

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 42 | 2021

 ВТБ

Чемпион
России
Александр
КАРЦЕВ:
ВСЁ
РЕАЛЬНО

ПЕНЗА,
«БУРТАСЫ» –
проверка
перед боем

ЮБИЛЕЙ
знаменитой школы
Ленинска-Кузнецкого

Подарите себе
МОТИВАЦИЮ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Квалификационный к Олимпийским играм чемпионат Европы, который через несколько дней начнется в швейцарском Базеле, станет для российской сборной по спортивной гимнастике первым официальным международным стартом после длительного перерыва, вызванного пандемией. Мы его с нетерпением ждали. Мы к нему готовились. И верим, что он станет успешным для наших гимнастов.

Состоявшийся недавно в Пензе чемпионат России показал, что лидеры сборной не утратили мотивацию и победный настрой. Женская сборная пополнилась вчерашними юниорами: к опытной Ангелине Мельниковой присоединились триумфаторы первого в истории юношеского чемпионата мира — 2019 в венгерском Дьере Виктория Листунова, Владислава Уразова и Елена Герасимова. В мужской команде в один ряд с Никитой Нагорным, Артуром Далалояном и Давидом Белявским встанет лучший многоборец чемпионата России в Пензе Александр Карцев.

Мы верим, что после сложных для всех ограничений, которые спорту еще никогда не приходилось переживать, наша сборная выдержит проверку сил перед Олимпийскими играми в Токио. И сможет не только сохранить мастерство, позволяющее ей побеждать, но и сделать шаг вперед.

Удачи нам всем!

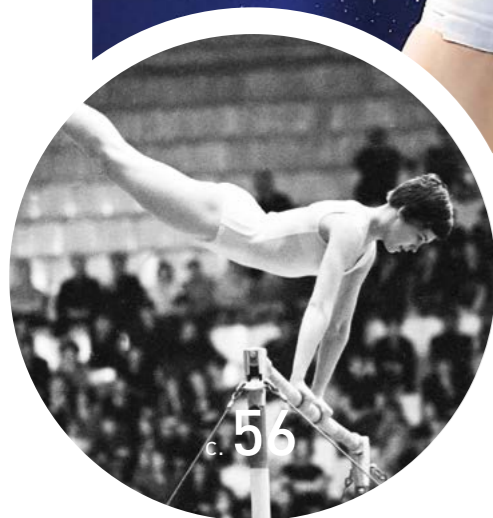


Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



В БОЙ
ИДУТ
ВСЕ

с. 12



4 НОВОСТИ

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

Они рвутся вперед. Дворец спорта «Буртасы» предоставил помост юным гимнастам

12 В БОЙ ИДУТ ВСЕ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ — 2021
ПОКАЗАЛ СИЛЬНЕЙШИХ
СПОРТСМЕНОВ СТРАНЫ

28 АНАЛИТИКА

ДОРОГА В ТОКИО

Сергей Андрианов — о том, что происходит в мировой гимнастике

34 ШКОЛА

ДАЕШЬ СТРАНЕ СПОРТА!

Знаменитая кузница кадров в Ленинске-Кузнецком продолжает развитие

46 ТРЕНЕРСКАЯ

ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ

Ведущие наставники страны — о том, как найти мотивацию и идти вперед в трудном сезоне

56 ЛИКБЕЗ

ИМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Вертушка Бурды и прыжок «Цукара»

ДАЕШЬ
СТРАНЕ СПОРТА!

с. 34

60 МАМА В СПОРТЕ
ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ?

64 НАША ИСТОРИЯ
К 100-ЛЕТИЮ ЗНАМЕНИТОГО
СПЕЦИАЛИСТА ПО
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ
И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ВЛАДИМИРА ИВАНОВИЧА СИЛИНА

70 ИНТЕРВЬЮ
ЗНАМЕНИТАЯ СПОРТСМЕНКА,
ТРЕНЕР И СУДЬЯ
ЛИДИЯ ИВАНОВА —

о том, как мировая гимнастика идет к Олимпийским играм

80 КАЛЕНДАРЬ



с. 70

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 1_42_2021

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
Издательское
агентство «КДС»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 (495) 909-21-87

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:
Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ОБЛОЖКА:
Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Андрей Демин,
Ольга Кочегарова

ЦВЕТОВОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачьева,
Ксения Перекладина,
Сергей Андрианов,
Любовь Мельяновская,
Алина Вольнова,
Александр Бармин,
Ирина Степанцева

Отпечатано в соответствии
с предоставленными материалами
в типографии «РИДО»
[ООО «Профполиграф»], Россия,
Нижний Новгород, ул. Шалапина, 2а

г. Москва, ул. Брянская, д. 5
Тел.: +7 (495) 663-73-17/19
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
15 апреля 2021 г.

КОНТАКТЫ: тел.: +7 (495) 637-0642,
факс: +7 (495) 637-0922,
rusgymnastics@mail.ru

**ЛИЧНЫЙ
ЧЕМПИОНАТ
ЕВРОПЫ
(ШВЕЙЦАРИЯ,
БАЗЕЛЬ)
21–25 АПРЕЛЯ
2021 ГОДА**

**УДАЧИ
СБОРНОЙ!
КРАСИВЫХ ПОБЕД
НА СОРЕВНОВАНИЯХ!**

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

В Пензе во Дворце спорта «Буртасы» прошло первенство России по спортивной гимнастике среди юниорок 14–15 и 13 лет, а также девочек 11–12 лет.

Юниорки 14–15 лет соревновались по программе мастеров спорта России, юниорки 13 лет – по программе кандидатов в мастера спорта России, а девочки 11–12 лет – по программе 1-го разряда.

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО:

— Хорошее впечатление оставили девочки, выступавшие по первому разряду, и те, кто выступал по программе кандидатов в мастера спорта. Наша главная задача сегодня — сохранить девчонок 9–10 лет и 12–13-летних, это будущее, это развитие вида спорта. Конечно, есть проблемы, и мы их понимаем, на местах не хватает грамотных специалистов.



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

Видно, что базовая подготовка хромает. Участниц первенства было много, но качество выступлений требует особого внимания.

Состав участниц по программе мастеров спорта (девочки 14–15 лет) тоже был разным, есть проблемы, и надо понять, что можно сделать. Знаю, что на местах в специализированных гимнастических спортшколах нет, например, хореографов. Соответствующие штатные единицы там просто отсутствуют. Причем происходит это уже лет 20, и это, конечно, большая беда. Но нельзя допустить, чтобы в следующем году участницы превратились в серую массу.



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



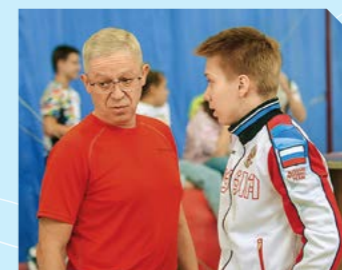
ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН

Первенство среди юниоров 16–17 лет (программа МС), юниоров 14–15 лет (программа КМС) и юношей 12–13 лет (программа 1-го разряда).

ВЛАДИМИР КИРИЛЛОВ,
старший тренер юниорской
сборной:

— Пенза порадовала, перворазрядники впервые выступили с обязательной программой. Мы несколько лет пытались ее внедрить и вот наконец смогли осуществить задуманное. Ее продемонстрировал целый поток участников. Это важно,

— Из тех, кто выступал по программе мастеров спорта, приятно удивила москвичка Диана Кустова. Прекрасно смотрится, выиграла многоборье с большим отрывом и готова успешно выступать на международных стартах. Очень хорошее мнение о себе оставила гимнастка из Краснодара Елизавета Ус. К слову, тренером в Краснодаре работает олимпийский чемпион из Воронежа Николай Крюков. В 2022 году должны состояться Юношеские Олимпийские игры, в которых от каждой страны будет выступать только одна участница. Кто-то из сегодняшних лидеров и будет претендовать на участие в Играх.



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ

МНОГОБОРЬЕ

Программа МС

1. Диана КУСТОВА
2. Лейла ВАСИЛЬЕВА
3. Елизавета УС

Программа КМС

1. Анна КАЛМЫКОВА
2. Злата ОСОКИНА
3. Екатерина АНДРЕЕВА

Программа 1-го разряда

1. Алина ПЯТИЛЕТОВА
2. Вераника СЕМЁНОВА
3. Мария КРАВЧЕНКО

Программа МС

1. Евгений КИСЕЛЬ
2. Даниел МАРИНОВ
3. Тимофей ПРОСТАКОВ

Программа КМС

1. Вячеслав ВИТКОВ
2. Даниил НОВИКОВ
3. Савелий СЪЕДИН

Программа 1-го разряда

1. Илья МУСИН
2. Евгений ПОЛЕННИКОВ
3. Глеб ЛИТВИНЦЕВ



позволит юным гимнастам овладеть правильной школой.

У мастеров спорта очень понравился Даниел Маринов из Казани, показавший второй результат в многоборье. У него солидная программа и реальная перспектива попасть в основную команду. База на снарядах у него 5.3–5.4 со сложнейшими элементами. Евгений Кисель, ставший победителем, на год моложе и находится в стадии формирования для попадания во взрослую сборную команды страны. Порадовал москвич Иван Завричко. В мае следующего года для гим-



настов 2004–2006 годов рождения пройдет первенство Европы.

Назову имена тех, кто оставил хорошее впечатление, выступая по программе кандидатов в мастера спорта. Лучшую сумму баллов по итогам двух дней набрал новгородский гимнаст Вячеслав Витков. Второй результат у Даниила Новикова из Татарстана, третий — у белгородца Савелия Съедина. Отмечу еще нижегородца Артема Царёва и москвича Илью Сахно. Все они зачислены на апрельский сбор. В июле пройдет



Программа МС

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Лейла ВАСИЛЬЕВА
2. Любовь ГАЛЮЖИНА
3. Урсула ШАКИРОВА

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

1. Диана КУСТОВА
2. Лейла ВАСИЛЬЕВА
3. Сабина КАЙГУЛОВА

БРЕВНО

1. Диана КУСТОВА
2. Сабина КАЙГУЛОВА
3. Лейла ВАСИЛЬЕВА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Елизавета УС
2. Диана КУСТОВА
3. Мария ТРЕТЬЯКОВА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Тимофей ПРОСТАКОВ
2. Артем СМЕТАНИН
3. Джабраил СЕЛИМОВ

КОНЬ (МАХИ)

1. Аркадий ПОЛТЕВ
2. Ранель САФИУЛЛИН
3. Фёдор АКУЛОВ

КОЛЬЦА

1. Даниел МАРИНОВ
2. Евгений КИСЕЛЬ
3. Тимофей ПРОСТАКОВ

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Иван ЗАВРИЧКО
2. Павел СИРОТА
3. Игорь ГРУНИЧЕВ

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Евгений КИСЕЛЬ
2. Даниил ЛОБАЧ
3. Дмитрий ПОКАЧАЛОВ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

1. Даниел МАРИНОВ
2. Игорь ГРУНИЧЕВ
3. Тимофей ПРОСТАКОВ

Программа КМС

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

1. Екатерина АНДРЕЕВА
2. Анна АНДРЕЕВА
3. Диана ПАРШИКОВА

БРЕВНО

1. Анна КАЛМЫКОВА
2. Анастасия БЕДРИНА
3. Екатерина АНДРЕЕВА

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Анна КАЛМЫКОВА
2. Екатерина АНДРЕЕВА
3. Валерия БУКИНА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Анна КАЛМЫКОВА
2. Диана ПАРШИКОВА
3. Екатерина АНДРЕЕВА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Даниил НОВИКОВ
2. Рифат БОГДАНОВ
3. Всеволод КОРОТКОВ

КОНЬ (МАХИ)

1. Илья САХНО
2. Кирилл РОДИОНОВ
3. Рамазан ХАБИБУЛЛИН

КОЛЬЦА

1. Савелий СЪЕДИН
2. Александр ЖИГАЛОВ
3. Вячеслав ВИТКОВ

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Артем ЦАРЕВ
2. Даниил НОВИКОВ
3. Артем АВЛАСОВИЧ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

1. Вячеслав ВИТКОВ
2. Сергей МИХНО
3. Савелий СЪЕДИН

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Савелий СЪЕДИН
2. Вячеслав ВИТКОВ
3. Сергей МИХНО



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

Программа 1-го разряда

БРЕВНО

1. Алина ПЯТИЛЕТОВА
2. Ксения ЗЕЛЯЕВА
3. Вераника СЕМЁНОВА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Анна СМИРНОВА
2. Алина ПЯТИЛЕТОВА
3. Ксения ГОРШКОВА

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Вераника СЕМЁНОВА
2. Мария КРАВЧЕНКО
3. Юлия МОРЖАРО

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

1. Вераника СЕМЁНОВА
2. Анна СМИРНОВА
3. Ксения ГОРШКОВА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Семён КОСТРОМЦОВ
2. Александр ВАСИЛЬЕВ
3. Макар ИГНАШОВ

КОНЬ (МАХИ)

1. Илья МУСИН
2. Даниил СМИРНОВ
3. Глеб ЛИТВИНЦЕВ

КОЛЬЦА

1. Илья МУСИН
2. Евгений ПОЛЕННИКОВ
3. Глеб ЛИТВИНЦЕВ

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Даниил СМИРНОВ
2. Илья МУСИН
3. Глеб ЛИТВИНЦЕВ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

1. Даниил СМИРНОВ
2. Илья МУСИН
3. Глеб ЛИТВИНЦЕВ

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Ярослав ШИЛИН
2. Даниил СМИРНОВ
3. Глеб ЛИТВИНЦЕВ



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



АНДРЕЙ ДЕМИН



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

12 Главное событие

Гимнастика №1 (42) 2021
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

В БОЙ ИДУТ ВСЕ

В ПЕНЗЕ ПРОШЕЛ
ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ

13 Чемпионат России

ПРОШЛЫЙ ГОД ВЫДАЛСЯ ДЛЯ ВСЕГО СПОРТА НЕ ПРОСТО СЛОЖНЫМ, ИЗМАТЫВАЮЩИМ КАРАНТИН, ОГРАНИЧЕНИЯ, ОТСУТСТВИЕ СТАРТОВ — ВСЕ ЭТО ДЛЯ СПОРТА ГУБИТЕЛЬНО. НО НАДО БЫЛО ВЫДЕРЖАТЬ. ГИМНАСТЫ СПРАВИЛИСЬ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПЕНЗЕ ПОКАЗАЛ, ЧТО ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД НЕ ОСТАНАВЛИВАЛОСЬ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Чемпионат России в Пензе прошел и в запланированные сроки, и практически со всеми сильнейшими спортсменами. И это уже было хорошо. По итогам соревнований тренерский штаб выбирал спортсменов для участия в чемпионате Европы в Швейцарии. В прошлом году ни чемпионаты Европы, ни чемпионат мира не проходили. И тяжело было всем не только из-за сбитого календаря и отнятого у спортсменов соперничества с зарубежными гимнастами. Год должен был быть олимпийским. Передвинутые Олимпийские игры на целый год — это испытание характеров.

Как сказал Давид Белявский, который выступал и в Лондоне-2012, и в Рио-де-Жанейро-2016, ожидание соревнований немного сбивает: «Потому что ты постоянно готовишься, выкладываешься, а потом — оп, и нет соревнований. И снова все повторяется, и ты уже начинаешь думать: а следует ли выкладываться на 100 процентов, вдруг мы опять никуда не едем? Главное сейчас, чтобы Игры уже состоялись».

После чемпионата России сборная начала подготовку к чемпионату Европы в Базеле — старту, который также станет этапом подготовки к Олимпийским играм.





«Мы довольны тем, как выступили спортсмены в Пензе. Увидели в соревновательных условиях, что не остановились на месте проверенные спортсмены, не дрогнули и молодые: первые два места в личном многоборье, например, заняли вчерашние юниорки Виктория Листунова и Владислава Уразова, — говорит Валентина

Первая команда ЦФО в составе Виктора Калюжина, Алексея Ростова, Кирилла Прокопьева, Сергея Кривунца, Александра Карцева и Ильи Кибартаса выиграла турнир, набрав 330.859 балла. Серебро у гимнастов Приволжского федерального округа — Владислава Поляшова, Александра Чичерова, Артёма Плешкина, Ильдара Юскаева, Олега Ступкина, Руслана Макарова, результат — 324.425 балла. Тройку лучших замкнули гимнасты из Москвы — Никита Зеленский, Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин, Алексей Косьянов, Махамм Мамадалиев, Жавохи Мирзокулов — 321.058 балла.



