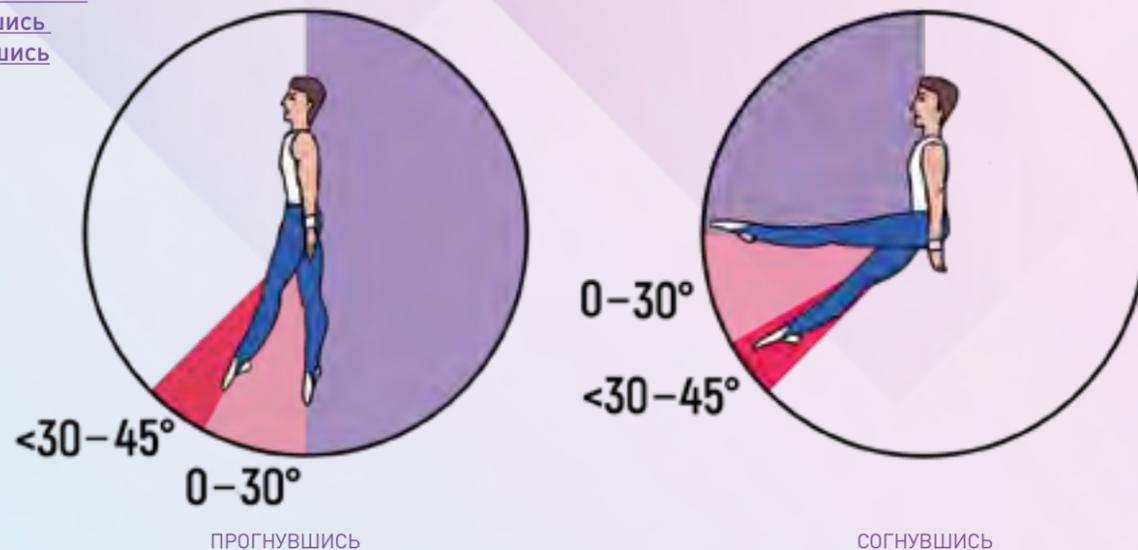
Малейшие отклонения в положении тела могут привести к пересчету стоимости элемента, что в конечном счете влияет на итоговую оценку спортсмена.

Почему важно понимать разницу в положениях тела?

### ГРАДАЦИЯ УГЛОВ И СБАВОК

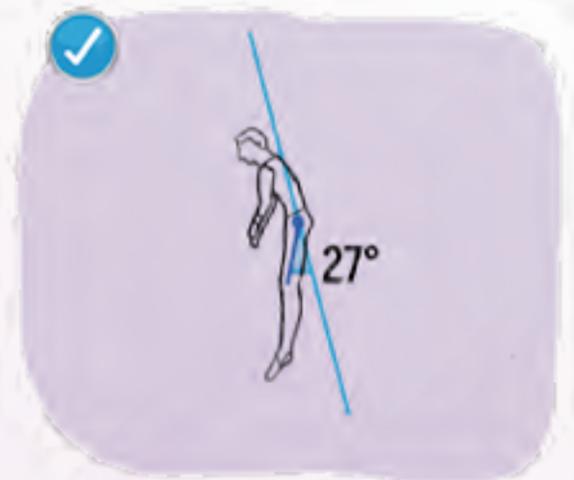
На примере перелета Ткачева на перекладине разберем положения тела. Перелет Ткачева может выполняться ноги врозь, согнувшись и прогнувшись. Рассмотрим второй и третий виды.

Положение тела прогнувшись и согнувшись



Оценка положения тела при выполнении перелета Ткачева прогнувшись

0–30° отклонения — элемент засчитывается как прямым телом со сбавкой 0.1 балла



ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА ПРЯМЫМ ТЕЛОМ, СБАВКА 0.1 БАЛЛА



ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА ПРЯМЫМ ТЕЛОМ, СБАВКА 0.3 БАЛЛА

30–45° отклонения — элемент остается прямым телом, но со сбавкой 0.3 балла

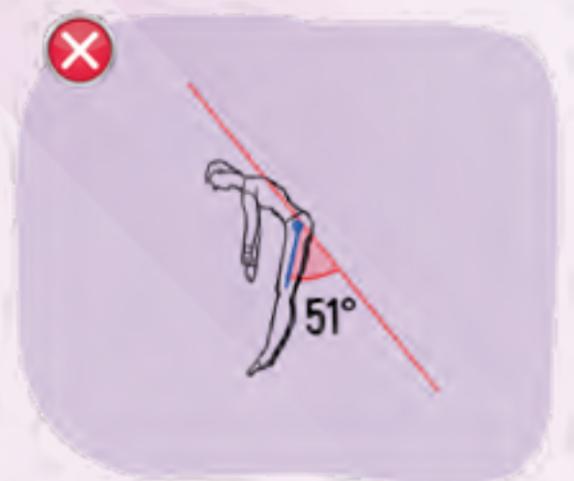
Разберем один из ключевых моментов — угловые отклонения в положении тела, при которых элемент:

- засчитывается без сбавок;
- засчитывается с маленькой сбавкой;
- засчитывается со средней сбавкой;
- переводится в перелет Ткачева согнувшись со средней сбавкой.

