


ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 1 | 36 | 2019

 ВТБ



Ангелина СИМАКОВА: Я ХОТЕЛА ЭТО ЗОЛОТО

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ —
многоликий старт весны
Тренер МАРИНА УЛЬЯНКИНА
ТОКИО-2020: выгнать дроны
КРЕСТ Альберта Азаряна

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новый гимнастический сезон не просто открыт — он буквально ворвался на помост вместе с чемпионатом России в Пензе. Именно там ведущие гимнасты нашей страны доказывали свое право выступать на главных стартах предолимпийского сезона.

Чемпионат мира-2018 в Дохе принес сборной России главный результат — завоевание олимпийских лицензий на Игры в Токио-2020. Однако путь в столицу Игр предстоит насыщенный и весьма непростой.

Спортсмены, проявившие себя и подтвердившие звание сильнейших на чемпионате России и кубковых стартах, уже готовятся вступить в борьбу за звание сильнейших гимнастов на чемпионате Европы в Польше.

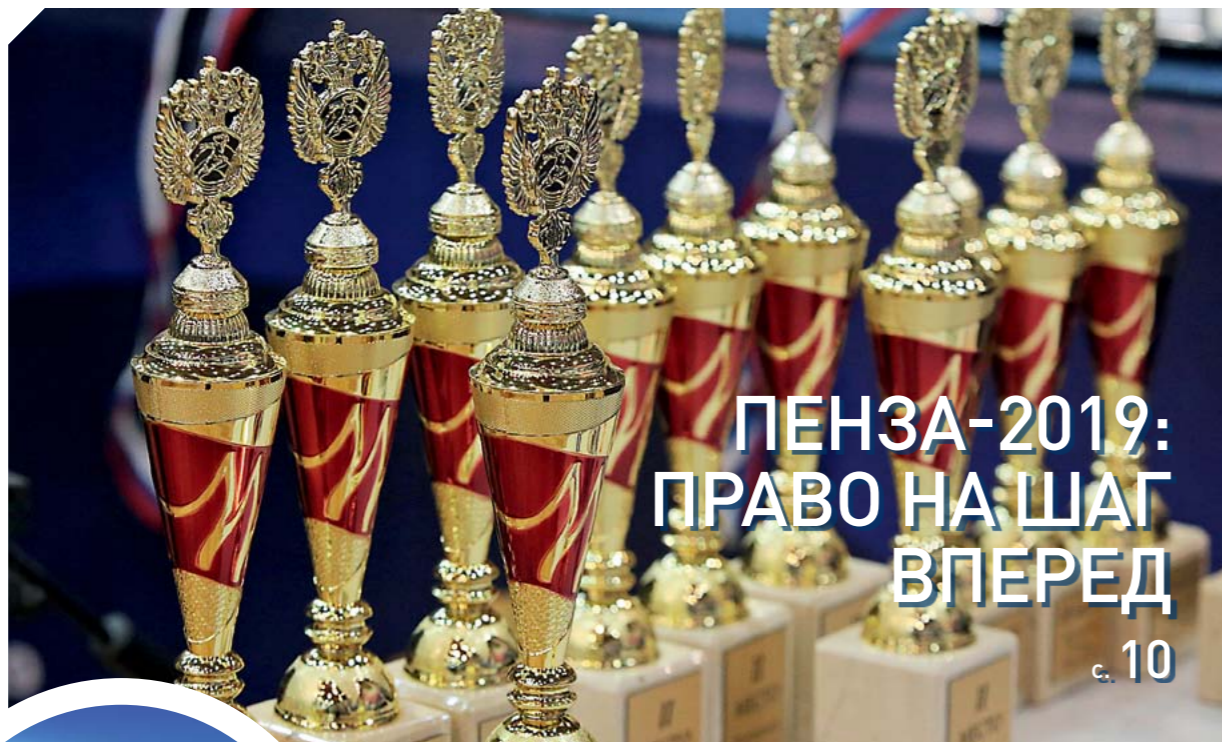
В апрельском Щецине-2019 не будет командной борьбы. Вместе с тем в ходе личного чемпионата на первый план выйдут желание и настрой каждого гимнаста в нужное время показать наработанные мастерство и умение. А вся сборная должна подтвердить готовность бороться в любой ситуации и умение побеждать.

Удачи!



Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России





ПЕНЗА-2019: ПРАВО НА ШАГ ВПЕРЕД

с. 10

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



с. 56

4 НОВОСТИ

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

Старты большие и маленькие

10 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ, ПЕНЗА-2019

Право на шаг вперед — кто им воспользовался?

22 ПОРТРЕТ

ТРЕНЕР МАРИНА УЛЬЯНКИНА:

Чемпионками не становятся, их воспитывают

30 ЛИКБЕЗ

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

32 БЕЗ ГРАНИЦ

ФЕСТИВАЛИ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

34 НАГРАДА

«СЕРЕБРЯНАЯ ЛАНЬ» —
В РУКАХ АРТУРА ДАЛАЛОЯНА

36 ТРЕНЕРСКАЯ

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗМИНКА?

38 ИСТОРИЯ ОДНОГО ФОТО

42 БИТВА ПРОДУКТОВ:

МИНДАЛЬ ИЛИ ФИСТАШКИ?

ЛЕГЕНДЕ СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ АЛЬБЕРТУ АЗАРЯНУ — 90 лет

с. 68



с. 62

ДРАГАНС

44 СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Компрессионное белье:
плюсы и минусы

46 ЗА ПОМОСТОМ

МАРИЯ ПАСЕКА: «СМОГУ ЛИ Я?»

52 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Это имбирь — вылечит, поддержит
и даже повысит интеллект

56 ДНЕВНИК ТОКИО-2020

60 ПЯТИМИНУТКА

АНКЕТА ЧЕМПИОНА.
АНГЕЛИНА СИМАКОВА

62 НАЧНИ С НАС

НЕПОВТОРИМАЯ
СВЕТЛАНА ФЕОФАНОВА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 1_36_2019

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Общероссийская общественная
организация «Федерация
спортивной гимнастики России»
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,
д. 8, офис 431

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

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

Издание подготовлено
при участии
ООО «Издательское
агентство А2»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 [495] 787-67-67



ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:
Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ИЛЛЮСТРАТОР:
Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова, Олег Наумов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачевая,
Ксения Перекладина,
Александр Бармин, Алина Вольнова,
Олег Васильев, Нонна Никитская,
Юрий Вешкин

Отпечатано в типографии
«ООО "ИПК Парето-принт"»,
г. Москва, ул. Брянская, д. 5
Тел. +7 [495] 663-73-17/19
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
29 марта 2019 г.

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

20

ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР
ГОРОДОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА И СИБИРИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА ПРИЗЫ МЭРА ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА
16-20 января 2019 г.

Гимнастика №1 (36) 2019
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



Январь

БЛАГОВЕЩЕНСК

XX ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР ГОРОДОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА И СИБИРИ

С 17 по 20 января в Благовещенске проходил XX Всероссийский турнир городов Дальнего Востока и Сибири, в котором приняли участие спортсмены от мастеров спорта до второго разряда.

Более ста участников из Благовещенска, Ленинска-Кузнецкого, Владивостока, Райчихинска, Хабаровска, Зеи, Биробиджана, Якутска, Читы и Монголии показали свое мастерство. Турнир давно уже стал традицией, и это не случайно. Развитию гимнастики в области уделяется большое внимание.

«Мы заинтересованы в развитии спорта в целом в регионе. В области будут построены 5 ФОКов, два из которых — в Благовещенске. Обсудим и вопрос возможности финансирования строительства комплекса для спортивной гимнастики», — так пора-

довал всех любителей спорта губернатор Приамурья Василий Орлов.

«Конечно, задачи у нас стоят серьезные. Задачи, связанные с подготовкой спортивного резерва для Амурской области и для сборных команд Российской Федерации, — говорит министр по физической культуре и спорту Амурской области Юрий Кретов. — У нашей спортивной гимнастики очень хорошие традиции, она развивается — и мужская, и женская».

Специально для соревнований на СОК «Юность» был смонтирован соревновательный комплект гимнастического оборудования, который



в прошлом году ФСГР презентовала в Благовещенске Амурской областной федерации спортивной гимнастики.

«В Благовещенске создана база, есть традиции, кадры, желающие. Развитие спортивной гимнастики здесь — это перспективное дело. Поэтому вопрос строительства центра актуален. Мы теперь имеем такое оборудование, о котором только мечтали и которое можем использовать всей областью для популяризации и тренировок на самом высоком уровне, в том числе для проведения соревнований разного уровня», — сказала мэр Благовещенска Валентина Калита.



Кстати, в будущем году при содействии федерации спортивной гимнастики России на турнир планируют пригласить сборные Южной Кореи и Японии. Кроме того, и сборная Монголии собирается приехать большим составом. Они еще ни разу не привозили в Благовещенск младших гимнастов, хотя участвуют в турнире уже в третий раз.

«Амурские спортсмены стали еще сильнее, особенно подтянулись гимнасты младших возрастов. Наша команда в первый день соревнований ошибалась, но потом все собрались и выступили хорошо», — рассказала тренер монгольской сборной основного состава Аю Тая.

...Мастерством блеснули на турнире спортсмены из Ленинска-Кузнецкого — Андрей Лагутов и Юлия Бирюля. Лагутов стал победителем в многоборье и в упражнениях на кольцах. А Бирюля завоевала золотые медали в многоборье, опорном прыжке, упражнениях на брусьях и вольных упражнениях.

В соревнованиях у девушек первое место завоевала команда Владивостока, на втором месте — команда Благовещенска, на третьем — команда Читы. У юношей золото получили спортсмены Благовещенска, серебро — команда Монголии, бронзу — команда Хабаровска.

Победителей и призеров, вручив награды и поблагодарив всех участников и организаторов, тепло поздравила Валентина Калита.

Февраль

УНИВЕРСИАДА

ТЕПЕРЬ — В НЕАПОЛЬ!

В Красноярске прошла XXIX Всемирная зимняя универсиада — главное соревнование студенческого спорта. Первый рекорд был поставлен еще до соревнований — число стран-участниц стало самым большим за всю историю зимних студенческих игр — 58. Состязания шли в 11 видах спорта. А летом новым центром международного студенческого спорта станет Неаполь.



Кстати, Неаполь уже принимал универсиаду, но только зимнюю. Это было еще в 1966 году. Также итальянскими городами — хозяевами летних студенческих игр в разное время были Турин (1959, 1970) и Рим (1975).

Наши спортсмены на Всемирной летней универсиаде — 2019, которая к тому же станет юбилейной, 30-й по счету, вправе надеяться на самые высокие результаты. Соревнования пройдут по 17 видам спорта, и одни из самых зрелищных, безусловно, станут состязания гимнастов.

Последнего крупного успеха студенческая команда России достигла на казанской Summer Universiade в 2013 году. Тогда россияне завоевали рекордные 292 медали, из которых 155 были золотыми!

А в Красноярске на старт вышли около трех тысяч спортсменов из 58 стран. Они разыграли 76 комплектов наград в девяти олимпий-



ских видах спорта: биатлоне, горнолыжном спорте, керлинге, лыжных гонках, сноуборде, фигурном катании на коньках, фристайле, хоккее с шайбой, шорт-треке, а также в двух неолимпийских видах спорта: спортивном ориентировании (на лыжах) и хоккее с мячом.

В общекомандном зачете сборная России с огромным преимуществом заняла первое место, завоевав 112 медалей: 41 золотую, 39 серебряных и 32 бронзовые. Вторыми стали спортсмены Республики Корея (6/4/4), третьими — японцы (5/4/4).

Российская команда установила новый рекорд зимних универсиад по общему количеству медалей на одних играх — 112, превзойдя собственное достижение на универсиаде-2017 (71 медаль). Кроме того, российские спортсмены обновили рекорд по количеству наград высшей пробы на одной зимней универсиаде, завоевав 41 золотую медаль.

Мэр Красноярска Сергей Еремин передал флаг FISU Беату Цюсли, главе швейцарского города Люцерн, который в 2021 году примет XXX Всемирную зимнюю универсиаду.



Март

ШТУТГАРТ, ГЕРМАНИЯ

КУБОК ВЫЗОВА

Женская команда России в составе Александры Щеколдиной, Ангелины Мельниковой, Дарьи Белоусовой, Ангелины Симаковой и Ксении Клименко заняла второе место (159,496). Победителем стала сборная Бразилии (164,396), третье место заняли представительницы Нидерландов (153,763).

Мужская команда России в составе Дмитрия Ланкина, Ивана Стретовича, Никиты Игнатьева, Ильи Кибартаса и Александра Чичерова завоевала золото, по сумме упражнений набрала 170,995 балла. Второе место заняла сборная Германии (168,162 балла), бронзовые награды достались спортсменам из Японии (168,065).

Артур Далалоян одержал победу в личном многоборье в Штутгарте, 22-летний спортсмен показал результат 84,497 балла. Второе место занял китаец Сунь Вэй (83,465), третьим стал представитель Украины Петр Пахнюк (83,331).

Двукратная олимпийская чемпионка Алия Мустафина заняла пятое место в многоборье на этапе Кубка мира по спортивной гимнастике в Штутгарте. По сумме упражнений Мустафина набрала 53,400 балла.

Победила американка Симона Байлс (58,800). Второе место заняла канадка Анна-Мария Падурариу (55,132). Тройку призеров замкнула немка Элизабет Зайц (54,399).

БАКУ

В Баку на Национальной гимнастической арене прошел очередной этап Кубка мира по спортивной гимнастике FIG. Турнир является частью квалификации на Олимпийские игры в Токио — 2020. За победой в Баку приехали 170 гимнастов из 41 страны.

Серебро в упражнениях на разновысоких брусьях завоевала Анастасия Ильянкова. Судьи оценили ее выступление в 14,133 балла. Китайка Лю Цзяци опередила Анастасию Ильянкову всего лишь на 0,133 балла. Третье место заняла австралийка Джорджия-Роуз Браун с 13,566 балла.



WWW.AGF.AZ.RU/



WWW.AGF.AZ.RU/

«Для меня это первый этап отбора на Олимпиаду, и я горжусь этой медалью», — сказала Анастасия Ильянкова, комментируя соревнования.

Победителем в упражнениях на параллельных брусьях среди мужчин стал Владислав Поляшов, набрав 15,133 балла. Второе место занял турецкий спортсмен Ферхат Ариджан (15,1 балла), третье — китаец Ю Хао (15,066 балла). Три места отделили друг от друга минимальные 0,33 балла.

«Была проведена очень серьезная работа, добавлены в комбинации новые элементы. Была изначально сложность 6,2, а сейчас 6,5, добавил два элемента — вот и результат. Поскольку отобрался с лучшим результатом, надо было держать марку, доказывать, что не просто так я квалифицировался с первого места», — сказал Владислав Поляшов.

В опорном прыжке третье место занял Денис Аблязин. Победу празд-



WWW.AGF.AZ.RU/



WWW.AGF.AZ.RU/

новал представитель Южной Кореи Ян Хак Сон, вторым стал украинец Игорь Радивилов.

ДОХА

Мария Пасека завоевала серебро в опорном прыжке на этапе Кубка мира в Дохе (Катар). Пасека набрала в упражнении 14,766 балла. Победу одержала американка Джейд Кэри (14,883 балла), на третьем месте — француженка Колин Девийар (14,549).

В упражнениях на брусьях Анастасия Ильянкова заняла третье место, получив от судей 14,700 балла. Первой стала бельгийка Нина Дерваль (15,033), второй результат показала китайка Фань Илин (14,933).

БИРМИНГЕМ

Алия Мустафина и Никита Нагорный завоевали золото в многоборье на этапе Кубка мира по спортивной гимнастике в Бирмингеме (Великобритания).

Алия набрала 53,564 балла. Второй стала американка Райли Маккаскер (53,065), замкнула тройку лучших Таис Фиделис из Бразилии (51,832).

Никита показал результат 85,065 балла, вторым стал китаец Сунь Вэй (84,730), на третьем месте — японец Кая Кадзума (83,731).

БИРОБИДЖАН

Командную победу в открытом межрегиональном первенстве Биробиджана по спортивной гимнастике одержали хозяева соревнований.

Ежегодный турнир проходил в областном центре уже в пятый раз. В соревнованиях приняли участие спортсмены из Биробиджана, Хабаровска, а также двух соседних городов Амурской области — Райчихинска и Белогорска. Областной центр представили сразу две команды воспитанников центра детского творчества — так называемая первая, более сильная, и вторая. Главный приз завоевала первая в составе Арифа Багаутдинова, Матвея Букринского, Игоря Бульгина, Александра Савичева, Кирилла Постолокия и Яна Шевченко.

Командное золото подопечные тренера-преподавателя Сергея Поткина выигрывают второй год подряд. А капитан команды Ариф Багаутдинов установил личный рекорд, завоевав за время всех первенств города уже семь золотых медалей в личном и командном зачете. Вторая команда тоже не осталась без медалей, у нее бронзовая награда.

В личном зачете гимнасты выступали по четырем спортивным разрядам. В третьем юношеском биробиджанец Кирилл Постолокий занял второе место, во втором юношеском весь пьедестал заняли хозяева старта



WWW.RIABIR.RU

Никита Винников, Александр Савичев и Игорь Бульгин, в первом Матвея Букринский стал третьим. Самые мастеровитые гимнасты состязались по третьему взрослому разряду, где Ариф Багаутдинов и оформил свой неофициальный чемпионский рекорд. Вторым здесь финишировал его товарищ по команде Дмитрий Высоцкий.

Награды вручал начальник отдела по физической культуре, спорту и охране здоровья мэрии города Виктор Поляков. Он поблагодарил гостей за то, что приехали в Биробиджан и своим участием обеспечили высокий уровень спортивной борьбы.

«Несколько лет назад мы обновили покрытие в зале спортивной гимнастики, провели ремонт и теперь можем принимать такие межрегиональные соревнования», — отметил Виктор Поляков. — Спортивная гимнастика — это очень красивый вид спорта и очень нужный нашим детям. Может, олимпийскими чемпионами сегодняшние звездочки и не станут, но гармоничное физическое развитие, крепкое здоровье им обеспечено».



WWW.RIABIR.RU



WWW.RIABIR.RU



WWW.RIABIR.RU

ДОРОГИЕ ЮБИЛЯРЫ!

Поздравляем! Желаем здоровья, улыбок, хороших эмоций, тепла, сбывающихся надежд!

15 января



**ВАЛЕРИЙ ГЕОРГИЕВИЧ
СТАРКИН**

Заслуженный тренер России, президент Федерации спортивной и художественной гимнастики Пензенской области

16 января



**МАРИНА ГЕННАДЬЕВНА
УЛЬЯНКИНА**

Заслуженный тренер России

19 января



**СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА
ХОРКИНА**

Заслуженный мастер спорта, двукратная олимпийская чемпионка, вице-президент ФСГР, заместитель начальника ЦСКА

28 января



**ВАЛЕРИЙ ПАВЛОВИЧ
ГАВРИК**

Заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, старший тренер сборной Краснодарского края, действующий судья всероссийской категории

29 января



**СВЕТЛАНА ХРИСТОФОРОВНА
ГРОЗДОВА**

Олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта СССР

25 февраля



**ВИКТОР ЯКОВЛЕВИЧ
КЛИМЕНКО**

Заслуженный мастер спорта СССР, олимпийский чемпион, заслуженный тренер СССР



**ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА
ЖИГАНОВА**

Заслуженный тренер России

27 февраля



**ГЕННАДИЙ БОРИСОВИЧ
ЕЛФИМОВ**

Заслуженный тренер России

28 февраля



**МИХАИЛ ПАВЛОВИЧ
САВУШКИН**

Заслуженный тренер России, судья международной категории, директор ДЮСШ № 18 города Самары

2 марта



**ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ
ГУСЕВ**

Мастер спорта, тренер сборной команды России

18 марта



**МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА
НАЗАРОВА**

Заслуженный тренер России

21 марта



**ИРИНА ИГОРЕВНА
КОЛОБОВА**

Заслуженный тренер России

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ

Мне не забыть наш старый зал,
Моей гимнастики начало,
Где гимн ни разу не звучал
И не хранили пьедестала.

Я был тогда одним из тех
Моих ровесников — мальчишек,
Кто после школы в зал летел,
Забыв про горы умных книжек.

Я с восхищением глядел
На сильных, стройных, гибких, ловких,
И в ритме самых важных дел
Священны стали тренировки.

Немало было трудных дней,
Хромая, шел домой, бывало,
Но каждый раз без зала мне
Чего-то очень не хватало.

И ран не вылечив путем,
Я возвращался в зал, к ребятам,
Как блудный сын в родимый дом
Спешил — и радости не прятал.

И ночью — в зале, но во сне
Взлетал над сжавшимся снарядом,
Струной натянутой звенел,
И получалось все как надо.

За то, чтоб мог я в зал, как в храм,
Входить, восторга не скрывая,
Без колебаний я отдам
Все прелести иного рая.

Всю жизнь гимнастикой живу,
Навечно пленник этой страсти
И ни во сне, ни наяву
Другого не желаю счастья.

Виктор Косогоров

ПРАВО НА ШАГ ВПЕРЕД



«Чемпионат России — это первый старт в новом году, который для нас важен, отбор на Олимпийские игры — это процесс не одного дня. У нас появилась возможность посмотреть чуть больше спортсменов, чтобы, может быть, **расширить число кандидатов** для подготовки к Олимпийским играм 2020 года и чемпионату мира 2019 года», — отметил главный тренер сборной России Андрей Федорович Родионенко.

«Я искренне благодарен Василию Николаевичу Титову, президенту Федерации спортивной гимнастики России, его коллегам за то, что они приняли решение провести **соревнования такого высокого уровня** на Пензенской земле. Это хорошая возможность для жителей области познакомиться с мастерством российских спортсменов, представляющих разные регионы и федеральные округа», — подчеркнул губернатор.



«БУРТАСЫ» ДАЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ УВИДЕТЬ МНОГОЛИКИЙ ЧЕМПИОНАТ

НОВЫЙ СЕЗОН — ЕЩЕ ШАГ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В ТОКИО — 2020. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ЭТОМ ГОДУ СОСТОЯЛСЯ В ПЕНЗЕ. В ЗНАМЕНИТЫЕ «БУРТАСЫ» ПРИЕХАЛИ 170 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 40 РЕГИОНОВ СТРАНЫ.

Двукратная олимпийская чемпионка Алия Мустафина, абсолютный чемпион мира Артур Далалоян, пятикратный призер Олимпийских игр Денис Аблязин, четырехкратный призер Олимпийских игр Мария Пасека, призер чемпионата мира и Олимпийских игр Ангелина Мельникова, призер Олимпийских игр Никита Нагорный... Пожалуй, из сильнейших отсутствовал в Пензе только Давид Белявский, он в этом сезоне следует индивидуальному плану подготовки.

«Буртасы» в восьмой раз за последнее десятилетие принимают чемпионат страны, а семь раз становились площадкой для Кубка России. Губернатор Иван Белозерцев выразил благодарность за доверие, оказываемое региону.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА





Илья
КИБАРТАС



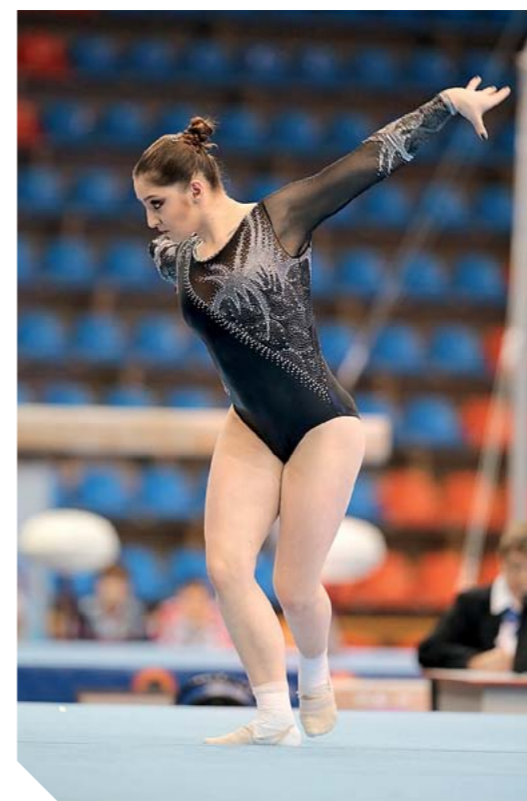
Ксения
КЛИМЕНКО

Артур ДАЛАЛОЯН:

«Выступлением в Пензе доволен быть не могу. В составе сборной Москвы стал серебряным призером в командном многоборье, а вот личный турнир пришлось пропустить — не выдержал организм, пришлось сняться. Да и вообще состояние было не из лучших — поэтому на отдельных снарядах только в опорном прыжке добился медали — серебро. Но теперь буду наверстывать — форму надо набирать, завоевывать право на участие в чемпионате Европы. И там — тоже завоевывать...»