Команда Москвы — Ульяна Перебиносова, Ангелина Симакова, Виктория Трыкина, Варвара Зубова, Ольга Астафьева, Виктория Листунова — победила на чемпионате России, набрав 216.495 балла. Второе место у гимнасток Южного федерального округа — Кристины Романовой, Юлии Бирюли, Дарьи Скрыпник, Екатерины Фищенко, Марии Харенковой, Владиславы Уразовой, они набрали 212.495 балла. Тройку сильнейших замкнули гимнастки Приволжского федерального округа — Алена Глотова, Анастасия Артамонова, Наталья Капитонова, Елена Герасимова, Дарья Белоусова, Мария Минаева — с результатом 212.326 балла.

Родионенко. — И эти девушки, и титулованная Ангелина Мельникова обладают конкурентными программами. Это гимнастика высокого уровня. Итоги чемпионата России вызвали у тренерского штаба чувство удовлетворения. Целый год спортсмены практически не выступали, но представили программы в Пензе достойно.



Александр КАРЦЕВ

В мужской сборной не выступал в Пензе Никита Нагорный. Обидно, что заболел буквально на пути в Пензу. Уже к началу соревнований температура упала, он рвался выступать. Но мы ему запретили. Во-первых, Нагорный давным-давно доказал свое право на место в сборной. Во-вторых, надо было элементарно побережь спортсмена.

Почему говорю об этом? Да, чемпионат Европы — старт ответственный, как и любой старт вообще. Но важно всех ведущих спортсменов сохранить — чтобы не было травм или болезней. Между чемпионатом Европы и Олимпийскими играми вновь возникнет перерыв в международных стартах. Но у нас состоится еще Кубок России в июне. После него объявим имена спортсменов, которые отправятся на Игры в Токио».

Многоборье

Золото — Александр Карцев (168.862).
Серебро — Артур Далалоян (167.629).
Бронза — Давид Белявский (167.597).

Золото — Виктория Листунова (114.164).
Серебро — Владислава Уразова (113.664).
Бронза — Ангелина Мельникова (111.262).



Александр Карцев: ВСЕ РЕАЛЬНО

— Как я себе представляю Олимпийские игры? Ну во-первых, это море пота, море работы и в моем случае — буквально море крови (*смеется*). И мое огромное желание туда попасть. И рвение. Много всего. Мне кажется, я работаю больше, чем другие. Наверное, больше чем в три раза, чтобы туда поехать!

— А когда ты понял, что у тебя есть шанс туда попасть в принципе?

Я помню, сидел на карантине (это еще перед прошлым чемпионатом России было, когда я за неделю подготовился и выступил хорошо), тогда вот и понял: все реально, я могу, есть возможности. И надо просто работать больше, тогда все получится.

— Почему именно на карантине, в одиночестве думается хорошо?

Было время подумать и обдумать... Вопрос, конечно, тоже был: смогу ли я привести свой организм в норму? Я в парке тогда тренировался, на улице, на железных брусьях. Турник там тоже был.

Толчок дал мне осенний чемпионат России, на котором не выступали лидеры сборной. Я готовился к турниру всего неделю из-за болезни, но смог выступить так, что никто, в том числе, наверное, и я, не ожидал. Это было для меня что-то сверхъестественное. Сидел на карантине, мне говорят: нужно выступить. Я за неделю собрал, что смог, на старых ощущениях. И получилось хорошо.

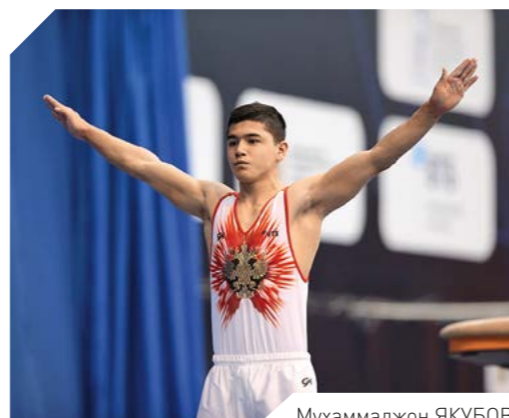
Опорный прыжок

Победил Артур Далалоян (14.883 балла).
Второе место занял
Мухаммаджон Якубов (14.333 балла).
Бронза в активе Дмитрия Ланкина (14.250 балла).



Вот и получается, что теперь я могу претендовать на поездку в Токио. И работаю на это, многое переосмыслил. А год назад, если честно, я работал совсем не так. Может быть, переходный возраст был, может, головой не созрел для серьезной работы. Считаю, что возмужал, голова на место встала. Впереди, конечно, много работы, но уже полегче.

— *Чемпионат Европы для тебя станет настоящим боевым крещением.*
Конечно, для меня это будет первый чемпионат Европы, поэтому волнительно. Я ездил ведь только на юношеский олимпийский фестиваль, но там-то как раз не волновался, хотя мне было



Мухаммаджон ЯКУБОВ

16 лет. А тут все совсем по-другому, другая ответственность, да еще и олимпийский год. Но чтобы преодолеть волнение, есть только один путь: мне нужно больше работать. Чтобы выходить и делать свои комбинации с закрытыми глазами.

— *Гордишься собой после победы в многоборье на чемпионате России в Пензе?*
У меня нет ощущения, что я прямо звезда российской гимнастики, я просто выполняю свою работу. С личным тренером Игорем Калабушкиным проделали хорошую, достаточно плотную работу на сборах. Он прошел со мной все, очень помогал мне, и мы получили хороший результат. Но опять же чтобы результат был еще лучше, нужно работать еще больше.

В Пензе я понимал: готов хорошо. И просто думал о том, чтобы выйти и показать то, что наработал на тренировках. Бывает ведь такое, что не очень готов, но выстреливаешь на соревнованиях. Я не сторонник таких надежд. Мне очень важно хорошо подготовиться. Залог моего успеха — в качественных тренировках.



Дмитрий ЛАНКИН

— *Владимирская школа для тебя?.*
Все у меня в жизни — здесь. И вся гимнастика. И самый лучший тренер.

— *Что ты считаешь для себя сейчас самым трудным?*
Стабильно тренироваться и не сдаваться никогда. И хотеть. И все. Но это вообще, не только сейчас.

— *В сборной команде сегодня — титулованные гимнасты, прошли многое, их знает весь мир. На тебя это не давит?*
Мне без разницы. Собираюсь и работаю. Я не смотрю на других.

— *За что ты любишь гимнастику?*
Лично в моем случае, наверное, за терпение. За эмоции, которые получаешь от тренировок и соревнований. Нет, не то чтобы я любил уж так сам тренировочный процесс. Но ведь это правда: когда тяжело, не хочется или больно, характер закаляется больше.



Виктория ЛИСУНОВА

**Виктория Листунова:
НАСТРОЙ У МЕНЯ БОЕВОЙ**

— Я на чемпионате России старалась просто выйти и показать все, что отработывала. У меня, к сожалению, была экстренная подготовка, буквально за месяц до старта я была дома — не избежала болезни. Мы с тренером готовили другую программу, после перерыва решили, что упростим что-то, но я исполню все со стопроцентной уверенностью, без падений, грубых помарок и вылетов за ковер.

— *Вика, как оцениваешь свое выступление?*
Дни чемпионата по-разному складывались, конечно. На третий, например, тяжелее было: поменьше адреналина, упадок сил. Были ошибки, конечно, но все равно могу себя похвалить. Хотя за прыжок, наверное, можно и поругать — на трючку. Второй я очень сильно закосила и вышла за полосу. Но с другой стороны, у меня это новый прыжок, и я его не наработала пока. Брусья — на четыре с минусом. Потому что все





выполнила, а задача такая и была: выйти и выполнить всю программу, которую мы планировали, от начала до конца. Но недочетов много. А за многоборье — между тройкой и четверкой поставлю. Так как ошибка была на бревне.

— Как настроение вообще? Мотивация?

Я мотивирую себя тем, что говорю: все неприятности закончатся вместе с вирусом. Настрой у меня боевой.

— Как ты узнала о том, что попадешь в сборную?

Увидела сначала в интернете, а потом тренер сообщила. Я радовалась как ребенок.

— Ты давно еще говорила, что тебе из современных гимнасток нравятся...

Симона Байлс, наша Лилия Ахаимова... Байлс — уникальная гимнастка, ее сложность зашкаливает, это поражает.



Владислава УРАЗОВА

Разновысокие брусья

Владислава Уразова завоевала золото (15.000 балла).

Второй стала Виктория Листунова (14.833 балла).

Тройку сильнейших замкнула Ангелина Мельникова (14.666 балла).

— Как думаешь, наступит момент, когда ее можно будет обыграть?

Надеюсь, что да. Мы руки не опускаем, будем готовить очень серьезную комбинацию. Что-нибудь да придумаем. Обязательно.

Давид Белявский: НУЖНА СТАБИЛЬНОСТЬ

— Давид, чемпионат проходил после долгого перерыва...

Поэтому первый день прошел немного странно. Были сложности, и мне трудно объяснить почему. Наверное, все-таки из-за отсутствия соревновательной практики. Но опять же это все могут так сказать. Все спортсмены находились в равных условиях. Но у меня не получилось справиться в первый день. А в многоборье довольно хорошо сделал кольца, коня. Брусья, перекладину — все снаряды прошел. В целом не на 100 процентов, но был доволен. Я последний раз выступал по многоборью летом 2019 года.



Давид БЕЛЯВСКИЙ



Виктор БРИТАН

Все-таки многоборье — это другая работа. Это не два-три снаряда делать.

— Наверное, времени на усложнение программы уже не осталось?

Нет, усложнять мы уже ничего не будем, ни я, ни кто-то другой из наших ребят в команде. Потому что сейчас нужна стабильность. Если мы хотим выигрывать соревнования.

— Пережить известие о том, что Игры откладываются на целый год, было сложно всем. Как можно было себя поддержать?

Конечно, расстроились сначала. Потом поняли, что этого не избежать уже и нужно смириться. Понять, над чем нам нужно работать, что сделать, чтобы стать сильнее.

— Оглядываясь назад: удалось не растерять настрой?

Мы раз начали подготовку, сейчас опять начинаем... Если даже нет соревнований, ты же все равно готовишься, выкладываешься полностью для того, чтобы получить и результат, и какое-то удовольствие. Тебе надо куда-то израсходовать

Яна ВОРОНА



Варвара ЗУБОВА

Конь

Давид Белявский завоевал золото (14.500 балла).

Вторым стал Александр Карцев (14.100 балла).

На третьем месте Никита Игнатьев (14.100 балла).

накопленное: форму, энергию. А когда не получается, то опять сидишь и думаешь: и зачем это все? Пережить было тяжело.

— А с соперниками как-то обменивались информацией?

Если только в Сеть кто-то что-то выложит, напишет. А так чтобы обсуждать что-то или элементы какие-то выкладывать — нет. Только трюки забавные.



Артур ДАЛАЛОЯН

**Артур Далалоян:
ХОЧЕТСЯ ВЫСТУПАТЬ!**

— В начале чемпионата России это какие-то нереальные эмоции были, они прямо зашкаливали на первых снарядах. Волнительно, как в первый раз. Но на большинстве снарядов в этот день справился с собой, с эмоциями, смог их направить в нужное русло. Небольшую ошибку допустил на коне, но на таком тонком, ювелирном элементе. Все это приходит с соревнованиями, с соревновательным опытом. Не считаю это досадной оплошностью. Я ждал, что в каком-то тонком месте все равно будет ошибка. Не может быть такого, чтобы год не выступать, а потом прийти и сделать все идеально.

Упражнения на бревне

Победила Виктория Листунова (14.500 балла).
Серебро у Елены Герасимовой (14.266 балла).
Третьей стала Виктория Трыкина (13.633 балла).



Елена ГЕРАСИМОВА

Чемпионат России — старт, на котором учишься. Нужно разный опыт получать, чтобы в какие-то моменты быть внимательнее. Вот в Пензе у меня элемент не получился на брусьях — соскользнула рука, и меня скинуло. По правилам гимнастики, если такое происходит, не считают соскок, засчитывают падение... А чтобы повторить соскок — на брусьях это нельзя. Я постарался объяснить свою позицию: упал не на соскоке, досадный момент произошел раньше,



Ульяна ПЕРЕБИНОВА



Кирилл ПРОКОПЬЕВ

Кольца

Золото завоевал Григорий Климентьев (14.633 балла).
Такую же сумму баллов набрал Денис Аблязин, но он стал вторым, уступив по качеству исполнения.
Бронзу завоевал Артур Далалоян (14.533 балла).

когда подъем делал, у меня уже рука соскользнула, а дальше меня просто по инерции и выкинуло... Мою позицию не сочли верной. Но это — опыт.

Ни один путь к медалям, к чемпионату мира и Европы, наверное, не может быть гладким, без проблем. Но я отношусь к этому абсолютно максимально спокойно. Потому что... Потому что (*показывает на запястье*) я выступал сегодня с розовой резиночкой.



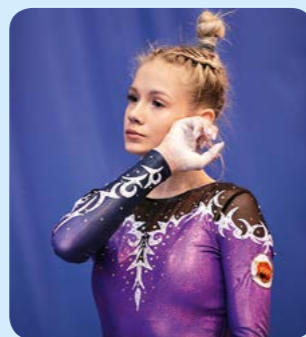
Григорий КЛИМЕНТЬЕВ

— *Поздравляем, Артур!*

Спасибо. Вот я здесь, а в 22:55 жена подарила мне вторую дочь. Чему я несказанно рад. Это самое главное. Это самое большое счастье, самая большая радость для меня.

— *Сосредоточиться на деле трудно, наверное, было?*

Конечно, когда ты душой, головой немножко в другую сторону расположен, тяжело и собираться, и собирать какие-то комбинации. Я могу сказать, что ни один снаряд мне сегодня не дался легко, просто, уверенно, потому что везде какие-то моменты мешали. На вольных упражнениях





Владислав ПОЛЯШОВ



Лилия АХАИМОВА

Перекладина

Победил Александр Карцев (14.133 балла).
Второе место занял Алексей Ростов (14.066 балла).
Бронза у Руслана Макарова (13.733 балла).



Алексей РОСТОВ



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

Вольные упражнения

Золото завоевала Ангелина Мельникова (14.400 балла).
Серебро у Виктории Листуновой (13.900 балла).
Бронза у Владиславы Уразовой (13.700 балла).

свободное время не пропускать сквозь пальцы, не деградировать, грубо говоря.

— Ты уже прекрасно знаешь, что такое Олимпийские игры, лишний год подготовки выбил из колеи или, наоборот, дал дополнительные возможности?

Для меня — да, дал возможности. Потому что я подлечила свое здоровье. Я это сразу почувствовала. Потому что после чемпионата мира — 2019 у меня начались проблемы, я уже терпела прямо из последних сил, надо было лечить ноги. А после карантина я по-другому вообще стала тренироваться. Можно не терпеть, а работать как положено. Да и вообще за этот год стала по-другому относиться к гимнастике и к здоровью. Более осознанно, более спокойно стала тренироваться. По-взрослому.

— Как ты оцениваешь свое выступление в многоборье на чемпионате России, третье место? Я вообще оцениваю свое выступление на чемпионате России, можно сказать, неплохо. Конечно, надо подчистить программу, есть места в тех же вольных упражнениях, где можно усложниться. Но могу похвалить себя за вольные упражнения. Потому что на самом деле я планировала выйти еще с облегченной программой: много новых упражнений, и я думала,

**Ангелина Мельникова:
Я СТАЛА ДРУГОЙ**

— Геля, состав женской сборной вновь меняется...

Да, я сейчас смотрю на маленьких девочек и вспоминаю себя, когда мне было 15, когда я тоже была полна энергии: ох, я сейчас горы сверну! Но и опыт — очень ценное приобретение. Я сейчас более осознанно подхожу ко всему, с головой делаю свою программу. Я знаю, какие подходы, выходы, старты для меня важны. Да, приходит уже другое поколение в сборную...