Если в комбинации гимнаста заявленный перелет Ткачева прогнувшись — единственный элемент из группы перелетов стоимостью D и выше, то ошибки при его исполнении могут привести к снижению базовой оценки на 0.3 балла (перевод в группу C и неполное выполнение специального требования к перелетам) и к сбавке за положение тела в 0.3 балла, что в сумме дает 0.6 балла\*.

\* За исключением остальных технических и эстетических сбавок.

45–60° отклонения — элемент засчитывается как согнувшись со сбавкой 0.3 балла



ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА СОГНУВШИЙСЯ, СБАВКА 0.3 БАЛЛА

ПРЯМОЕ

**КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ:  
КОГДА ФИКСИРУЕТСЯ  
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА**

Оценка положения тела происходит в момент, когда лодыжки гимнаста находятся непосредственно над перекладиной.

Судьи фиксируют его положение до того, как ступни пересекут перекладину. Это важно учитывать при выполнении элемента, чтобы избежать перевода элемента в группу ниже.

**РАЗБОР ПРИМЕРА:  
ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА  
ПРЯМЫМ ТЕЛОМ**

Перелет Ткачева прямым телом на перекладине (группа D, стоимость **0.4 балла**).

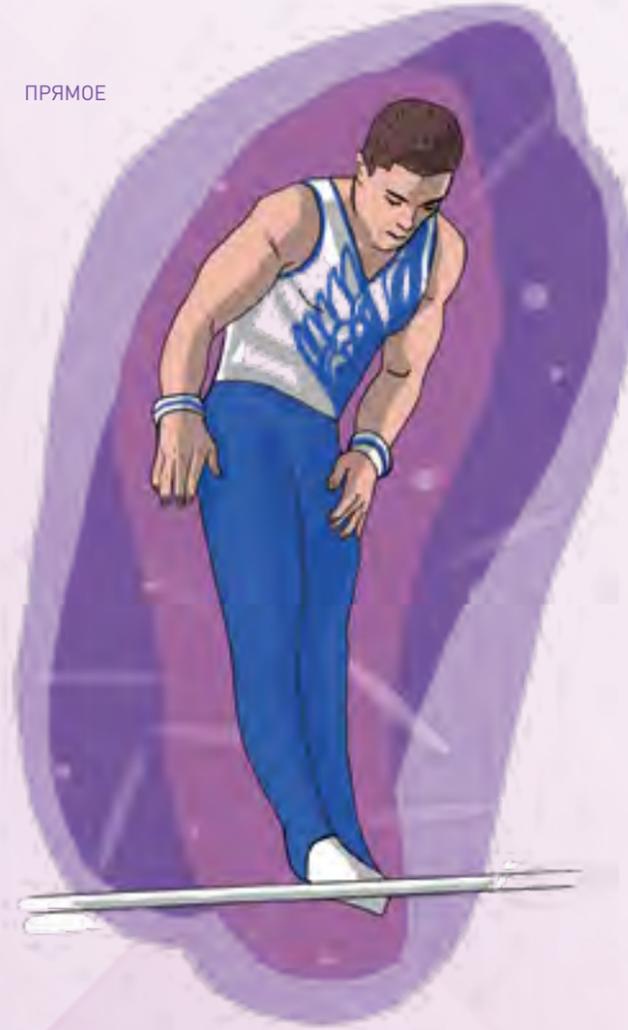
Он также удовлетворяет специальному требованию второй группы (перелеты), что дает гимнасту дополнительную надбавку в **0.5 балла**.

Однако если гимнаст допускает значительное (более **45 градусов**) отклонение в положении тела, элемент переводится в категорию «перелет Ткачева согнувшись» (группа C, **0.3 балла**), где надбавка уменьшается до **0.3 балла**.