Ангелина МЕЛЬНИКОВА:

«Сезон начинается активно, все старты идут друг за другом. После чемпионата России совсем скоро чемпионат Европы, поэтому хорошо, что была такая проверка проведена в Пензе: себя, программ, желаний. К чемпионату России фор-



Алия МУСТАФИНА:

«Главную задачу на этот сезон я для себя определила так: сделать программы, максимально близкие к тем, с которыми я бы хотела выступить на Олимпийских играх в Токио».



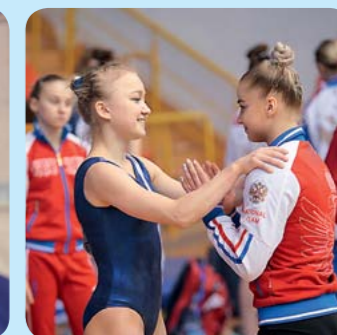
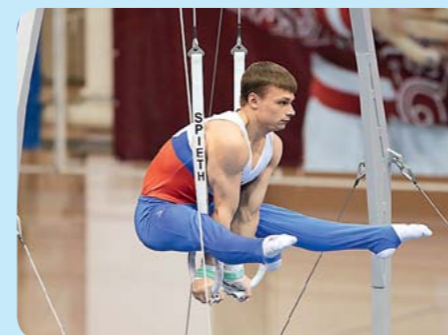
му я набрала, конечно, не полностью. Первый старт после зимы — это всегда сложно, а после чемпионата мира в Катаре был еще и такой большой «выдох».

Елена ЕРЕМИНА:

«Мне еще не полностью удалось восстановиться, — говорит призер чемпионатов мира Елена Еремина, пропустившая прошлый сезон из-за травмы, — поэтому на чемпионате России я показывала минимальную программу в многоборье, это мой первый старт после большого

перерыва. Каждые три месяца я прохожу обследование, пока что у меня все хорошо, надеюсь, что так и будет в дальнейшем. Набираю форму, думаю, что в этом году окончательно восстановлюсь и постепенно буду усложнять программу».

Тренеры сборной остались довольны выступлением Ереминой на чемпионате России. «Мы хотели посмотреть Лену с облегченной программой, она молодец. Но ждать, что она здесь кого-то удивит после столь длительного отсутствия, конечно, не приходилось», — считает Валентина Родионенко.





Заслуженный тренер России
Ирина Игоревна Колобова:

— Гелю Симакову нашла когда-то моя дочь, тоже тренер по спортивной гимнастике, мастер спорта международного класса. Ведь у нас как? Обычно в сентябре формируются группы, а потом к январю места освобождаются. В группе был недобор — пошла Маша добирать, встала около детской поликлиники и начала раздавать записочки. И потом мама привела Гелю по такой записочке — в три с половиной года. Почти до восьми лет Геля занималась у дочери в группе начальной подготовки, а потом Маша ушла в декрет, я забрала ее группу. Так Ангелина у меня со второго класса и тренируется.

Геля у нас молчунья. Не сказала бы, что у нее сложный характер. Просто она пока с девочками — шустрая, активная, а со взрослыми — на другой волне. Иногда это мешает, конечно: хочешь во время тренировки понять ее ощущения, пытаешься посоветоваться. Но ответ часто не получаешь. Ищем компромисс. Пока ей удобнее выполнять задание тренера.

Чемпионат мира в Катаре Ангелину изменил. Взрослая совсем жизнь началась. Он был для нее некоторым шоком. Чемпионат Европы, тоже дебютный, спокойнее, конечно, прошел. А в Катаре еще травма в самом начале была получена. И когда потом она на ноль прыжок сделала, то ее это потрянуло. Но зато Геля пересмотрела свое отношение к тренировкам. Сейчас более правильно работает, более конкретно. И согласна не согласна, а понимание, что нужно делать, приходит.

В чем ее сильные стороны? Это девочка, которая трудится. Талант — это прежде всего труд. Помню, Борис Васильевич Пилкин, тренер Светланы Хоркиной, всегда говорил: есть правило четырех Т: труд, терпение, тренер, талант. Только на последнем месте талант оказывается. Труд и терпения у Гели много, не буду себя хвалить, но и я, наверное, немного лепту вношу в движение вперед.

Геля — уравновешенная, спокойная. Наступает ведь такой этап у каждой девочки,

Евгений ГРЕБЕНКИН,
старший тренер женской сборной:

«Прошел чемпионат, посмотрели всех спортсменов. Хорошо, что девочки, которые лечились, вернулись, — в этом плане за Машу Пасеку мы рады очень, восстанавливает свое. Настя Ильянкова впервые после долгого перерыва вышла на старт — побаивается пока, но соединяет комбинацию уже полностью.

Геля Симакова — рады за нее, всех обыграла в многоборье, хотя прыжок здесь и не сложился, но время еще есть. Она за последние полгода выросла, на чемпионате мира получила травму, не тренировалась потом три месяца. Но молодец — вперед идет.

Не давали никому расслабиться последние недели, режим был достаточно жесткий. Подготовка строилась к чемпионату Европы, чемпионат России, можно считать, стал просмотром готовности. Где проверять себя, как не среди сильнейших на помосте? Есть время и работу проделать еще, и почистить то, что не успели».



Где проверять себя, как не среди сильнейших на помосте?

Есть время и работу проделать еще, и почистить то, что не успели

Алия МУСТАФИНА:

«Мне нужно было пройти многоборье, проверить свою новую программу, просто выдержать нагрузку. Все-таки по сравнению с прошлогодним чемпионатом России, где я вышла на помост, еще толком не успев набрать форму, нынешний старт был уже более серьезным, более осознанным этапом моей подготовки. В целом выступлением в Пензе я довольна. Я хорошо знаю свои пока еще слабые места, вижу, над чем нужно работать в первую очередь. Могу похвалить себя за то, что за два дня многоборья ни разу не упала».

Владислав ПОЛЯШОВ:

«По сравнению с тем, что я показывал на прошлогоднем чемпионате России в Казани и на Кубке России в Екатеринбурге, движение вперед у меня, считаю, есть. Я усилил упражнение на коне, на вольных сделал новую комбинацию, поработав над прошлыми ошибками, увеличил базу на брусьях. Там есть довольно-таки

Победительницей чемпионата стала команда «Москва-1»: Алия Мустафина, Ангелина Симакова, Мария Пасека, Варвара Зубова, Седа Тутхалян и Ксения Артемова, набрав **212,561** балла.

Второе место заняла команда ЦФО: Дарья Елизарова, Анастасия Агафонова, Влада Котлярова, Анастасия Будылкина, Ангелина Мельникова, Таисия Бороздыко. Результат — **210,229** балла.

Команда Санкт-Петербурга завоевала бронзу: Татьяна Набиева, Елена Еремина, Варвара Баталова, Лилия Ахаимова, Екатерина Митрофанова, Екатерина Боева. Результат — **206,462** балла.



когда — «не могу» и «не хочу» пытаются соединиться: меняются рост, вес, желания. Но эта девочка меня никогда не подводила.

Что важнее в тренерской работе — терпение, умение договариваться? Думаю, должен быть тандем. Тренер должен хотеть и ученик должен хотеть. Причем оба — одного и того же. К цели должны идти двое. Она хочет работать всегда — трудно, тяжело, больно... Геля — желающая. А если один в тандеме будет желать, а другой — противиться, то мало толку будет. Тут все важно, и настроение тоже. И пошутить можно, и серьезно. Мелочей вообще нет — от любого фактора же зависит, будет она там, наверху, на пьедестале, или нет.

Геля знала, что может выиграть на чемпионате России многоборье — обе контрольные тренировки перед стартом тоже выиграла. Без шероховатостей в Пензе не обошлось, но прыжок, например, она после травмы не восстановила еще. У нее в Катаре было повреждение связочного аппарата, только 21 января Геле разрешили тренироваться в полную силу. До этого мы, конечно, тоже работали. Когда травмы, дети расслабляются, это понятно, режим-то щадящий. Но мы находили разные упражнения — и из художественной гимнастики, и из акробатики, и силовые, чтобы разнообразнее все было. И заканчивали тренировки в одно время со всеми.

Тренерская мечта есть, конечно. И ближайшая, и долгосрочная. Банально, наверное, но — Олимпиада. Хотя у меня была уже ученица на Олимпийских играх: Лена Грошева в Атланта-96. А я сама никогда на Играх не была, хотела бы съездить хотя бы в качестве туриста — чтобы воочию увидеть.

И главное, что хочу сегодня, — чтобы Геля здорова была, чтобы прожила и тренировалась в гимнастике еще много лет. Чтобы это ей радость приносило. Ну и успех на чемпионате мира и Олимпийских играх испытала, конечно.

«скользкий» элемент на одной из жердей, но, в принципе, я с ним справился.

Скажу честно: то, что я побывал в составе команды на последнем чемпионате мира в Дохе, меня очень вдохновило. Пусть я там и не выходил на помост, но воздухом, как говорится, особым подышал, окунулся в новую для себя атмосферу, это дорогого стоит. Подготовку к новому сезону я начинал с особым настроением. И грех было бы выступать плохо, надо держать марку».

Ангелина СИМАКОВА:

«В этом сезоне я должна хорошо проявить себя на чемпионате Европы, хотелось бы попасть и на чемпионат мира... А вообще я уже о Токио думаю, хочу, чтобы там сбылась моя мечта — стать олимпийской чемпионкой».



Константин ПЛУЖНИКОВ,
тренер сборной:

«Брусья — наш коронный вид, мы всегда ищем, где что добавить. Больше надо работать над классом исполнения, над чистотой. Ну и над сложностью, само собой. У девушек была непростая подготовка к этому чемпионату России: первый сбор — втягивающий — прошел в январе, а через несколько дней в феврале все собрались уже на следующий этап — четыре недели полноценных тренировок. Плюс две контрольные тренировки. Тяжеловато. Но через такой объем нагрузок нужно проходить. Хотя, конечно же, мы старались индивидуально корректировать подготовку каждой спортсменке. Цель на сезон — безусловно, усложнение программы. Но организм у всех разный и

Команда мужчин ЦФО:

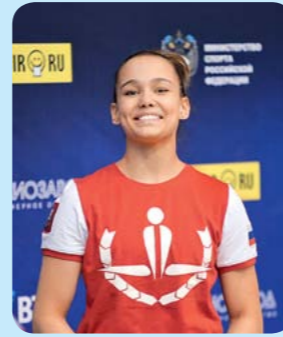
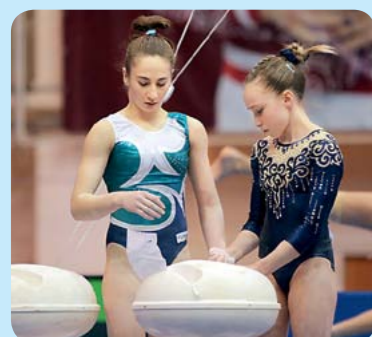
Иван Стретович, Сергей Кривунец, Владислав Поляшов, Алексей Ростов, Илья Кибартас, Кирилл Прокопьев завоевала **золотую медаль**, набрав **332,026** балла.

Команда «Москва-1»:

Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин, Никита Нагорный, Алексей Косьянов, Станислав Хегай, Николай Кишкилев завоевала **серебряную медаль**, набрав **331,125** балла.

Команда СФО:

Андрей Лагутов, Андрей Черкасов, Никита Летников, Никита Игнатев, Денис Юров, Олег Степко завоевала **бронзовую награду** — **322,525** балла.



Личное многоборье:

Ангелина Симакова — 107,897
Ангелина Мельникова — 107,463
Алия Мустафина — 107,398

Опорный прыжок:

Мария Пасека — 14,583
Ангелина Мельникова — 14,183
Татьяна Набиева — 13,949

Разновысокие брусья:

Анастасия Ильянкова — 14,433
Анастасия Агафонова — 14,300
Ангелина Мельникова — 14,233

Упражнения на бревне:

Ангелина Симакова — 13,900
Ангелина Мельникова — 13,500
Ксения Клименко — 13,166

Вольные упражнения:

Ангелина Мельникова — 13,600
Лилия Ахаимова — 13,233
Алия Мустафина — 13,133



Татьяна
НАБИЕВА

Сергей
ЕЛЬЦОВ

возможности разные, поэтому сохранить здоровье спортсменок — одна из наших приоритетных задач сейчас».

Ангелина МЕЛЬНИКОВА:

«К соревнованиям в Пензе собирали программу с тренерами, я рада, что получилось три дня подряд пройти многоборье. Это такой толчок вперед. К концу соревнований, конечно, немного устала. Пока форма еще не та, которая нужна в идеале, но здесь она такой и не должна была быть».

Владислав ПОЛЯШОВ:

«Можно ли бороться с лидерами — Никитой Нагорным и Артуром Далалояном? Можно, если поработать над базой. Я им проигрываю именно в этом. У меня кольца слабенькие и перекладина. Вот их прежде всего необходимо усилить, тогда можно будет уже на Кубке России бороться на равных».

В этом сезоне хотел бы попасть в состав команды на чемпионат Европы, показать хороший уровень на брусьях и конь-махи. Также на универсиаду хотелось бы отобраться. Понимаю, что это непростая задача, ведь в прошлый раз на эти соревнования пять человек был состав команды,

Чемпионат России

также наметил и кандидатов

для участия в личном чемпионате Европы, который состоится в Польше: «Не за горами чемпионат Европы, где у нас разыгрывается только личное первенство и многоборье по отдельным видам, то есть нет командных соревнований. Это значит, что мы должны отобрать двух лучших для многоборья и сильнейших в каждом отдельном виде», — говорит главный тренер сборной.



Лилия
АХАИМОВА



а сейчас — три. Но это уже тренеры будут решать. Ну и еще ставлю себе цель хорошо пройти Кубок России, чтобы попасть на чемпионат мира. Если получится, надеюсь, что буду уже не запасным, а полноправным членом команды».

Никита НАГОРНЫЙ:

— Последний чемпионат мира дал мне огромный опыт. Не знаю, как будет дальше, но тот анализ, который я провел с самим собой, пока работает. Я две недели готовился к чемпионату России, до этого в Германии был, лечился. Сейчас благодаря нашему врачу Сергею Сергеевичу Гулевскому и массажисту Алексею Викторовичу Блюшке могу тренироваться, не задумываясь о том, что у меня что-то болит. Два последних года после Олимпиады в Рио такого состояния не было. А сейчас я выхожу и делаю всю программу. Уверенно, спокойно. Врачам отдельное спасибо за это.

Если подвести итоги в целом, то были кое-какие переживания за брусья, но в основном уверенно прошел все снаряды. Хотя все-таки я не совсем собой доволен. Во второй день многоборья только 50 процентов получилось из того, что собирался показать. Кольца, брусья и конь — я их сделал, но с грубыми ошибками. А для меня самое главное, как для любого гимнаста, — эти грубые ошибки убрать. С мелкими ошибками еще можно как-то смириться, тут многое зависит от ситуации: где-то подтянулся, а где-то расслабился и они сами вылезают, это допустимо. А вот те, на которых три десятка можешь потерять и даже полбалла, — с этим надо разбираться.

Теперь за полторы недели до чемпионата Европы у меня будет старт на этапе Кубка мира в Бирмингеме, это будет такое опробование фактически, постараюсь устранить уже все проблемы, чтобы на европейский помост выйти полностью подготовленным. Я уже давно не выступаю ради баллов, когда смотришь во время выступления на оценки, пытаешься математически их как-то подсчитать и понять, что нужно делать дальше.



Личное многоборье:

Никита Нагорный — 173,296
Владислав Поляшов — 166,73
Никита Игнатьев — 165,23

Упражнения

на коне:

Никита Нагорный — 14,366
Сергей Ельцов — 14,233
Кирилл Прокопьев — 14,200

Упражнения

на кольцах:

Никита Нагорный — 14,266
Илья Кибартас — 14,133
Денис Аблязин и Никита Игнатьев — 14,133

Вольные

упражнения:

Дмитрий Ланкин — 14,300
Никита Нагорный — 14,100
Кирилл Прокопьев — 14,033

Опорный

прыжок:

Никита Нагорный — 14,683
Артур Далалоян — 14,516
Олег Степко — 14,233

Перекладина:

Никита Нагорный — 13,733
Никита Игнатьев — 13,700
Иван Стретович — 13,500

Параллельные

брусья:

Никита Нагорный — 15,000
Дмитрий Ланкин — 14,533
Никита Игнатьев — 13,900

Чем важен чемпионат России?

Этот старт дает возможность оценить реальные силы как титулованных спортсменов, так и только начинающих. И они встречаются лицом к лицу. А специалисты смотрят, как говорит главный тренер сборной, в первую очередь на результат. «Имена часто подводят. Их заработали, подтверждают, оправдывают, но это совсем не значит, что это дает атлетам какие-то преимущества»

Ангелина СИМАКОВА:

«Я готовилась к тому, чтобы на этом чемпионате завоевать медаль. В прошлом году заняла второе место на чемпионате России, поэтому о том, что могу не попасть в тройку, даже не думала. Были ли мысли о золоте? Были. Я всег-



Владислав ПОЛЯШОВ

да стараюсь настраиваться на максимальный результат, даже несмотря на то, что соперницы рядом очень сильные: Ангелина Мельникова, Алия Мустафина... Я сделала почти все, что планировала. «Почти» — потому что в первый день соревнований упала на вольных, во второй — на прыжке. Ругаю себя за эти ошибки, не должна была их допускать. А все остальные снаряды прошла ровно, даже тренер меня похвалила.»

Андрей РОДИОНЕНКО,
главный тренер сборной России:

«Чемпионат России этого года — многоликий. И на таких стартах всегда хочется, чтобы выиграли не только признанные лучшие, но и те, кто идет за ними. Тогда мы сможем опираться не только на уже проявивших себя атлетов.»

А это будет говорить уже о том, что команда развивается»

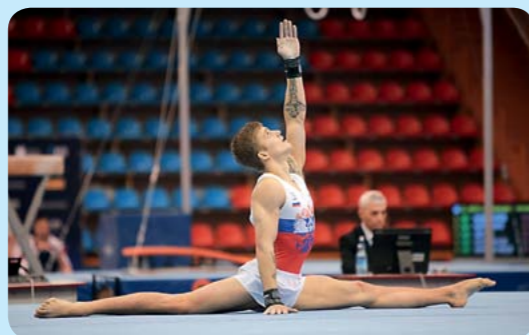
Конкуренция, конечно, мотивирует, но иногда есть такие цели в голове, которые мотивируют гораздо больше.

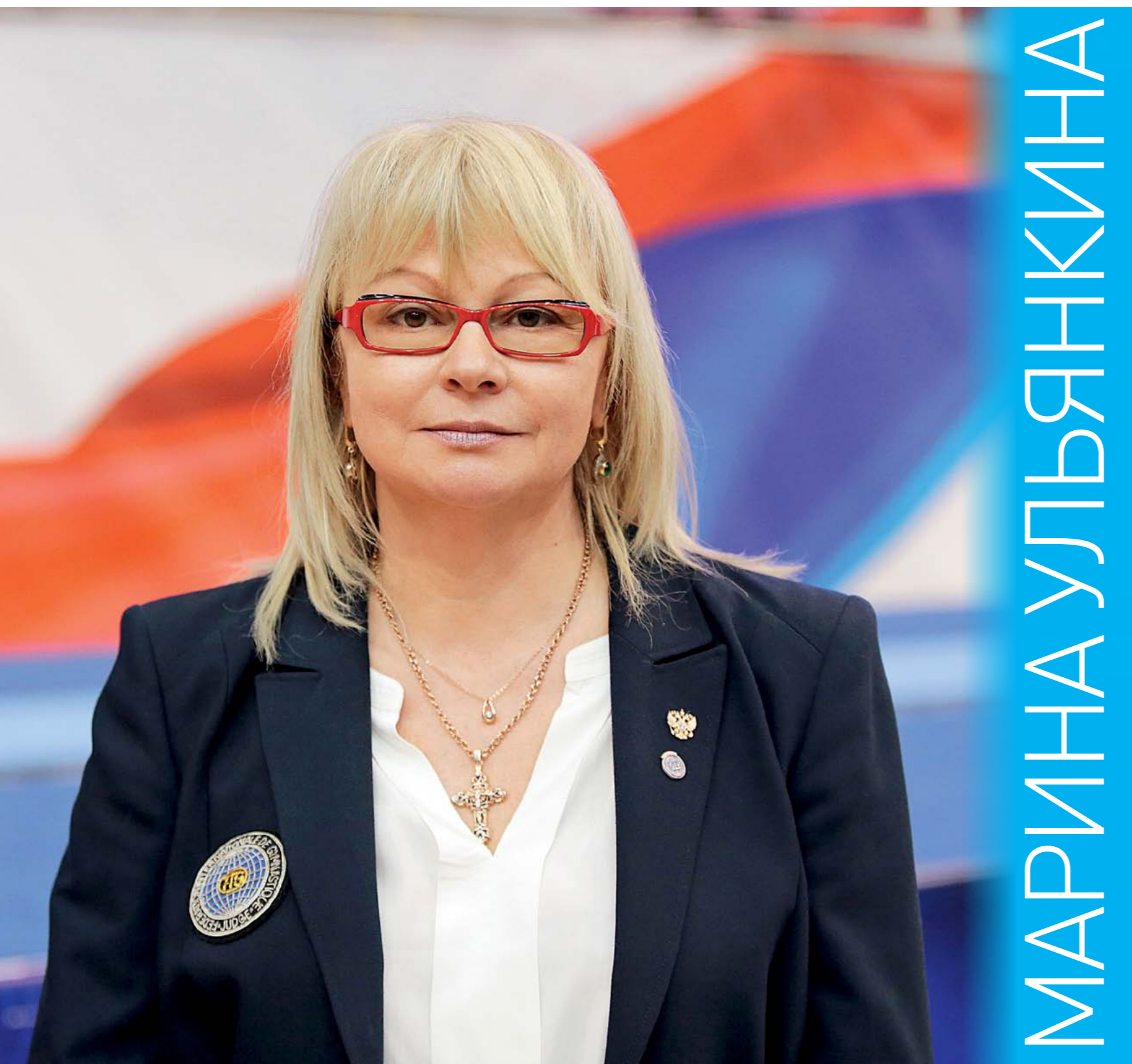
В Пензе в мужском турнире конкуренция практически не было, но меня это не расслабляет. Я по этому поводу для себя уже давно сделал вывод: нет у меня соперников, кроме самого себя.

Помните чемпионат мира в Монреале? Я ехал туда с очень сильными вольными упражнениями, но перегорел еще до отъезда. Делал так много повторений, что просто «подсел» физически. На тренировках видел, что мой главный конкурент — Кензо Шираи — в идеальной форме, а я — нет. И вот эта борьба предстартовая очень сильно бьет по психике, она тебя выводит из твоей соревновательной тактики: когда у тебя в голове — выйти на тренировке и сделать один раз, неважно как. Просто размяться. Упал — встал, ничего страшного. А тут ты видишь, что твой соперник выходит и все делает, а ты выходишь и падаешь, и заводишься. Начинаешь еще больше долбить, долбить, долбить и... выматываешься окончательно.

Вот с этим нужно как-то бороться. Поэтому я с тех пор для себя сделал вывод: у меня нет конкурентов, кроме себя самого. Передо мной стоят определенные задачи, и их нужно выполнять. Все.