— Но вы — команда?

Ну да, возраст разный, но все равно каждый из нас болеет за каждую. А как иначе? Девочки ко мне относятся, я бы сказала, уважительно, советуются.

— А когда день за днем проходят трудовые будни на «Круглом»?

Все равно общаемся понемногу. Проблем с этим нет, пусть и интересы у нас уже разные. Я, когда время есть, языки учу: английский и итальянский. Просто для саморазвития. Решила, что какие-то навыки развивать надо, чтобы

Брусья

Золото завоевал Владислав Поляшов (14.533 балла).
На втором месте Артур Далалоян (14.266 балла).
Бронза у Александра Карцева (13.900 балла).

— Минусы пандемии и карантин все знают, есть ли плюсы?

Мне кажется, как минимум есть один классный плюс: ты выходишь на соревнования, и хочется выступать! Потому что когда ты постоянно в поездках, голова буквально круглая, не успеваешь даже понять, что к чему. А этот год мы отдыхали и все свое время проводили на спортбазе. А три месяца вообще жили дома. И в этот момент начали ценить все-таки и вспоминать моменты, когда ты едешь чуть ли не каждую неделю по соревнованиям и говоришь: «Ох, как я устал... Ох, опять куда-то лететь, опять выступать!» И вот когда наступила пандемия, все стали ценить утраченное.

А большущий минус — это соревновательная форма, чувство старта немножко пропадает. Но думаю, что мы все накачаем, наверстаем.

— Работы перед Играми всегда много...

Кардинально менять уже ничего не будем. Доводить до нужной кондиции все будем. Еще достаточно много работы надо проделать. И мне кажется, лишнее сейчас думать об Олимпийских играх. Пока у нас еще достаточно стартов до них.



Никита ИГНАТЬЕВ

как-то максимально заставлял себя напрягаться на каждую диагональ, на коне тоже допустил ошибку. Конечно, это все эмоциональным фоном, это все, как бы сказать... не было нужной концентрации.

— Но программы ведь удалось проверить?

В принципе, я приехал на эти соревнования с уже готовой программой. Но добавлю еще один элемент на коне, который я так и не попробовал здесь, в Пензе. Потому что состояние мое мне этого не позволяло. С первого дня квалификации у меня была простуда, насморк, я еле-еле так раскачивался. Кстати, и этот момент сказалося. Максимальную работу организму тяжело выводить, когда что-то не так.



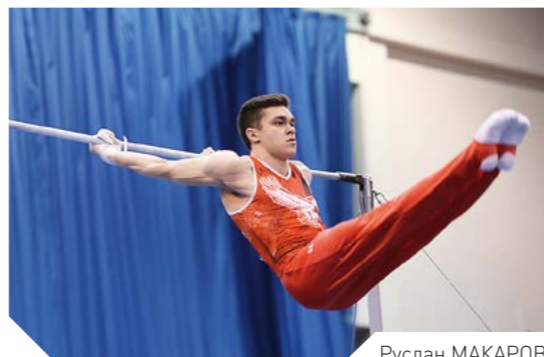
Юлия БИРЮЛЯ

Опорный прыжок

Ангелина Мельникова стала победительницей соревнований (14.299 балла). Второе и третье места поделили Юлия Бирюля и Виктория Листунова (13.766 балла).

что не смогу подготовить вольные. Но я успела. И довольна, как выступила на всех снарядах.

Обидно немного, что упала с бревна, не ожидала этого, если честно. Но у меня еще была операция на глаза, две недели вылетели из подготовки, возможно, что это сказалось. Я проходила обследование, и мне сказали, что я обязательно должна делать эту операцию. Я сразу поехала и сделала. Откладывать уже некуда — впереди очень напряженный этап.



Руслан МАКАРОВ

**Денис Аблязин:
Я ОЧЕНЬ ХОЧУ ПОПАСТЬ В ТОКИО**

— В Пензе все хорошо прошло, я сделал все, что должен был сделать. Снова попробовал и проверил программу на кольцах — немножко обновленную. Вроде элементы остались все те же, но исполнение другое, то есть более чисто, более качественно. Где-то кисти надо было развернуть, еще что-то попробовал. Это тоже энергозатратно, не все тоже так сразу нарабатывается. Но на чемпионате России поставленные задачи были выполнены.

— *То, что готов уже показывать на международных стартах?*

Да, будет та же самая комбинация, дорабатывать и менять уже ничего не буду. И новых силовых элементов не будет, поскольку очень тяжело их уже вставить в такую комбинацию. Поэтому все оставшееся время буду копать, копать, копать, вычищать. А потом — еще раз вычищать.

— *Исполнение прыжков после перелома ноги и восстановления не входило в планы на чемпионате России?*

Мы прыжок восстанавливаем, даже могу сказать, что я его полностью восстановил, исполняю



Денис АБЛЯЗИН

на тренировках. В аккуратном режиме, как просили медики. Но на чемпионате не стал делать, потому что нет еще официального заключения от врачей. Отправили доктору все снимки — ждем. Поэтому выступал только на кольцах, чтобы пока еще немножко ноги побережечь. Хотя я и морально, и физически, и технически, во всех планах готов.

— *Как переживал период восстановления, пандемии?*

Ну, во многом благодаря жене справился. Когда меня привезли, я был очень худой, ноги были похожи буквально на ее руки, а хождение на костылях, конечно, не вызывало чувства радости. Много времени занял этот процесс. Жена помогала и в тренировках: грубо говоря, блины на штангу вешала, чтобы я хоть как-то восста-

Вольные упражнения

Артур Далалоян завоевал золото (14.966 балла). Вторым стал Александр Карцев (14.000 балла). Бронза у Мухаммаджона Якубова (13.800 балла).



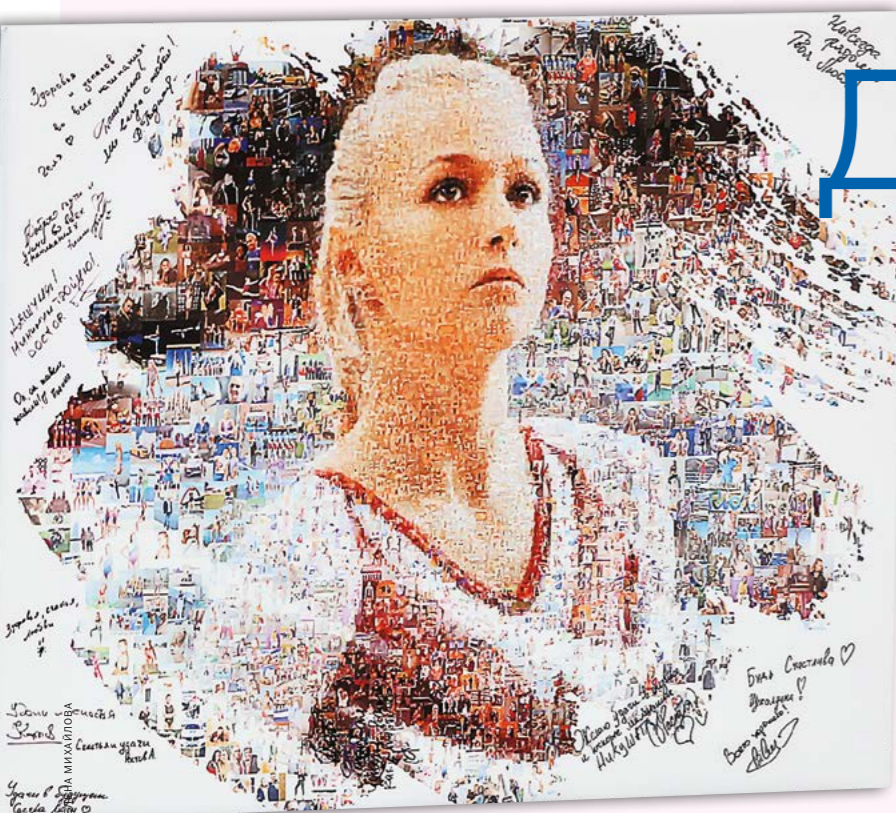
Анастасия ИЛЬЯНКОВА

навливал плечевой пояс. Было очень тяжело. Но восстановился, сделали все возможное для этого. И я рад. И у меня не было ни капельки сомнения, что я не восстановлюсь.

— *Денис, ты ведешь подготовку к своим третьим Олимпийским играм...*

Да, я уже все знаю, мне все знакомо. Ничего не давит психологически. Просто я очень хочу туда попасть. И если случится, поехать туда действительно за медалями. Показать, что я могу исполнять свои программы на высочайшем уровне. **▲**





ДАША, ТЫ ВСЕГДА НАША!

КАК ПРОВОЖАЛИ
В БУДУЩЕЕ
ЧЕМПИОНКУ МИРА
ДАРЬЮ СПИРИДОНОВУ

НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ В ПЕНЗЕ ПРОШЛИ ПРОВОДЫ ИЗ БОЛЬШОЙ ГИМНАСТИКИ СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В КОМАНДЕ, ЧЕМПИОНКИ МИРА, ДВУКРАТНОЙ ЧЕМПИОНКИ ЕВРОПЫ.

— Сегодня грустный вечер. В нашей команде было все — и победы, и поражения, переживания, слезы. Но тем не менее ты всегда украшала сборную, ты всегда прославляла российскую гимнастику. Мы не говорим тебе «прощай», мы говорим тебе «до свидания», потому что я верю, что ты останешься в наших рядах, но уже в другом качестве. Все мы тебе говорим большое спасибо, — так старший тренер сборной России Валентина Родионенко поблагодарила Дарью Спиридонову за карьеру.

— Мне очень приятно находиться в этом зале, очень приятная атмосфера, конечно, ностальгия, потому что большинство соревнований проходит здесь. — поделилась эмоциями Дарья. — Сейчас я осознаю, что гимнастика — это одно из лучших явлений, что были в моей жизни. Не каждому спортсмену удастся выступать на чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх, очень много теплых воспоминаний подарили мне эти соревнования... Благодаря гимнастике рядом со мной лучшие друзья, лучший муж. База «Озеро Круглое» стала для меня вторым домом и семьей.

Были и разногласия, недопонимание, конечно, в семье без этого никуда, но мы все шли к одной цели. Хочу сказать спасибо руководству федерации, тренерам, врачам, массажистам, девчонкам, конечно, за все эти прекрасные годы!

Попрощалась Даша с любителями гимнастики и в соцсетях.

«Это была большая трудная дорога длиной в 15 лет. Я обожаю выступать на соревнованиях и получать эти нереальные эмоции. Но со временем я поняла, что интерес к тренировкам начал пропадать. Многого получилось реализовать, а многое нет, но оглядываться назад уже бессмысленно.

...Жизнь не заканчивается на одном профессиональном спорте, и нужно двигаться дальше.

Я благодарна спорту за все: за людей, которые были рядом, за поддержку наших любимых зрителей и, конечно, за опыт, который не отнять!»

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

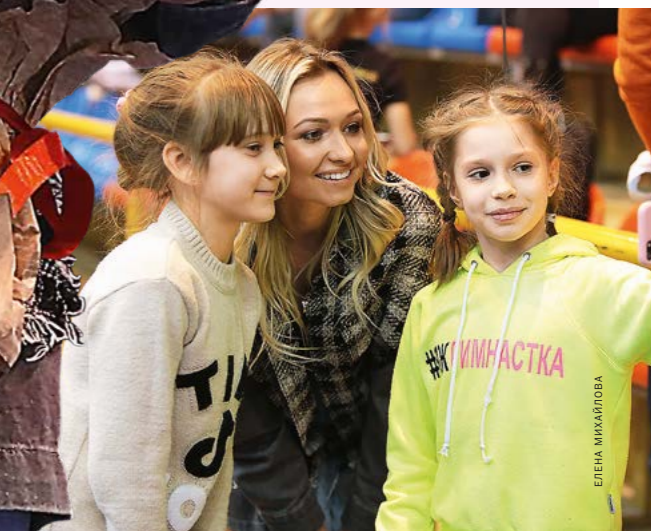


Благодаря гимнастике рядом со мной лучшие друзья, лучший муж. База «Озеро Круглое» стала для меня вторым **ДОМОМ И СЕМЬЕЙ**

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Это была большая трудная **дорога** длиной в 15 лет



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ВТОКМО

ДОРОГА

ПРОДОЛЖАЕМ ОБЗОР ГЛАВНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ ЗИМЫ 2021 ГОДА, ЛУЧШИХ ГИМНАСТОВ И КОМАНД, ВЕДУЩИХ ПОДГОТОВКУ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В ТОКИО.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ЯПОНИИ

Спустя три месяца после последнего национального старта Федерация спортивной гимнастики Японии приняла решение провести внеочередной полноформатный чемпионат Японии среди мужчин и женщин по системе «два дня многоборья в сумме». Первый день — квалификация для отдельных видов, а второй день — одновременно финал многоборья и финал в отдельных видах.

Мужчины

Чемпионом ожидаемо стал лидер многоборья японской команды последних лет Казума Кайя с результатом 173.264 балла (с 86.365 балла в финале по многоборью и общей сложностью 36.3). Гимнаст ровно и уверенно прошел два дня без

единого срыва, ничего не добавив с последнего, сентябрьского старта (см. «Гимнастика», № 41). Минусы все те же: некачественное исполнение сложного прыжка (5.6), серьезные недочеты при выполнении некоторых статических положений на кольцах, программу на коне (6.4–14.5) гимнаст может исполнять гораздо выше и по сложности, и по исполнению. Программы на вольных, брусьях и перекладине особых вопросов не вызвали.

Второе место за вчерашним юниором 18-летним Такеру Китадзано. И это настоящий прорыв абсолютного победителя последних Юношеских Олимпийских игр — 2018 и чемпиона мира — 2019 среди юниоров в составе команды Японии. В первый день соревнований Китадзано ошибся на коне (12.166) и начинал второй день соревнований с седьмой позиции во второй финальной шестерке. В итоге он стал лучшим в финале многоборья (87.6) и показал второй итоговый результат по сумме двух дней многоборья (172.762) при сложности 35.5. У гимнаста отличные прыжковые виды

(вольные — 6.2 и прыжок — 5.6), достойные брусья (6.3) и уже неплохой турник (6.0) с перспективой развития в район 6.5. Китадзано имеет лучшую оценку за исполнение на коне среди гимнастов лидирующей восьмерки при не очень высокой сложности (5.8), но тоже с перспективой развития к 6.3. Пока (ввиду юного возраста) отстают кольца (5.6), но, думаю, что в ближайшем будущем этот недочет будет устранен и гимнаст станет одним из тех, кто задает прогресс мировой гимнастике. Учитывая фанатизм в работе японской нации, в этом абсолютно не приходится сомневаться.

Третье и четвертое места поделили хорошо нам известные братья Ватару и Какеру Танигава. (Младший из братьев — Какеру — является первым японским гимнастом, сумевшим победить в многоборье бессменного лидера японской и мировой гимнастики 2009–2017 годов Кохея Учимуру.) Ватару в первый день в отличном стиле сделал новый для себя опорный прыжок стоимостью 6.0–15.5, но неудачно справился с программой на перекладине (13.4). Во второй день соревнований был неудачно исполнен этот же опорный прыжок, но в остальном программы удалось исполнить на достаточно хорошем и зрелом уровне. Ахиллеса Ватару — это не очень качественное исполнение программы на коне. При неплохой сложности 6.0 оценка 14.0+ никак ему не дается. Общая сумма — 172.596, финал многоборья — 86.165 при сложности 36.2. Аналогичная сумма баллов у младшего Танигавы, финал многоборья — 86.865 и самая низкая сложность среди гимнастов первой четверки — 35.4. Визитная карточка Какеру — конь (6.5), брусья (6.2), вольные (6.2), отстают кольца (5.6), прыжок (5.2) и перекладина (5.7), но качество выполняемой работы достаточно высокое и немного компенсирует отставание в сложности на этих видах.