**ДРУГИЕ ЭЛЕМЕНТЫ,  
ПОДВЕРЖЕННЫЕ  
АНАЛОГИЧНЫМ ПЕРЕСЧЕТАМ**

Помимо перелета Ткачева, к таким элементам относятся:

- Мозник (перелет Ткачева с половиной поворота и выходом в стойку).
- Ямаваки — маркелов прямым телом.
- Пиатти прогнувшись (перелет Ткачева прямым телом со штальдера).
- Пиатти прогнувшись с половиной поворота.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОТЕРИ  
БАЛЛОВ?**

В нашем виде спорта недостаточно просто уметь выполнять сложные элементы — важно понимать, как они оцениваются. Ошибки в положении тела, угловые отклонения и технические недочеты приводят к множественным сбавкам и к непризнанию элементов.

Ирония (а для спортсмена — беда) в том, что потери от таких ошибок часто оказываются выше, чем стоимость самого элемента.

Чтобы минимизировать риск потерь из-за ошибок, важно:

- Четко знать критерии судейства и понимать, как углы и положения тела влияют на оценку.

- Анализировать тренировки с помощью видеозаписей, фиксируя ключевые моменты элементов.
- Подбирать адекватную программу, включающую только те элементы, которые спортсмен стабильно выполняет без грубых ошибок.

ПРЯМОЕ ИЛИ СОГНУВШИЙСЯ?



СОГНУВШИЙСЯ



Точные угловые отклонения и корректное положение тела играют значимую роль в судействе. Разница между правильным и почти правильным исполнением может стоить гимнасту значительных потерь в оценке. Понимание критериев поможет как спортсменам, так и тренерам эффективнее строить тренировочный процесс и избегать досадных ошибок на соревнованиях.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На соревнованиях побеждает не тот, кто просто умеет делать сложные элементы, а тот, кто делает их правильно и без потерь.

В гимнастике важна не только сложность элементов, но и их технически правильное выполнение. Ошибки в положении тела и угловые отклонения могут существенно снизить итоговый балл. Знание правил судейства поможет спортсменам и тренерам избегать ненужных потерь и добиваться высоких результатов. ▲

ДОРОГА К ПЛЫКК



Александра ПАСТУХОВА

ПРИШЕЛ, РАЗМЯЛСЯ, ОТРАБОТАЛ ЧТО ДОЛЖЕН, ЗАПИСАЛ ВИДЕО ПРЫЖКОВ, ЗАДУМАЛСЯ, ОТВЕТИЛ, СПРОСИЛ, ПОШУТИЛ, СКАЗАЛ «СПАСИБО», ЗАКИНУЛ ВОПРОС, ВЫСЛУШАЛ ЗАМЕЧАНИЯ, СДЕЛАЛ ИХ СЕБЕ САМ, ПОРАДОВАЛСЯ ИЛИ НЕ ОЧЕНЬ, УШЕЛ. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ВЕРНУЛСЯ НА СЛЕДУЮЩУЮ ТРЕНИРОВКУ И НАЧАЛ ВСЕ СНАЧАЛА. НОРМАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ, ОДНИМ СЛОВОМ — СБОРЫ.



Ильдан МАХИЯНОВ



СБОРНАЯ РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ВЫБРАЛА МНОГОГРАННУЮ РАБОТУ



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Анжела БЛАДЦЕВА



Николай ЕНГУРАЗОВ и Таисия САМОЙЛОВА



Главный тренер сборной России Алексей РЫЖКОВ



В Новогорске работа сборной России по прыжкам на батуте началась утром. Тренировка без затянутых перерывов. А еще и везде: на самом батуте, вокруг снаряда, за столиками с мониторами, на матах, где спортсмены не только упражнения делают, но и старательно записывают в блокнотики то важное, что стоит запомнить, отметить, а затем еще и сравнить...

Правы тренеры батутистов или нет, но так и говорят: прыжки на батуте — это самый сложный координационный вид. Исходя же из формата нынешних соревнований и требований, он стал еще и очень силовым видом спорта. Главный тренер сборной России по прыжкам на батуте Алексей Рыжков утверждает: «Не скажу, что ребята в верхнем плечевом поясе могут сравниться



Максим КОЛОЧАРОВ

с нашими гимнастами, но в плане мощности можно побороться».

Батут — это еще и разная направленность подготовки. И тренеры просто обязаны следить за меняющимися тенденциями. Вот постоянно и мониторят систему физической подготовки спортсменов. А на сборах проверяют предполагаемые выводы. И называют батутную систему физической подготовки многогранной.

Данила  
КАСИМОВ  
и Кирилл  
ПАНТЕЛЕЕВ



а потом еще и не потерять никого. Потому что, как говорит главный тренер, ни для кого не секрет: спортсмен может быть лидером, «прямо красавчиком в 11 лет», а к 12 годам уже кто в пубертат попал, кого «затянуло в социум» и так далее.