В этом году планирую закончить с усложнением программ, прибавить в базе, чтобы за полгода до Олимпийских игр спокойно все оттачивать, готовиться и не думать ни о чем. Все-таки последний год буквально тренироваться осталось, а там уже олимпийский сезон — и все четыре года работы надо предъявлять. На Играх в Рио я еще был молодой. А сейчас я понимаю, что есть возможность проявить себя в полную силу и ей нужно воспользоваться.





ТРИ СЕКУНДЫ И ТЯЖЕЛАЯ ШАПКА

«КОГДА СТОИТ ТВОЯ КРАСАВИЦА НА ПЬЕДЕСТАЛЕ — ЭТО СЧАСТЬЕ»

ЮБИЛЕЙНЫЕ ДАТЫ НАСТРАИВАЮТ НА ФИЛОСОФСКИЙ ЛАД И ПОБУЖДАЮТ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ. ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ МАРИНА УЛЬЯНКИНА МОЖЕТ ДЕЛАТЬ ЭТО С ГОРДОСТЬЮ: НА СЧЕТУ ЕЕ УЧЕНИЦ ПЯТЬ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ, ТРИ ЗОЛОТА ЧЕМПИОНАТА МИРА, ДЕВЯТЬ ЧЕМПИОНОК ЕВРОПЫ И ТРИ ЗВАНИЯ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА. ТАКИХ ТИТУЛОВАННЫХ ТРЕНЕРОВ В НАШЕЙ ЖЕНСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ БОЛЬШЕ НЕТ. НО ИТОГ ЭТОТ, ПО МНЕНИЮ ИМЕНИННИЦЫ, ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ. СТАВИТЬ ТОЧКУ И ПОЧИВАТЬ НА ЛАВРАХ ТОЧНО НЕ ДЛЯ НЕЕ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Сейчас я пошла на новый виток, у меня много очень хороших маленьких детей 2009, 2010, 2011 годов рождения, — с самого начала своего юбилейного интервью Марина Геннадьевна расставляет все точки на i. — Теперь три-четыре года буду с ними работать, чтобы в следующем олимпийском цикле они уже могли проявить себя самым лучшим образом. Маше Пасеке я уже не нужна так, как прежде. Прыжок у нее есть, с брусьями — да, надо мне ей помочь. Если вставить новые элементы и комбинации, то она будет конкурентоспособна и на этом снаряде. Но мы с ней договорились: как только я ей сильно понадобится, тут же подключусь, заеду на «Круглое»... А пока буду поднимать молодое поколение».

И ведь поднимет, не сомневайтесь, если вспомнить, что за последние пять — семь лет Ульянкина выдала в женский состав сборной России Курбатову, Пасеку, Сосницкую, Кузьмину, Тутхалян, Перебиносову...

МАРИНА



«В какой момент я поняла, что тренерство — это мое? Наверно, когда в институт поступила неправильно. Я пошла не в физкультурный, а в Красноярский институт цветных металлов. Училась на инженера, а душа была в зале. В этом и заслуга моего тренера Валентина Адольфовича Шевчука есть, он был, конечно, Педагогом с большой буквы. Многому научил, влюбил нас в гимнастику. Как-то все естественно перетекло из одного в другое: попробовала тренировать — мне понравилось. Тогда ведь никто за деньгами не гнался, никому большие зарплаты были не нужны. Я училась в институте с утра, а вечером приходила в зал — работать. И пахала как проклятая. Но у меня все время забирали детей другие тренеры. Один год забрали, второй то же самое... Когда на третий год забрали, я начала уже обижаться: почему? Я тоже могу работать!

И тогда меня бросили (в силу обстоятельств: кто-то заболел, у кого-то другие проблемы возникли) на такое звено, в котором одна девочка была уже в сборной. И вот это звено среднее как-то неожиданно все на мне оказалось.

Но я была счастлива, окунулась в этот омут с головой, и здесь мне уже все понравилось.

Вплоть до того, что Шевчук говорил: «Может, съездишь на «Круглое», там поучишься». Но это

для меня, конечно, тогда было страшно. Я не была какой-то карьеристкой упертой, всегда шла своим путем и всего добивалась своим трудом.

И большое спасибо Эльвире Саади, которая убедила меня переехать в Москву, и Воронину Мише — он разглядел во мне что-то, взяв на работу в свой клуб. Сказал: «У тебя получится».

«У меня нет олимпийской чемпионки, зато все девчонки состоялись. Все счастливые, все довольные, все сейчас звонят. Все хотят меня видеть на своих свадьбах, хотя, чтобы я принимала участие в их жизни и после спорта, уже с их детьми. Сейчас вот Кате Курбатовой передала подарки для Роберта — ее маленького сына...

Я каждую свою ученицу люблю по-своему просто потому, что все они — человечки разные.

И мне неважно — чемпионка мира она или перворазрядница. Я искренна со всеми, и девочки мои это знают, чувствуют».

«Никогда не надо торопиться ставить на ребенке крест. В любом возрасте. Я считаю, чем раньше ребенок начнет хотя бы играть в зале — тем лучше. Потому что и игра сам по себе, он все

УДВЯЖКА

равно развивается, начинает, как мы говорим, координировать, забираться на снаряды, подпрыгивать, к залу привыкать. И когда девочке пять лет, ты как тренер уже можешь начинать ее заставлять хотя бы носки и колени тянуть. Она уже управляема. Но если позже приходит — ничего страшного. Это не должно останавливать. Виолетта Маликова, например, ко мне поздно пришла, почти в первом классе. Я и не брала уже детей, потому что группа была полностью сформирована. Но папа ее очень просил. Помню, вошла она в зал, я говорю: «Подпрыгни!» Она только подпрыгнула, и я сказала: «Беру!» Мне больше ничего и не надо было смотреть. У нас же три снаряда из четырех — на ногах.

Или с Машей Пасекой как получилось? У этого ребенка очень интересная судьба: она уже закончила было с гимнастикой, ушла в акробатику, потому что получилось, как бы никому и не нужна была. Ее тренер уехала работать в Америку, а дети разбежались. Хорошо, что ее мама мне все-таки позвонила. Ведь девочка с такой прыгучестью классной!..»

«Я — взрывная. Бывает, не выдерживаю, загораюсь на эмоциях, голос повышаю... И еще: я выросла в Сибири, а у нас люди все открытые — что думают, то и говорят. Меня уже не переделать, но и ученики не виноваты. Я, если и накричу сгоряча, потом всегда нахожу в себе силы извиниться перед ребенком. И никогда не заканчиваю тренировку на негативе, только на позитиве. Это — закон».

«Неправда, что в нашем виде спорта хорошего материала становится все меньше и меньше. У меня сейчас — шикарный.

Я надеюсь, что вы еще увидите этих детей на помосте. Они не из богатых семей, но у меня практически всегда так, все мои ученицы не на черной икре выросли. Зато потом они содержали свои семьи и себя подняли за счет своей работы.

Жаль, что у нас нет фондов поддержки талантливых спортсменов. Надо создавать такие фонды, потому что хочется не только учить гимнастике этих талантливых детей, но и вывезти куда-то на отдых, еще чем-то порадовать, вложить в них

всего понемножку, как мы вкладываем в собственных детей, пока у нас есть силы...

Работать мало кто хочет, тренеров нет — вот в чем проблема, а не в отсутствии способных детей. А не хотят люди работать, потому что нет зарплат. Спасибо, нам сейчас ФСГР помогает, это очень важно для тренера, когда есть поддержка. Но с другой стороны, я всегда говорю: «Ребята, ну дадут вам больше зарплаты, вы от этого лучше работать будете?»



МАРИНА



«Настоящий тренер — тот, который умеет опуститься на колени и буквально за короткое время поднять новых чемпионов.

Я могу перворазрядников уже за три года поднимать. И я это делаю.

Когда стоит твоя красавица на пьедестале — это счастье. Но даже если ты работаешь на уровне сборной, в детскую гимнастику надо по-прежнему окунаешься с головой. Сколько лет работаешь — столько ползаешь на коленях. Набрал пятилеток, они копошатся, ползают на матах, и ты рядом с ними ползаешь. Они начинают потихоньку подниматься, и ты с ними

поднимаешься тоже. Пока колени еще рабочие, надо опускаться вниз почаще...»

«Посмотрела тут недавно юбилейную передачу о Николае Цискаридзе. Замечательная, на мой взгляд, получилась передача. Есть там эпизод, где журналист спрашивает Цискаридзе об учебе в балетном училище:

— Какое у вас было воспитание?
— Кнут и пряник, — отвечает.
— А что для вас было пряником?
— Кнут.

И потом благодарит своих педагогов за то, что они именно так работали. Потому что, если на тебя не обращали внимание, значит, ты был никому не нужен. Точно так же и в спорте».

АННЫ КИНА УЛДЫЯККА



«Тренер — профессия интересная. И тяжелая. Но кто хочет работать, тот будет работать. Помните, как в песне: «Нас бьют — мы летаем от боли все выше, крыло расправляя над собственной крышей. Нас бьют — мы летаем, смеемся и плачем, внизу оставляя свои неудачи»...

Ты начинаешь влюбляться в эту профессию, и оно на самом деле так: от боли ты еще выше поднимаешься и стараешься буквально каждый день доказать, что на своем месте находишься».

«Что самое трудное в профессии? Научиться разделять те самые кнут и пряник. Это очень важно. Многие не понимают, не чувствуют, где эта грань. Думают, что если ты будешь ребенка какой-то жесткостью воспитывать, у него будет быстрее получаться. Нет, это неправда. Конечно, нельзя допускать, чтобы ученики все время тебе на шею садились. Но и когда они становятся уже взрослыми, абсолютное давление тоже ни к чему.

В гимнастике, как и в любом виде спорта, должен быть и пряник, и кнут. Но первый часто

Ровно три секунды на пьедестале
ты — звезда,
а спустился — давай, деточка,
все сначала

недооценивают, а ведь если нет этого пряника, то уже никто никогда не сможет совладать с девочкой, которую надо будет заставлять работать. Это же труд невероятный. Вставать, по восемь часов в день вкалывать и пряника не иметь — это невозможно.

Ну не идет работа, бывает ведь такое. Или просто устал ребенок. Может быть, лучше не настаивать на долбежке, а дать ему этот пряник, сказать: «Сходи погуляй!» Пусть отдохнет, может быть, вообще забудет про гимнастику. Но зато придет потом сам и будет понимать, что именно ему это надо. Не стране, не тренеру, не обществу ЦСКА...»

«Опорный прыжок — мой конек, говорите? Так у меня и на брусьях все девочки неплохо выступали. Ни у одной не было одинаковой комбинации. А Седе Тутхалая я вообще умудрилась поставить комбинацию на одном элементе...»

МАРИНА



Что тренер
никогда не должен
делать — так это
**раньше
времени
медали
развешивать:**
ты звезда,
ты лучше всех...

Но прыжок — да, в нашей сборной сложные прыжки делали пока только мои дети — Сосницкая, Пасека...

Первой, кто завоевал личную медаль на чемпионате Европы, была Маша Новикова. Потом Катя Курбатова стала уже двукратной чемпионкой Европы на этом снаряде. Теперь вот Маша Пасека — двукратная чемпионка мира. Очень хочу, надеюсь, что сейчас, после такой тяжелой операции, у нее получится все, что мы с ней когда-то задумали.

Чтобы выполнять сложнейший опорный прыжок, нужно знание техники. Ну и ноги гимнастки тоже, конечно, играют роль. Я считаю, что два винта могут делать и девочки со средними данными. Главное — знать как. Прыжок

ведь очень трудный вид не оттого, что сложен в исполнении, а потому, что на нем гимнастки получают травмы. Иногда это, безусловно, их психологически подавливает.

А как у меня получается учить?.. Я думаю, что большую роль сыграло мое техническое образование — оно очень сильный толчок дало мозгам, помогло совершенствовать технику всех этих элементов. Не потому, что я пою себе дифирамбы, нет. Я вижу и понимаю ту главную ошибку, которая исправляет пять следующих, — вот в чем загадка. Поверьте, через три года у меня будет еще одна плеяда хороших гимнасток. Дай бог только здоровья!»

«Что тренер никогда не должен делать — так это раньше времени медали развешивать: ты звезда, ты лучше всех... То, что у нас так любят делать.

УЛДЫЯККНА

Как только начинаешь спортсменов поднимать таким вот образом, их как будто бог наказывает. Они ломаются. Шапка Мономаха-то тяжела. Не все могут ее нести. У меня была подобная ошибка с одной ученицей. Я настолько верила, что у меня в руках без пяти минут чемпионка, что и она стала считать себя звездой. И что же? Махнула на все рукой, мол, ну раз я уже звезда, зачем мне напрягаться? И перестала работать.

Поэтому тут я могу сказать только словами Ирины Александровны Винер: «Ровно три секунды на пьедестале ты — звезда, а спустился — давай, деточка, все сначала».

«Я люблю работать с большой толпой. Во-первых, когда у тебя целая группа, меньше шансов, что у детей разовьется звездная болезнь, она просто там потеряется. Ведь есть такие ученики, которые хотят, чтобы внимание тренера было направлено только на них, никого рядом с собой не терпят. Нельзя создавать такие условия никому — нельзя из маленьких детей делать звезд».

Гимнастки всегда должны быть в коллективе: у одной настроение плохое, она не хочет работать вместе со всеми — отправь ее качаться или найди ей какое-то другое упражнение и займись другими учениками».

«В Токио нам очень сложно будет. Четыре человека в команде — это вроде как мало для многоборья и в то же время много. Но у нас такая команда есть. Она может быть медальная. Главное — не ошибиться с выбором, правильно ее создать».

«Мой самый большой повод для гордости... Мне кажется, у меня это отсутствует. Я, наверное, тоже могу гордиться только три минуты, пока девчонки на пьедестале. А так... Можно, наверное, гордиться своими детьми. Или своими спортсменами, ведь с каждым у тебя своя история связана. А может, просто еще не было у меня этого повода — золота-то пока олимпийского нет. Остальные медали есть все до единой, кроме вот этой единственной. Буду ждать...»



РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ — ЭТО, КАК И В МУЖСКОЙ ГИМНАСТИКЕ, ДВЕ ГОРИЗОНТАЛЬНО РАСПОЛОЖЕННЫЕ ЖЕРДИ, НО ПРИКРЕПЛЕННЫЕ К ПОЛУ СПЕЦИАЛЬНЫМИ РАСТЯЖКАМИ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ. РАССТОЯНИЕ ВЕРХНЕЙ ЖЕРДИ ОТ ПОЛА — 240 СМ, НИЖНЕЙ — 160 СМ. РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ НИМИ — ВЕЛИЧИНА НЕПОСТОЯННАЯ. ОНА ВАРЬИРУЕТСЯ ОТ 130 ДО 180 СМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЖЕЛАНИЙ ГИМНАСТОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЕ РОСТОВЫЕ ДАННЫЕ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН



Елена МУХИНА



Наталья ШАПОШНИКОВА



Любовь БУРДА



Ольга КОРБУТ

В программу Олимпийских игр этот вид женского гимнастического многоборья был впервые включен в 1936 году. Медали на Играх в Берлине, как, впрочем, и восемью годами раньше в Амстердаме в год дебюта женской гимнастики на Олимпиадах, разыгрывались лишь в командных соревнованиях. Начиная с 1952 года, когда на Олимпийских играх в первый раз выступила сборная СССР, в программу гимнастических турниров были включены соревнования в личном многоборье и в отдельных видах. В том числе на разновысоких брусьях.

До 60-х годов прошлого столетия из-за установленных правилами незначительного расстояния между жердями упражнения гимнасток на этом снаряде состояли из простых подъемов, перемахов и оборотов на малой амплитуде. По мере разрешенного регламентом увеличения этого расстояния заметно возрастала динамика

и сложность, а значит, и зрелищность упражнений.

Революционный прорыв в разнообразии и сложности элементов на этом снаряде произошел в следующем десятилетии. Гимнастки освоили элементы со сменой жердей и с выходами в стойку на кистях, большие обороты, элементы с фазой полета, в том числе различные варианты сальто в вис, а в соскок — даже двойное сальто. Первой его исполнила Наталья Шапошникова.

Вошли в историю со своими именными элементами на этом снаряде и еще несколько советских гимнасток. Помимо Шапошниковой, заявившей еще и перелет спиной с оборота назад на нижней жерди в вис на верхнюю, это еще Ольга Корбут (из упора стоя на верхней жерди сальто назад в вис), Любовь Бурда (из упора стоя дуга с поворотом на 540 градусов в вис), Елена



Полина АСТАХОВА



Алия МУСТАФИНА



Оксана ЧУСОВИТИНА

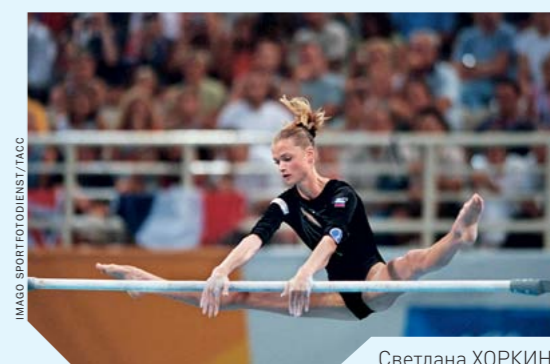
Мухина (петля Корбут с пируэтом, а также соскок — срывом с верхней жерди заднее сальто контртемпом через нижнюю жердь).

Комбинации гимнасток стали еще более походить на комбинации гимнастов-мужчин на перекладине в 1980-е годы, когда расстояние между жердями вновь увеличилось. Различные варианты перелетов и сальто стали выполняться, как и у мужчин, с больших оборотов. Усложнились и наскоки на снаряд. Первым элементом в комбинации стали фляки и сальто с мостика в различных вариантах, в том числе с поворотами на 180 и даже на 360 градусов. Завершение комбинации тройным (!) сальто в соскок советской гимнасткой Светланой Козловой, увы, не позволило ей зарегистрировать этот элемент под своим именем, так как это произошло на внутренних, а не на международных соревнованиях.

В последнем десятилетии прошлого века жерди было разрешено развести еще шире. Сразу же стал расти потенциал элементов, которые выполнялись большим махом. Гораздо большее внимание стало уделяться связкам из двух, а то и из трех сложных элементов, среди которых особенно эффектно выглядели различные обороты с поворотами, перелеты и сальто в вис.

На рубеже двух столетий выдающимся мастером сложных и эффектных соединений элементов проявила себя пятикратная чемпионка мира в упражнении на брусьях россиянка Светлана Хоркина.

Получили свое дальнейшее развитие в сложности и соскоки. Двойное сальто в конце комбинации гимнастки научились выполнять в положении согнувшись, прогнувшись или с поворотом



Светлана ХОРКИНА

на 360 градусов. Последний из названных элементов впервые выполнила в 1991 году советская гимнастка Оксана Чусовитина, которая и по сей день в строю.

Современное упражнение на разновысоких брусьях должно включать элементы из четырех так называемых структурных групп:

- наскока;
- оборотов и махов (больших оборотов, отмахов, оборотов не касаясь, оборотов с перемахами, оборотов в упоре стоя);
- полетных элементов (элементов со сменой жердей, контрперелетов, перелетов и подлетов на одной жерди);
- соскока.

В истории Олимпийских игр только трем спортсменкам удалось завоевать чемпионский титул в упражнении на брусьях дважды. Представительница советской школы гимнастики Полина Астахова стала сильнейшей в этом виде на Играх 1960 и 1964 годов. Двукратными олимпийскими чемпионками в упражнении на брусьях также являются Светлана Хоркина (1996 и 2000) и Алия Мустафина (2012 и 2016). ▲



ПОБЕДИТЕЛИ

О РАЗВИТИИ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 50+ В РОССИИ И МИРЕ РАССКАЗЫВАЕТ УЧАСТНИЦА ШЕСТИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ФЕСТИВАЛЕЙ GOLDEN AGE МАСТЕР СПОРТА КАПИТАН КОМАНДЫ «ГАЛАКТИКА» ЮЛИЯ ФЕДОРОВА. ВРАЧ С 42-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ УБЕЖДЕНА, ЧТО, НЕСМОТря НА ОТСУТСТВИЕ ПОКА СЕРЬЕЗНОЙ ПОДДЕРЖКИ ГОСУДАРСТВА И СПОНСОРОВ, ЭТО ДВИЖЕНИЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ БУДЕТ РАСШИРЯТЬСЯ.

ТЕКСТ: НОННА НИКИТСКАЯ

ФЕСТИВАЛЬ — НЕ ЧЕМПИОНАТ

Гимнастический фестиваль Golden age («Золотой возраст») — не соревнование. Его участники показывают, какие упражнения умеют делать в своем возрасте и как себя при этом чувствуют. Впервые подобные фестивали для всех возрастов — от детей до бабушек и дедушек — стали проводиться с 1953 года в Лас-Пальмасе на испанском острове Гран-Канария. В программе была и гимнастика с элементами танцев. В таком виде фестивали просуществовали до 2005 года, пока ими не заинтересовался Европейский гимнастический союз, точнее его подразделение «Гимнастика для всех», под эгидой которого раз в четыре года проводились Гимнастрады для дилетантов по типу Олимпиад. Поскольку канарский фестиваль был в первую очередь интересен для категории 50+, было решено раз в два года проводить отдельный фестиваль для пожилых любителей гимнастики и создать соответствующее подразделение «50 плюс» при европейской федерации. Тогда же решили проводить фестивали в разных странах, причем в приморской зоне, чтобы его участники могли еще и отдохнуть. С тех пор, кроме Канарских островов, гимнастические фестивали для категории 50+ прошли в Португалии, Италии, Франции, Словении, снова в Италии, а через два года Golden age примет Греция.

«ФЕСТИВАЛИМ» БЕЗ ВОЗРАСТА

Кто эти люди — любители гимнастики во всех ее проявлениях? И бывшие спортсменки, и, как мы говорим, женщины «от кастрюли», которым нравится вести здоровый образ жизни, чувствуя при этом себя востребованными. Нас много, и с каждым годом становится все больше. В фестивале нынешнего года в Пезаро участвовали 1900 человек. Два года назад в Словении — 2000. Фестивали — открытые. Например, в Италию приезжали канадцы, а в Словению — японцы. Команда из Ростова-на-Дону «Галактика», которой я руковожу (а я была когда-то членом сборной СССР по художественной гимнастике), стала в нашем городе первопроходцем. В 2005-м мы же стали

и первыми россиянками — участницами самого первого гимнастического фестиваля «Гран-Канария». Мы — это женщины от 55 до 65 лет, все в прошлом мастера спорта по художественной и спортивной гимнастике. Собрались в группу после того, как узнали о существовании такого направления эстетической гимнастики, как гимнастика фестивальная, в которой можно проявлять себя до глубокой старости. Обычно в фестивалях участвуют команды из шести и более человек, синхронно демонстрирующие под музыку элементы эстетической гимнастики. В России подобные фестивали проводятся с 2004 года. Услышав о них, мы отправились на один такой, где встретили единомышленниц из Иванова и Санкт-Петербурга, причем даже еще более возрастных, чем мы. А когда увидели, как они в свои 60–80 лет синхронно и красиво упражняются под музыку с предметами, нам это так понравилось, что и мы захотели участвовать. Так до сих пор и «фестивалим» то в Иванове, то в Санкт-Петербурге, то в Европе. Однажды, узнав о чемпионатах мира по эстетической гимнастике для старших женщин, по своей инициативе поехали на такой чемпионат в Финляндию, а уже там услышали и о фестивалях на Канарах.