Среди гимнастов, не попавших в топ-4 многоборья, но тоже претендующих на попадание в олимпийскую команду, особняком стоят опытные японские гимнасты Дайки Хашимото и Юя Камото. Хашимото является лучшим японским гимнастом по блоку «вольные — конь — прыжок — перекладина», но ошибки на коронном коне (6.6) в оба дня соревнований свели на нет все усилия по попаданию в топ-4. Но время до начала японского олимпийского отбора еще есть и Хашимото явно против того,

чтобы посмотреть олимпийский турнир с трибуны Дворца спорта. Общая сумма — 171.464, финал многоборья — 86.432, сложность — 36.2.

Последний из рассматриваемых многоборцев Юя Камото — девятый итоговый результат, общая сумма — 169.7, финал многоборья — 84.6, сложность — 35.3, лучшие показатели среди всех участников по блоку: кольца — 6.4–15.0, брусья — 6.6–14.9 и турник — 6.1–14.8, откровенно провальный и слабый конь — 5.2, средние прыжковые виды.

Из гимнастов индивидуального плана, претендующих на попадание на Олимпийские игры вне команды, все гимнасты, за исключением чемпиона мира — 2013 и лидера индивидуального олимпийского отбора на коне Кохе Камеямы, завалившего квалификацию, показали по-хорошему спортивные амбиции, подкрепленные непосредственно на помосте в Тагасаки.

Специалист по вольным упражнениям Казуки Минами великолепно справился со своей сложной программой на ковре 6.6–15.6, в тренировочных условиях готовит программу сложностью 7.0+.

Претендент на именную олимпийскую лицензию Йонекура Хиденобу в отличном стиле справился с двумя сложнейшими опорными прыжками (6.0–15.433 и 5.6–14.833) со средней оценкой 15.133.

На перекладине первенствовал Учимура со своей новой программой стоимостью 6.6–15.7, но оценка за исполнение показалась мне несколько завышенной. Обладатель самой сложной

программы в мире уникам Хидетака Миячи не справился с программой на уровне квалификации.

Олимпийские чемпионы и чемпионы мира недавнего прошлого Юсукэ Танака, Рехей Като, Шого Нономура и Кензо Ширай выступили явно ниже своих возможностей и оставили впечатление, что они не способны к конкуренции с новым поколением японских гимнастов.

В целом стоит отметить, что за три месяца после нашего последнего обзора главная проблема любой сборной, претендующей на золотые командные медали Олимпийских игр (создание сильных троек на коне и кольцах при четырех гимнастах команды), в японской команде уже находится в стадии решения. И это задача первоочередной важности, так как с остальными видами особых проблем в команде нет.

Женщины

Победительницей ожидаемо стала самая титулованная японская гимнастка всех времен Май Мураками, прошедшая марафон с единственной ошибкой в первый день на ковре и впервые опробовавшая новый для себя опорный прыжок стоимостью 5.8–15.2 (переворот вперед бланж вперед с поворотом на 540 градусов) и новую программу на брусках со сложностью 5.8. Упражнение на бревне и ковре уже несколько лет гимнастка делает без особых изменений в программе. Сумма в финале многоборья — 57.032 при общей сложности 23.2 гимнастики, которой 25 лет, заслуживает только почет и уважение.

Серебро, как на чемпионате Японии три месяца назад, у Хитоми Хатакеды. Ничего нового гим-

настка не показала, за исключением того, что пытается освоить для себя новую модель упражнений на брусках (5.4, сложность — 21.7), это крепкий средний мировой уровень без претензий на что-либо высокое.

Третья позиция за Сома Уи — молодой гимнасткой 2005 года рождения, долгое время проживавшей с родителями в США и недавно вернувшейся в Японию. Сома имеет в своем арсенале опорный прыжок стоимостью 5.4, который до недавнего прошлого исполняли в Стране восходящего солнца единицы, среднего уровня бруска, бревно и вольные стоимостью 5.4, 5.2 и 5.2 соответственно. Результат — 54.065 при сложности 21.2.

На четвертое стратегически важное место в команде с равной долей вероятности претендуют ветеран японской команды Асука Терамото, которая восстанавливается после травмы, младшая из сестер Хатакеда (Чиаки) — занимала второе место, но во второй день многоборья допустила ряд грубых ошибок на бревне и брусках и откатилась на 10-ю строчку в турнирном раскладе многоборцев. Шансы есть также у Юны Хироайвы и Аяки Сакагучи, имеющих довольно хороший прыжковый блок снарядов (прыжок — 5.4 и вольные — 5.5), что по японским меркам весьма неплохо.

Из специалистов хочу отметить Сае Миякаву с опорным прыжком (5.8 и 5.4) и вольными упражнениями топовой сложности, но допустившую ряд грубых ошибок на приземлениях сложных акробатических связок (6.1–13.0). Получившая именную олимпийскую лицензию на бревне Урара Асикава отлично справилась со своим коронным снарядом: не суперсложно, но со вкусом (5.7–14.2).

Хочу отметить очень сильный прогресс в прыжковых видах, что во все времена считалось главной проблемой женской гимнастики Японии. При этом существует сильный системный провал на брусках, что выглядит очень странно, ведь японские тренеры-мужчины хорошо подкованы в техническом и страховочном плане. Если провал удастся устранить, то со временем японки имеют все шансы закрепиться в топе лучших гимнастических стран мира. На бревне делается упор на оптимизацию программ (лучше проще, но стабильно), и это характерная черта для японского менталитета в целом.

Японский олимпийский отбор стартует в середине апреля и включает в себя три старта: апрельский чемпионат Японии, майский NHK Cup и июньский чемпионат Японии в отдельных видах, где и будут поставлены последние точки и добавлены последние штрихи к олимпийскому японскому портрету.

США. WINTER CUP 2021

Женщины

Спустя полтора года после последнего старта (чемпионата США — 2019) большая гимнастика наконец вернулась на американский континент. В последнюю неделю февраля в Индианаполисе состоялся ежегодный мужской турнир Winter Cup, где впервые на моей памяти была представлена и женская программа соревнований. Она включила в себя проведение одного дня многоборья и выведение победителей в отдельных видах по текущим оценкам многоборья. Правда, не все топовые гимнастки смогли принять участие ввиду различных проблем. На помосте мы не увидели Симону Байлс, Морган Хёрд, Грейс Маккалум, Лиан Вонг, Кару Икер и еще нескольких гимнасток, входящих в американский олимпийский селекционный пул.

В многоборье победила Джордан Чайлс — одна из лучших гимнасток-юниорок прошлого олимпийского цикла. Девушка 2001 года рождения после перехода в сеньоры в 2017 году как-то очень быстро потерялась на общем фоне американской женской команды, и казалось, что карьера гимнастки идет на спад. Два года назад Чайлс приняла решение перейти к новому тренеру французцу Лорану Ланди, который около 10 лет работал в клубе WOGA под руководством знаменитого Валерия Люкина. Ланди привел к золотой олимпийской командной медали в 2016 году Мэдисон Косиан, а сейчас является личным тренером Симоны Байлс. Лоран смог буквально реанимировать карьеру Чайлс и вернул ей надежду на попадание в заветную командную четверку гимнасток.

Чайлс показала прыжок (5.4) в отличном исполнении, но гимнастка владеет топовым прыжком сложностью 5.8. Немного усилила проблемные бруска с 5.4 до 5.7, но с перспективой развития в район 6.0, у нее сложная программа на бревне (6.2), в основном за счет добавления топ-соскока винт заднее была

Результаты основных многоборцев по лучшей оценке за два дня соревнований

Фамилия	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Бруска	Перекладина
Кайя	14.4 5.8	14.5 6.4	14.4 6.1	14.3 5.6	14.9 6.3	14.6 6.1
Китадзono	14.8 6.2	14.5 5.8	14.0 5.6	14.9 5.6	14.9 6.3	14.7 6.0
Танигава В.	14.5 6.0	13.9 6.0	14.5 6.0	15.5 6.0	15.0 6.4	14.5 5.8
Танигава К.	14.7 6.2	15.0 6.5	14.0 5.6	14.5 5.2	15.0 6.2	14.2 5.7
Хашимото	14.7 6.0	13.9 6.6	14.0 5.6	14.9 5.6	14.4 5.9	14.8 6.5
Камото	14.1 5.8	13.0 5.2	15.0 6.4	14.3 5.2	14.9 6.6	14.8 6.1

выполнена на сравнительно хорошем уровне. На вольных топ — акробатика: два бланжа с винтом, два бланжа, сложное акробатическое соединение, но огромные вопросы к хореографической части программы. Недостаточная эмоциональность и хореографическая подготовка оставили двоякое чувство от просмотра программы. Сложность 5.7 с перспективой развития до 6.0, но оценка за исполнение 7.9. В целом общая сумма 57.050 при сложности 23 и хорошие олимпийские перспективы.

Второй показатель за Шилис Джонс. Сравнительно неплохой блок снарядов — прыжок (5.4) и брусья (5.9) выполнены на добротном техническом уровне. Бревно (5.2) и вольные (5.3) попыталась взять оптимизацией программ, но это у нее не очень получилось из-за ошибок технического плана и, как следствие, низких оценок за исполнение: 55.1 балла при сложности 21.8. Хороший средний мировой уровень. Попала бы в любую другую команду мира, но только не в американскую.

Третья позиция за Эмили Ли. Прыжок (5.4), сильное бревно (6.2) выполнено с большими помарками, средние вольные (5.5) и провальные брусья (5.2) выполнены на слабом техническом уровне. 53.4 балла при сложности 22.3 и без претензий на Токио-2020.

Отдельные слова хочу посвятить гимнастке 2004 года рождения Оливии Гриверс. Одна из самых многообещающих юниорок этого олимпийского цикла после перехода в сеньоры в 2020 году показывала очень сильные программы, в частности брусья (6.5), мощные акробатические соединения на ковре и прыжок 5.4, при этом гимнастка обладала очень хорошими артистическими данными. Но сезон-2020 был сломлен, гимнастка после крупного скандала перешла от своего тренера Мегги Хейни, подготовившей олимпийскую чемпионку — 2016 в команде Лорен Хернандез и чемпионку мира — 2018 Райли Маккаскаер, в академию Симоны Байлс к Лорану Ланди. На данный момент гимнастка восстанавливает былые кондиции после ковидного периода и не показала ничего впечатляющего с суммой баллов 50.2 при сложности 20.2. Будем надеяться, что она преодолеет сложности пубертатного периода. Но если эта история и получит свое развитие, то в следующем олимпийском цикле.

Джади Карей не проходила многоборье, выполнила сложный опорный прыжок (6.01–4.8) с заступом за линию, новые брусья (5.5) и бревно (5.5). Напомню, что Джади выиграла олимпийскую именную лицензию на опорном прыжке и претендентом на попадание в команду не является.

Райли Маккаскаер — одна из лучших исполнительниц в США этого олимпийского цикла блока «брусья — бревно», является чемпионкой мира — 2018 в составе команды в Дохе. У нее те же проблемы пубертатного периода, что и у Гриверс; переход от Мегги Хейни и переезд в Аризону к Брайну Карей, отцу и тренеру Джади Карей. Опорный прыжок (5.4) в среднем исполнении, новые брусья (6.2) с претензией на 6.4, любимое бревно не покорилось (6.0 при двух падениях). На заключительных стартах предковидной истории Маккаскаер покорялось бревно 6.4–6.6 с оценкой 15.2. Вольные гимнастка не делала, но это было ее слабым местом (5.3–13.6) еще до пандемии. Но гимнастка остается одной из лучших в стране на блоке «брусья — бревно», владеет прыжком (5.4) и средними вольными, что выводит ее в список претендентов на попадание в команду на Игры-2020.

Суниса Ли — чемпионка мира 2019 года в составе команды, бронзовый призер на бруснях и серебряный на ковре. Ли на многоборье не шла, показала новую суперпрограмму на бруснях (6.5), а в тренировочных условиях до 6.8. Обладает отличной от других манерой исполнения элементов, от природы является очень пластичной и обладает буквально кошачьей чуйкой при исполнении сложных элементов, что воспитать практически невозможно, дается от природы и то единицам. Сложное бревно (6.0) с соскоком бланж — это означает, что стартовая оценка на бревне при выполнении соскока возрастает до 6.4. Блок «вольные — прыжок» не за пределами сильный, но очень крепкого уровня, выше среднего — 5.8 (5.4 — до пандемии). Ли — одно из главных действующих лиц женской командной олимпийской селекции в США.

Среди вчерашних юниорок 2005 года рождения хочется отметить Коннор Макклейн — чемпионку последнего чемпионата США — 2019 среди юниорок. Очень уверенный прыжок

стоимостью 5.4 и довольно хорошее по исполнению бревно (14.0) при невысокой сложности (5.7). На брусья и вольные гимнастка не шла. Ранее она показывала программы на этих видах сложности 6.0 и 5.3, так что Коннор — явный претендент на борьбу за команду.

Участница первого чемпионата мира среди юниорок в составе команды США Скай Блейкли продемонстрировала интересную программу на бревне (6.2–14.5), показав в этом виде лучший результат среди всех участниц.

Мужчины

Победителем в многоборье стал студент из Университета Мичигана Камерон Бок. Выделить из его выступлений — сумма баллов 84.2 при очень скромной сложности 33.0 — особенно нечего, за исключением довольно неплохих баллов за исполнение программ.

Серебро у гимнаста из Стэнфордского университета Райли Луса. Показатели тоже не радуют: 83.3 при сложности 32.4. Из всей программы многоборья хочу выделить уверенный и сложный опорный прыжок (5.6–14.75), в остальном зацепиться не за что.

Третья позиция за известным американским гимнастом Юлом Молдауэром. Лучшая сложность среди всех гимнастов (34.3), но завал перекладины моментально откинул гимнаста с первой строчки многоборья на третью (82.6).

Также хотелось бы отметить олимпийские командные претензии участника последнего чемпионата мира 2019 года Шейна Вискуса, тренирующегося под руководством бывшего российского гимнаста Константина Колесникова в Университете Миннесоты. Сложность — 34.0, сумма баллов — 81.3, падения на коне и перекладине, в целом выступление явно ниже возможностей.

Лидер американской команды и главный неудачник всех последних мировых форумов в многоборье Сэм Микулак пропускал данный турнир из-за травмы плеча, также не участвовал и член американской команды последних лет Акаш Моды.

Среди гимнастов-специалистов хотелось бы отметить сложные и насыщенные программы

на коне Алека Йодера (6.5–14.9), особенно — Стивена Нидоросчика (6.6–15.6 — это уже хороший мировой уровень работы). На кольцах шестибальные программы показали два гимнаста — это Алекс Диаб (14.95) и Доннелл Вайтенбург (14.55), но баллы — вне мировых топов на кольцах. На других снарядах, к сожалению, победители не отличились.

Общий вывод: времена харизматичной сборной США времен Лейвы, Наддура, Микулака, Далтона и Орозко, когда эта сборная неизменно боролась за призовые командные места всех мировых гимнастических форумов, безвозвратно ушли в прошлое. Последняя командная медаль датируется чемпионатом мира — 2014 в Китае. Из предыдущей хорошей когорты гимнастов остался только Микулак, смена поколений происходит очень и очень болезненно, и американцы ничего не могут противопоставить флагманам мировой мужской гимнастики в лице команд России, Китая и Японии.

ОЛИМПИЙСКАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СЕЛЕКЦИЯ

1. В связи с отменой оставшихся трех многоборных этапов, запланированных на весну 2021 года, по положению олимпийской селекции три неизменные путевки отданы лучшим трем странам по результатам квалификации ЧМ-2019. У мужчин это команды России, Китая и Японии. У женщин — США, Китая и России.
2. Заключительный и для многих решающий этап Кубка мира в Дохе в связи с обострением коронавирусной инфекции в Катаре перенесен с марта на июнь 2021 года. В случае его отмены в июне будут суммированы результаты по трем лучшим показателям из семи этапов.

На данный момент, исходя из расчета семи этапов, складывается следующая картина.

Мужчины: вольные — Запата, конь — Камеяма, кольца — Лиу, прыжок — Шин, брусья — Поляшов, перекладина — Зондерланд.

Женщины: прыжок — Карей, брусья — Йилин, бревно — Ашикава, вольные — Мори. ▲



ДАЕШЬ СТРАНЕ СПОРТА!