И то, что и 11-летние на сборах находятся рядом с основным составом, связано еще и с возможностью поучиться для тренерского состава. «Мы всегда стараемся по возможности вытягивать на сборы юного спортсмена вместе с тренером, — говорит Алексей Зосимович. — Потому что если тренер будет находиться вдали от своего спортсмена, то так и останется на том, прежнем уровне. Глобальная ошибка многих тренеров в том, что они говорят: «А вот забирайте на сборы и работайте сами там с моим учеником». Спортсмен, получающий знания рядом с опытными батутистами и под присмотром тренеров сборной, просто перерастет своего наставника».

А еще на сборах, как говорит Рыжков, складывается ироничная веселая конкуренция. Вот, например, Дмитрий Ушаков. Опыта и заслуг —

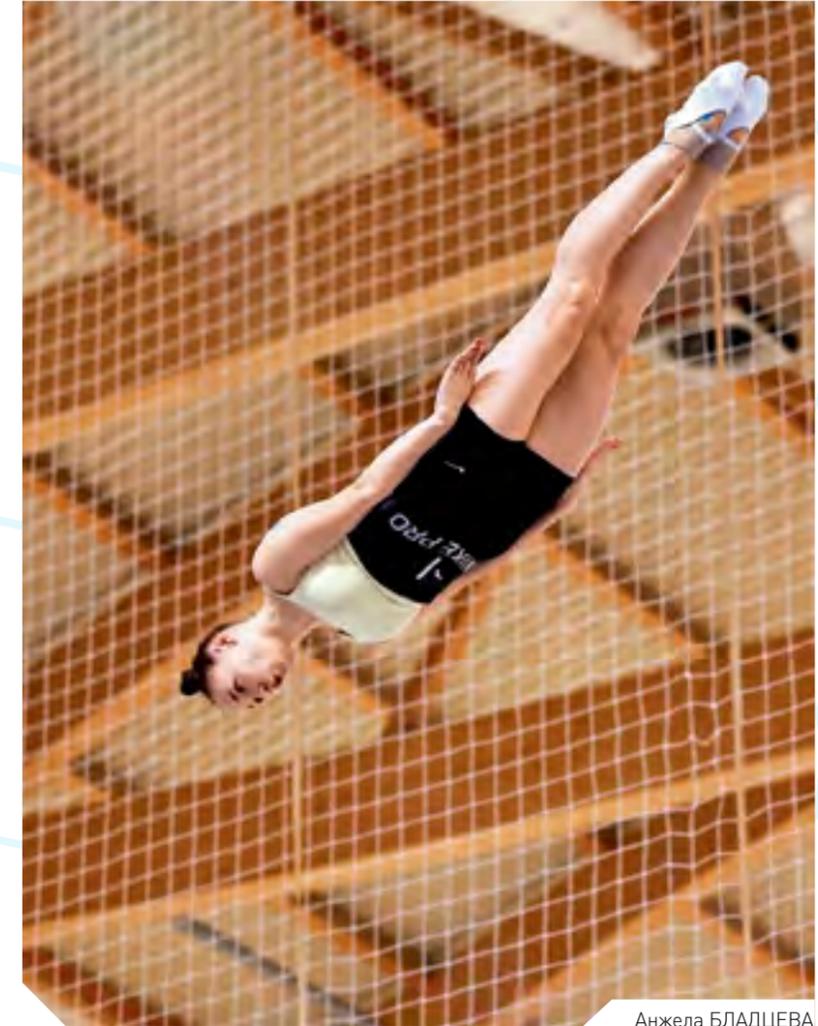
Расписываем подготовку  
под самого сильного,  
**а слабый должен  
тянуться**



Владимир КОНЮХОВ

Основная команда каждый сбор немного меняется. Процентом 80 работают постоянно — это те спортсмены, которые показали результаты на всероссийских соревнованиях (в отсутствие международных). И 20 процентов — те, что вышли из молодежи. Новичкам обязательно дают возможность принять участие в учебно-тренировочном сборе, проявить себя. Если кто-то хорошо проявит, продолжает и дальше работать.