ЗА СВОЙ СЧЕТ

У себя в городе мы все делаем за свой счет. И на свои деньги отправились на Канары. Организаторы сначала даже не поняли, откуда мы. А узнав, что из России и все давно уже бабушки, обалдели — такой фурор мы там произвели. Пригласили нас и на следующий фестиваль, куда мы приехали уже с ивановскими и питерскими коллегами. С тех пор ездим на фестивали регулярно. К слову, у нас две команды, в Питере — 10, в Иванове — восемь. Конечно, выезжают не все, а только те, кто может себе это позволить финансово. В Иванове женщины шутят, что секции у них в городе размножаются методом почкования. Хочешь заниматься — приходи. Даже если ничего не умеешь, начучат. В нашей секции занимаются исключительно мастера спорта. Вот почему, не желая опускать планку, мы ищем



себе подобных. У «Галактики» есть страничка в «Фейсбуке», в интернете можно найти информацию, да и местное телевидение нас любит. Приглашают как пропагандистов ЗОЖ. Но спорткомитет пока не поддерживает, в отличие, скажем, от ивановских и питерских женщин. Я, как капитан, команды все организовываю по личной инициативе.

ЧТО МЫ УМЕЕМ

Какие упражнения в своем возрасте может выполнять женщина за пятьдесят, чтобы доставить радость себе и окружающим? Это могут быть развивающие мелкую моторику упражнения с маленькими мячами, обыкновенными пакетами для мусора или с палками. Но группа должна выполнять их синхронно и интересно. А например, мужчины из Швеции лихо управляют с жезлами. Все упражнения обоснованы с физиологической и анатомической точек зрения, направлены на развитие различных групп мышц и дыхания — кому что надо. Проводятся в рамках фестиваля и мастер-классы, пройдя обучение в которых можно расширить свои умения, получив сертификат по гимнастике, пилатесу, фитнесу, аквааэробике, аэродансу, сальсе, танго и так далее.

В Питере в одной из групп занимается 84-летняя дама. А на фестиваль в Словению в составе японской команды приезжала 89-летняя участница. Бывает, что упражнения состоят из элементарных движений — два притопа, три прихлопа. Просто женщинам, которые раньше гимнастикой не занимались вовсе, в кайф выступать. Мы же сложные повороты крутим, на шпагат садимся, поддержки делаем на руках, что в нашем возрасте нелегко. Норвежцы, мужчины за 60, — бывшие акробаты, стойки на руках делают, а бывшие гимнасты — упражнения на перекладине и брусьях. Один даже сальто скрутил, соскакивая со снаряда. Финны же упражняются со стульями, и это очень трудно.

А ПОБЕДИТЕЛИ КТО?

Победители на фестивалях не выявляются. Победители — мы все. Потому что в солидном возрасте можем показать свои умения, вдобавок расширяем круг своего общения, да еще и аплодисменты в свой адрес слышим — и простых отдыхающих, и тех, кто специально приезжает посмотреть на любимую команду, понравившуюся на про-

шлых фестивалях. Стимулирует и возможность выступить по окончании пятидневного фестиваля в гала-концерте, приглашение на который является признанием мастерства, а участников отбирает технический комитет. В гала представляющие страну команды собираются в одну и делают общее упражнение.

ОСОБЕННОСТЬ ФЕСТИВАЛЯ В ПЕЗАРО

Она — в большом количестве мастер-классов и народа. Например, из Норвегии, из которой в прошлом фестивале участвовали 20 команд, на этот раз приехали 59. Вот только не знаю, за свой ли счет? Но немцы приезжали точно не за свой. Их финансировало государство, потому что в течение года они ни разу не обращались в поликлинику. За подобные показатели награждаются и финские команды. Японцев тоже частично финансирует государство. Из Питера (север) в этом году было семь команд, из Иванова (центр) — три, из Ростова (юг) — две.

В Пезаро мы подружились с итальянками. Подходит ко мне женщина лет 70 и говорит: «Юля, я тебя помню. Ты в сборной СССР с Галимой Шугуровой выступала». Мама дорогая, это же было в 1972 году! Я заплакала, она тоже. А какая прекрасная команда была у Англии! Ее участницы вместе занимаются уже 50 лет, вот почему их динамичные упражнения так необыкновенно хороши. А их 83-летняя руководительница, когда-то бальная танцовщица, с годами не терявшая ни легкости походки, ни умения прямо держать спину, на удивление прелестна.

После фестиваля собрался техком. Ввиду отсутствия в огромной России единой федерации женской гимнастики нашу страну представляли руководительницы команд из Ростова, Иванова и Санкт-Петербурга. От мэра Пезаро мы получили памятные знаки и выслушали пожелание и в будущем проводить фестивали регулярно. Мэра поддержали все, потому что перспективность фестивалей очевидна, с каждым годом участников становится все больше. Так что будем искать новые интересные формы проведения наших фестивалей, развивать это направление, чтобы показывать, как люди умеют радоваться жизни. ▲

ЛАНЬ И ДАЛАЛОЯН



В ОЛИМПЕЙСКОМ КОМИТЕТЕ РОССИИ СОСТОЯЛАСЬ ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ ПРЕМИИ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ (ФСЖР) «СЕРЕБРЯНАЯ ЛАНЬ», КОТОРАЯ ЕЖЕГОДНО ПРИСУЖДАЕТСЯ ПО ИТОГАМ ГОЛОСОВАНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРУ, КОМАНДЕ И СПОРТСМЕНАМ.

ТЕКСТ:
КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА
ФОТО:
НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

Лауреатами конкурса в 2018 году стали Александр Большунов (лыжи), Артур Далалоян (спортивная гимнастика), Павел Дацюк (хоккей), Артем Дзюба (футбол), Алина Загитова (фигурное катание), Климент Колесников (плавание), Мария Ласицкене (легкая атлетика), Екатерина Румянцова (паралимпиец — лыжи, биатлон), Абдулрашид Садулаев (вольная борьба), Дарья Шмелева (велоспорт). Тренер года — Станислав Черчесов. Команда года — сборная России по футболу.

Открывая церемонию, президент ФСЖР Николай Долгополов поблагодарил Олимпийский комитет России за поддержку: «Серебряная лань» «прибежала» к нам два десятилетия назад и за это время стала неотъемлемой частью спортивной жизни страны. Каждый год в феврале мы подводим итоги минувшего сезона и награждаем лауреатов изящными статуэтками».

Президент Олимпийского комитета России четырехкратный олимпийский чемпион по фехтованию Станислав Поздняков, вручая «Серебряную лань» абсолютному чемпиону мира — 2018 по спортивной гимнастике Артуру Далалояну, отметил, что сам когда-то получал аналогичную награду.

— Помню, как волновался во время церемонии, стоя на этой сцене в качестве действующего спортсмена. Думаю, что похожие чувства испытывают и нынешние лауреаты, прославившие страну своими блестящими победами в минувшем году. От всей души поздравляю Артура Далалояна с прекрасным выступлением на чемпионате мира в Катаре, где он завоевал первое с 1999 года российское золото в личном многоборье.

Лидер мужской сборной России по спортивной гимнастике в свою очередь выразил надежду, что список обладателей «Серебряной лани» никогда не иссякнет.

— Спасибо за высокую оценку моего вклада в развитие российской спортивной гимнастики.

Надеюсь, что у организаторов конкурса всегда будет богатый выбор из достойных кандидатов, представляющих разные виды спорта, — поблагодарил Артур Далалоян. — Очень приятно получить «Серебряную лань» и не менее приятно, что такие награды вообще существуют. Журналисты — большая и неотъемлемая часть спорта, поэтому испытываю особые чувства по этому поводу.

У каждого из нас неспортивная жизнь напрямую зависит от того, что происходит в спорте.

Для меня большое значение имеет, достиг ли я спортивной цели. Если успех есть на помосте, то будет и за его пределами. ▲

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗМИНКА?

ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА НАСТАВНИКА

ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» ПРОДОЛЖАЕТ ПУБЛИКОВАТЬ ОТРЫВКИ ИЗ КНИГИ «ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ» НИКОЛАЯ ЕПИШИНА, ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ МОСКОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛАХОВКЕ. В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ РЕЧЬ ШЛА ОБ АВТОРИТЕТЕ ТРЕНЕРА, О ТОМ, КАК НАСТАВНИК ДОЛЖЕН СТРОИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С УЧЕНИКАМИ. СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О ТОМ, С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КТО НАХОДИТСЯ В ЗАЛЕ, НОВИЧОК ИЛИ ОПЫТНЫЙ ГИМНАСТ, — С ОБЩЕЙ РАЗМИНКИ.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Тренеру в период начальной подготовки приходится заниматься с достаточно большой по численности (10–15 человек) группой детей четырех-пяти лет, выполняющих под его руководством движения общей разминки.

Сюда должны входить упражнения по растягиванию всех частей тела во всевозможные стороны (продольные и поперечные, шпагаты, мосты).

В ходе разминки в обязательном порядке выполняется напряжение отдельных групп мышц ног — пальцев, стопы, бедра, мышц рук, шеи, головы, плечевого пояса, также выполняемое во всех необходимых направлениях. Далее с помощью волны мышечного напряжения, лежа на спине и на животе. Тело напрягается всё в целом и удерживается на счет 8–16, после чего расслабляется.

Овладев способом сборки тела в целом, гимнасты под руководством тренера затем выполняют изгибы всем телом в передне-заднем и боковых направлениях (лодочки).

После этого, удерживая тело прогнутом, гимнаст выполняет перекаты в передне-заднем и боковых направлениях. Затем из положения лежа на спине гимнаст отдельно выполняет поворот на 180 градусов на живот, а оттуда опять на спину, например налево и то же самое направо. Количество повторений определяет проводящий занятие тренер.

Освоив отдельно повороты, гимнаст из положения лежа на спине выполняет группировки 10–20 раз с последующим выпрямлением в прямое положение. Затем из исходного положения сед, согнув ноги, выполняется выпрямление тела с одновременным перекатом влево на 360 гра-

дусов с группировкой в конце переката и далее то же самое вправо на 360 градусов и группировкой. В сумме осуществляется 10 повторений (туда-сюда — один раз).

Затем гимнасты выполняют складки (сед согнувшись) до 10–20 повторений и тоже повороты из седа согнувшись, выпрямляясь перекатом налево на 360 градусов, складка, 360 градусов вправо, складка (туда-сюда — один раз) — 10 повторений.

Наконец, из положения лежа на спине в лодочке — перекаты влево и вправо на 360 градусов — 10 повторений (влево-вправо — один раз). Таким образом, проделывая это упражнение, гимнаст привыкает удерживать единое упругое тело как единый упруго-гибкий стержень переменной жесткости.

В этой же разминке проделывается сборка тела гимнаста в стойку на руках головой книзу.

Вначале гимнаст выполняет горизонтальный упор с согнутыми ногами, удерживая согнутые ноги у груди — 1–2 и возвращается в сед на пятках — 3–4. Далее выполняется пол стойки на руках с согнутыми ногами — 1–2 и возвращение в исходное положение седа на пятках — 3–4.

Затем через полстойки выпрямляются ноги в полную стойку на руках и последующее возвращение в исходное положение. Наконец гимнасты через пол стойки выполняют стойку на руках и удерживают ее заданное время до одной минуты.

Из упора присев — подъем в стойку на носках, руки вверх (руки поднимаются вверх через стороны) — один — восемь раз. Удержание стойки на носках — восемь счетов, опускание в упор присев. Из этого исходного положения на 16 счетов (1–16) подъем в стойку на носках, удержание 16 счетов, опускание в упор присев.

Из упора присев подъем в стойку на носках на восемь счетов (1–8), опускание на всю сто-

пу, руки остаются вверх. Затем, махом одной и толчком другой, — стойка на руках — 1–2, удержание — 3–4, опускание в стойку на ногах, руки вверх, левая вперед на носок — 5–6. Повторить пять раз.

Далее, махом одной и толчком другой, — стойка на руках — 1–2, поворот плеча вперед — 3–4, опускание в исходное положение — 5–6. Повторить два раза. Тоже поворот плечом назад, повторить два раза.

Из стойки на ногах, руки вверх, наклон вперед в упор стоя согнувшись и далее стойка на руках согнувшись силой, опускание в упор стоя согнувшись, подъем в стойку на ногах, руки вверх. Повторить пять раз.

Из стойки на руках опускание в упор ноги врозь вне, стойка силой согнувшись ноги врозь, удержание стойки на руках. Повторить пять раз.

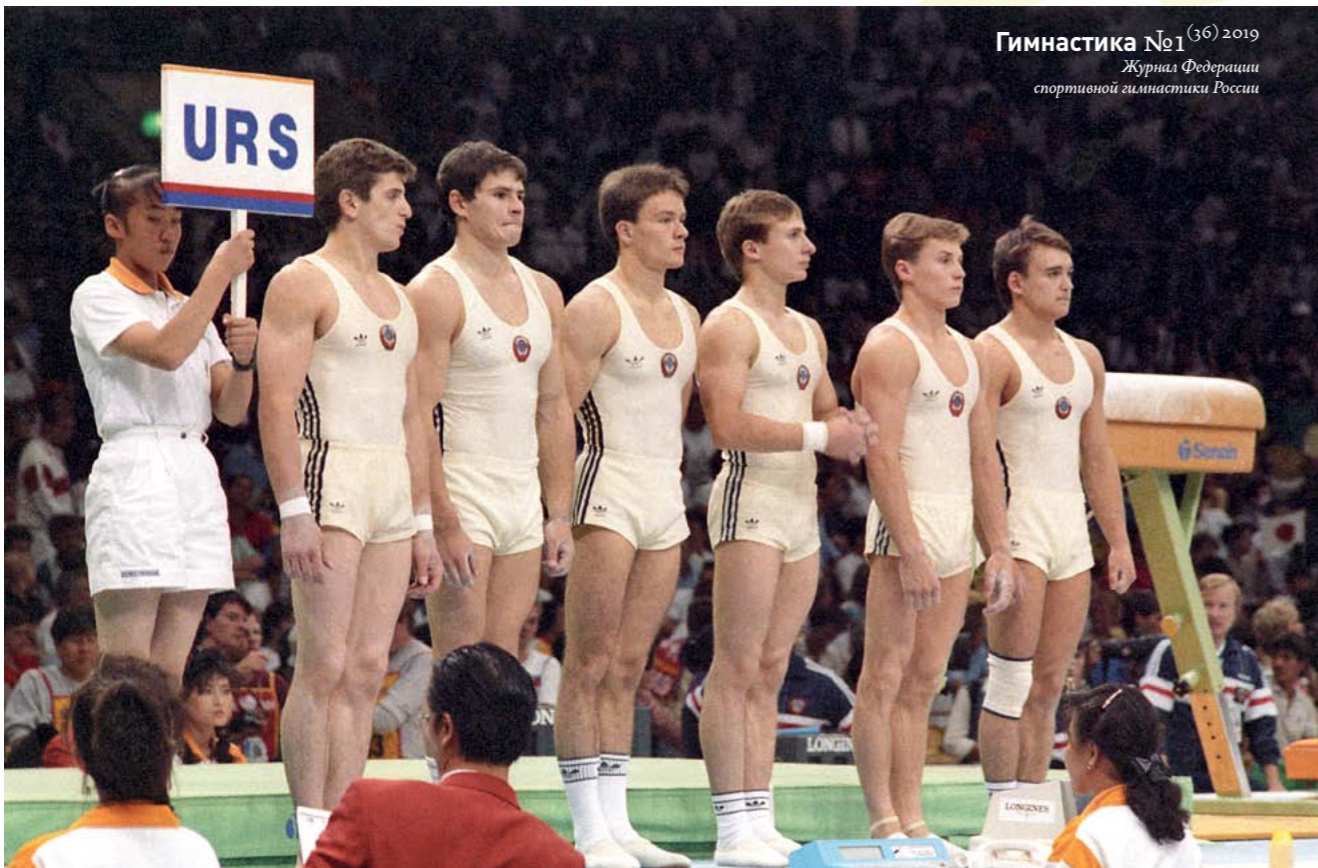
Из стойки на ногах, руки вверх, перекатом вперед в стойку на груди прогнувшись, согнув руки, подъем в стойку на руках. Оттуда перекатом назад в стойку на коленях и подъем в стойку на ногах, руки вверх. Повторить пять раз.

Из стойки на ногах, руки вверх, перекатом назад в стойку на лопатках согнувшись, подъем в стойку на руках, перекатом вперед в сед согнувшись, подъем в стойку на ногах, руки вверх. Повторить пять раз.

Из исходного положения стойка, руки вверх, 60 подскоков на месте. Из упора лежа — 30 подскоков.

Из стойки на ногах, руки вверх, полет-кувырок, подскок вверх с поворотом кругом, полет-кувырок, подскок вверх с поворотом кругом. Повторить 10 раз.

Разминка после освоения всех ее элементов должна продолжаться не более 30 минут. ▲



ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

КОМАНДА

ШЕСТЕРКА ДЕБЮТАНТОВ ИГР. ШЕСТЕРКА ФАВОРИТОВ, ГЛАВНЫХ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ОЛИМПЕЙСКОЕ ЗОЛОТО. А ЕЩЕ И САМАЯ МОЛОДАЯ КОМАНДА: СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ — 20,3 ГОДА. СЕУЛ-1988 УВИДЕЛ СОВЕТСКУЮ МУЖСКУЮ КОМАНДУ, ВЫЗЫВАЮЩУЮ ЧУВСТВО ВОСТОРГА. ВЫСТУПЛЕНИЕ ВОСПИТАНИКОВ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР И РОССИИ ЛЕОНИДА ЯКОВЛЕВИЧА АРКАЕВА НА ОЛИМПИАДЕ В КОРЕЕ СТАЛО ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ЯРКИХ СТРАНИЦ В ИСТОРИИ СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

1980-е — период расцвета советской мужской спортивной гимнастики. Победа сборной СССР в командном первенстве на чемпионате мира 1979 года открыла это золотое время, а золото объединенной команды в Барселоне-1992 его закрыло. Неожиданное поражение от Китая на чемпионате мира 1983 года воспринималось как досадное недоразумение, таким оно и в общем-то и было — проиграли 0,1 балла. Череда побед в абсолютном первенстве — Дитятин, Артёмов, Билозерчев, Королёв, и вновь Билозерчев, Коробчинский, Мисютин... В командном первенстве соперников у советских гимнастов не было, а в абсолютном за победу сражались только советские гимнасты. Но даже на этом блистательном фоне выделяется сборная образца 1988 года, команда-сказка, команда мечты.

В Сеуле впервые за 12 лет (после Игр в Монреале) на Олимпийских играх встретились все сильнейшие гимнасты мира. В Москве-1980 отсутствовали гимнасты капиталистических стран, а Лос-Анджелес-1984 проигнорировали гимнасты из стран социалистических.

Отбор в команду происходил жесточайший. На поездку в Сеул претендовали больше десятка великодушных гимнастов, половина из которых уже становились чемпионами мира. По ходу многомесячного отбора из-за травмы выбыл двукратный абсолютный чемпион мира Юрий Королёв. Наконец на заключительном этапе была объявлена шестерка гимнастов, которым предстояло выйти на помост в Сеуле: Дмитрий Билозерчев (21 год), Владимир Артёмов (23), Валерий Люкин (21), Владимир Гого-

ладзе (22), Владимир Новиков (18), Сергей Харьков (17). Это была самая молодая команда. Впрочем, и остальные сборные вовсе не были ветеранами. Самой «старой» оказалась занявшая 12-е место сборная ФРГ — 23,5 года.

Соперники у наших гимнастов были серьезные. В каждой из команд было по несколько гимнастов, способных бороться за медали. Например, лидеры сборной ГДР — Свен Типпельт и Сильвио Крол, Китая — опытные Ли Нин и Лоу Юн, Болгарии — Калюфер Христозов, Румынии — Мариус Герман, Японии — Коичи Мицусима... Но такого ровного состава, как у сборной СССР, не было ни у кого.

В обязательной программе наши гимнасты выиграли все шесть снарядов.

На каждом снаряде соперники отставали ненамного, но на каждом снаряде это были разные соперники. Например, на перекладине одинаковый результат показали СССР, Япония и Китай, в опорном прыжке второй была команда ГДР, японцы уступили сразу 0,6 балла. В итоге в обязательной программе советские гимнасты выиграли у ГДР 2,25 балла, у Японии — 3,05, у Китая — 4,05. Ни одной ошибки на 36 выходов к снарядам. Самые низкие оценки «забойщиков» сборной СССР, Новикова и Гоголадзе, не опускались ниже 9,7.

Столь же мощно советские гимнасты прошли и произвольную программу. Вновь сильнейшие на всех шести снарядах, и отрыв от соперников еще больше. В произвольной программе сборная ГДР уступила 2,65 балла, Китай и Болгария — по 3,80, Япония — 4,70.

В итоге олимпийское золото в командном первенстве выиграла сборная СССР. Серебро у команды ГДР, проигравшей 4,90 балла. В борьбе за бронзу японские гимнасты выиграли 0,35 балла у Китая и 0,50 у Болгарии. Одновременно шла борьба за медали в личном первенстве, и была она куда более ожесточенной.

После обязательной программы лидировал Артёмов. Билозерчев уступал ему 0,05 балла, Люкин — 0,25. Юный Харьков был шестым, Новиков — седьмым, Гоголадзе — 13-м.

В произвольной программе на перекладине ошибся Дмитрий Билозерчев. Он неудачно вышел в стойку с поворота на одной руке, упал на перекладину и едва удержался на снаряде. Оценили его выступление достаточно неплохо (9,45), но фаворит потерял очень много по сравнению с соперниками. Более того, он с трудом пробился в финал многоборья, опередив Харькова всего на 0,05 балла.

Лидером стал Артёмов, второе место занимал Люкин, третье — Билозерчев. Харьков блистал в произвольной программе и показал там второй результат, уступив 0,15 Люкину. Но в сумме двух программ оказался четвертым. Гоголад-

зе поднялся на шестое место, Новиков опустился на 11-е.

В финале многоборья Дмитрий Билозерчев получил три максимальные оценки 10,0, набрал лучшую сумму баллов (59,75), но в итоге не смог подняться выше третьего места. Титул абсолютного олимпийского чемпиона выиграл Владимир Артёмов. Валерий Люкин уступил победителю 0,1 балла и опередил Билозерчева на 0,05 балла.

Три советских гимнаста оказались несоизмеримо сильнее всех. Достаточно сказать, что четвертое место занял Свен Типпельт и проиграл Артёмову 1,125 балла.

А затем триумфальное выступление в финалах на снарядах. Сергей Харьков выиграл золото в вольных упражнениях, Билозерчев победил на коне и кольцах, Артёмов выиграл брусья и разделил первое место с Люкиным на перекладине. Сложнейшие комбинации, высочайший класс исполнения, абсолютная уверенность в собственных силах — такой была олимпийская сборная СССР-1988.

Дальнейшая судьба участников этой блистательной команды сложилась по-разному. Билозерчев и Гоголадзе в составе сборной СССР больше не выступали. Владимир Артёмов и Владимир Новиков на чемпионате мира 1989 года выиграли золото в командном первенстве. Кроме того, Артёмов победил на брусьях, взял серебро в вольных и на перекладине. Валерий Люкин на чемпионате мира 1991 года в составе сборной СССР выиграл золото в команде и бронзу в личном первенстве.

Самой долгой оказалась спортивная карьера Сергея Харькова. На чемпионате Европы 1990 года в составе сборной СССР он выиграл серебро в многоборье и вольных, бронзу на коне. На чемпионате мира — 1993 (уже в составе сборной России) он был вторым в многоборье и победил на перекладине. И самый большой успех после Сеула — победа в составе сборной России на Играх-1996 в Атланте, третье олимпийское золото Харькова. А на чемпионате мира 1997 года Сергей выступал уже в составе сборной Германии. ▲

Дмитрий Билозерчев поразил гимнастический мир в 1983-м в Будапеште, когда в 16 лет выиграл титул абсолютного чемпиона мира, добавив к нему победы на трех снарядах. Столь же триумфально гимнаст прошел и следующий сезон, победив на «Дружбе-84». На чемпионате Европы — 1985 Билозерчев не только выиграл многоборье, но и стал сильнейшим на пяти снарядах, и только в опорном прыжке ему досталось серебро. Тот чемпионат Европы едва не стал для Дмитрия последним соревнованием в карьере. Накануне чемпионата мира он сел за руль и не только разбил отцовскую машину, но и раздробил ногу. Стоял вопрос об ампутации, но ногу все же удалось собрать, по кусочкам. Билозерчев вернулся в гимнастику к чемпионату мира 1987 года и в тяжелейшем соперничестве с Юрием Королёвым его выиграл. В Сеул двукратный абсолютный чемпион мира ехал только за золотом в абсолютном первенстве.