**ЗНАМЕНИТАЯ ШКОЛА
ЛЕНИНСКА-КУЗНЕЦКОГО, ОТМЕТИВ
ЮБИЛЕЙ, ПРОДОЛЖАЕТ РАЗВИТИЕ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СШОР КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМЕНИ И.И. МАМЕТЬЕВА» — ГРОМКОЕ ИМЯ В ГИМНАСТИКЕ. ШКОЛА БЫЛА ОТКРЫТА В 1960 ГОДУ. ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР, ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН ЛЕНИНСКА-КУЗНЕЦКОГО И КУЗБАССА ИННОКЕНТИЙ ИВАНОВИЧ МАМЕТЬЕВ, ВОСПИТАВШИЙ НЕ ОДНО ПОКОЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ, СМЕНИВШИЕ ЕГО ЗАТЕМ ТРЕНЕРЫ СЛЕДУЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЗАЛОЖИЛИ КРЕПКУЮ БАЗУ ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ. ГОДАМИ ШКОЛА ПОДПИТЫВАЕТСЯ ТРУДОМ И СТОЛЬ ВАЖНЫМИ СПОРТИВНЫМИ АМБИЦИЯМИ. «ШКОЛА ПОБЕДНЫХ ТРАДИЦИЙ» — ВСЕ ПРИЧАСТНЫЕ НЕ СТЕСНЯЮТСЯ НАЗЫВАТЬ ЕЕ ИМЕННО ТАК. ПОТОМУ ЧТО ЭТО ПРАВДА.

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА.
ФОТО: из архива
«СШОР КУЗБАССА
по спортивной
гимнастике имени
И.И. МАМЕТЬЕВА»

— День рождения мы традиционно отмечаем 1 июня. Как раз одновременно проводим соревнования, посвященные Дню защиты детей, которые, кстати, должны были проводиться в прошлом году уже в 40-й раз, — рассказывает директор школы Евгений Сафиулин. — Получилось, мы их перенесли соответственно на это лето, как и празднование юбилея.

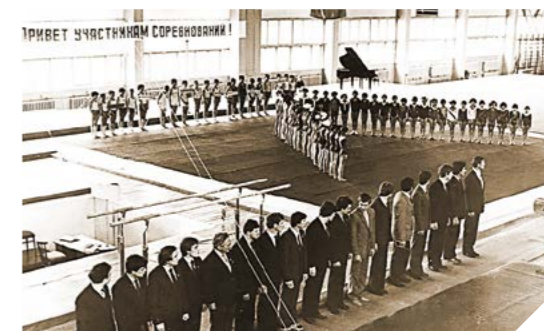
Все-таки юбилей серьезный — 60 лет!

И многие наши воспитанники, выпускники хотели бы поучаствовать в данном мероприятии. Но вы же помните, пандемия создала проблемы с передвижением по стране. А кто-то живет и работает за границей — в Австралии, во Франции, но хотел бы приехать.

— Как будете отмечать? Юбилей действительно солидный...

Традиционно проведем мероприятие в спортивном зале. Это будет награждение, обязательно

Иннокентий Иванович
МАМЕТЬЕВ



Маметьевы
и Филатова

посмотрим фильм о школе, пройдет чествование наших и достойных действующих спортсменов, и выпускников — заслуженных мастеров, мастеров спорта международного класса, чемпионов России, Европы, мира.

Обязательно отметим тренеров, которые достигли высоких результатов в других странах. Ведь к сожалению, в свое время целая плеяда наших тренеров уехала. Обидно, но понять можно — в 1990-е годы людям пришлось выбирать свой путь: двигаться, развиваться. В Австралии, например, оказалась чета Лапшиных — Николай Аркадьевич и Татьяна Леонидовна, там же Михаил Иванович Барабаш с супругой Татьяной Титовной. Уже и сын их там работает, Максим Барабаш, я, кстати, когда-то вместе с ним в одной группе занимался в нашей школе. Игорь Беспалов, чемпион СССР на кольцах, тоже с женой уехал в эту страну... Алексей Тихоньких живет и работает во Франции. И тоже трудится в гимнастике, что очень отраднo. А например, Максим Девятковский в Сочи открыл собственный клуб, занимается

гимнастикой. Клубная гимнастика ведь тоже подразумевает достижение результатов. Пусть в России такая форма подготовки еще не так развита, но я думаю, что это направление будет разрастаться и коммерческие клубы смогут конкурировать с государственными школами в воспитании хороших спортсменов.

— Считаете, что это один из вариантов развития спорта в стране?

Я думаю, что эта форма спортивной подготовки имеет право на существование. Хотя, конечно, многое будет зависеть от того, насколько в стране будет развиваться экономика. Сами понимаете, если в государственных школах сейчас, которые перешли на спортивную подготовку, есть обеспечение и инвентарем, и магнием, и экипировкой, и поездки детей на соревнования школа тоже оплачивает, то в коммерческих все ложится на плечи родителей.

— Какие вопросы ежедневно приходится решать руководителю государственной спортивной школы, да еще такого масштаба, с

Алексей Тихоньких и
заслуженный тренер
СССР Геннадий
Никифорович Столяров



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



*такими традициями? С какими проблемами
ваша школа подошла к своему юбилею?*

Пожалуй, наша главная сегодняшняя головная боль — смена поколений тренеров. Ушли, к сожалению, из жизни Александр Эдуардович Цимерман, Геннадий Никифорович Столяров. Сменил место работы Дмитрий Дмитриевич Чуносков. Пришли молодые ребята, которые только начинают путь тренеров, все у них, надеюсь, впереди. Андрей Черкасов, мастер спорта международного класса, в свое время член сборной команды России, достаточно неплохо начал работать, другие молодые ребята стараются... Но эта смена поколений, конечно, дает о себе знать.

Еще одна проблема (она актуальна для всей России, и не только в гимнастике) — это нехватка тренерских кадров в принципе.

У нас достаточно сложный вид спорта, и труд тренера в нем не самый простой, поэтому все делаем, чтобы привлекать молодых, работать с ними.

В этом году мы с федерацией спортивной гимнастики Кузбасса решили разработать как раз такой проект — по привлечению молодежи к тренерской работе. То есть буквально с 15–16 лет уже начинать с гимнастами работать в направлении профессиональной ориентации.

— *Расскажите подробнее, Евгений Расихович. Заинтересовать будущей профессией подростков, а тем более в спорте — это ведь дорогого стоит.*

Занимается разработкой проекта творческая группа нашей спортивной школы олимпийского резерва, но работать он будет по всему Кузбассу. Думаем, обсуждаем... Планируем, что это будет серия мероприятий, вплоть до встреч с ребятами, лекций. Ведь для того чтобы привлечь, надо для начала объяснить, что это вообще такое — работа тренера. То, что видно со стороны, как тренер работает с детьми, — это ведь далеко не все. Поэтому надо рассказывать, объяснять, где-то собственным примером быть для них.

СБОРНАЯ команда РСФСР, слева направо: Г.М. Горшков, В.М. Сомсиков, В. Симаков, В. Журавель, И. Беспалов, К. Терещенко, Г.Н. Столяров, И.Г. Прохоров



— *Заманить сегодня в школу молодого специалиста, наверное, совсем не просто на практике?* Вот вы правильно заметили: заманить. Это сейчас действительно непросто. Но, кстати, в материальном плане у нас в Ленинске-Кузнецком не самая плохая ситуация, наша школа достаточно хорошо финансируется, все-таки результаты у нас неплохие. На сегодняшний день среди воспитанников школы шесть членов сборной команды России. Для меня, как для руководителя, это серьезный показатель. Поэтому и я, и весь коллектив школы всю деятельность стараемся целенаправленно направлять на достижение высоких результатов.

Нам нельзя ронять марку, терять уровень, надо только двигаться вперед. Для этого — развиваться.

Мне часто говорят: главное — сохранить то, что было наработано моими предшественниками Иннокентием Ивановичем Маметьевым, другими заслуженными тренерами. Но я все-таки думаю, что сохранить можно, только развиваясь дальше, внося что-то новое.

Есть у нас, конечно, проблемы и материального плана. Зал 1972 года постройки, в нем уже давно необходимо заменить помост, а цена вопроса —

14 миллионов. Мы работаем с правительством Кузбасса по этому вопросу, нас там поддерживают, но, к сожалению, пока какой-то определенности нет.

Конечно, помост в таком состоянии может работать какое-то время, но, как я уже сказал, хотелось бы развиваться, двигаться дальше, необходимо сделать перестановку некоторых снарядов, чтобы они соответствовали международным стандартам. Да, сохранить прежде всего, конечно, тренировочную зону, но и соревновательная зона должна быть достаточно современной. У нас один большой зал около трех тысяч квадратных метров, зал хореографии, тренажерный зал.

Представляете, в 1972 году построили, а школа до сих пор отвечает самым высоким требованиям!

Если честно, то трудно найти ребенка в городе, который бы в свое время не занимался спортивной гимнастикой.

Если же вернуться к теме, как привлечь тренеров... Помимо зала спортивной гимнастики, у нас есть собственное кафе, где спортсмены питаются. Есть гостиница, пристроенная к зданию,



три этажа на 60 мест, где во время соревнований проживают спортсмены, тренеры, судьи. Также общежитие, можем предоставить жилье — тоже немаловажный фактор.

— *Фонд заработной платы?*

Здесь мы ограничены в некотором смысле, потому что работаем по таким же стандартам, как любая другая спортивная школа. Конечно, мы все стараемся сделать для того, чтобы заинтересовать, поощрять молодых тренеров, помо-



С.А. Мяус, К. Горшкова, Н.И. Лошакова,
Л. Догдина, Е.А. Трофимова,
М.Е. Филатова, Е.Р. Сафиулин

гать им. Кстати, знаменитая на весь мир Мария Евгеньевна Филатова работает у нас, она тренер-аналитик. Она, конечно же, звезда нашего города, нашего Кузбасса. Она горит душой за школу, переживает и оказывает необходимую поддержку.

— *А как сейчас вообще обстоят дела с набором?*

Город у нас достаточно небольшой. В данный момент у нас, к сожалению, нет спортивного интерната. Школа-интернат спортивного профиля всегда была неотъемлемой частью нашей школы. Знаменитый Маметьев его и создал в свое время.

В интернате был особый режим, дети учились в нем без поблажек, но в удобное для себя время, чтобы не нарушать тренировочный график. Поэтому и результаты у нас всегда были достаточно серьезные.

Многие города обделены этим, ребята могут в лучшем случае приходиться на одну тренировку в день. А у нас это было стабильно: две тренировки в день, горячее питание, уроки... И дети

всегда были под присмотром — воспитатели забирали их после утренней тренировки и вели в школу-интернат спортивного профиля. Режим дня включал в себя уроки, обед, прогулку, полдник и даже самоподготовку. Много говорится о сохранении системы подготовки спортсменов, но, к сожалению, в июле 2018 года эту школу-интернат закрыли.

— *Что случилось? Отпала необходимость с чьей-то точки зрения? Сочли несовременным такой подход?*

Во-первых, здание уже не соответствовало современным требованиям. И во-вторых, законодательные нормы, как выяснилось, не предусматривают существование таких учреждений. Администрация города пошла нам навстречу, и в близлежащей общеобразовательной школе мы смогли организовать спортивные классы. Но это уже не то. Раньше, когда ребенок приезжал со сборов или с соревнований, учителям выделяли дополнительные ставки, чтобы они занимались с ним индивидуально, а сейчас все ложится на плечи родителей, самого ребенка. Мамы и папы волнуются: отпускать или не отпускать его на соревнования, чтобы не пропускать уроки. И каждый раз приходится делать выбор. Потому что задачи у школы олимпийского резерва и общеобразовательной разные.

Проект
школы-интерната
спортивного
профиля



— *И как же решить эту проблему, если, например, девочка или мальчик подают большие надежды на помосте, а еще и отличниками хотят быть? Наверняка ведь и такие максималисты есть.*

Мы находим, конечно, общий язык и с директором, с учителями, стараемся работать в этом отношении, руки не опускать. На базе нашей гостиницы мы организовали спортивную базу для иногородних спортсменов, где проживают 15 человек, в том числе из Абакана, Биробиджана, Красноярска, Благовещенска и Новокузнецка.

На сегодняшний день у нас есть проект современной школы-интерната спортивного профиля, строительство которой, позволило бы существенно расширить географию привлечения способных, талантливых ребят из других регионов.

— *У вас есть своя спортивная школа мечты? Как она должна выглядеть, как работать? Может быть, идея и утопическая...*

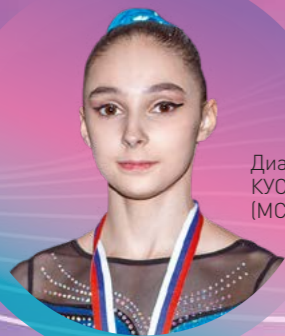
Ну почему утопическая? Если руководитель и коллектив школы не мечтают о чем-то высоком, то и сложно будет чего-то добиться. Надо видеть перед собой картину в целом. Конечно, любой руководитель хотел бы видеть спортшколу,

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

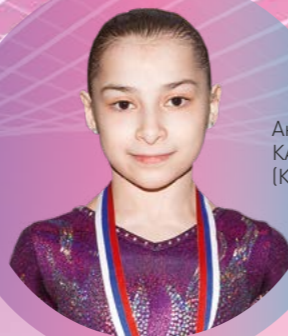
Пенза-2021



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



Диана
КУСТОВА
(МС)



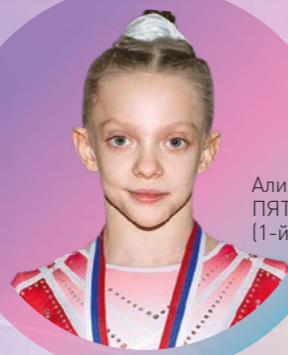
Анна
КАЛМЫКОВА
(КМС)



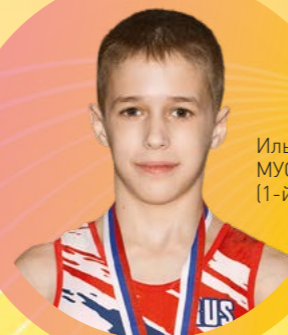
Евгений
КИСЕЛЬ
(МС)



Вячеслав
ВИТКОВ
(КМС)



Алина
ПЯТИЛЕТОВА
(1-й разряд)



Илья
МУСИН
(1-й разряд)



Мы —
чемпионы-
многоборцы!

в которой много тренеров. Здоровая конкуренция должна быть между тренерами, между спортсменами обязательно. Вот тогда рождается результат. В идеале старшее поколение должно передавать опыт младшему, а на практике зачастую передавать его и некому, о чем мы с вами и говорили...

Что касается материального оборудования, то в свое время Федерация спортивной гимнастики России очень здорово помогала в этом вопросе.

И сейчас у нас есть все, что необходимо для организации и проведения сборов. В Сибирском федеральном округе эти сборы проходят именно на нашей базе, в Ленинске-Кузнецком.

С.В. Киселев,
А. Ильянкова,
Н.В. Киселева



Помогает и областная администрация. Останавливаться в процессе обновления не приходится, гимнастическое оборудование очень быстро устаревает.

— *Что все-таки самое главное для успешной работы школы?*

Коллектив, конечно, тренеры. Это основа любой школы. Кадры решают все. Ну а я, как руководитель, стараюсь помогать. Прежде всего как раз тренерам.

— *Вы ведь тоже человек из гимнастики?*

Да, занимался в нашей школе, кандидат в мастера спорта. Здесь же потом работал тренером, был руководителем как раз интерната спортивного профиля — 10 лет отработал.

— *То есть и самого Маметьева, получается, хорошо знали?*

Конечно. Увлеченный человек, потрясающий!

— *Как вы считаете, почему таким людям буквально из ничего удаются такие масштабные проекты, а другие и на всем готовом не могут сделать что-то стоящее?*

Ну во-первых, характер у Иннокентия Ивановича был соответствующий — он не видел никаких преград для воплощения своих идей, желаний. Он считал, что в этой жизни, в этом мире можно перевернуть все. Не зря же Мария Филатова с самого юного возраста начала заниматься. Специалисты говорили, что нельзя так рано, но жизнь доказала правомерность его методики, когда для спортсменов создавались



Мария
ФИЛАТОВА



Елизавета
КАРЕЛОВА



все условия, в том числе специальное расписание, питание, содержание гимнастов и занятия спортивной гимнастикой с раннего возраста.