У молодежной команды составов очень много, потому что возрастная вилка велика: от 11 до 21 года. Но нужно увидеть потенциал в юных,



Анжела БЛАДЦЕВА

море. Серебряный призер Олимпийских игр в Лондоне — 2012, чемпион мира и многократный призер чемпионатов Европы, двукратный чемпион Европейских игр в Баку, заслуженный мастер спорта. «Ему уже 37 лет в этом году будет, все равняются на его отношение к тренировкам, к тренерскому составу, дисциплине, самодисциплине, — рассказывает главный тренер. — Я над Ушаковым иногда подшучиваю, говорю: «Дим, ну куда ты напрягаешься в твоём-то возрасте?» Ведь вот Владимиру Михайловичу Конюхову, нашему тренеру по физподготовке, всегда говорю: «Расписывай подготовку под самого сильного, а слабый должен тянуться». И что вы думаете? Ушаков иной раз так заводится, что молодежь обыгрывает. Но тут и молодежь в ответ рвется... Это же педагогика. Педагогика — наука размытая, но на сборах очень интересно все эти моменты отслеживать».

В женской сборной по батуту всегда жесткая конкуренция. Появляются в основном составе



Елена ФЕДОРЕНЧИК



Мария МИХАЙЛОВА

и юные спортсменки: например, София Аляева, сама из Тольятти, на начальном этапе воспитанница Андрея Кузьмина, но по семейным обстоятельствам семья переехала в Санкт-Петербург. И 16-летняя Софа, как и Анжела Бладцева, стала тренироваться у Елены Николаевны Федоренчик. Спортсменка на протяжении долгого времени показывала очень хорошие результаты, в прошлом году она еще выступала на юниорских турнирах, которые все и выиграла.

Ирина ГОЛУБКОВА



Дмитрий УШАКОВ

А потом Новогорск сменили Сочи. **И там все повторилось:** пришел, размялся, отработал что должен, записал видео прыжков, задумался, ответил, спросил, пошутил, сказал «спасибо», закинул вопрос, выслушал замечания, сделал их себе сам, порадовался или не очень, ушел. Через некоторое время вернулся и начал все сначала

Анжела Бладцева, мастер спорта России международного класса, чемпионка России, четырехкратная победительница первенства мира, обладательница Кубка мира, финалистка Олимпийских игр в Париже, после тренировки признается: «Я сборы люблю, тут всегда очень интересная рабочая атмосфера». И объясняет: собирается вся команда, можно и посидеть вместе, отдыхая. Да и просто смотришь, кто как работает, подсказать опять же можно при необходимости, обсудить коллективно варианты.

А планы на сезон у Анжелы большие: «Он обещает быть насыщенным — все-таки 14 крупных стартов плюс тренировки на базе. Да еще и чемпионат мира в Испании состоится в конце года. Это, конечно, главный старт сезона. Хочется подойти к нему на пике формы. Сейчас активно работаю над усложнением программы».

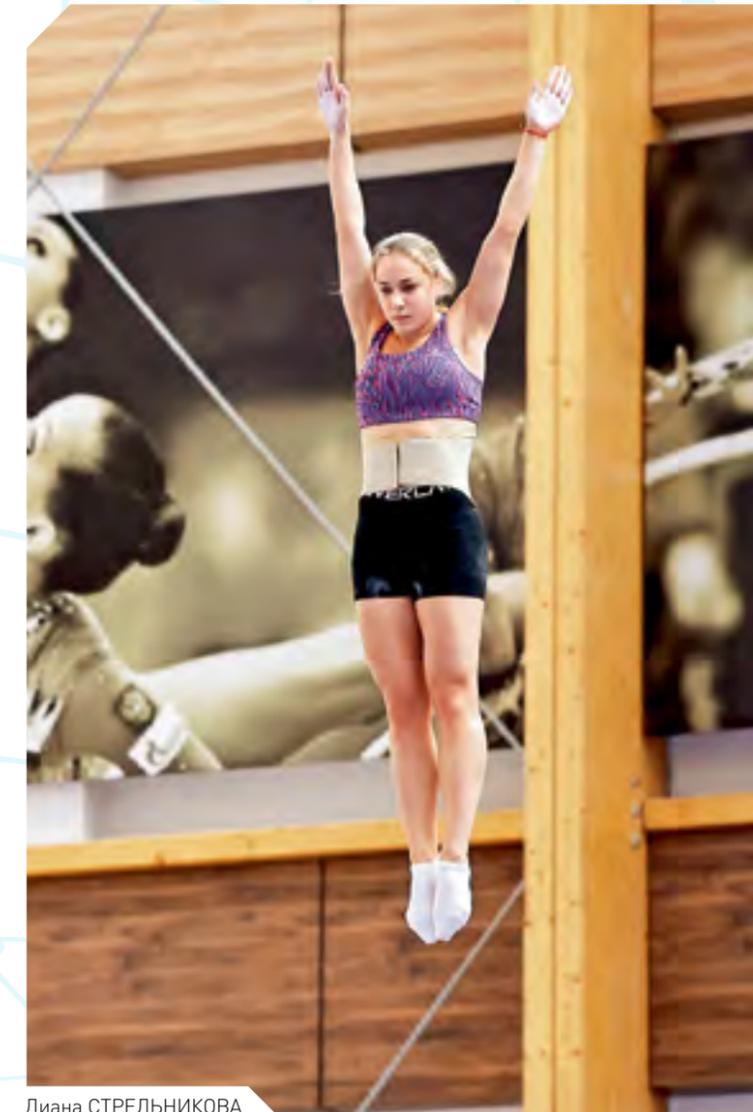
Тренер же Елена Федоренчик уточняет: «Я бы не сказала, что сезон будет особенно сложным. Потому что мы как работали, так и работаем. Но что-то новое пытаемся сделать. Правда, и тут мы всегда новое ищем: как в прошлом году, так и в текущем. Это все работа на перспективу. Будет интересно». ▲