Владимир Артёмов дебютировал в сборной страны одновременно с Билозерчевым, в 1983-м, но куда более скромно. В Будапеште он стал чемпионом мира на брусьях и получил серебро с командой. Через два года выиграл серебро в многоборье, уступив Юрию Королёву. На чемпионате мира — 1987 в многоборье был третьим после Билозерчева и Королёва. И вновь выиграл золото на брусьях.

Валерий Люкин засверкал на чемпионате Европы весной 1987 года. Комбинации невероятной сложности принесли ему золото в многоборье и победы на четырех снарядах. А еще серебро на кольцах и бронзу в опорном прыжке. Осенью на чемпионате мира все было куда скромнее — золото в команде. В квалификации Люкин показал второй результат, но не выступал в финалах из-за травмы.

Владимир Гоголадзе еще в 1984-м выиграл серебро в многоборье на юниорском чемпионате Европы. Спустя год стал вторым в многоборье на чемпионате СССР, был шестым в 1987-м, но на заключительном этапе отбора неизменно уступал соперникам. Игры в Сеуле стали для него первым выступлением в основном составе сборной СССР.

Владимир Новиков до Игр мог похвастаться только золотом на перекладине, серебром на брусьях и бронзой в многоборье на юниорском чемпионате Европы 1986 года, да еще серебром «Московских новостей» в многоборье в 1987-м.

Сергей Харьков — открытие олимпийского сезона. Весной он оказался пятым на чемпионате России, причем в финале в произвольной программе набрал одинаковую сумму с Люкиным. В июле был седьмым в финале Кубка СССР. Сергей буквально ворвался в олимпийскую сборную, растолкав более опытных конкурентов.



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

Чемпионат России

Пенза-2019

Никита НАГОРНЫЙ
многоборье,
упражнения на коне,
упражнения на кольцах,
опорный прыжок,
параллельные брусья,
перекладина



Анастасия ИЛЬЯНКОВА
упражнения на брусьях



ЗОЛОТО



Ангелина МЕЛЬНИКОВА
вольные упражнения



Ангелина СИМАКОВА
многоборье,
упражнения на бревне



Мария ПАСЕКА
опорный прыжок



Дмитрий ЛАНКИН
вольные упражнения

МИНДАЛЬ ИЛИ ФИСТАШКИ?



ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Миндаль и фисташки хорошо известны современному потребителю. А кому из них отдать предпочтение? Кстати, ни миндаль, ни фисташки орехами как таковыми не являются — это косточковые культуры!

Миндаль, фисташки и другие орехи идеально подходят для взрослых, ведущих активный образ жизни. Они одинаково хороши как для физической активности, так и для умственной в силу оптимального для нервной системы состава полиненасыщенных жирных кислот. В период подготовки к экзаменам запаситесь этими продуктами: одни дадут вам энергию и не будут клонить в сон, как другая равнозначная по калориям пища. Диетологи сходятся во мнении, что оптимальная суточная доза орехов — до 30 граммов.

Миндаль нередко называют королевским орехом, хотя на самом деле это косточковый плод, представитель сливовых культур. Не стоит этому удивляться, ведь хорошо всем известный арахис

тоже не орех, а представитель бобовых. Хотя их всех мы по традиции называем орехами.

Выделяют горький (дикий) и сладкий (окультуренный) миндаль. **Горький миндаль токсичен**, он содержит гликозид амигдалина, при расщеплении которого образуется яд — производный синильной кислоты. Но именно гликозид амигдалина придает миндалю специфический привкус. При термической обработке это химическое вещество нейтрализуется, поэтому безопаснее употреблять жареный миндаль. **А в сыром виде можно употреблять только культурный миндаль.**

Миндаль богат белком, полезными жирными кислотами, огромным количеством витаминов (особенно витаминами группы В) и микроэлементами (железо, цинк, магний...).

Витамина Е больше, чем в других орехах, что на фоне достаточного количества содержащихся в нем других полезных веществ позволяет минда-

лю быть одним из эффективных антиоксидантов. Оптимальное содержание витаминов группы В прекрасно тонизирует нервную систему, стабилизирует настроение и нормализует сон.

Миндаль может быть оптимальным **источником кальция**, который хорошо усваивается организмом. Считается, что **миндальное молоко** не менее полезно, чем обычное коровье молоко. Снижению веса способствует и редкая жирная кислота омега-9, находящаяся в достаточном количестве в миндале и миндальном молоке.

Миндаль относится к самым **диетическим** видам орехов (в эту группу еще входят нежареный фундук и кешью). На Востоке миндаль — традиционный ингредиент в мясных и рисовых блюдах. Вместе с тем миндаль достаточно медленно переваривается в желудке. Так что в виде краткосрочного перекуса между тренировками он не подходит. И усердствовать с употреблением этого «диетического продукта» не следует. Надо учитывать, что миндаль может вызывать аллергическую реакцию. Рекомендуемая суточная доза миндаля — от 5 до 10 штук в день.

Фисташки, подобно миндалю, тоже не орех, а косточка (эндокарп), как в сливовых культурах. Фисташки известны человечеству с глубокой древности. Фисташковое дерево, на котором они произрастали, именовали деревом жизни.

Фисташки — уникальный источник жирных кислот и калия. Они богаты антиоксидантами, такими как селен и витамины Е, А, содержат железо и другие важные микроэлементы. Поэтому способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой системы, осуществляют профилактику сердечных катастроф, инсультов и других сосудистых осложнений.

Фисташки содержат рекордное количество **витамина В6**, практически столько, сколько в говяжьей печени. Сбалансированное содержание других важных биологически активных веществ делает фисташки прекрасным стимулятором тонуса и настроения. Их рекомендуют при синдроме хронической усталости.

Белка в фисташках содержится до 20%, как и в миндале. Фисташки — прекрасно сбалансированный продукт, оптимально дополняющий все вегетарианские диеты. Кроме того, они угнетают аппетит и уменьшают чувство голода.

Но наедаться на фисташки не следует, особенно на подсоленные. Для создания солоноватого вкуса их вымачивают в соленой воде.

Фисташки могут быть сильным аллергеном и вызывать патологические реакции вплоть до анафилактического шока. Поэтому детям их следует давать с осторожностью. Не показаны фисташки беременным и кормящим матерям. Они могут спровоцировать аллергическую реакцию не только у мам, но и у детей.

Есть мнение, что и девочкам-подросткам в период полового созревания от фисташек лучше воздержаться. При подагре и мочекаменной болезни фисташки тоже не показаны. Рекомендуемая суточная доза фисташек — 15 граммов. Треснутая скорлупа фисташек свидетельствует об их спелости. А чем зеленее ядро ореха, тем оно полезнее и вкуснее.

ИТОГ

И миндаль, и фисташки — идеальный перекус, их можно добавлять в каши, сочетать с салатами, фруктовыми десертами. Нужно знать меру в применении, употреблять лучше не жареные орехи, так как в них значительно больше витаминов и микроэлементов и намного меньше калорий. Жареные орехи — это калорийная бомба для организма. На них можно растолстеть в считанные дни!

Сравните сами их калорийность:

Вид ореха	Калорийность на 100 г	
	Нежареный	Жареный
Миндаль	129	642
Фундук	104	702
Фисташки	617	

Кстати, от ореховых паст лучше отказаться: огромное количество добавляемых в пасту жиров повышает ее калорийность в разы. ▲





ГЕТРЫ В ВОЗДУХЕ

КОМПРЕССИОННАЯ ОДЕЖДА: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ
ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ.
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ИХ НА САЙТЕ
[HTTP://SPORTGYMRUS.RU/](http://SPORTGYMRUS.RU/)
В РУБРИКЕ «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»
С ПОМЕТКОЙ «СКАЖИТЕ, ДОКТОР»

СОВРЕМЕННАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ ВЫПУСКАЕТ КОМПРЕССИОННОЕ БЕЛЬЕ ПРАКТИЧЕСКИ ДЛЯ КАЖДОЙ ЧАСТИ ТЕЛА: НОСКИ, ГОЛЬФЫ, ГЕТРЫ, ЛЕГИНСЫ, ШОРТЫ, ТРУСЫ, МАЙКИ, ФУТБОЛКИ, ТОПЫ, НАРУКАВНИКИ И ПРОЧЕЕ. И ВОСТОРЖЕННЫХ ОТЗЫВОВ ТАК МНОГО, ЧТО НЕВОЛЬНО ЗАДУМЫВАЕШЬСЯ: А В ЧЕМ ЖЕ ПОДВОХ?

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Компрессионное белье — это, по сути дела, искусственный соединительнотканый корсет, компенсирующий недостаточность и повышающий производительность сухожильно-мышечного, связочного и фасциального аппаратов. (Фасции — это упругие соединительнотканые футляры, в которых располагаются мышцы.) Основная функция такого белья — локальная компрессия тела.

Компрессия мышц нижней и верхней конечности обеспечивает увеличение скорости тока крови через нее, уменьшение венозного застоя и отечности тканей. При движении человека в компрессионном белье происходит микромассаж тканей по типу лимфодренажа. Белье обеспечивает дополнительную стабилизацию суставов, защиту мышц от микротравм и растяжений.

Тренировки в специальном компрессионном белье позволяют легче переносить нагрузку и быстрее восстанавливаться, так как оно препятствует накоплению молочной кислоты в мышцах. В итоге спортсмен может переносить и более высокие мышечные нагрузки, и более длительные по времени.

Так как кровоток под компрессионным бельем централизуется, частота сердечных сокращений (ЧСС) на типичных нагрузках уменьшается. Другими словами, кровь в компрессионной конечности идет преимущественно по большим магистральным сосудам. Отдельные исследования сообщают, что тренировка в компрессионном белье улучшает координацию, меткость, баланс и т. д.

Кроме того, компрессионная спортивная одежда выигрывает подчеркивает мышечный корсет и даже создает рельеф у лиц с низкой тренированностью. А такое эстетическое преимущество немаловажно для многих спортсменов-любителей.

Так где же подвох? А он заложен как раз во всех перечисленных достоинствах спортивной компрессионной одежды.

Она предназначена для достаточно интенсивных мышечных тренировок. Если нагрузки не будет, то кровоток через мышцу не преодолеет ее сопротивление. В итоге кровоснабжение мышцы будет страдать, а нагрузка на сердечно-сосудистую систему

повышаться. Поэтому компрессионное спортивное белье достаточно распространено в циклических видах спорта (марафон, триатлон), в кроссфите, борьбе, но значительно меньше в сложнокординиционных видах, к которым относится гимнастика.

Адепты компрессии ссылаются на многовековую историю подобных технологий, указывая на бинтование голеней у древнеегипетских и античных воинов, а также на обертывания голеней под лапти и сапоги (онучи), которые на протяжении веков использовались на Руси и в странах Восточной Европы.

Однако и тут есть лукавство. Принцип действия современного компрессионного белья во многом подобен действию эластичного медицинского бинта или эластичного ортеза на суставы. К числу их значимых недостатков относится нарушение микроциркуляции со всеми вытекающими отсюда последствиями. Поэтому все больше травматологов отказываются от компрессионного типа фиксации конечности в пользу ограничивающих движение спортивных бинтов и ортезов, к которым очень близки способы бинтования воинов древности.

Что же в итоге? **Здоровым детям спортивное компрессионное белье точно не показано.** Для юных спортсменов в отдельных видах спорта могут быть показаны некоторые аксессуары, например компрессионные носки или гольфы в фигурном катании на коньках.

Для стабилизации суставов у юных спортсменов спортивное компрессионное белье также не показано. Для этого **лучше использовать ортопедическое тейпирование или ортезы.**



PHOTOPRESS

И даже если компрессионное белье для здорового взрослого человека правильно подобрано и используется по назначению, не следует забывать, что оно подменяет естественную работу венозных клапанов. Поэтому представителям группы риска по сосудистым заболеваниям нижних конечностей лучше обратиться к физической активности, а не к поиску средств ее замещения.

Спортивная компрессионная одежда относится к 1-му классу компрессионного белья, допускающему сжатие до 23 мм Hg. Хотя на отдельных участках спортивное компрессионное белье может осуществлять компрессию до 40 мм Hg.

Белье 1-го класса компрессии рекомендуется носить всем, у кого доминирует стоячий или сидячий образ жизни: продавцам, учителям, тренерам, хирургам, парикмахерам, менеджерам по залу и сидящим за столом менеджерам, кассирам, водителям, а также путешественникам, туристам и авиапассажирам при перелете дольше двух часов. Компрессионное белье будет осуществлять профилактику расширения вен, отеков и даже тромбоза.

Компрессионное белье более высоких классов назначается только врачом и только в лечебных целях. Такое белье называют медицинским трикотажем.

Компрессионное белье 2-го класса осуществляет компрессию до 33 мм Hg и назначается тем, у кого периодически возникают отеки, присутствуют звездочки, венозные узелки на ногах.

Компрессионное белье 3-го класса осуществляет компрессию до 44 мм Hg и предназначено для лечения более серьезных состояний, таких как лимфатические отеки и трофические язвы.

Компрессионное белье 4-го класса — самое тугое (компрессия — более 50 мм Hg), его назначают в исключительных случаях.

Гимнастам во время длительных перелетов (более двух часов) можно рекомендовать **спортивные гетры** (1-го класса компрессии). Но используя их, **необходимо периодически выполнять движения ногами** — сгибание-разгибание голеностопного сустава (5–10 раз по два-три подхода в час, а раз в полтора-два часа необходимо пройтись по салону). Компрессионное белье 2-го класса и выше можно использовать только по рекомендации спортивного врача команды. ▲

МАРИЯ ПАСЕКА: «И сердце ёкнуло...»

ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ МАРИЯ ПАСЕКА В ПЕНЗЕ ВЫШЛА НА ПОМОСТ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА. ЗАЧЕМ? ЧТОБЫ ДОПРЫГНУТЬ ДО ТОКИО.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Маша, признайтесь, два года назад, когда вы выиграли вторую золотую медаль чемпионата мира, мысли о том, чтобы поучаствовать в своей третьей Олимпиаде, проscalaзывали? Нет. Я в Монреаль ехала с одной мыслью — закончить красиво. Хотела выиграть чемпионат и уйти из спорта. Но когда вернулась из клиники, в которой делала операцию, и стала жить жизнью обычного человека, поняла: не могу без гимнастики. Мне было скучно.

— Спина к тому моменту уже не беспокоила? Нет. Врачи в Германии, которые меня оперировали, сказали: «Можно тренироваться, можно выступать». А дома да и в сборной меня и так всегда поддерживали.

Мама, тренер всегда говорили: «Слушай прежде всего себя».

Вот я и послушала. Смотрела соревнования — кто-то из девочек выложил в «Инстаграм» — и сердце ёкнуло: так захотелось на помост! Все-таки у меня всегда была в спорте мечта и она никуда не делась. В голове словно что-то щелкнуло: может, попробовать?

Я с этой мыслью специально несколько дней ходила, чтобы эмоции улеглись, и все это время внутренний голос мне подсказывал: не попробуешь — будешь потом локти кусать.

— Мечта, надо полагать, — это золото олимпийское?

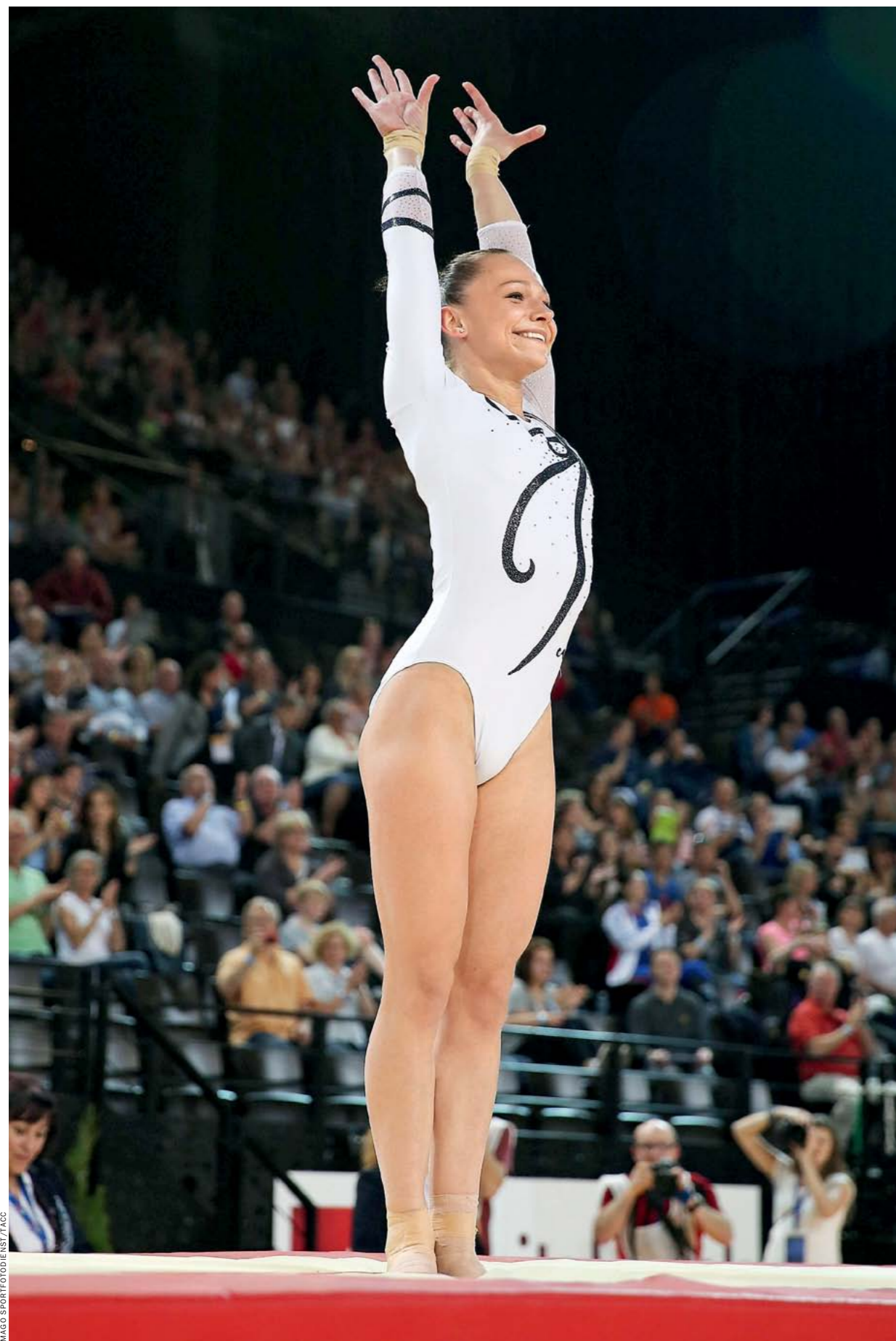
Да, очень хочу эту медаль! Но теперь понимаю: то, как я тренировалась раньше, для этого недо-

статочно. Надо больше работать над чистой исполнением, над качеством, надо усложняться. А это тяжело. Сейчас у меня иногда опускаются руки. Я плачу, говорю: «Я не хочу, зачем я снова вернулась». Бывает и такая депрессия. Но потом встаю и иду работать дальше.

Я хочу пройти до конца свой путь в спорте. Доказать — не для кого-то, что вот я такая героиня пришла после операции, любуйтесь, а себе должна доказать, что я смогу. Или: смогу ли я? Вот так вопрос стоит.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Соревновательной
практики

мне сейчас не хватает



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Я сейчас почему-то Оксану Чусовитину вспомнила...

Да, психологически легче, когда видишь живой пример перед глазами, что нет ничего невозможного.

Но все равно для меня Оксана — человек с другой планеты.

Я ей как-то говорю: «Оксан, сколько можно?» А она в ответ только смеется. Я к ее желанию выходить на помост отношусь с большим уважением. Если у человека организм выдерживает и она чувствует в себе силы, почему нет? Но таких спортсменов единицы. Сама я до ее возраста вряд ли смогу допрыгать.

— В тренировочный режим втянулись быстро? Операцию мне сделали 13 декабря 2017 года, а 9 мая я уже уехала с командой на сборы. Получается, чуть больше полугода прошло без тренировок. Но зато сейчас мне тренироваться намного проще. Иногда, правда, когда приземляюсь на жесткую опору, берегу спину, осторожно, боюсь, да и возраст у меня уже солидный — 24 года.

Все тренировки мы с тренерами теперь строим исходя из моего самочувствия. Если спина начинает побаливать, сбрасываем нагрузки.



ОЛЕГ НАУМОВ

Могу — делаю.
Не могу — тоже делаю,
но что-то другое.

В целом тренироваться я стала даже больше, чем раньше.

— Вы не выступали год и пять месяцев. Как соревновательные ощущения?

На опробовании очень нервничала. Стою перед разбегом, а у меня мандраж, реально ноги колбасит... В квалификации, наоборот, не хватало адреналина, я пыталась себя завести, но не очень получалось. На первом прыжке вообще упала. Андрей Федорович Родионенко, Марина Геннадьевна Ульянкина меня спрашивают: «Да что с тобой случилось такое?!» У меня же никаких проблем с этим прыжком раньше не было. А меня саму это падение сильно выбило из колеи, даже слезы из глаз брызнули.

Я же помню, как я прыгала, знаю, как могу прыгать. Думала, всегда так будет, и вдруг...



ОЛЕГ НАУМОВ

— Между уверенностью и самоуверенностью грань очень тонкая.

Вот я ее, видимо, и перешагнула. Вроде бы и легко все, и собраться нужно, чтобы прыгнуть, и потерянности некоторая...

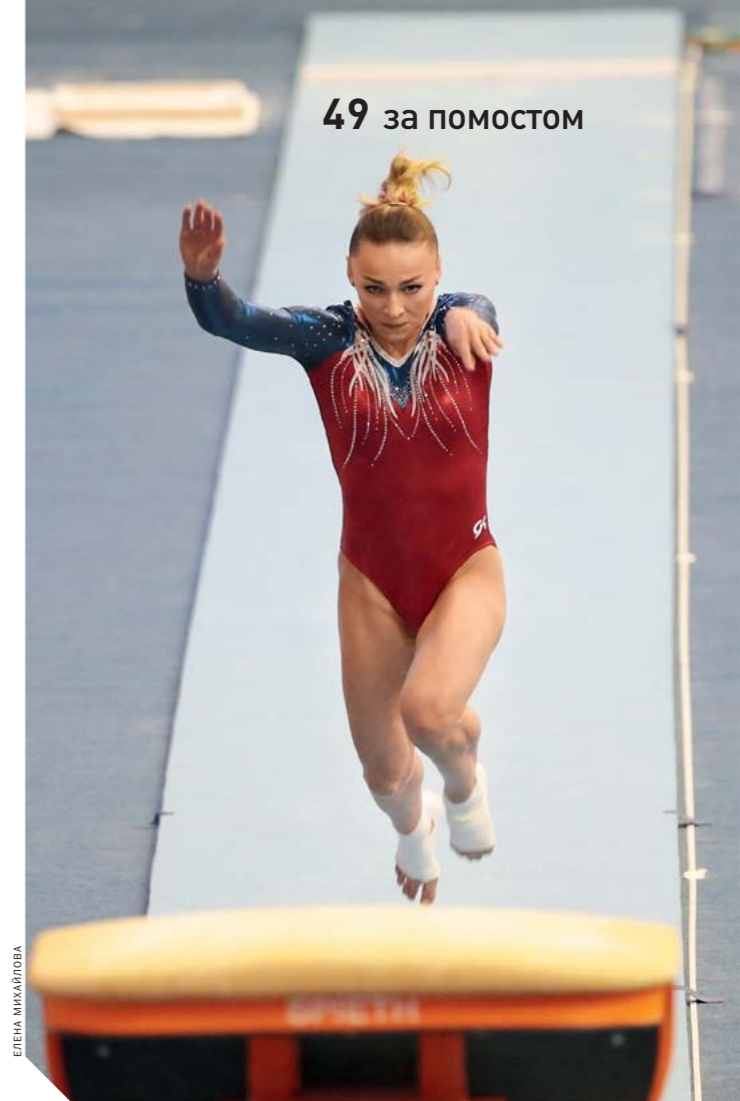
И еще соревновательной практики мне сейчас не хватает. Я ведь, когда летела в том прыжке, понимала, что спасти его можно. У меня от природы очень хорошая координация, я, даже если что-то не так — рука, например, болит или не дай бог что-то еще, — все равно пойму, что мне надо сделать, и смогу выкрулить. Но опять же, если бы выступала регулярно, была бы в тонусе, все получилось бы на автомате — там чуть подтянула, тут отпустила и встала бы спокойно на ноги после приземления. А я просто испугалась с непривычки.