Мы, опять же повторюсь, пытаемся развиваться дальше, сохраняя традиции. Но современная жизнь вносит, конечно, свои коррективы, не всегда способствующие этому процессу.

— *Например?*

Ну вот раньше: отучился в институте — у тебя распределение. Направили к тебе тренеров — они приезжали в школу, работали. Сейчас же все это ложится на плечи руководителя: самому надо кого-то привлекать, надо искать кадры. А найти-то непросто. Многие тренеры сейчас уходят как раз в платные коммерческие спортивные структуры.

— *Ну вот, а вы говорите, что за ними будущее... А большинство молодых специалистов вам наверняка скажут: не нужна мне олимпийская медаль, лучше буду работать с любым материалом, но в комфортных условиях и за хорошие деньги.*

Да, есть уже эта проблема, не спорю. Но искусственно сдерживать этот процесс все равно не получится. Здесь государство должно задуматься, ведь не только в спорте складывается такая ситуация. Очевидно: надо повышать уровень заработной платы в государственных учреждениях, в муниципальных спортивных школах. А искусственно ущемляя движение по созданию коммерческих клубов, ничего мы не добьемся, я считаю, сделаем только хуже.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Иван
ГЕРГЕТ

И потом, не забывайте, когда у тренера уже есть серьезный результат, у него и зарплата на уровне, и условия для работы, как правило, хорошие. Конечно, тяжелее всего молодым. Но опять же в образовании есть, например, система грантов муниципального, областного уровня. Думаю, образование и медицина — номер один по вложениям в любом государстве. Но и спорт, и культура не менее важны. И хотелось бы, чтобы эти направления также получали грантовую поддержку.

— *Без ложной скромности, ваш самый большой повод для гордости?*

Может быть, излишне самокритично, но, думаю, что еще все у меня впереди. Можно говорить





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Анастасия
ИЛЬЯНКОВА

о том, что мы несколько улучшили материальную базу, сохранили проведение региональных сборов, продолжаем проводить самые крупные соревнования в Сибири именно на базе нашей школы. На сегодняшний день у нас шесть человек — членов сборной команды России. Буквально в этом году в январе у нас Сения Горшкова — маленькая девочка 11 лет — уже поехала на сборы на «Озеро Круглое». Думаю, и я к этому в некоторой степени причастен, потому что стараюсь всех поддерживать, создавать условия и для тренера, и для ребенка.

И конечно, разговор сейчас не обо мне, разговор о школе. Школе 60 лет, у нас есть двукратная олимпийская чемпионка Мария Филатова, участник двух Олимпиад Максим Девятковский (Афины и Пекин), Игорь Пахоменко (Лондон, 2012 год), Никита Игнатъев — двукратный чемпион Европы, чемпионка Европы Анастасия Ильянкова. Иван Гергет стал серебряным призером в упражнении на перекладине на первом в истории чемпионате мира среди юниоров в Венгрии. Единственный, кстати, из наших юношей, кто приехал оттуда с медалью. Это радостно.

— *А какова задача номер один лично для вас?*
Здесь, я думаю, задачи и мечты совпадают: и моя лично и, к великому сожалению, уже ушедшего от нас Александра Эдуардовича Цимер-

Игорь
ГРУНИЧЕВ

мана, и всего коллектива школы — вырастить гимнаста, который вновь покорит олимпийский пьедестал.

— *Кстати, большой вопрос: школам ведь пришлось очень непросто в период пандемии. Как, например, проводить тот же набор?*

Конечно, пандемия очень серьезно повлияла на набор. Кузбасс, наверное, был одним из первых регионов, где разрешили открыть спортивные школы, но с определенными ограничениями по возрасту детей. То есть самых маленьких мы уже только в сентябре увидели, полгода почти дети не тренировались. Буквально сразу пошли в первый класс — в наш спортивный класс. Собрали всех без специального отбора, на основании тренерского взгляда, если можно так сказать. Не попробовав ребенка, не испытав его. Здесь может быть у нас потом, конечно, отток. Обычно основной отсев проходит после четвертого класса, когда уже видно, пойдет ребенок дальше в гимнастику или ему будет достаточно сложно.

Заслуженный тренер России
Д.Д.Чуносков, МСМК Н.Игнатъев,
А.Э.Цимерман, Е.Р.Сафиулин



— *Я вот подумала: насколько все же такие люди, как Маметьев, умели заряжать людей своей энергией, получается, на годы вперед...*

Да, я в свое время от Андрея Федоровича Родионенко слышал фразу об одном из наших тренеров из Ленинска-Кузнецкого: «У него есть способность заглянуть за горизонт». Думаю, эти слова и к Иннокентию Ивановичу Маметьеву имеют непосредственное отношение. Вот вернемся в 1972 год: Ленинск-Кузнецкий, шахтерский город... Были еще, конечно, производства в советское время, кроме шахт, но тем не менее. А построить такой зал... До сих пор многие города и даже регионы не имеют ничего подобного!

Маметьев доказал, убедил, что ничего другого здесь не должно быть, это — для детей.

И что для развития спорта, для достижения серьезных результатов должны быть только такие условия.

А его характер и фанатизм... Когда впервые — мы всегда это вспоминаем — проходили первые Всесоюзные пионерские игры в 1964 году и Иннокентий Иванович привез туда четверых мальчишек: Витю Дубса, Славу Фогеля, Володю Каданева и Витю Гурина, никто не слышал о Ленинске-Кузнецком вообще. Еще до строительства нашего здания школы они занимались где-то в подвальных помещениях, приехали и



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

выиграли командой, выиграли многоборье... А когда вернулись обратно, весь город встречал их, как космонавтов. Они ехали в открытой машине, их забрасывали цветами — встречали как героев. Потому что, представляете, что такое СССР в свое время? Это же половина земного шара. И город Ленинск-Кузнецкий, который никто толком не знал, где он находится-то, заставил говорить о себе благодаря и гимнастике. И сейчас Кузбасс как называют? Краем большого угля и большого спорта! Мы стараемся эту марку держать. Много сделано, но еще больше надо сделать. ▲



ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ

ТРЕНЕРЫ СБОРНОЙ — О ТОМ, КАК СПОРТСМЕНЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ К СТАРТАМ

ТРЕНЕРАМ В СИТУАЦИИ, КОГДА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА НЕТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТОВ, А ЗНАЧИТ, НЕТ И МОТИВАЦИИ ДЛЯ ДОЛЖНОЙ ОТДАЧИ НА ТРЕНИРОВКАХ — МОЖНО СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СЕГОДНЯ, А МОЖНО И ЗАВТРА, — ПОЗАВИДОВАТЬ СЛОЖНО. ПОДДЕРЖИВАТЬ В ГИМНАСТАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ, ЧТОБЫ ОН ВСПЫХНУЛ ПОЛНЫМ ПЛАМЕНЕМ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ, А ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ В ЭТОТ МОМЕНТ НЕ ПОДВЕЛА ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, — ЗАДАЧА СЕРЬЕЗНАЯ. В СБОРНУЮ СЛУЧАЙНЫЕ ЛЮДИ, ПО-ХОРОШЕМУ НЕ ОДЕРЖИМЫЕ МЕЧТОЙ И ЦЕЛЮЮ, КОНЕЧНО, НЕ ПОПАДАЮТ. И ПРИНУЖДАТЬ КОГО-ТО К ТРЕНИРОВКАМ НЕ ПРИХОДИЛОСЬ. НО КАЧЕЛИ ПОДГОТОВКИ ВСЕ ЖЕ ОЧЕНЬ МЕШАЛИ.

Валентина РОДИОНЕНКО,
старший тренер сборной:

— Чемпионат России показал, что, конечно, программы у всех гимнастов готовы. Теперь их стабилизируют, чистят, чтобы довести до высокого класса. Программы утверждены, мы знаем их трудность, мы знаем, кто с чем выходит. Сейчас уже поздно что-то учить, нам нужно выступать стабильно.

Год не выступали люди, но очень достойно прошли старт в Пензе. Стартом чемпионата России мы довольны. Для нас этот год без стартов был очень болезненным. Из-за пандемии было много проблем, но, слава богу, вроде справляемся.

ГЛАВНОЕ — ОБОЙТИСЬ БЕЗ ТРАВМ
Ольга БУЛГАКОВА,
старший тренер женской сборной России

— *Чемпионат России всегда приносит разные эмоции: кто-то оправдал надежды, кто-то не справился...*

Так и в этом году: есть положительные моменты, но есть и отрицательные. Это мои первые соревнования в должности старшего тренера взрослых, поэтому я смотрела в Пензе с прикидкой на выводы: где можем закрыть слабые места.

— *Новая должность, да в олимпийский год...*

Волнительно очень. Потому что ответственность большая. Проблем, которые надо будет решать, много. Да, все девочки пришли со мной из юниорской сборной, кроме Ангелины Мельниковой, я все про них, можно сказать, знаю.

И очень хорошо, что есть Ангелина. Она ведет за собой команду. Понятно, что сейчас она немножечко не достигла еще своей привычной кондиции. Если на базе появлялись положительные тесты, нас отправляли домой. То на базе, то домой, то тренировались и входили в форму, то опять уезжали домой, сидели дома, потом опять входили в форму... И вот эти качели не дали возможности сделать все, что надо.

— *Уснеет?*

Я думаю, Геля сейчас наберет хорошую форму. И чисто психологически она помогает девочкам, как капитан. Просто уже даже только своим при-

сутствием в команде. Я вижу: она понимает и видит цель, понимает, к чему она идет и что ей нужно. Конечно, домашний чемпионат — это все же не международный старт: когда гимнастки поднимаются на помост, видят свой номер, когда загорается зеленый свет и они видят свою оценку и слышат реакцию зала. В Пензе больше ощущение, особенно для Гели, будто она в своем зале выступала. Тяжеловато. Маленькие-то они еще пока выдают свое.

— *Но без ошибок никто не обошелся...*

Ошибались, да. Мы долго не выступали, они еще не сосредоточились на главном. У нас сложноординационный вид спорта, когда пришлось два дня подряд после такого перерыва выступать, они не физически устали, а именно головой.



Где-то надо сосредоточиться, а они еще не могут. Я даже на «Круглом» это практиковала: контрольные тренировки прошли, на следующий день говорю: сдаем два снаряда. И начинается... Но думаю, должны сейчас втянуться.

— *И Вика Листунова, и Владислава Уразова подросли в прямом и переносном смысле. Старт в Пензе дал возможность оценить их состояние?*

Я бы не стала оценивать, пока рано говорить. У нас в декабре был прерван сбор. Мы уехали на две недели домой, их не пускали в залы... Вика нормально приехала, так получилось, на сбор только 3 февраля, так что к Пензе подготовили по минимуму. Но у нее в запасе, в кармане есть что показать. На ковре должна прибавить, и на брусьях она соскок усложнит. Вика его делала отдельно, просто с учетом того,



ТЕКСТ:
АЛИНА
ВОЛЬНОВА

ФОТО:
ЕЛЕНА
МИХАЙЛОВА



БЛИСТАТЬ ЕЩЕ РАНО

Валерий АЛФОСОВ,
старший тренер мужской сборной
России:

— Для ребят выступление в Пензе было, конечно, сложноватым, так как долго не выступали.

Но мне приятно как старшему тренеру, что все в нормальной форме.

У нас появился хороший дебютант сборной — Александр Карцев, победил в многоборье, на сегодняшний день он является кандидатом в олимпийскую сборную России. Я очень и очень рад за него, прибавляет каждый день и в сложности, и в качестве.

Артур Далалоян и Давид Белявский показали, что у них нормальная спортивная форма. Конечно, пока не блещут ослепительно, еще и блистать-то рановато, но свои комбинации они делают практически с полной сложностью. Да, конечно, не на максимуме. Нам главное — довести своих спортсменов до Олимпиады здоровыми, без травм и заболеваний.

Мы рассчитываем и на Ивана Стретовича, который не выступал в Пензе из-за травмы руки. Ваня Стретович находится на реабилитации,

что функционально еще не готова, как надо, не включила в программу. Прыжок тоже учит. То есть не было бы этих перерывов, вышла бы уже к Пензе на нужный уровень.

И про Владу так можно сказать. Влада выросла, да. Тоже пришлось из-за болезни пропустить ей целый месяц подготовки. И ее карман совсем не пуст. В Пензе она собралась. Она — многоборка и будет бороться в многоборье.

Так что тройку спортсменок чемпионат в Пензе нам подтвердил. Четвертую спортсменку будем выбирать. Но главное абсолютно для всех — чтобы были очень аккуратными, чтобы и нарабатывали программы, и травмы не получили.



операция прошла успешно. По рекомендации лечащих врачей будем определять ему нагрузку тренировок, он начнет готовиться к Олимпийским играм. Если его характер, усилие, желание выступить на Олимпийских играх будут сильными, то у него еще есть время подготовиться и попасть в Токио. Все будет зависеть от него.

Денис Аблязин перенес две серьезные травмы. Он приложил огромные усилия, полностью восстановился, тренируется на базе. И его снаряды опять стали конкурентоспособными на международной арене. Аблязин начал прыгать опорный прыжок и прыгает прекрасно, но в Пензе мы не выпустили его на опорный прыжок, немножко подстраховались. Когда врачи дадут окончательное резюме, что мы можем использовать этого гимнаста, то он будет прыгать и опорные прыжки с акробатикой. А кольца он делает прекрасно.

ПЕРЕБОЙ СТАРТОВ ВСЕ ОЩУТИЛИ

Валерий ЛОМАЕВ,
тренер Давида Белявского:

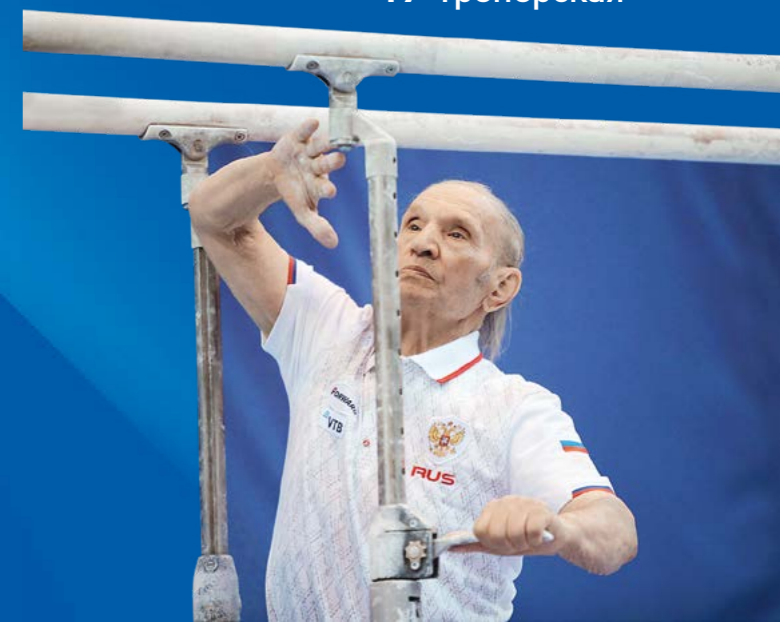
— Чемпионат для всех был очень сложным. Давид не исключение. Я вроде где-то и недоволен, но в то же время есть хорошие моменты. У нас была прикидка на «Круглом», Давид ее выиграл. И может быть, это как-то на него повлияло, начал в Пензе выступать и две грубые ошибки сделал: на перекладине, потом на брусках. Из-за этого не попал в финал на брусках — на любимом снаряде. Не самое простое начало. Но я доволен, что во второй день он компенсировал все, что недоделал в первый.

Это снова убеждает: Давид может бороться и взять себя в руки в нужный момент.

Это самое ценное, что есть в гимнастике, да в любом виде спорта.

— Как вы рассматриваете этот год, который прибавился к подготовке к Играм?