София АЛЯЕВА

И в мужской сборной есть пополнение. Например, за Максимом Диденко, говорит Рыжков, тренеры наблюдают особенно внимательно, среди своих сверстников-юниоров он был хорош. Но теперь надо посмотреть, как спортсмен возьмется в основную команду. «Знаете, я сторонник того, что не стоит надевать на кого-то корону раньше времени. Абсолютно. Ты на одном уровне проявил себя, доказал что-то? Молодец. Но теперь встань, как я говорю, в жернова, прояви себя и тут, тогда посмотрим».

Дмитрий МЕДВЕДЕВ



Диана СТРЕЛЬНИКОВА

# Нелли Ким: ВОСТОРГ ПЕРЕД НОВЫМ

ТЕКСТ:  
АЛЕКСАНДР БАРМИН

РИА НОВОСТИ

В ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИМЯ НЕЛЛИ КИМ ВПИСАНО ЧЕТЫРЕЖДЫ. В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ ОНА ПЕРВОЙ НА ОФИЦИАЛЬНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТАХ ИСПОЛНИЛА СНАЧАЛА ПРЫЖОК ЦУКАХАРА С ПИРУЭТОМ В ГРУППИРОВКЕ, А ПОЗДНЕЕ — ТОТ ЖЕ ПРЫЖОК, НО ПРЯМЫМ ТЕЛОМ. НА БРЕВНЕ ЕЕ АВТОРСТВО ЗАФИКСИРОВАНО ЗА СОСКОКОМ САЛЬТО АВЕРБАХ С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ: И ВГРУППИРОВКЕ, И В ПОЛОЖЕНИИ СОГНУВШИСЬ. И НАКОНЕЦ, АВТОРСТВО ДВОЙНОГО САЛЬТО В ГРУППИРОВКЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ КОВРЕ ТОЖЕ ПРИНАДЛЕЖИТ КИМ.

Нелли Ким стала первой гимнасткой в истории Олимпийских игр, получившей от судей максимально возможную по правилам тех лет оценку — 10 баллов. И сразу в двух видах: в опорном прыжке и в вольных упражнениях. В обоих случаях она стала золотой медалисткой. Это случилось на Играх 1976 года в Монреале.

В 1999 году Нелли Ким была включена в Международный зал славы спортивной гимнастики, а с 2004 года является президентом женского технического комитета Международной федерации гимнастики.

**Рассказывает НЕЛЛИ КИМ, пятикратная олимпийская чемпионка, президент женского технического комитета FIG:**

— Начнем с опорных прыжков: да, я первой среди женщин выполнила переворот вперед с поворотом на 540 градусов. Это было на чемпионате мира в Варне в 1974 году.

Прыжок цукахары с пируэтом предложил разучить мой тренер Владимир Борисович Байдин. Возможно, он принял это решение совместно со старшим преподавателем института физкультуры Львом Константиновичем Антоновым. На официальном международном старте я выполнила прыжок в 1976 году на Олимпиаде. Получила максимально возможную оценку и выиграла этот вид.

Осваивала я прыжок где-то полгода. Приземлялась в поролоновую яму при обучении, так как гимнастические маты были тогда жесткие, как цемент, а ноги нужно было беречь. Из-за этого, если честно, я боялась его выполнять всю жизнь.