— Когда за плечами такой опыт, жизнь в спорте легче проходит?

Не сказала бы. Морально, может быть, и легче, потому что есть четкое понимание — ради чего ты все это терпишь. А вот физически — не очень просто. Не знаю, с чем это связано. Наверное, возраст. Раньше я могла полночи не спать и нормально тренироваться. А сейчас, если восемь часов как минимум не посплю, в зале мне делать будет нечего.

Поэтому режим теперь соблюдаю очень тщательно.

А еще я бегаю. Как начала на майском сборе на Майорке, так и продолжаю каждый тренировочный день. Делаю это не только для того, чтобы быть сухой и крепкой, но и чтобы как следует разогреть все мышцы. Наш специалист на опорном прыжке Артем Игоревич Войнов очень тщатель-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

но за мной следит в этом плане. Ведь реально, когда держишь тело теплым, легче работать. Раньше я об этом как-то не задумывалась.

А сейчас по-другому стала понимать смысл тренировок, каждого упражнения, для чего я это делаю.

Я и в обычной жизни теперь о многом задумываюсь. Да, пока все подчинено одной мечте, а что будет после спорта?

— И?

Хотела бы попробовать организовать свое дело, чтобы оно мне нравилось и приносило финансовую стабильность. Чтобы я могла обеспечить своих будущих детей всем необходимым, а если получится, то и самым лучшим. Но все в меру, конечно.

— А если и семья, и дети, и гимнастика? Сейчас ведь девушки не боятся возвращаться на помост после рождения детей, не хотят принести



ОЛЕГ НАУМОВ

личное и материнское счастье в жертву большому спорту.

Каждый свой выбор делает. Но я бы так не смогла. Если уж создавать семью и рожать ребенка, то я бы хотела сама заниматься его воспитанием, уделять ему все свое время, особенно пока он маленький. Возможно, это желание идет из моего детства. Моя мама рано ушла от родителей, ей приходилось много работать, а мне так хотелось проводить с ней больше времени... Мне кажется, что правильнее что-то одно делать.

— До Олимпиады в Токио полтора года. Есть уже понимание, как бороться с соперницами, чем их побеждать?

Для меня главной соперницей всегда была Симона (Байлс. — Прим. ред.). А как показал последний чемпионат мира, она тоже стала ошибаться. Думаю, что сейчас мы с ней находимся примерно на одном уровне.

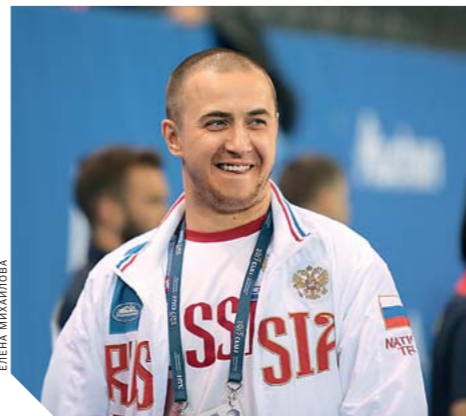
И любая из нас может упасть или накосячить как-то по-другому. Надо брать стабильностью и чистотой исполнения.

— А в плане сложности можно что-то новое придумать?

А почему нет? В прыжке ведь очень много нюансов: заход, положение ног в полете и прочее. У Симоны с ее ростом прыжок короче, раз-

Вообще я бы хотела снова выйти на три снаряда — брусья делать, вольные и прыжок

Тренер
Артем ВОЙНОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

два — и все. Это все равно что мне на мужском коне прыгать, потому что я выше и траектория полета у меня больше. Или тогда мне нужно укорачивать свой прыжок... То есть деталей очень много. Я пока не знаю, на каком варианте мы остановимся.

Есть мысли, есть предпочтения. Если получится сделать что-то новое — хорошо. Но ведь это и сложно. Нет — значит, будем доводить до совершенства то, что уже есть, делать упор на качество исполнения.

Пока я прыгаю тот же самый прыжок, который принес мне победу в Монреале, только стараюсь его исполнить намного чище.

После чемпионата Европы хочу вернуться к бруслям, уже разговаривали с Мариной Геннадьевной о том, чтобы сделать новую программу. Вообще я бы хотела снова выйти на три снаряда — брусья делать, вольные и прыжок. Хочу реально помочь команде.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— В Лондоне на первых для вас Олимпийских играх вам было 16, а сейчас вы с Алией в команде самые старшие.

Это да. Я смеюсь иногда: мы с ней как мамы для девочек. Хотя мы все нормально друг с другом общаемся, в Испании на сборах Настя Ильянкова даже сказала: «Маш, никогда бы не подумала, что у нас с тобой разница в семь лет». А мне и самой не хочется в это верить. Хочется, чтобы вечно было восемнадцать.

И знаете, что я заметила: по сравнению с теми же «временами Лондона» дети сейчас другие. Помню, мы накануне Игр стрессовали: впереди же Олимпиада! Все мысли были только об этом. А сейчас, смотрю, девочки в этом плане более спокойно ведут себя перед соревнованиями, сами себя отвлекают, если нужно. Могут взять телефон, поиграть и таким вот образом настраиваются. Это, конечно, плюс. Лучше так, чем сидеть, загонять себя всякими мыслями и

Я и в обычной жизни теперь о многом задумываюсь. Да, пока все подчинено одной мечте...

перегореть еще до старта. А в зале мы все — одна команда. Тут другие отношения, на равных.

— В этом сезоне вся подготовка строится к чемпионату мира?

Не только. Мне еще надо отобраться на Олимпийские игры. После чемпионата России — два этапа Кубка мира, в Баку и в Дохе. И еще я бы очень хотела отобраться в состав команды, который поедет на чемпионат Европы и мира. Чемпионат Европы, хоть и личный, но, когда ты в команде, вокруг совсем другая атмосфера, ты поддержишь, тебя поддержат, и как-то легче... ▲

КАЖДОМУ — МЕЧ САМУРАЯ!

ВЫЛЕЧИТ, ПОДДЕРЖИТ
И ДАЖЕ ПОВЫСИТ
ИНТЕЛЛЕКТ

РОГАТЫЙ КОРЕНЬ, ЗОЛОТОЙ ВОИН, КОРЕНЬ ЖИЗНИ, МЕЧ САМУРАЯ — ВСЕ ЭТО ИМБИРЬ. ИЗНАЧАЛЬНО ОН ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ КАК ПИКАНТНАЯ ЖГУЧЕ-ПРЯНАЯ ПРИПРАВА. НО В СКОРОМ ВРЕМЕНИ НЕОБЫЧАЙНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ БЫЛИ РАСПОЗНАНЫ И ОН ЗАНЯЛ ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ МЕСТ В ТРАДИЦИОННОЙ ВОСТОЧНОЙ И ИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ.

Родственники имбиря не менее знамениты, чем он сам. Ценнейшая пряность и одно из ведущих лечебных растений — **куркума** — входит в семейство имбирных. Другой представитель семейства имбирных — царь специй кардамон — относится к числу наиболее дорогих пряностей. Ценители считают, что имбирь сочетает в себе все лучшие стороны близких родственников. Недаром на санскрите, древнем языке Индии, «имбирь» звучит как «универсальное средство». В лечебных целях и в кулинарии в основном применяется корень имбиря аптечного (*Zingiber officinale* Roscoe).

ТЕКСТ:
ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

В японской кухне с целью восстановления вкуса перед последующим блюдом применяют маринованный имбирь. Но в маринованном виде большая часть полезных веществ теряется. Тем более что в сочетании с уксусом имбирь может неблагоприятно подействовать на желудочно-кишечный тракт. Японцы рекомендуют не налегать на маринованный имбирь, а съедать не более четырех-пяти ломтиков.

Специфический жгучий горьковато-мятный вкус имбирю придает смолистое вещество гингерол (*ginger* — «имбирь»). Это уникальное,

На санскрите, древнем языке Индии, «имбирь» звучит как **«универсальное средство»**

присутствующее только в имбире мощное природное противовоспалительное и обезболивающее вещество. Например, с менструальными болями имбирь справляется намного эффективнее, чем современные спазмолитики или обезболивающие по типу ибупрофена.

Гингерол также обладает уникальными антиоксидантными свойствами и повышает метаболизм.

Гингерол — летучее вещество, поэтому порошкообразные биологически активные добавки с ним малоэффективны. Сохранить гингерол позволяет белое вино, поэтому многие рецепты применения имбиря используют его в качестве одного из важных компонентов.

Близкое гингеролу по биохимической структуре вещество капсоицин содержится в красном жгучем перце чили и в некоторых других видах перца. Поэтому имбирь «согревает». Существуют экзотические рецепты по употреблению протертого корня имбиря с красным жгучим перцем чили. Но в силу невероятной жгучести этого состава раскрывать рецепт мы не будем. Тут даже мед в значительных количествах не поможет компенсировать нестерпимый вкус снадобья.

В Европу имбирь попал в Средние века.

Тогда это было одним из средств профилактики и лечения чумы. Английский король Генрих VIII рекомендовал имбирный корень для профилактики чумы. А стоил в те времена имбирь немало. За полкило имбиря просили одну овцу! До наших дней профилактические рекомендации по употреблению имбиря дошли в виде знаменитого английского имбирного пива и имбирного эля.

Имбирь — отличное природное противомикробное, жаропонижающее, противовоспалительное и иммуномодулирующее средство.

Но не противогрибковое свойство! Грибок и плесень поражают корень имбиря, так что **хранить его следует в сухом прохладном месте.**

Особенно эффективен имбирь в начале инфекционных заболеваний как вирусной, так и бактериальной этиологии. Имбирный чай вызывает обильное потоотделение, значительно купирует головную боль, воспалительные реакции и температуру. Кроме того, имбирь увеличивает отхождение мокроты. Так что при бронхолегочной инфекции его польза неоспорима!

Английский король Генрих VIII рекомендовал имбирный корень для **профилактики чумы**

Имбирь повышает интеллект. Современные исследования показали, что он улучшает когнитивные функции мозга, увеличивает скорость реакции и улучшает память.





Пряный вкус

традиционно русскому
сбитню и прянику
придает **именно
имбирь**

что к некоторым традиционным рекомендациям Востока современному человеку следует относиться с осторожностью и, дабы не вышло неловкости, перепроверять рекомендации в домашних условиях.

Способность имбиря усиливать обмен веществ и ускорять движение пищи по желудочно-кишечному тракту использовалась еще в Древней Греции. А в Древнем Риме гостям в конце застолья подавали разнообразно приготовленный имбирь, чтобы быстрее освободить желудок перед следующим раундом праздника. Впрочем, в те времена его рассматривали и как эффективное противоядие.

Имбирь, как один из ведущих афродизиаков, является признанным средством повышения потенции и стимуляции тестостерон-опосредованных функций.

Рецептура традиционной кухни народов Востока и Средней Азии (в том числе и специи) в подавляющем большинстве ориентирована на мужскую гормональную систему. Даже восточные сладости изготовлялись на мужской вкус (поэтому многие из них имеют острый, жгучий или просто резкий оттенок). Поэтому не следует злоупотреблять имбирем подросткам обоих полов и дамам в переходный период. Правда, это касается его длительного и чрезмерного приема.

Имбирь является **уникальным средством** от тошноты, морской и воздушной болезни

Цукаты из имбиря могут способствовать набору веса! Это для многих покажется неожиданным, так как немало программ по похудению рекомендуют цукаты из имбиря для повышения метаболизма и т. п. Дело в том, что такие цукаты готовятся из долек корня имбиря, которые долго вывариваются в сахарном сиропе. Полезных свойств цукаты практически не содержат — остается только терпкий привкус имбиря. А вот сахара — много. Хотя вкус сахара и не будет особенно ощущаться. При диабете такие цукаты не показаны.

Кстати, пряный вкус традиционному русскому сбитню и прянику придает именно имбирь. Но худеть на пряниках никому в голову еще не приходило... ведь по калорийности они мало отличаются от цукатов!

Наибольшим лечебным эффектом

обладает
сок свежего протертого
имбиря



Оптимально **принимать**
имбирные составы **часто, но
по чуть-чуть**

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ рекомендуется следующий состав: на две чайные ложки перемолотого корня имбиря добавляют два зубчика чеснока, заливают двумя литрами горячей воды и настаивают в термосе. Принимают в течение дня (но не на ночь) по 50 граммов два-три раза в день вместе с чаем. При приеме добавляют мед и лимон.

Мед и лимон (сок свежевыжатого лимона) теряют свои качества при нагревании выше температуры человеческого тела (выше 37–38 градусов). Поэтому их лучше добавлять в теплый чай.

Следует помнить, что сочетание имбиря с лимоном и медом еще больше воздействует на слизистую желудочно-кишечного тракта. Поэтому составы с таким сочетанием надо использовать с осторожностью и не перебарщивать с дозами.

Особенно тем, кто имеет проблемы с желудком или кишечником.

Оптимально принимать имбирные составы часто, но по чуть-чуть.

При употреблении имбиря следует проявлять осторожность не только при наличии язвенных заболеваний ЖКТ, заболеваний печени и почек, но и при психических расстройствах (вкусовая гамма имбиря может вызвать неадекватные реакции). ▲

ДАЖЕ ДРОН НЕ ПРОЛЕТИТ



ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО ГОТОВЯТ СЮРПРИЗЫ

ПРИСЛУШАЛИСЬ К СОВЕТАМ ВРАЧЕЙ

Как известно, погода в олимпийской столице в дни проведения соревнований может преподнести сюрпризы. Не случайно Японская ассоциация врачей даже призвала организаторов пересмотреть график проведения соревнований по некоторым видам спорта. Медики обеспокоены тем, что сильная жара может сказаться на здоровье спортсменов, особенно марафонцев, и зрителей.

«Сильная жара может буквально убивать атлетов. Мы очень обеспокоены. У людей есть риск теплового удара. Возрастет число обращений в медицинские службы, что может спровоцировать коллапс в их работе из-за перегрузок», — объясняли свою позицию представители ассоциации.

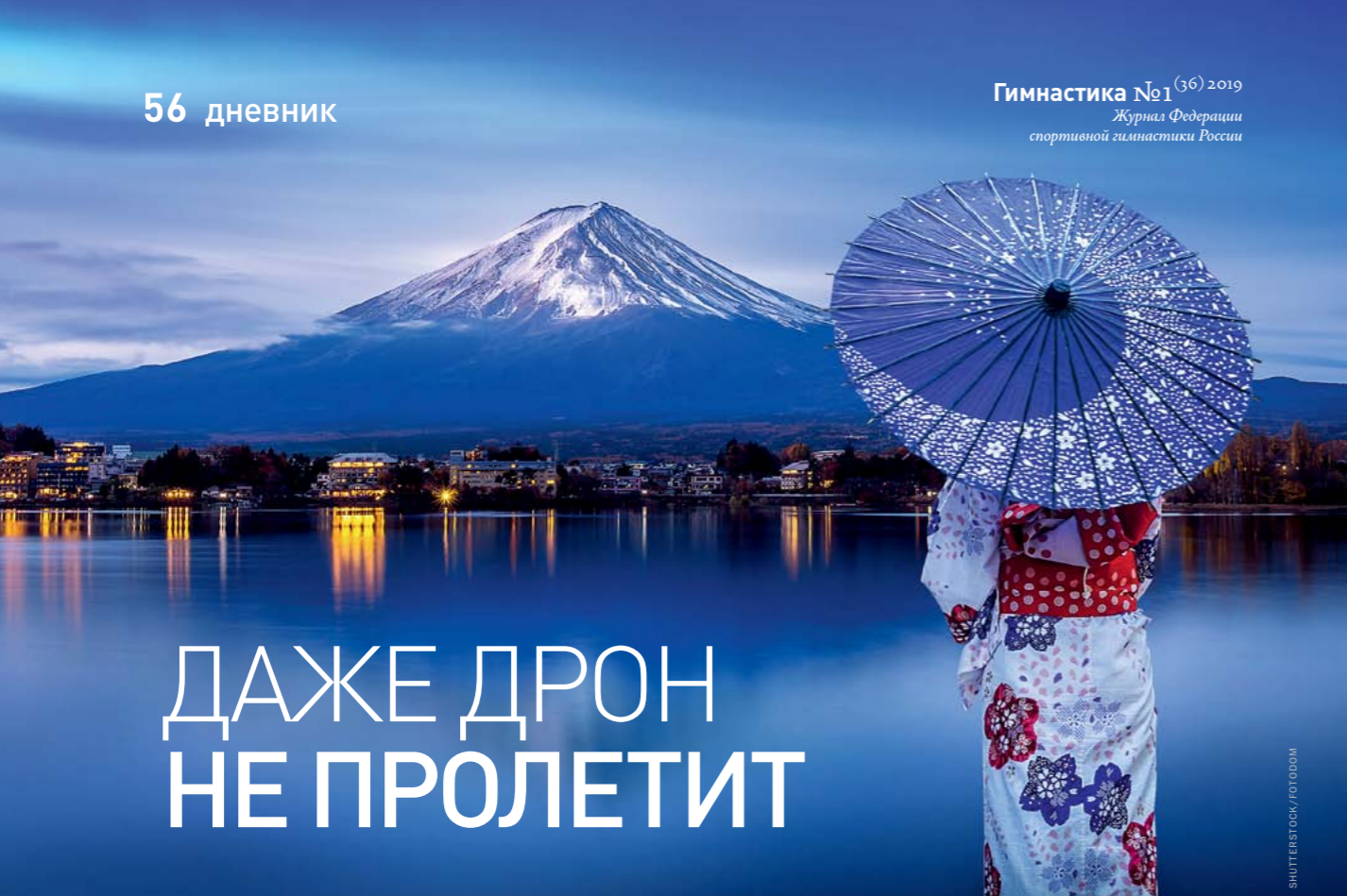
И вот на днях стало известно, что Оргкомитет «Токио-2020» прислушался к их советам и перенес старт марафона. Вместо планируемых ранее 7.00 утра участники самой длинной беговой дистанции в легкой атлетике выйдут на старт с 05:30 до 06:00 по местному времени.

Из-за жары также будет скорректировано расписание в некоторых игровых видах спорта и в спортивной ходьбе.

4 МИЛЛИОНА ЗА ЗОЛОТО

На расширенном заседании коллегии Министерства спорта РФ назвали размеры призовых, которые получат российские спортсмены в случае успешного выступления в Токио.

Чемпионы получат 4 миллиона рублей, серебряные призеры — 2,5 миллиона, а бронзовые — 1,7 миллиона.



ЗАПРЕТ НА ПОЛЕТ

После того как в декабре прошлого года в лондонском аэропорту Гатвик было отменено более 1000 рейсов из-за дрона, зависшего над взлетно-посадочной полосой, и более 140 000 пассажиров не смогли улететь или прилететь вовремя, в Японии задумались: а что если похожий инцидент случится во время проведения такого масштабного мероприятия, как Олимпийские игры?

Последствия могут оказаться настолько серьезными, что правительство Японии планирует запретить использование дронов вблизи спортивных объектов, на которых будут проходить летние Олимпийские и Паралимпийские игры в Токио в 2020 году, — информирует Inside the games.

Аналогичный запрет будет введен и на время чемпионата мира по регби в 2019 году, который также пройдет в Японии. Использование беспилотных летательных аппаратов хотят запретить и вблизи крупных аэропортов. Чиновники считают, что новая мера поможет остановить возможные террористические нападения и другие опасные инциденты.

МЕДАЛЬ ИЗ НОУТБУКА

До летних Олимпийских и Паралимпийских игр 2020 года остается больше года, а они уже заслуживают звания не только самых передовых, но и самых экологически чистых соревнований в истории спорта. Чего стоит хотя бы идея изготовить медали всех достоинств из переработанных металлов! Причем не частично, как это было в Рио-2016, а полностью. Золото, серебро и бронзу извлекут из элементов электронных устройств, которые жители Японии сдавали на утилизацию в течение двух лет. Как отмечают организаторы акции «Старые металлы в новые медали», таким образом они стремятся привлечь внимание людей к проблемам экологии.

Начиная с июля 2017 года любой желающий мог оставить в специальных ящиках, установленных в торговых центрах по всей стране, старую технику — смартфоны, ноутбуки и фотокамеры.



Кроме обычных граждан и гостей Японии к проекту присоединились местные власти и крупные корпорации. Они не только помогли в сборе техники, но и проводили рекламные кампании, направленные на популяризацию проекта. Студенты технических вузов имели возможность посещать лекции, детально описывающие все этапы изготовления медалей из старых электронных устройств.

В соответствии с требованиями Международного олимпийского комитета (МОК) вес олимпийской медали должен составлять от 500 до 800 г, а диаметр — не превышать 120 мм. По подсчетам организаторов акции, на изготовление около 5 тыс. наград требуется около 7 т металлов — более 30 кг золота, 4100 кг серебра и 2700 кг бронзы.

В самый разгар подготовки к Играм неожиданно стухли тучи над головой президента Национального олимпийского комитета Японии Цунэкадзу Такэды. Французские юристы предъявили ему обвинения в коррупции. Прокуратура Парижа считает, что победа Токио на выборах столицы Олимпиады-2020 в 2013 году стала возможной благодаря тайным банковским операциям, к которым якобы причастен Такэда, в результате которых японцы получили голоса африканских представителей МОК. Речь идет о взятке в размере 2 миллионов долларов.

Международный олимпийский комитет (МОК) начал в отношении японского чиновника разбирательство. «МОК поддерживает тесные контакты с французскими судебными органами. Комиссия по этике МОК открыла дело и продолжит следить за ситуацией», — заявили в организации.

Пока же Цунэкадзу Такэда остается на своем посту и продолжает заниматься организацией Олимпийских игр.

«Мистер Такэда заявляет о своей абсолютной невинности и пока остается на своем посту, продолжая заниматься организацией Олимпийских игр. На данный момент никаких действий против него предпринять невозможно», — отметил исполнительный директор Оргкомитета «Токио-2020» Тосиро Муто.

ГОТОВО, УСТОЙЧИВО, ИДИ!

Организационный комитет Олимпийских и Паралимпийских игр «Токио-2020» объявил официальную марку и логотип тестовых мероприятий, которые пройдут на территории страны до главного старта четырехлетия.

Дизайн нового логотипа, выраженный с помощью мазков кисти, повторяющих японскую каллиграфию, символизирует динамику движения спортсменов, струйки пота, брызги воды и земли, которые они поднимают во время своих выступлений.

А название бренда — READY STEADY TOKYO — выражает ожидание и волнение, которое продолжает расти по мере приближения Олим-



При просмотре с помощью гарнитуры **виртуальной реальности**, подключенной к смартфону, пользователи смогут видеть события с «эффектом присутствия»



пийских и Паралимпийских игр. В переводе на русский язык это звучит примерно так: «Готово, устойчиво, иди!». Авторы девиза хотели показать, что Токио придерживается намеченного курса, направляясь к своей цели — принять у себя невероятные Игры. Общая идея бренда: «Мы готовы к Токио-2020. Будем сосредоточены на продвижении к успешным Играм».

До мая 2020 года в Японии будет проведено 56 тестовых соревнований. Это позволит организаторам проверить все службы, задействованные в проведении главного спортивного праздника на планете, а зрителям — увидеть лучших спортсменов мира, в том числе потенциальных участников Олимпийских и Паралимпийских игр.