Если говорить об элементах, которые уже были выучены и отработаны, то перенос Игр на Давида не очень повлиял. А вот те элементы, которые он хотел бы сделать... Конечно, мешало, что реального стимула не было, с отменой стартов все гимнасты потеряли. Потому что у спортсмена всегда должна быть цель, которую он видит. Должно быть хотя бы три-четыре соревнования



в году. Это заставляет поддерживать форму и не расслабляться. А нет мотивации — и хотя они этого и не желают, а все равно немного не тот настрой. Исчезает вот эта серьезная составляющая — к чему-то стремиться. И к хорошему это не приводит.

У Давида характер такой — он состоявшийся спортсмен и не позволяет таких расслаблений. Но все равно и ему было сложно. Какими бы они ни были чемпионами — мира, Олимпиады, отсутствие стартов все равно снижает результаты спортсмена. Я созванивался с тренерами, которые в других странах работают, они говорят:



очень трудно заставить ребят работать, учить какие-то элементы... А ведь они там все учатся за счет спорта в институтах — в Англии, Франции, в США, казалось бы, вот он, стимул.

Если бы не возникли такие сложности с перебоем в стартах, все бы более надежно готовились. И результаты, которые они сейчас показали, конечно, пока на полтора-два балла ниже, чем хотелось бы.

ГЕЛЯ — НАСТОЯЩИЙ БОЕЦ
Наталья ИШКОВА,
тренер Ангелины Мельниковой:

— Чемпионат России для Ангелины — первый этап подготовки к Олимпийским играм. К чемпионату Европы будет второй, потом — летний Кубок России и дальше уже основной старт. Я считаю, что Геля выступила хорошо. Были досадные ошибки, выскочили неожиданно на бревне. Долго не выступала, да и глазами занималась, пришлось операцию сделать, мало времени было для подготовки.

— Мельникова осталась одна из прошлых составов женской сборной, ротация идет быстро...

Конечно, ей тяжело в некотором «одиночестве». Но что тут сделаешь? Только вести за собой надо юных. Усложнять программы? Наверное, надо уже остановиться. И просто те программы, которые у нее есть, довести до уровня, может быть, до идеала.

Я с Гелей работала, когда она была совсем маленькая, еще юношеские разряды проходила. Вернулись к совместной работе, когда она уже стала заслуженным мастером спорта. Это совершенно разный уровень. Конечно, все по-



другому. Пришлось как-то варьировать, искать пути общения. Я сейчас больше прислушиваюсь к тому, что она говорит, как считает. Потому что она чувствует, что надо, и по состоянию принимает решение.

— Может сказать: сегодня я это не могу делать, не буду?

Да, и это нормально. Я не настаиваю на своем, потому что доверяю спортсменке. Потому что в приоритете сегодня — это сохранить Гелю до Олимпиады здоровой. Чтобы можно было работать. Сейчас, может быть, немного брусся тяжело еще идут, а все остальное — как и должно быть. Все знают, ради чего работают. Сейчас еще и чемпионат Европы впереди, такой нужный и долгожданный старт. Ангелина очень любит работать на зрителей, когда ее поддерживают, когда трибуны реагируют на выступление. А потом — автографы, фотосессии... Это все стимулирует.

— В этом плане, наверное, турнир в Японии «Дружба и Солидарность», который прошел в Токио в ноябре, поддержал очень?

Да, она проверила свою форму, все спортсмены там хотя бы встряхнулись в самый разгар карантинов.

— Можете назвать самые сильные качества Мельниковой, которые ей помогают преодолевать сложные ситуации?

Вообще она боец. Этим словом о ней можно все сказать. Еще она всегда переживает за команду, переживает за девочек.

И старается по максимуму с себя требовать. И в нужный момент выдавать все, что может.

Она сама все понимает, никто на нее не давит. Такие спортсмены редко попадают: когда и данные есть, и характер правильный, и понимание, какие задачи тебе предстоит решать.

НАДО НЕ РАСПЛЕСКАТЬ ЭМОЦИИ
Александр КАЛИНИН,
тренер Артура Далалояна:

— Похвалить Артура могу — за упорство, за желание отыгрывать, трудиться. За самоотдачу. Конечно, на данный момент мало соревновательных навыков. Выступать надо больше, это каждый тренер и спортсмен скажет, контрольные тренировки — немножко не то. Это все в знакомых стенах проходит.



— Были моменты, когда надо было уговаривать на работу?

Нет, такого не было. Наоборот, все ребята стараются, конкуренция хорошая. Все знают: чтобы попасть в команду, надо работать. Чуть-чуть где-то пропустишь — и все, тебя обойдут молодые.

— Вы не ожидали, что Карцев может победить в многоборье?

Нет, почему, это можно было предвидеть.

Он на тренировках же показывал, что хочет — вперед рвется решительно, по-спортивному зло.

— Программу Артуру по сравнению с чемпионатом мира меняли кардинально?

Не сказал бы. Соскок с колец поменялся, немного вольные поменялись. Перекладина — у нас две комбинации: есть дежурная и сложная. В Пензе обе опробовали.

— Что на данный момент тревожит?

Здоровье. И эмоциональное состояние, но это все взаимосвязано. У Артура важные события в жизни происходят — дочь вот вторая родилась, надо все сделать так, чтобы не расплескать себя эмоционально.

— Если по пятибалльной системе, то на какую оценку чемпион мира наработал в Пензе? Думаю, на четыре с плюсом.





**СПАСИБО ВИКЕ
МОГУ СКАЗАТЬ ЗА ВСЕ**
Ольга ПЕТРОВИЧЕВА,
тренер Виктории Листуновой

— Ольга Геннадьевна, тренерам надо было не только самим смиряться с тем, что Олимпийские игры отодвигаются, но и ученикам правильную мотивацию задать...

Да, это был сложный момент: с одной стороны, очень жалко людей, которые готовились, готовились... Когда появилось вдохновение, а тебя вдруг — раз! — и лишили пути.

— Как Вика Листунова справилась с ситуацией?

Она у меня разумная девочка. Ну конечно, мы готовились к чемпионату мира, но раз такой шанс — готовиться к Олимпийским играм сразу, — надо его использовать. И мы рады, что появилась такая ответственность сейчас.

Да, приходится делать за год то, что планировали за четыре, не все мы сделаем, но нужно ускоряться.

— Ничего себе...

Вот и идем дальше. Она не показывала в Пензе всю сложность, мы не торопились. Хочется вы-

игрывать. Она это умеет. Очень хотим выйти с новыми вольными упражнениями, позабейте что-то сделать. В Пензе она выступала со старой программой. Вика на вольных — красotka.

Всю программу мы вообще усложнили по сравнению с чемпионатом мира среди юниоров.

Нет, что-то осталось. Но вот упражнения на брусках, например, совсем другие. Прибавили везде: бревно, брусья, прыжок стал смотреться более амплитудно, более красиво.

— Изменилось ли отношение Вики к работе?

Она повзрослела, но живет по-прежнему гимнастикой, все отслеживает, все ей интересно. Конечно, стала взрослее. К счастью, Вика не ленится и очень серьезный человек.

— В чем вы видите самую главную проблему на этом этапе — с одной стороны, возвращения к нормальной соревновательной жизни, с другой — подготовки к главным стартам?

Очень мало, конечно, стартов. А ведь это всегда прилив энергии, которая помогает гимнасткам прибавлять в мастерстве. Считайте, год ведь не было выступлений. Молодые спортсмены волнуются очень. Не очень понимают сейчас, как выйти, как собраться... Немножко опыт соревновательный уходит. Тяжеловато. Хорошо, что проходят контрольные тренировки на «Круглом». Но это все же другое: гимнасты там находятся в замкнутом пространстве. Даже су-



дей нельзя было пригласить, потому что закрыта база из-за пандемии.

Для спортсменов сейчас — вы даже не представляете, что это такое! — даже то, что они ходят по улице, встречают других участников, общаются, даже пусть в масках... Вырвались на свободу! Мы очень радуемся. Я уже не знаю, столько на Пензу эмоций обрушилось.

— Вике многое приходится во взрослой сборной по-новому воспринимать?

Я вот ее приучаю, например, выходить на помост с другими тренерами, чтобы она работала сама. Потому что, вы же знаете, выводящий тренер на большие старты — один. Один — это значит, как всегда, работает у нас старший тренер и помогает кто-то из мужчин. Соответственно, если я попадаю на старты судить — хорошо, я рядом. Но я же могу быть и не рядом.

И она должна уметь выступать одна. Готовиться к этому, знать, что ей делать. Конечно, мы постоянно на связи.

Но все равно вот в Пензе во время многоборья я не видела ни одного ее выступления, кроме вольных. Потому что я как раз и судила вольные.

Это очень важно — самой все пройти. Вика все понимает, она очень умная, настырная, живет гимнастикой. И понимает, что ей придется выходить, что называется, один на один с помостом.

— А вы с ней разговариваете об Олимпийских играх?

Разговариваем. Я ей все время говорю: ты понимаешь, что ты кандидат в олимпийскую сборную, поэтому никаких слез, никаких соплей, поблажек. У нас очень мало времени. Да со спортсменами все тренеры говорят, каждый день, они хоть какой-то адреналин должны получать.

— Мотивации в виде стартов очень не хватало?

Ужасно. И стартов очень не хватает. Хорошо, что чемпионат Европы пройдет. Потому что хотя бы выйдут на международный старт до Олимпиады. Потому что, представляете, они дома-дома, в Пензе выступили, и если бы не

чемпионат Европы, то сразу — Олимпийские игры.

А международный старт — это же немножко другой регламент, другая система тренировочная, другая система выхода на помост. Им надо еще научиться это делать.



Одно дело — по телевизору они соперников видят или тренировки в YouTube выставляют, а другое дело — с ними вместе побыть, посмотреть рядышком. Оценить себя тут же в сравнении, как и что добавить, — это тоже очень подстегивает.

— Вы можете Викторину похвалить за чемпионат России в Пензе?

За все, что сделала. Похвалить и поблагодарить. Потому что она хочет, она трудится... Эти два месяца, которые мы сидели дома, Вика каждый день мне присылала видео, что делает. Два месяца! Была на даче, она там бегала, какие-то полосочки выкладывала, какие-то досочки стелила, чтобы бревно отработать... Конечно, без брусев. И конечно, после перерыва даже слетала с брусев, потому что тело отвыкло от ощущений, пальцы отвыкли делать хват. Было сложно. Поэтому хвалить могу Вику абсолютно за все.

ФОРСИРОВАТЬ НЕЛЬЗЯ, ИДЕМ ГРАМОТНО

Лилия КАЗАКОВА,
тренер Владиславы Уразовой

— Хорошо помню выступление Владиславы Уразовой в Венгрии, когда все обсуждали, нужен ли этот юниорский чемпионат мира, прошедший там впервые? Получили ответ на практике: да, нужен. К тому же никто не ожидал, что образуется такой перерыв в стартах и юным спортсменкам негде будет попробовать силы на мировом помосте.

Да, конечно. Не так плавно это получилось, как хотелось бы, но ничего, нормально. Просто сейчас, видите, Влада уже перешла во взрослую команду — это раз. Пандемия нас, конечно, подкосила. Владислава за карантинное время еще и выросла на семь сантиметров! Ну, это очень много. Тяжело было вначале. Все в кучу свалилось, и только к чемпионату России восстановилась чуть-чуть.

Конечно, еще не хватает времени на подготовку. Потенциал у нее большой. Но — много пропустила, болела, пандемия, рост, вес прибавился, а это ведь разбалансировка организма. Это все непросто.

— А как она сама реагирует на эти трудности, не паникует?

Да нет. Она спокойна. Когда пришла после болезни, конечно, нервничала. Видела, что отстает... А сейчас более-менее вошла в русло. Перерыв в соревнованиях, конечно, никому на пользу не пошел. Представляете, у нас четыре снаряда. Ладно бревно: можно что-то поделаться на полу, на какой-то скамейке. А брусья ты нигде не сделаешь. Подкачка, подкачка... Но подкачка — только часть. И прыжок ты не прыгнешь вне зала.

— Приходится догонять, или вы все равно идете в своем темпе?

Да, мы не форсируем. Потому что форсировать тоже нельзя. После пандемии чуть ли не с азов начинали не только мы с Владиславой. Все тихо, медленно. Особенно брусья. Но потихоньку восстанавливали, восстанавливали... В Пензе, вы видели, проблемы на бревне были, упала. Всю сложность на вольных упражнениях, более сложную акробатику не стали показывать на чемпионате, еще не готова. А к Олимпийским играм будут новые вольные.



— На характере Владислава вперед идет?

Да, он у нее — то что нужно! Иначе бы не вылезла из проблем. Бывает, то же бревно надо сделать три раза подряд без падений, а не получается. Пока не сделает, будет стараться. Бывает, что и много раз делает.

Но сейчас очень аккуратно надо вести подготовку, перегружать нельзя и из-за роста.

Вот сейчас хотела остаться — бревно доработать, потому что упала. Но я говорю: «Влада, давай завтра утром. Отдохни немножко, скинь стрессовую ситуацию, потому что сейчас тебе это не пойдет во благо».

Немножко тяжело, конечно, бывает: она очень добрая девочка, но вот когда устает сильно, иногда не справляется со своими эмоциями. Ну так это нормально, да и возраст тоже свое берет. Но воспитываем, объясняем...

— Олимпийские игры были целью для Влады, и все это знали.

Конечно. А зачем нам тогда было столько работать? В Венгрии ее подкосила одна ошибка, поэтому проиграла многоборье. Она очень переживала, хоть и не показывала виду. Но я это знаю. Очень способная и трудолюбивая.

— Самое сильное ее качество, которое помогает?

Упертость. Настойчивость.

— Над чем надо сейчас работать, что тревожит больше всего?

Я считаю, что «физику» надо набрать побольше. Естественно, базу поднять, стабильность нужна. Но видите как: выступали в стандартном режиме, тогда и стабильность была. А сейчас откуда ей взяться, первый старт прошел только в Пензе. Скидку надо делать на это. Но я довольна.

Да и понимание у Влады есть, к чему они готовятся. Она все-таки побывала уже на чемпионате мира, Европы. Уже осознает все. Разговариваем: это престижно, это приятно — выигрывать. На всю жизнь запомнится.

Стремиться надо к этому — чтобы встать на высшую ступеньку, а не стоять сзади, смотря в спину.

— Хорошо, что сейчас реальная мотивация появилась.

Да, вот к России готовились, теперь будем к Европе готовиться. На «Круглом» у нас прикидки были, сдавали на оценку, что подготовили. А по-другому как? Развлекали себя — кто книги читал, кто бисером выкладывает, кто как любит. Конечно, тяжело. Девчонки же еще и уроки делают. Или сами, или с учителем. Влада уроками сама занимается. Сейчас, смотрю, читать стала, раньше редко ее можно было увидеть с книгой. ▲



ВЕРТУШКА БУРДЫ



ШАНДРИН ВИКТОР/ТАСС

Любовь БУРДА

В 10 ЛЕТ ВПЕРВЫЕ ПЕРЕСТУПИТЬ ПОРОГ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА, В 14 — ВОЙТИ В СОСТАВ СБОРНОЙ СССР, В 15 — ПОБЕДИТЬ С КОМАНДОЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ! ЭТО УНИКАЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ, КОТОРОГО ДОБИЛАСЬ ОДНА ИЗ ЛЕГЕНД СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ЛЮБОВЬ БУРДА (АНДРИАНОВА). В МЕЖДУНАРОДНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ЭЛЕМЕНТ «ВЕРТУШКА БУРДЫ» ПОЯВИЛСЯ СПУСТЯ ГОД ПОСЛЕ ПОБЕДНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ГИМНАСТКИ В СОСТАВЕ СБОРНОЙ СССР НА ОЛИМПИАДЕ 1968 ГОДА В МЕХИКО.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Любовь, тренировавшаяся у Веры Пенкиной в Воронеже, в 1966 году перешла к новому наставнику — выдающемуся тренеру Юрию Штукману. И уже в следующем году была включена в состав сборной команды страны. Выступая на спартакиаде народов СССР в 1967 году, Люба Бурда поразила зрителей, судей и всех специалистов сложной и эффектной новинкой: из упора стоя на верхней жерди оборотом назад она выполнила дугу вперед с поворотом на 540 градусов в вис. Новый элемент сразу стали называть вертушкой Бурды.