\*\*\*

«Я иду, смотря прямо перед собой, и вижу, как Лев Константинович Антонов, стоящий у прыжкового коня, чуть съезживается. Мне становится его жалко — как же

тренерам от нас, спортсменов, достается! А Антонов даже не чистый тренер. Он старший преподаватель института физкультуры, доцент, кандидат педагогических наук. Специалист по опорным прыжкам. И диссертация у него на эту тему. И помогает он мне и девочкам от всей души. Это он, Антонов, большой грузный человек с пышной седеющей шевелюрой и карими глазами, разработал именно для меня цукахару с пируэтом и теоретически доказал, что только этот прыжок мне нужен на олимпийском помосте. Этот прыжок удивит прежде всего судей. А удивление — это, как правило, восторг перед новым. Это наверняка высокая оценка.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



За смелость. За новаторство. Вот только бы прыжок идеально выполнить. Идеально выполнить...»

(Из воспоминаний Нелли Ким)

\*\*\*

Мы с тренером пришли к выводу, что цукаха-ра в группировке с пируэтом — более легкий прыжок, чем цукаха прогнувшись даже без



поворота. Разучили и этот прыжок. Впервые я его прыгнула в 1977-м на чемпионате Европы в Праге. Там я и выиграла этот вид, отгеснив на второе место Команечи, из-за чего румынская делегация устроила скандал. Через год на чемпионате мира я уже добавила к бланшу винт и тоже стала первой.

На брусьях под фамилией Ким в списке именных элементов значится контрсальто вперед ноги врозь с маха вперед на верхней жерди в вис. Но автором этого элемента, который мы называем «сальто Маринича» (Виталий Маринич — чемпион мира в командном первенстве 1989 года. — *Ред.*), является моя однофамилица из КНДР. Лично я пробовала на этом снаряде на тренировках другую новинку: усложненный вариант соскока обязательной программы. Из седа на верхней жерди не просто сальто назад прогнувшись, а двойное сальто назад. Однако до исполнения на соревнованиях здесь дело не дошло.

Мы с тренером всегда любили разучивать что-то новое и оригинальное. То, чего никто не делал. Мы считали так: если хочешь победить, покажи что-то новое. Это было нашим девизом. В принципе, разучивая новые элементы, я вставала на ноги при их исполнении где-то на второй или

Монреаль-1976



третий день. Но стабильность требовала определенного времени.

\*\*\*

«Я прыгаю, прыгаю. Пять раз, шесть. Вылет неплохой, толчок руками тоже, даже сам пируэт вроде бы обретает настоящий рисунок (руки и ноги уже не разбрасываю), а приземление никуда не годится. Мы ищем, пробуем укоротить разбег. Прыгаю без пируэта, чтобы почувствовать высоту полета.

Снова находит отчаяние. Я ненавижу себя за бездарность. Теперь меня раздражает терпимость Антонова, мне нужна встряска,

мне просто необходима требовательность и настырность Байдина! Где он, Владимир Борисович? Да тут как тут, собственной персоной. Слово почувствовал мою слабинку, спешит сюда на всех парах. Низкого роста, плотный, он катится словно колобок. Только не румяный, а гневный.

— Ты можешь понять, что хлест ногами нужно делать во второй фазе? А потом, не успеваешь делать «жесткие» ноги!

Байдин почти кричит, он тоже раздражен. Да что сегодня за день такой!»

(Из воспоминаний Нелли Ким)

\*\*\*

Соскок с конца бревна — махом одной ногой и толчком другой — сальто авербах в группировке с пируэтом я попробовала в 1975-м и в том же году первый раз выполнила на соревнованиях на Спартакиаде народов СССР. А спустя год — на Олимпиаде. Я этого сальто боялась за возможные последствия при неточном приземлении. Как, впрочем, это было опасно и на всех других подобных элементах. Но всегда знала, что пойду и сделаю. Мое тело само выполняло необходимые действия. Работала, как говорится, на автомате.



ЕЛЕНА МИРАЛОВА

раньше, в 1975-м, я его выполнила на Спартакиаде народов СССР, где и проверяла все свои новые элементы. Здесь ничего придумывать не нужно было. Все развивалось естественно, это просто была очередная ступень. Самое трудное было перебороть страх. Ведь в сборную команду страны я попала не в 15 лет, а чуть ли не в 18, так что свои сложные элементы я разучивала в осознанном возрасте.