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Компания Docomo рассматривает возможность запуска трансляций олимпийских и паралимпийских мероприятий в супервысоком разрешении для смартфонов. При просмотре с помощью гарнитуры виртуальной реальности, подключенной к смартфону, пользователи смогут видеть события с эффектом присутствия. Например, если видео, снятое с помощью камер, прикрепленных к судье в матче по футболу или регби, разослано по сети 5G, зрители могут на-



SHUTTERSTOCK/FOTODIOM



SHUTTERSTOCK/FOTODIOM

слаждаться ощущением пребывания на поле. Для марафонов Docomo рассматривает возможность предоставления видеоряда, снятого камерами, движущимися вдоль обочины и бегущими в ногу со спортсменами.

БАНКОВСКАЯ КАРТА БОЛЬШЕ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ?

Те, кто хочет идти в ногу со временем, по прибытии в олимпийскую столицу прямо в аэропортах могут зарегистрировать свои отпечатки пальцев и ходить по магазинам Токио, забыв о банковской карте. Япония планирует внедрить идентификацию отпечатков пальцев в качестве оплаты как раз к Олимпийским играм. Произвести оплату можно будет одним нажатием пальца.

Токийский Aeon Bank первым протестирует систему сначала только с японскими клиентами. Все желающие поучаствовать в эксперименте смогут снимать деньги в банкоматах и делать покупки, используя не PIN-коды, а отпечатки пальцев.

...И ПЕРЕВОДЧИК ТОЖЕ

Одна из задач организаторов любого крупного международного мероприятия — облегчить общение иностранных гостей из других стран. А ведь во время Олимпиады в Японии ожидают 40 миллионов туристов. Государственная научная организация NICT разработала приложение для устного перевода VoiceTra. Нужно лишь произнести фразу — и устройство тут же выдаст перевод на 31 языке, в том числе и русском. Установить VoiceTra на смартфон бесплатно можно уже сейчас.

А в Panasonic также придумали систему моментального перевода — TranslLet's — для отображения вывесок и меню на разных языках через разноцветные 2D-коды и технологию Light ID

Все желающие поучаствовать в эксперименте

смогут снимать деньги в банкоматах и делать покупки, используя не PIN-коды, а отпечатки пальцев

для считывания информации через источники света с помощью камеры смартфона.

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ БИЛЕТ

Власти Японии наконец-то определились с ценами на билеты, сообщает портал национальной туристической организации Visit Japan.

По традиции самые дорогие билеты — на церемонию открытия Олимпиады: лучшие места обойдутся зрителям в 300 000 японских иен, что равноценно 2700 долларам. Бюджетные места на церемониях открытия и закрытия оценили в 12 000 иен (от 107 долларов).

Несмотря на отсутствие на беговой дорожке Усейна Болта, на финал мужского спринтерского забега на 100 м можно будет попасть за 1160 долларов. А вот билеты на футбол, софтбол, регби-7, напротив, обещают быть самыми доступными — около 22 долларов. ▲



WWW.INSIDETHEGAMES.BIZ

АНГЕЛИНА СИМАНОВА

МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЧЕМПИОНКА РОССИИ,
ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

АНКЕТА ЧЕМПИОНА В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ

Что из перечисленного —
ваше: рисую, вышиваю,
шью, играю в комп...

...думаю, рисование.

Но и остальное можно
подтянуть когда-нибудь.

Новый
сезон — это...

...всегда что-то новое:
вершины, возможности, мечты.



Я хотела бы
поехать в...

...очень хочу в Дубай,
потому что там очень
красиво и тепло.



Давно ты перестала верить
в чудеса Деда Мороза?

Года 4 назад увидела, как мама
кладет подарки сестренке, тогда
и поняла, что Деда Мороза
не существует.



Собаки или кошки?

Наверное, кошки, почему —
не знаю, просто нравятся.

История трудолюбивой
Золушки вам по душе?

Да, только выступаем
мы босиком и туфельки
из-за тренировочного режима
терять некогда.



СВЕТЛАНА ФЕОФАНОВА: НА ВЫСОТЕ!

ЗВЕЗДА МИРОВОГО СПОРТА —
О ТОМ, ЧТО ХАРАКТЕР
ВО ВСЕМ И ВЕЗДЕ
НИКТО
НЕ ОТМЕНЯЛ

СВЕТЛАНА ФЕОФАНОВА — СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАД, ДВАЖДЫ ЧЕМПИОНКА МИРА, «ГАГАРИН» В ЖЕНСКИХ ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ. НАЧИНАЯ С 2001 ГОДА ОНА ПЕРВОЙ ИЗ СОВЕТСКИХ И РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНЕК ЭТОГО ВИДА СПОРТА БРОСИЛАСЬ ПЕРЕПИСЫВАТЬ ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ МИРОВЫЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕКОРДЫ В ЗАЛАХ И НА СТАДИОНАХ. А ДО ЭТОГО СВЕТЛАНА ВХОДИЛА В РЕЗЕРВ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, КОТОРАЯ ГОТОВИЛАСЬ К ОЛИМПЕЙСКИМ ИГРАМ — 96 В АТЛАНТЕ.

А как же
в спорте
без
мечты,
зачем тогда все
это начинать
надо было

Есть у этой замечательной спортсменки и еще одно уникальное достижение: зимой 2002 года, а точнее, с 3.02–3.03 — за 29 дней она установила 5 (!) высших мировых достижений! Еще за ее плечами четыре Олимпиады. А могло бы быть и больше...

— В общем, Света, не трудно догадаться: не будь в вашей жизни гимнастики — не было бы и прыжков?

Получается, что так. Я же в шест почему попала? В нашем зале ЦСКА девушки-шестовички занимались гимнастикой. Вот их тренер, Владимир Сафонов, меня и заметил, уж больно я ростом своим выделялась. Для гимнастики 1,64 м все же многовато. А для прыжков с шестом, как потом выяснилось, маловато. Я же еще худая была, легкая. В ветреную погоду меня в секторе как перо носило.

— Но научились все же летать...

Два раза пробовала начать заниматься прыжками. Сначала приехала в «Лужники», еще будучи гимнасткой, просто ради интереса. Сафонов же меня долго уговаривал: «Приходи, я тебя такому тренеру покажу!» Поехала посмотреть, что за тренер, как тренировка проходит, заодно в первый раз в жизни шесты увидела — они на земле лежали. Помню, мысль мелькнула: какие же длинные. У нас в гимнастике как расстояние меряют? Стопами. Вот я и решила таким образом это «нечто длинное» померить — что это такое вообще? Тут тренер ко мне подошел, спросил с любопытством: «Что это вы делаете?» Так и познакомились. Оказалось, это и был Евгений Георгиевич Бондаренко, которому меня хотел показать Сафонов.

На следующий день я уже специально приехала на тренировку. Сразу шест в руки мне, конечно, не дали, попробовала ОФП сделать: в длину попрыгать, тройным, 60 метров пробежать... Не захватило. Поэтому второй раз пришла только через несколько месяцев, когда уже распрощалась с гимнастикой.

— Был ведь и еще один эпизод до этого, когда вы хотели на работу устроиться — в фитнес-клуб. Сначала в «Макдоналдс». Они тогда в Москве только открывались, это было ново, интересно,

и мы с подружкой поехали изучать вопрос, насколько вообще реально туда попасть. Мы уже учились на 1-м курсе Института физкультуры, хотелось иметь какие-то карманные деньги, тем более что в гимнастике на тот момент я уже не входила в состав сборной. Вот и задались целью. Потом пошли на просмотр в фитнес-клуб — недалеко от института, в Измайлово. Подружку взяли, меня — нет. Сколько раз потом думала: а взяли бы и что дальше было бы?

— Когда начали прыгать, мечтали добиться большого успеха?

Конечно. А как же в спорте без мечты, зачем тогда все это начинать надо было?

— Так вы и в гимнастике были чемпионкой России среди молодежи, входили в резервный состав сборной страны. Ваш тренер Елена Шевченко до сих пор считает, что потенциала в вас 0-го-го сколько осталось и на помосте могли бы побеждать.

Может быть, но у меня самой такого желания не было. Я была влюблена в гимнастику, но для сборной нужно было нечто большее, чем талант. Нужно было жить на «Круплом», не видеть ни друзей, ни родных. Это тяжело психологически, и, видимо, такой путь не для меня. К тому же не скажу, что мне

все очень легко давалось, некоторые элементы, например, у меня в принципе не получались. Вот есть двойное сальто, а есть двойное сальто с пируэтом во втором сальто, так вот этот самый пируэт во втором сальто я никогда не могла сделать. Все делали опорный прыжок — рондат, фляк и винт назад. А я после рондата уже ничего не могла исполнить. Я чего только не пыталась разучивать, но выступала всегда либо с одним, либо с двумя элементами. Другие снаряды — бревно, вольные, брусья — пожалуйста, все, что надо, исполню. На брусках так вообще у меня были такие элементы, которые ни тогда, ни сейчас никто не делает, а вот прыжок не шел.

— Ну-ка про брусья, пожалуйста, поподробнее...

Ну, сейчас наши упражнения по-любому будут восприниматься иначе. Наверное, как мы в наше время гимнастику времен Ларисы Латыниной воспринимали. Но некоторые «свои» элементы я и сейчас ни у кого не вижу. Например, все

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА





PHOTOPRESS

ЧМ-2006

билась ногами о жерди в «перелете Шушуновой», а я умудрялась их не задевать. То есть сначала в процессе тренировок я себе все ноги о них отбила, а потом как-то так изловчилась, поймала темп и делала элемент с подлета, не задевая жерди. У меня это получалось, а у других — нет. Поэтому все выбрасывали эту связку, а я ее выполняла довольно легко.

— *Терпение, целеустремленность, другие сильные черты характера в вас гимнастика заложила?* Мне кажется, развила однозначно. Были, думаю, предпосылки какие-то. Ведь если характер в тебе генетически не заложен, нет амбиций, «хотелки» чего-то добиться, то никакой спорт не поможет.



Я с детства была очень шустрой. С шести лет начала заниматься гимнастикой. Мама по очереди с сестрой возили меня на тренировки в ЦСКА, гимнастический зал стал для меня вторым домом. Утром первая тренировка, потом школа и снова зал. Одиннадцать лет прошли в таком режиме.

— *Жертвовать ради гимнастики приходилось многим?*

Ну вряд ли это можно назвать жертвой... Хотя, бывало, чувствовала себя несчастной: не могла делать то, что хотела, развлекаться, как хотела. Одно время я хотела бросить гимнастику, но мама меня в ней оставила, в приказном порядке практически. Дети ведь, когда родители отдают их в спорт, в какой-то степени становятся заложниками ситуации, потому что чаще всего хотят не того, чего хотят взрослые. Ребенок хочет погулять, поиграть, позаниматься своими делами. Я вот не помню, чтобы я днем ходила по улицам просто так. Только если мы школу прогуливали: то есть ушли с последних уроков и не пришли еще пока на тренировку. Такой вот праздник могли себе устроить. Нам казалось счастьем, когда дети могут после школы пойти куда хотят и ничего не делать. Это ведь позже приходит понимание, что, если ребенок ничем не занят и у него нет ни цели, ни привычки к дисциплине, это ни к чему хорошему не приводит.

Кстати, я и прыжки бросить собиралась, когда уже после гимнастики начала серьезно ими заниматься. Пришла в группу Евгения Георгиевича Бондаренко в марте, а уже в августе решила: все, со спортом заканчиваю.

— *Что-то не ладилось?*

Наоборот, не так плохо все получалось. Но начала сама в себе сомневаться. Приехала на стадион в день соревнований, собрала вещи и сказала тренеру: «До свидания». Представляете, каково было Бондаренко? Приходит бывшая гимнастка, можно сказать, только что с помоста, перспективная, тренируется хорошо и вдруг — «заканчиваю!» Евгений Георгиевич тогда целый час со мной разговаривал, убеждал не делать поспешных шагов, а потом просто сунул мне в руки стартовый номер: «Иди разминайся и прыгай!» Думаю, он уже тогда хорошо видел наши перспективы, понимал, что нельзя упускать.

...Кстати, я тогда личный рекорд установила, как сейчас помню, — 3,90 м. Прыгнула сразу на 20 см выше. И на всю жизнь усвоила, как же полезно иногда отпустить себя психологически,



BPA/TASC

разгрузить голову, не думать о том, что непременно должна взять какую-то определенную высоту, а просто прыгать.

— *Даже непрофессионалам видно, что те девушки, которые пришли в прыжки с шестом из спортивной гимнастики, как-то по-особому преодолевают планку. Это действительно так?* Они просто делают это по-гимнастически, более грациозно. И не все, конечно, достигают высокого уровня. Спортивная гимнастика сама по себе многому учит. Конечно, это преимущество, но не гарантия успеха. Нужно освоить очень много легкоатлетических навыков. А если конкретно, то гимнастика дает прежде всего смелость, хорошую координацию, умение схватывать любые новые движения. Я, например, сразу понимала, прыгнула или нет, и всегда чувствовала, какой частью тела нужно извернуться, чтобы не зацепить планку.

— *Даже если ветер, как вы говорите, сдувает?* Да, с моим весом — чуть больше 50 кг — бороться с плохими погодными условиями было бессмысленно. За свою карьеру я пару раз прыгала против ветра, и оба раза ничем хорошим это не заканчивалось. Можно, конечно, поймать ветер и успеть выполнить попытку. Но на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году мне, например, не повезло. Когда делала разбег, вообще было ощущение, что не разгоняюсь, а стою на месте. В этом смысле спортсменкам более крупного телосложения, высоким, конечно, легче.

Но с другой стороны, это спорт — ты никогда не знаешь, что произойдет. Такие ситуации мобилизуют. Надо уметь собирать себя, соревноваться в любых погодных условиях, с любым соперником. Именно уметь это делать.

— *На словах все легко и просто. А на деле?*

Как и в любом виде спорта, если ты профессионал, на помощь приходит опыт, организм вклю-

...всегда чувствовала,

какой частью тела нужно извернуться, чтобы не зацепить планку



ИМАГО/ТАСС

чает какие-то дополнительные резервы. А если выступаешь на уровне КМС и у тебя еще нет этой жилки внутренней, то тогда и проявляется, спортсмен ты или нет. Тут либо пан, либо пропал. Характер ведь никто не отменял.

— *А вам какие качества помогли бороться с трудностями?*

Максимализм. Я всегда боролась до последнего. И если все-таки не могла показать результат, на который была готова, значит, на то были очень веские причины.

— *Сегодня часто вспоминаете свои соревнования?*

Не могу сказать, что часто. Но бывает. Рекорд мира летний вспоминаю в 2004-м, в Афинах... Весь ход соревнований могу восстановить до мельчайших деталей: как приехала на стадион, как разминалась, где сектор стоял, как к планке бежала... Помню даже то, что делала вечером накануне.

— *Всегда было интересно: обычно предчувствуешь, что вот оно, завтра будет рекорд?*

Конечно. Это видно и по результатам, которые показываешь по ходу сезона, и по своему фи-

ШОУ
«Без страховки»

РИА-НОВОСТИ

зическому состоянию. Ведь в первую очередь настраиваешься на личный рекорд. Потому что, как бы другие ни прыгали, ориентируешься прежде всего на себя.

Вообще, когда результаты приходят, появляется азарт, начинаешь чувствовать вкус победы. Знаешь, что ты уже находишься рядом с серьезной высотой, реально понимаешь свои возможности, самому становится интересно. Если сравнить ощущения... Вот представьте, что вам надо лужу перепрыгнуть: вы смотрите, просчитываете расстояние и понимаете, что сейчас перемахнете через нее с большим запасом. И здесь то же самое.

— *А когда говорят, что к победе должны быть готовы не только тело, но и голова, это что значит?*

Это значит без паники, без ужаса в глазах, без слезки. Направить все внимание на технику. То есть, поймав кураж, в нужный момент не перегореть при этом.

— *Света, ваш сегодняшний проект — «Студия растяжки Светланы Феофановой» — наверняка не случайно появился. Вы с самого начала*

были уверены в том, что по окончании спортивной карьеры займетесь бизнесом?

Нет, конечно. На тот момент я знала только, что не хочу быть тренером. Всегда считала, что работа эта тяжелая и неблагодарная. Первое время после спорта я просто жила обычной жизнью: семья, дом, сад, огород, кот, две собаки — мы с мужем живем за городом. А потом решила помочь своей старшей сестре — она у меня тренер по синхронному плаванию. Однажды Наташа рассказала мне историю об одной из своих учениц. У девочки были проблемы с гибкостью, чего только не перепробовали, чтобы улучшить растяжку. И только на специальном тренажере дело пошло на лад.

Вот Наташа и говорит: «Свет, ты же про растяжку все знаешь, давай буду отправлять к тебе своих учеников, будешь с ними специально заниматься». Я подумала: что-то в этом есть. Растяжка ведь необходима в любом виде спорта, не только в синхронном плавании, но в процессе тренировки времени на нее не всегда хватает. Это же не как у нас в гимнастике, когда мы могли с девяти утра до девяти вечера сидеть в зале в шпагате. А здесь у людей аренда воды, льда, зала...

И сейчас к нам действительно ходит много спортсменов из разных видов спорта. Баскетболисты, например, хоккеисты, особенно вратари, которым хорошая растяжка, как оказалось, просто необходима, борцы, само собой, гимнасты, фигуристы.

— *Студия рассчитана только на тех, кто серьезно занимается спортом?*

Нет, к нам и пенсионеры приходят. Главное, чтобы не было противопоказаний, а как работать с разными категориями людей, мы знаем и учим всех. Люди говорят, что уже после нескольких тренировок у них улучшается самочувствие. В обычной жизни растяжка помогает уберечь связки и суставы от травм, помогает сохранить

грациозную фигуру, улучшить осанку. Гибкое тело, ловкость — это же признак молодости.

— *Есть удовлетворение от того, чем занимаетесь? Или по крайней мере ощущение, что занимаетесь своим делом?*

Когда видишь счастливые лица людей, которые к тебе приходят, становится приятно. Значит, от того, что ты делаешь, есть реальная польза. Но если честно, хочется большего. «Растяжка» — проект необычный, интересный, мы в любом случае будем его развивать, но есть желание заняться чем-то более глобальным. Есть уже наметки, но раскрывать подробности пока не хотела бы. С чем связан проект? Со спортом, конечно. В спорте я, можно сказать, родилась, провела свою молодость. Спорт дал мне все, что у меня сейчас есть. Логично, что теперь, когда уже есть жизненный опыт и знания, надо развивать именно это направление.

— *Вы ведь, насколько я знаю, окончили финансовый университет?*

— Вообще-то у меня три образования: физкультурное, финансовое и юридическое. Желание узнать что-то новое у меня всегда было, вот после спорта и наверстывала то, что не могла себе позволить в период бесконечных тренировок. Могу гордиться собой, что все осилила. Сейчас понимаю: ничего зря не проходит. Мне же, как владельцу бизнеса, приходится решать самые разные вопросы: отвечать на звонки, подбирать тренеров (кстати, несмотря на массу предложений, найти по-настоящему хорошего специалиста в Москве сегодня непросто), думать, как бороться за клиента. Иногда и самой проводить тренировки.

— *В качестве тренера себя по-прежнему не видите?*

Сейчас думаю: а почему бы нет, если будут желающие? Для начала могла бы просто консультировать шестовиков. Меня приглашали даже тренером по гимнастике поработать в Грецию. Я говорю: «Ну какой я тренер по гимнастике? Я уже не помню, как некоторые элементы называются. И правила не знаю». Но вот что интересно: если надо, вспоминаешь все очень быстро. Перед Новым годом я даже судила детские соревнования в родном ЦСКА. Нас было трое — профессиональный судья, я и Седа Тутхалян. Так я смотрела и училась прямо по ходу дела и через 15 минут, уже не глядя на них, выставляла оценки.

А за большой гимнастикой я слежу, всегда смотрю соревнования, переживаю за наших,



PHOTOXPRESS

и с тренером своим Еленой Шевченко отношения поддерживаю.

— *Не так давно Саша Баландин, наш многолетний король колец, признался в интервью «Гимнастике»: «Как же это было классно — тренироваться!» Мол, только сейчас, когда закончил со спортом, это понял.*

А так и есть. Понимаешь, только когда закончишь. Конечно, было интересно. С одной стороны, монотонность надоедала: каждый день ты делал одно и то же, знал, что у тебя будет через месяц, через два, через полгода, примерный план соревнований на год вперед распisan. Но сами соревнования — это же события! Это поездки, знакомства с новыми людьми, общение, эмоции... Вот это больше всего в памяти откладывается, нежели рутина. Плохое забывается. Хорошее остается. ▲

«УСПЕХ — ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА»

ЛЕГЕНДЕ СОВЕТСКОЙ
ГИМНАСТИКИ
АЛЬБЕРТУ АЗАРЯНУ — 90 ЛЕТ

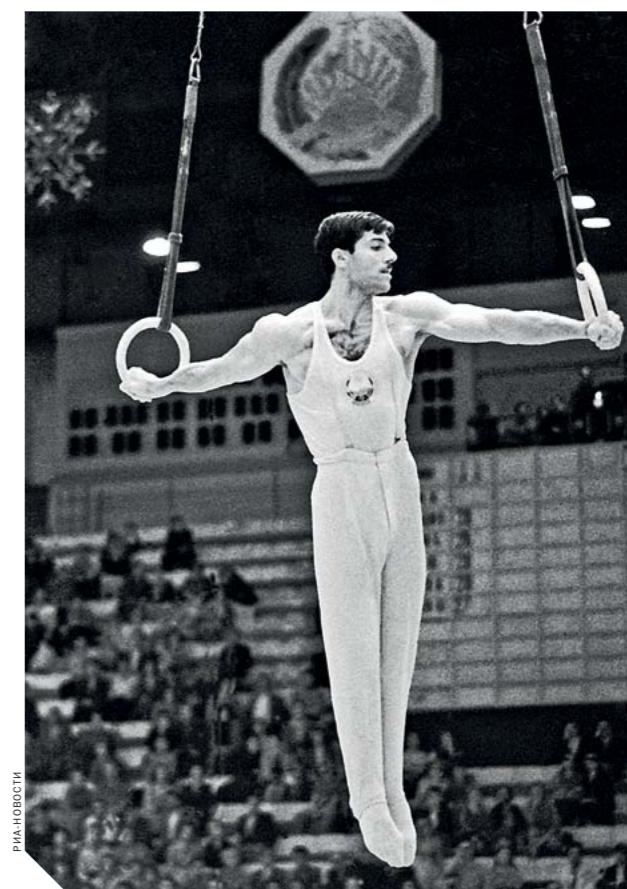
АЛЬБЕРТ ВАГАРШАКОВИЧ АЗАРЯН — ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН (НА ИГРАХ В МЕЛЬБУРНЕ-1956 И РИМЕ-1960), ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, ОДИННАДЦАТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН СССР...

Великая спортивная карьера — более 90 медалей! Первый мировой чемпионский титул спортсмен получил в Риме в 1954 году, исполнив «косой крест» на кольцах с отведенными руками и поворотом на 90 градусов, который произвел фурор на мировой арене. Это и был ставший знаменитым **«крест Азаряна»**, который украсил элементы мировой гимнастики.

О ТОМ, КАК БРОСИЛ ВЫЗОВ СУДЬЯМ

На соревнованиях 1953 года в Ленинграде армянская сборная по итогам соревнований на всех пяти снарядах лидировала. А на шестом, то есть на кольцах, отчего-то уступала.

«Я поинтересовался у тренера: в чем же дело? — рассказывает Альберт Вагаршакович. — И тот ответил, что, выполняя «крест», наши ребята хоть и удерживают его все три положенные секунды, судьи отчего-то засчитывают лишь первые две.

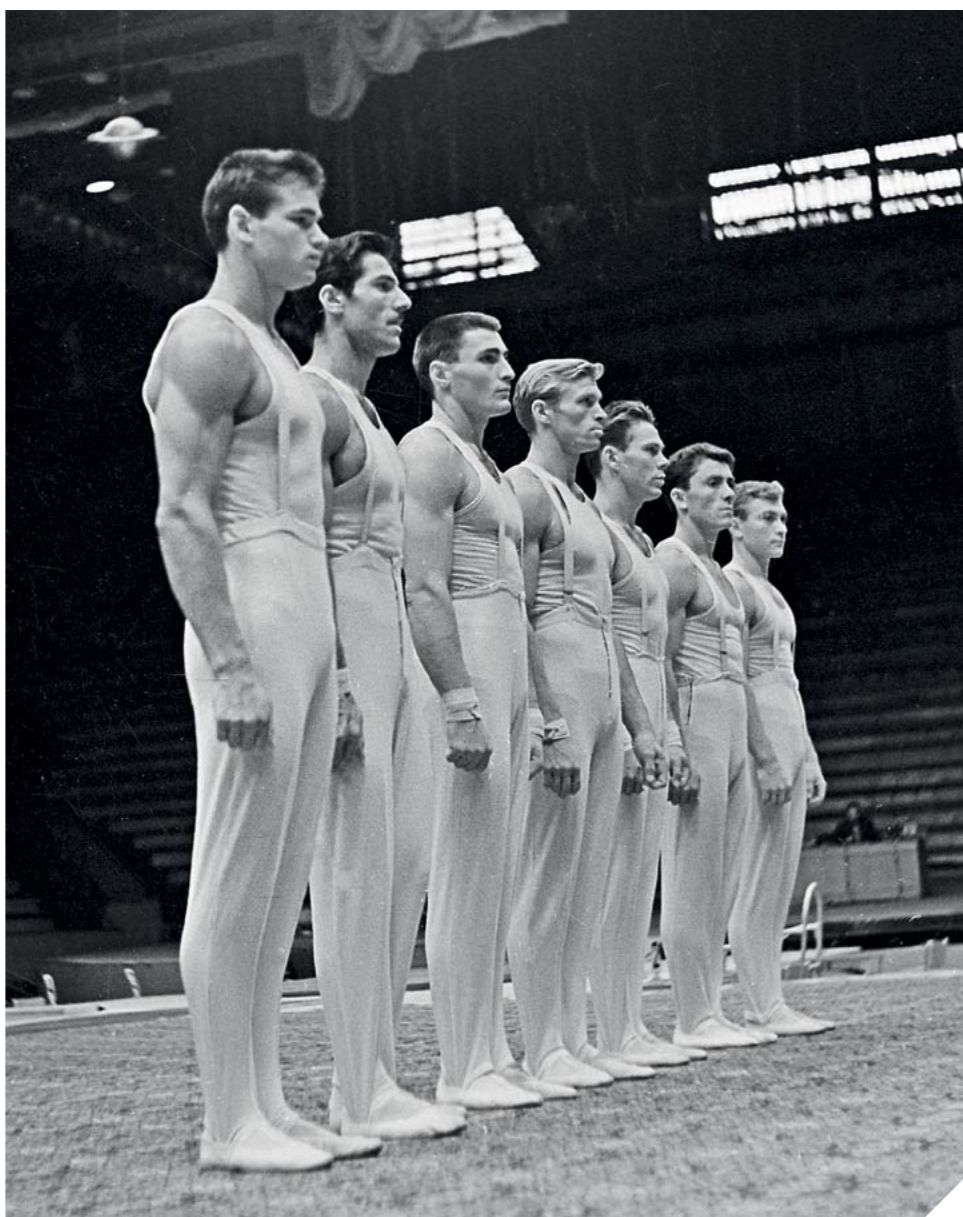


РИА НОВОСТИ

Услышав подобное, я вскипел. Выполнил комбинацию и, когда дело дошло до «креста», сначала выдержал положенное время перед двумя судьями, расположившимися прямо передо мной. После повернулся сначала к судье, что стоял позади меня. И, обратившись к нему, спросил:



РИА НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ

СБОРНАЯ
команда СССР,
1960 год

«Достаточно?» А потом ко второму, и задал тот же вопрос.

В итоге результат был зафиксирован, и я получил 10 баллов.

Но основные судьи подбежали ко мне в ужасе, заявив, что после совершенного я вряд ли продолжу соревнования. По регламенту спортсмен не имеет права разговаривать с судьями. Но один из них неожиданно заметил: «Да вы

что?! Азарян ведь выполнил упражнение, которое доселе никто не делал, — «боковые кресты!» В итоге я продолжил выступать.

Команда заняла второе место, а справедливость восторжествовала.

...Так появился сложный элемент — «крест Азаряна». Конкуренция в основной состав команды была большая, но никто не мог делать на кольцах то, что удавалось мне.

«Крестом Азаряна» новый элемент никто называть не спешил. Для того чтобы фигуру назвали твоим именем, надо было повторить ее на чемпионате мира или же на Олимпийских играх. В 1954 году проходил чемпионат мира. Я и там показал крест — вот тогда уже поднялась шумиха: все СМИ писали об этом!.. Вот тогда уже этот элемент был назван моим именем — «крестом Азаряна»... Скажу вам, что делать крест было очень трудно, — требовалась большая физическая сила. И по сей день многие пытаются делать крест, но у них это получается очень быстро — не могут долго держать. Я же делал упражнение **медленно, спокойно, демонстрируя мышцы...**



РИА-НОВОСТИ

Чемпионат
мира 1958 года

И я на несколько лет забронировал за собой место в сборной, стал неоднократным чемпионом мира и Олимпийских игр.

ПУТЬ ВВЕРХ

Альберт Азарян входил в состав сборной СССР, когда она заняла первое место на Олимпийских играх в 1956 году и выиграла чемпионаты мира в 1954 и 1958 годах. На Олимпиаде 1956 года в Мельбурне 27-летний Азарян завоевал золото на своих коронных кольцах и вместе с товарищами по сборной Советского Союза Виктором Чукариным, Юрием Титовым, Валентином Муратовым, Борисом Шахлиным и Павлом Столбовым стал первым в командном турнире.

Спустя четыре года в Риме Азаряну вновь не нашлось равных в выступлении на кольцах, однако в командном первенстве сборная СССР на этот раз осталась второй, уступив соперникам из Японии.

На чемпионатах мира 1954 и 1958 годов Азарян выиграл четыре золотые медали, из которых две — в упражнении на кольцах.

Завершив спортивную карьеру, Альберт Вагаршакович начал судить международные соревнования и руководить ереванской детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва по гимнастике, возглавляя Федерацию гимнастики Армении.



В 2004 и 2008 годах Азаряну было доверено право нести знамя **Армении** на церемонии открытия Олимпийских игр в Афинах и Пекине

В 2000 году спортивные журналисты Армении признали прославленного гимнаста лучшим армянским спортсменом XX века.

В 2004 и 2008 годах ему было доверено право нести знамя Армении на церемонии открытия Олимпийских игр в Афинах и Пекине.

«Видите ли, у каждого в жизни бывает свой шанс, и его, конечно, надо использовать, —

уверен прославленный гимнаст. — Но я лично считаю, что каждый должен заниматься своим делом, и я всегда занимался именно своим делом — гимнастикой.

Я по-прежнему каждое утро начинаю с посещения своей школы: беседую с учениками (их у нас 400), с тренерами, слежу за положением дел.

Несмотря на возраст, почти ежедневно занимаюсь гимнастикой, несложными, общими упражнениями, но все же. Если иногда пропускаю занятие, чувствую: что-то не так. Гимнастика — это крест моей судьбы, это Олимпиады в Мельбурне и Риме, мировые и европейские первенства, всесоюзные турниры».



О ШКОЛЕ

Сегодня воспитанники чемпиона — победители чемпионата Европы и призеры первенства мира.

«Когда Азарян заходит в зал, мы чувствуем его чемпионскую энергетику. Главное, чему мы научились, — каждый человек может добиться высот, наметив себе цель и упорно идя к ней. Каждый из нас стремится достичь тех высот, которых добился великий спортсмен Альберт Азарян», — говорит золотой призер Кубка мира Артур Товмасыан.

Успехом, которого добиваются воспитанники спортшколы, имея под рукой далеко не лучший инвентарь, уже мало кого удивит.

Только за последние три года они привезли в Армению шесть серебряных и одну золотую медаль чемпионата Европы, бронзовую медаль

Трудности? Конечно же, были, много их было, да и сейчас есть. Но это и есть жизнь, жизни не бывает без трудностей, когда трудно и обидно,

просто **я продолжаю работать и работаю еще упорнее, еще больше**

чемпионата мира. А один из ребят стал финалистом Олимпийских игр!

С момента основания и поныне школа Азаряна подарила спортивному миру 2 заслуженных мастеров спорта, примерно 45 мастеров спорта СССР, 22 мастера спорта Армении и 8 мастеров спорта международного класса.

Ежегодно ряды юных гимнастов школы пополняют 200 новичков. А в общей сложности в течение учебного года здесь тренируется примерно 400 человек — малышей, ребят постарше и уже молодых спортсменов.

«В свое время в Советской Армении существовало 233 спортшколы гимнастики, а сегодня только 2 именные спортшколы — Гранта Шагиняна и Альберта Азаряна. Очевидно, только наши имена и помогли спасти их от сно-

СЕМЬЯ ГИМНАСТОВ АЗАРЯН. Олимпийский чемпион и чемпион мира по спортивной гимнастике Альберт Азарян, его жена экс-чемпионка Армянской ССР по вольным упражнениям Елизавета Азарян и их сын Эдвард, который включен в состав сборной молодежной команды Советского Союза. Ереван, 1975 год



БАДАЛЯН АВЕТИК/ТАСС



РИА-НОВОСТИ

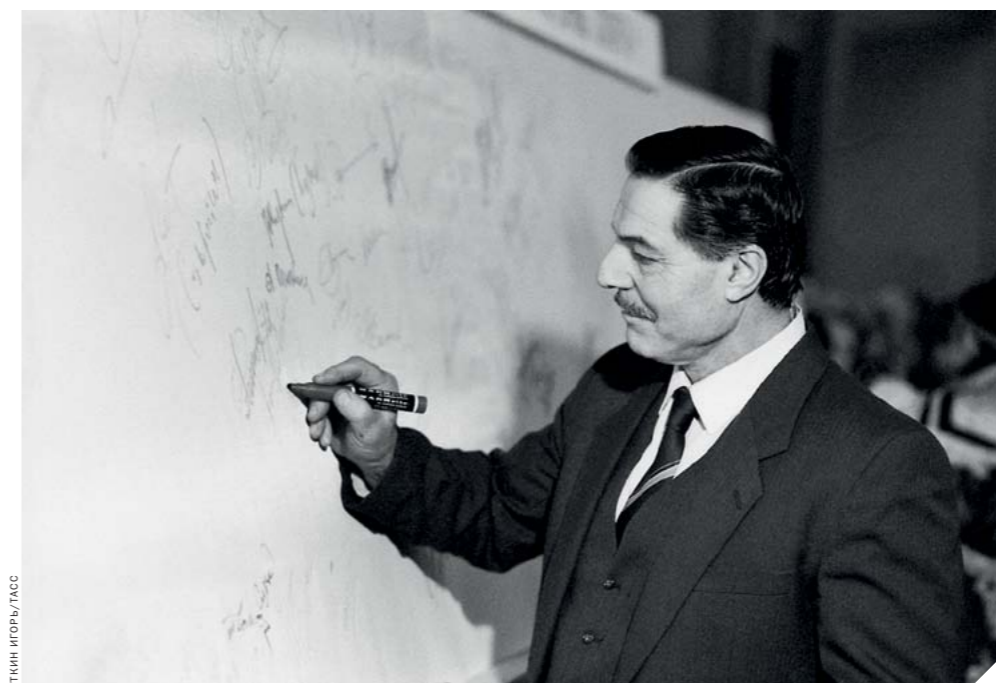
Мне бы хотелось знать, что азаряновская школа гимнастики (а это не только здание и территория, это и поколения и спортивные традиции) сохранилась навсегда, и никто бы не посягал на нее.

За эти годы многие гимнастические залы превратились в автостоянки, торговые центры и прочие объекты. Разве это делает нам честь и разве это нам нужно?

Армянская гимнастика в свое время гремела по всему миру, сейчас она возрождает свои традиции благодаря нашим спортсменам и тренерам — Акопу Серобяну, Сосу Саркисяну, Гарнику Сарояну и многим другим».

О СЕКРЕТАХ УСПЕХА

«Секрета нет, успех внутри человека, если у человека всегда хорошее настроение, если он чувствует окружение и спокойно делает свое дело, успех рано или поздно приходит к нему, — уверен Альберт Азарян. — Моя семья жила в Кирово кане, это третий по величине город в Армении. Я был учеником кузнеца, могу ска-



УТКИН ИГОРЬ/ТАСС

ВСТРЕЧА СОВЕТСКИХ ЧЕМПИОНОВ Олимпийских игр 1952–1988 годов. Альберт Азарян оставляет свой автограф на специальном стенде

зать, что и до сих пор это помогает мне. Тогда, правда, мы были молодые парни и соревновались между собой — не силой, нет, а своими добрыми делами, кто сделает больше добрых дел. Веселое было время! А потом, когда уже учился в Ереване в техникуме, меня и нашли мои тренеры. А потом упорный каждодневный труд — тренировки, тренировки, тренировки и, конечно, работа, семья...

Знаете, свадьбы у нас с женой не было, и колечко тогда я не смог ей подарить, а счастье... счастье было, было и есть, слава Богу!

(У Альберта Азаряна большая семья — четверо детей, внуки, правнуки...) По сути, ведь не так важно быть олимпийским чемпионом, гораздо важнее порядочным, добрым и работающим человеком быть! Вот это и есть успех для каждого. А мой самый настоящий успех — моя семья, без хорошей семьи никто не добьется настоящего успеха в жизни, и жизнь без доброты пуста.

И своих ребят я в первую очередь учу быть добрыми и порядочными людьми —

точно так, как учили и меня мой тренер Симон Абрамович и мой соратник и учитель — легендарный спортсмен Грант Шагинян».

О ТРУДНОСТЯХ

«Конечно же, были, много их было, да и сейчас есть, — рассказывает юбиляр. — Но это и есть жизнь, жизни не бывает без трудностей, когда трудно и обидно, я просто продолжаю работать, и работаю еще упорнее, еще больше... Я без дела не могу.

Армянская гимнастика в свое время гремела по всему миру, сейчас она возрождает свои традиции благодаря нашим спортсменам и тренерам — Акопу Серобяну, Сосу Саркисяну, Гарнику Сарояну и многим другим.

В последнее время государство увеличило бюджет нашей федерации — сегодня он составляет 46 миллионов, и посмотрите, каким эхом это уже откликается: успешные высту-



БАДАСЯН ГЕРБЕРТ/ТАСС

С СЫНОМ Эдвардом в спортивном зале

са, — переживает Азарян. — Моя спортшкола расположена в очень привлекательном месте в центре города, и вот это место многим не дает покоя: положили на него глаз и хотели бы вместо спортшколы здесь иметь нечто другое. Да, сегодня наша школа успешно работает, дает результаты, армянская гимнастика развивается, несмотря на тяжелые условия, но вот что будет завтра?



Чемпион мира и Олимпийских игр АЛЬБЕРТ АЗАРЯН и его сын — абсолютный чемпион по гимнастике VII летней Спартакиады народов СССР ЭДВАРД АЗАРЯН

пления и медали Арутюна Мердиняна, Артура Товмасына, Артура Давтяна на Олимпиаде, чемпионатах мира и Европы и Кубках мира! А ведь гимнастика — это элитарный спорт, здесь особая конкуренция. И если наши ребята смог-

ное развитие всего тела, всех мышц. Поэтому любой спортсмен, желающий достичь мировых высот, обязан пройти через гимнастику.

Наши спортивные легенды — Юрий Варданян, Назик Авдалян и многие другие — прошли и школу гимнастики».

О БУДУЩЕМ

«Да что там процветание школы, я мечтаю о стабильности во всей сфере гимнастики. Ведь в нынешней Армении этот вид спорта недооценен. Но скажите на милость, как же в будущем будут развиваться иные виды спорта, когда основной вид, формирующий мышцы для становления любого другого спортсмена — от борца до боксера, у нас пущен на самотек? Когда в среднеобразовательных учебных заведениях упор делается в основном на шахматы?

Нет, я, конечно, не против мозгового штурма. Но дети прежде всего должны двигаться.

Особенно нынешнее поколение, которое ведет исключительно сидячий образ жизни: от пар-

ли достичь таких результатов, то чего бы они достигли при надлежащем финансировании? Конечно, НОК РА помогает нам, обеспечивает выступления и подготовку сборных страны, но ведь необходима еще и забота о будущей смене, о новых кадрах, о массовости гимнастики.

Желающих заниматься очень много, ведь гимнастика обеспечивает всестороннее гармонич-

Желающих заниматься очень много, ведь гимнастика обеспечивает **всестороннее гармоничное развитие всего тела, всех мышц**

Никогда не забуду своего наставника в ереванском техникуме Симона Карагезяна! Он первым сказал мне: «Альберт-джан, ты должен серьезно заняться гимнастикой, **тебя ждет большое спортивное будущее!** Кольца притягивали меня как магнит! Я поверил Симону Абрамовичу. Это было в 1949 году. Спустя два года я стал мастером спорта

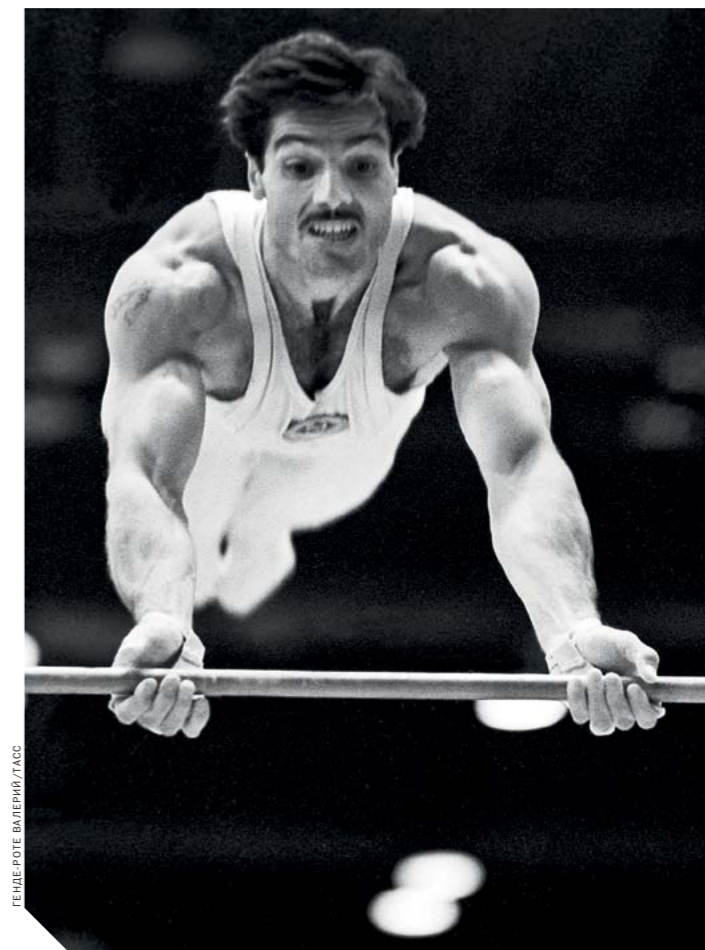
ты — домой к компьютеру, от компьютера — к дивану со смартфоном. Гимнастика — залог здоровья детей, а дети — будущее нашей нации. И задуматься об этом, пока еще не поздно, следует на уровне государства.

Мы рады и очень благодарны за помощь, которую нам оказывают.

Скажем, в этом году глава Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов подействовал с приобретением поролоновых матов, оснащением страховочной ямы, чтобы мы могли выставить снаряды, которые привезли из Франции. А их, в свою очередь, нам предоставила Международная федерация гимнастики: перекладина, параллельные брусья, кольца и ковер для вольных упражнений».

Сын олимпийского чемпиона, сам олимпийский чемпион, Эдвард Азарян успешно работает в США, основав вместе с супругой Мариной школу гимнастики. К слову, Азаряны в гимнастике — единственная семья, в которой отец и сын стали олимпийскими чемпионами.

«Эдик действительно успешно работает в Америке, где открыл вторую азаряновскую спортшколу гимнастики в мире. Он уже подготовил десятки спортсменов мирового класса.



ГЕНДЕ-ПОТЕ ВАЛЕРИЙ ГАСС

ТОВАРИЩЕСКИЕ соревнования между гимнастами СССР и США. 1961 год

Увы, армянский спорт потерял немало талантов, — переживает Азарян-старший. — И меня Эдик не раз приглашал в США, многие страны были бы рады видеть меня у себя. Приглашали, будучи уверенными, что только имени Азаряна достаточно, чтобы придать мощный импульс гимнастике.

Но я не захотел эмигрировать. Я хочу жить и работать на родине и умереть здесь же.

Что же касается нашей семьи, то со школой Эдварда у нас перекличка есть: он бывает на родине, мы держим связь». ▲

Использованы материалы: mir24.tv, газеты «Новое время», ru.armeniasputnik, dlmn.info. ru. Материал подготовила Алина Вольнова

НАДО ЗНАТЬ!

Где найти подробное описание всех документов и процедур, регламентирующих борьбу с допингом?

Все основные нормативные документы в отношении допинга, в том числе ежегодно обновляемый **запрещенный список**, можно найти на сайте ВАДА: <https://www.wada-ama.org>

Дублирование и разъяснение основополагающих документов в отношении борьбы с допингом находится на сайте РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

Что такое ВАДА?

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА, англ. World Anti-Doping Agency — WADA, фр. Agence mondiale anti-dopage — AMA) — независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК).

Какие функции выполняет ВАДА?

- ВАДА является центральной организацией, устанавливающей границы, определяющие допинг, и определяющей ответственность за его использование (см. Кодекс ВАДА).
- ВАДА создана при поддержке МОК, и тесно координирует с ним свои действия.
- ВАДА является независимой организацией.

Завтра у нас соревнования, нужно выступить хорошо, это мой шанс, чтобы заявить о себе и поддержать школу!



А-а! теперь еще и кружится, и тошнит! Позвоню подружке...



Ой, как болит голова!



Пойду к бабушке, вытащу у нее из сумочки таблетки, я видела, как она принимает!



...Может, она что-то даст, что-то такое, что «ам» — и все!



СТОП-АМ!
Спортсмен отвечает за то, что находится в его организме! Не нанеси вред себе и своей команде!



СТОП-АМ!

НИКОГДА НЕ БЕРИ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НЕ ВЫПИСАЛ ВРАЧ!

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2019 ГОД													
НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)		04-10											Пенза
КУБОК РОССИИ (личный)								с 26	по 01				Пенза
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ юноши, девушки (личное)					06-11 13-18								юниоры юниорки Пенза
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ юноши, девушки (командное — субъекты)							11-14						юниоры, юноши Пенза
Всероссийские соревнования «Надежды России» (личные)							18-21						юниорки, девушки Пенза
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ девушки, юноши							11-16						юниоры, юноши Пенза
СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ (финал) девушки, юноши							18-23						юниорки, девушки Пенза
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины, женщины	с 28	по 01										02-07	Брянск
ПЕРВЕНСТВО ФО (личное) девушки, юноши				01-05									Пенза
ПЕРВЕНСТВО ФО (командное) девушки, юноши										07-12			ЦФО — Брянск (ж), Владимир (м), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Краснодар (29.01-02.02), ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Кемерово(м), Красноярск (ж), ДВФО — Благовещенск (16-20.01)
СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ II этап (отборочный) юноши, девушки						04-09							ЦФО — Тула (д), Владимир (ю), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Саранск (д), Пенза (ю), УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ													ЦФО — Тула (д), Владимир (ю), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Саранск (д), Пенза (ю), УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ЧЕМПИОНАТ МИРА										04-13			ЦФО — Владимир, СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Л. Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО МИРА						24-30							ПОЛЬША (ЩЕЦИН)
2-е ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ						24-30							ГЕРМАНИЯ (ШТУТГАРТ)
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮНОШЕСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ						24-30							ВЕНГРИЯ (ГИОР)
													БЕЛАРУСЬ (МИНСК)
							20-28						АЗЕРБАЙДЖАН (БАКУ)