Осваивала «двушку» месяца три — четыре. Мужские тренеры помогали, страховали, так как Байдин был невысокого роста. Зато он отлично подбирал подводящие упражнения. На тренировках двойное сальто осваивали и Оля Корбут, и Лида Горбик. Сейчас смотрю видеозапись моих вольных в Монреале, и мне нравится, что все приходы с акробатических прыжков были безошибочными. После двойного сальто я

Нелли КИМ  
и ее тренер  
Владимир БАЙДИН

Это же касается и опорного прыжка цукара с пируэтом и переворота вперед с поворотом на 540 градусов. Сложность в том, что повороты выполняются, точнее начинаются, в безопорном положении. В связи с этим мы все время вспоминали кошку, которая в воздухе в любой ситуации выкручивается и всегда приземляется на ноги. Разбирали, как ее тело работает. Сальто авербах с пируэтом с бревна — это как раз движение как у кошки. Отталкиваешься и подлетаешь ровно и только потом начинаешь поворачиваться в безопорном положении. У вышеупомянутого Антонова на эту тему даже была научная работа. С ним мы и экспериментировали с этими элементами. Он был все время с нами в зале.

С двойным сальто в группировке в вольных на международных соревнованиях я тоже дебютировала на Олимпиаде в Монреале, а годом



МАРИЯ ФИЛАТОВА



РИА НОВОСТИ

Монреаль-1976

без каких-либо шагов или подскоков сразу шла в танцевальные движения, которые сегодня являются одними из специальных требований. Недаром, наверное, я десятку там получила за них и золотую медаль.

#### Рассказывает МАРИЯ ФИЛАТОВА, двукратная олимпийская чемпионка в командном первенстве:

— Нелли была гимнасткой целеустремленной. Мы ей завидовали в том плане, что она тренировалась и знала, чего хочет, а значит, и уставала меньше, чем мы. Но она ведь была постарше нас. При этом общались мы всегда очень хорошо. Все, что Нелли делала на снарядах, было красиво, сложно и очень уверенно. Каждым своим элементом она как бы говорила: «Да, я это умею, смотрите на меня». Никакого стра-

ха при выполнении сложных и рискованных элементов.

Опорный прыжок цукара с пируэтом я впервые увидела, когда она его уже освоила. Прыгала чистенько и красиво, аккуратно и компактно. Меня это исполнение буквально вдохновило, и я в 1976 году на чемпионате СССР в Тбилиси победила с цукарашкой согнувшись.

Соскок на бревне — сальто авербах Нелли также выполняла с чистотой. Этот элемент и сегодня имеет высокую группу сложности. Я бы никогда не пошла на этот соскок, хотя визуально он выглядит не очень сложным. Что касается вольных, то два сальто в группировке на Олимпийских играх в Монреале, помимо Нелли, выполняли и мы с Олей Корбут. ▲

# НАДО ЗНАТЬ!

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

СЕГОДНЯ ЖЕ ИГРАЕМ И ПОВТОРЯЕМ!

## ЗАДАНИЕ № 1

Начнем с самого легкого задания и проверим внимательность!

**Правила:**  
читай вопрос и обводи выбранный вариант ответа.

### 1. Сколько видов нарушений антидопинговых правил существует?

Варианты ответов:

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

### 2. Кто может быть наказан за нарушение антидопинговых правил?

Варианты ответов:

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

### 3. Что означает принцип строгой ответственности?

Варианты ответов:

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

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

Выберите ответ:

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

## ЗАДАНИЕ № 2

**Правила:**

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

1.



Полидекса

---



---



---

2.



Ринофлуимуцил

---



---



---

3.



Доктор Мом. Фитомазь

---



---



---

4.



Идринол

---



---



---

5.



Но-шпа

---



---



---

6.



Парацетамол

---



---



---

**ЗАДАНИЕ № 3**

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

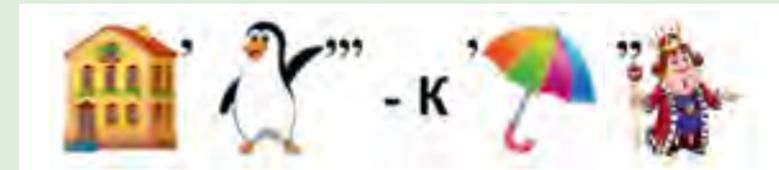
ЛЕКАРСТВО  
ВРАЧ  
СПОРТСМЕН  
РАЗРЕШЕНИЕ  
СУБСТАНЦИЯ  
ЗДОРОВЬЕ

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

**ЗАДАНИЕ № 4**

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

1.



Ответ \_\_\_\_\_

2.



Ответ \_\_\_\_\_

3.



Ответ \_\_\_\_\_

4.



Ответ \_\_\_\_\_

5.



Ответ \_\_\_\_\_

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



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



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

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



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



Варь, ты  
этот пузырек  
кому-нибудь  
показывала?



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



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

# ЗАПОМИНАЙ!

## ДРУЗЬЯ!

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

## ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

### ДОПИНГ = НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

- Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

## 5 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ДОПИНГ-КОНТРОЛЕ

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