Любовь Андрианова, двукратная олимпийская чемпионка:

— Идея освоения этого элемента возникла у моего тренера Юрия Эдуардовича Штукмана, к которому я пришла в 13 лет. Я просто баловалась на тренировке — делала дугу с поворотом кругом, отталкивалась одной рукой и, соскакивая, докручивалась еще на 180 градусов. Тренер увидел это и предложил продолжить поворот еще на полпируэта.

Вот так и возникла идея сделать дугу на 540 градусов. Получилось, конечно, не сразу. Искали варианты. Пробовали со скрестного хвата, чтобы легче было уйти в поворот, но постепенно перешли к обычному хвату. На освоение этой вертушки все же ушел примерно месяц — ни много ни мало.

В 1967 году я уже включила ее в свою комбинацию на соревнованиях. По-моему, это было на спартакиаде народов СССР. Позднее мы разучили эту же вертушку в сторону нижней жерди и в одной комбинации я уже выполняла две вертушки — в одну и в другую сторону. Вертушка вскоре стала фирменным элементом нашей воронежской гимнастической школы. Девочки стали разучивать ее массово: сначала, помню, ее освоили Назарова и Лихачева, потом — следующее поколение.

На моей первой Олимпиаде в 1968 году в Мехико, куда я попала в 15 лет по «спецдопуску», пресса была в восторге от моей вертушки. Писали о ней много. На следующих Играх в 1972 году вертушку выполняла и моя подруга по сборной СССР Людмила Турищева.

Кто-то из зарубежных гимнасток позднее тоже демонстрировал ее на соревнованиях. Помню, гимнастка, если не ошибаюсь, из Чехословакии, выполняла вертушку с верхней жерди с перелетом на нижнюю.

Со временем диагональное расстояние между жердями по новым правилам увеличили, гимнастика стала более современной, маховой, и этот элемент стал, увы, неактуальным.

Людмила Турищева, четырёхкратная олимпийская чемпионка, семикратная чемпионка мира:

— Побывав впервые, как и я, на Олимпийских играх (Мехико-1968), мой тренер Владислав Степанович Растороцкий по возвращении домой сразу наметил мне новые упражнения на снарядах. Начали осваивать в том числе и вертушку Бурды. Она нам нравилась, поэтому мы взяли этот элемент на вооружение. Через какое-то время я стала выполнять комбинации, которые по сложности раза в три превышали судейские требования, вследствие чего порой ошибалась на соревнованиях.

На чемпионате мира в 1970 году я уже выполняла одну вертушку Бурды — классическую, а еще через два года освоила и вторую — с приходом в упор на нижнюю жердь. Этот вариант и сложнее, и с менее

комфортным приходом, то есть с некоторыми болевыми ощущениями. Тем не менее на Олимпиаде-1972 в Мюнхене я выполняла сразу оба варианта.

Вертушку Бурды можно было увидеть нечасто. Стиль и мода в гимнастике постоянно меняются. По нынешним правилам надбавки за сложность дают тем элементам, которые выполняются с приходом в стойку. Вертушка Бурды в таком варианте выглядит как другой элемент, но если разобраться, это то же самое. Хотя элемент смотрится по-другому, да и техника здесь несколько иная.

Римма Александрова, заслуженный тренер СССР, вдова Ю.Э. Штукмана:

— Пришла к нам с Юрой тоненькая, худенькая, легкая и очень симпатичная девчонка. Юре было с ней поначалу достаточно тяжело работать, хотя он сразу проникся симпатией к способной ученице. Помню, один корреспондент из Ленинграда, побывавший в нашей гимнастической школе, глядя на Любу, заявил: «Ножки у этой девочки — пруттики, ручки — пруттики. Как можно ее заставить что-то делать на снарядах?»

Не скажу, что Люба в тот период была сильно увлечена гимнастикой. У Юры же была такая жилка: все время хотел пробовать что-то новое. Разучивая эту вертушку, они довольно долго срывались. Поначалу недоворачивались, решали, как руку ставить — ладонью сверху или снизу. В итоге все получилось. Талант и старание юной гимнастки взяли верх. Помню, одна из тренеров ЦСКА, впервые увидев в исполнении Любы эту вертушку, воскликнула: «Мы тут занимаемся мышшиной возней. Вот как надо работать!»



Людмила ТУРИЩЕВА

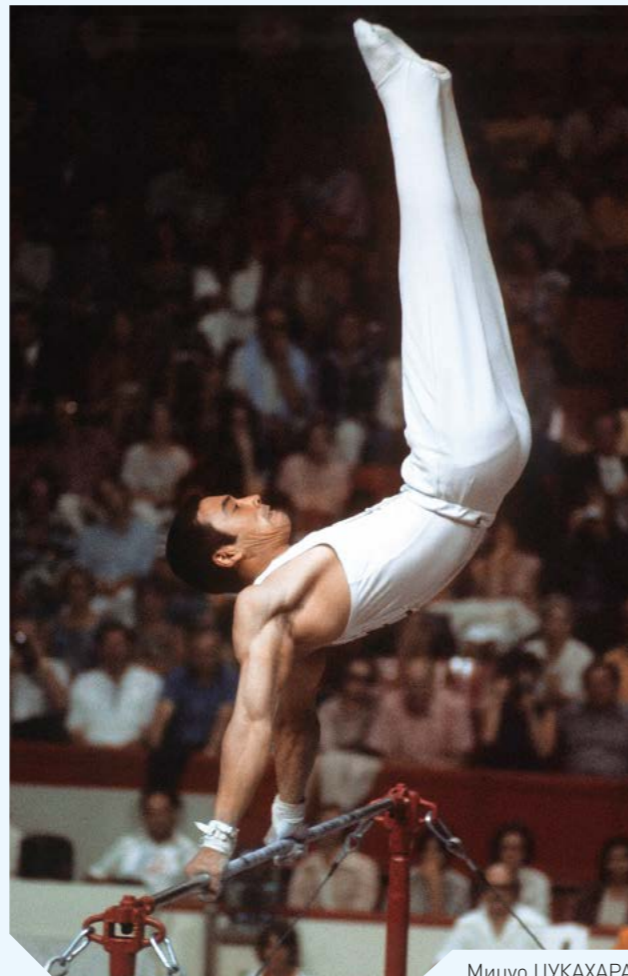
РИА НОВОСТИ

ЦУКАХАРА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

ИМЯ ЗНАМЕНОГО ЯПОНСКОГО ГИМНАСТА МИЦУО ЦУКАХАРЫ ВОТ УЖЕ ПОЛВЕКА ЗВУЧИТ В ГИМНАСТИЧЕСКОМ МИРЕ. НА ЛЮБОМ ТУРНИРЕ, КАК ТОЛЬКО ДЕЛО КАСАЕТСЯ ОПОРНОГО ПРЫЖКА, ЕГО ИМЯ НАЗЫВАЮТ ГИМНАСТЫ, ТРЕНЕРЫ, СУДЬИ, ЗРИТЕЛИ.

Едва ли не каждый участник соревнований среди мужчин выполняет прыжок «Цукахара». Конечно, в ином варианте, нежели когда-то его продемонстрировал сам автор именованного элемента. На чемпионате мира далекого 1970 года в Любляне японский гимнаст с разбега сделал наскок на коня в стойку на руках с поворотом в общей сложности на 180 градусов и, оттолкнувшись руками от коня, выкрутил полтора сальто назад в группировке. Завоевав, кстати, там титул чемпиона мира в опорном прыжке.

Этот прыжок на международных соревнованиях был тогда продемонстрирован впервые и согласно регламенту вошел в историю как именной элемент «Цукахара». Хотя первым его разучил и выполнил на соревнованиях, правда внутренних — всесоюзных, — астраханский гимнаст Геннадий Углев. Как минимум за два года до люблянского чемпионата мира, в 1968 году. Год спустя на чемпионате страны Углев выполнил этот прыжок в присутствии гостей из Японии, среди которых был кинооператор, заснявший



Мицуо ЦУКАХАРА

IMAGO/WERBEK/TASC

прыжок россиянина. Результат известен: один из гимнастов сборной Страны восходящего солнца, Мицуо Цукахара, за год спокойно освоил увиденное на киноленте, стал чемпионом мира в опорном прыжке, а заодно и автором именованного элемента.

Прыжок «Цукахара» прочно и навсегда вошел в арсенал гимнастов, а позднее и гимнасток. Со всевозможными, естественно, усложнениями и модификациями. Полтора сальто с рук во второй фазе прыжка с годами научились выполнять согнувшись, прогнувшись, с поворотами от 90 до 1080 градусов. Следующий этап — добавление еще одного сальто. Двойное сальто назад позднее научились выполнять и в положении согнувшись, и с поворотом на 180 и даже на 360 градусов.

Прыжок Юрченко, записанный в именные элементы в 1982 году, отличается от прыжка «Цукахара» только своей первой фазой. С годами она усложнялась поворотом сначала на 180, а затем и на 360 градусов, а вторая фаза — опи-

санными выше либо двойными сальто, либо поворотами. Соотечественник Цукахары Кендзо Сираи на Олимпиаде 2016 года успешно исполнил прыжок Юрченко с поворотом во второй фазе в 3,5 винта.

Мицуо Цукахара вошел в историю гимнастики как автор еще одного элемента, продемонстрировав новый соскок с перекладины на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене. Он выполнил двойное сальто назад с поворотом в общей сложности на 360 градусов. Повороты были распределены по сальто не совсем равномерно, и элемент получил у гимнастов название лунного сальто. Эта новинка, безусловно, помогла Мицуо выиграть золото и на Играх в Мюнхене, и через четыре года на Играх в Монреале.

Этот элемент, конечно же, сразу стали массово осваивать и усложнять. Сегодня двойное сальто прогнувшись с двумя пируэтками стало едва ли не рядовым соскоком с перекладины.

Сергей Диомидов, трехкратный призер Олимпийских игр, чемпион мира:

— Прыжок «Цукахара» я видел сначала в исполнении нашего гимнаста Углева. Это было на чемпионате СССР в 1969-м, за год до чемпионата мира в Любляне. Вообще полтора сальто с рук в опорном прыжке я впервые увидел еще в 1964 году. Правда, это было сальто вперед после переворота вперед, и исполнил его тоже советский гимнаст — Азнавурян. Но почему-то этот прыжок не произвел на меня сильного впечатления.

Соскоком с перекладины Цукахара удивил в большей степени, чем опорным прыжком. Элемент показался интересным, хотя сальто в исполнении японского гимнаста при первом исполнении были практически без угла в тазобедренных суставах. И сальто нельзя было отнести ни к группированным, ни к сальто согнувшись, ни, тем более, к сальто прогнувшись. Гимнаст при этом смотрелся несколько неуклюжим. Но ведь это, повторю, было первое исполнение.

Виктор Клименко, олимпийский чемпион, шестикратный чемпион Европы:

— В то время, в начале 1970-х, появилась новая тенденция в мировой гимнастике: элементы ультра-си — необычные и обязательно сложные. Их хорошо оценивали судьи. Прыжок «Цукахара» как раз и был таким. В первую очередь неожиданным — не помню, чтобы кто-то до этого переворачивался через голову в опорных прыжках. Запомнил, конечно, прыжок японского гимнаста на чемпионате мира — 1970.

Я и сам освоил этот элемент, причем довольно легко, благодаря тому, что уже появились поролоновые ямы. Пры-



Виктор КЛИМЕНКО

РИА НОВОСТИ

жок ничего сложного из себя, в общем-то, не представлял. Мало того, в декабре того же 1970 года на традиционной матчевой встрече гимнастов Японии и СССР я выиграл этот вид у всех, включая Цукахару, и это было на его родине. В первой попытке я прыгнул переворот вперед с пируэтом, а во второй — прыжок «Цукахара», набрав в итоге лучшую сумму баллов.

Мы всегда ориентируемся на какие-то высшие достижения соперников и стараемся тоже осваивать их. Как сейчас в женском фигурном катании: четверные прыжки кто-то освоил, и тут же другие стараются, чтобы соответствовать требованиям времени.

Когда на той матчевой встрече Цукахара у себя дома проиграл какому-то гимнасту из Советского Союза, он улыбался. Японцы, в принципе, всегда улыбаются — и когда выигрывают, и когда проигрывают. Они очень дружелюбные и внимательные. Видимо, их воспитание откладывает свой отпечаток на их же поведении.

Лунное сальто на перекладине, которое первым продемонстрировал Цукахара, я помню. Оно выглядело несколько «разорванным». Как будто, как говорится, выбросили чемодан без ручки из трамвая, а он точно упал на нужную поверхность. Так и Цукахара точно на ноги приземлился. Первое исполнение часто бывает неидеальным, но со временем развивается и совершенствуется. Я, к слову, освоил этот соскок буквально за три — четыре месяца. ▲



ШКОЛА Цукахары сегодня

ЕРА/TASC

ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ?

КАК ПООЩРЯТЬ И МОТИВИРОВАТЬ

МЕНЯ ЗОВУТ ЛЮБОВЬ, Я МАМА ТРОИХ ДЕТЕЙ: ДЕВЯТИЛЕТНЯЯ ЛИЛИАНА ТРИ ГОДА ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ, ИМЕЕТ ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВОСЬМИЛЕТНИЙ МАКСИМИЛИАН И ПОЛУТОРАГОДОВАЛЫЙ АНДРИАН ЗАНИМАЮТСЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ. МЫ ЖИВЕМ В ОРЛЕ — НЕБОЛЬШОМ ОБЛАСТНОМ ГОРОДЕ В 360 КМ К ЮГУ ОТ МОСКВЫ.

ТЕКСТ: ЛЮБОВЬ МЕЛЬЯНОВСКАЯ

В большей степени речь сейчас пойдет о моей дочери, пока лишь она одна из моих детей серьезно занимается спортом.

Бывает, что дети отказываются идти на тренировку или начинают халтурить в спортзале. Даже те, кто любит спорт всей душой, порой капризничают, что уж говорить о тех, кто и не очень-то хочет или вообще не хочет (случается и такое). Поэтому детей иногда нужно поощрять. Именно поощрять, а не плюшки выдавать, торгуясь «дашь на дашь». «Ты — мне, я — тебе» — так не нужно, это обесценивает детский спорт, а ребенок должен получать удовольствие от процесса и от результата своего труда.

И поощрения нужны именно иногда, потому что на постоянной основе они становятся обыденностью и перестают мотивировать. А если вдруг такие постоянные плюшки прекратить, то ситуация только усугубится, потому что ребенок, работающий лишь за поощрение, может не видеть иных мотивов.

Когда моя дочь в шесть лет пришла в спортивную гимнастику, у нее был сильнейший интерес к этому виду спорта и заниматься им она захотела сама. Первые же соревнования принесли медаль, и энтузиазм повысился, надобности в плюшках не было.

Но в быстром взлете есть и минусы — ребенок расслабляется. Если на первых порах в спорте все легко

дается, то вроде как и незачем упухиваться на тренировках. И вот тут ребенка может постигнуть великое разочарование, он начнет проигрывать.

Я такие моменты, к счастью, наблюдала не у своей дочки, а у других детей в спортивной школе. Конечно, я не эксперт, мои наблюдения поверхностны и складываются лишь из обрывков разговоров между девочками и общения с родителями, но факт остается фактом. Об этом и в литературе по спортивной психологии пишется — после легких побед, особенно при слабых соперниках, дети расслабляются. Поэтому я сразу решила, что за особые достижения буду детей поощрять чем-нибудь значимым для них.

Вариант с вкусняшками я даже не рассматривала, потому что решила, что поощрять спортсмена через желудок категорически нельзя, это может сформировать неправильную мотивацию и привычки.

Со средним сыном сложнее, он не спортсмен. Спорт для него по медицинским показаниям носит исключительно оздоровительный характер с небольшими нагрузками. Но для него эти нагрузки бывают значительными. Помогает только осознание необходимости для здоровья и возможности хоть в чем-то превзойти сестру (а это тоже мотивация — превзойти кого-то значимого для себя).

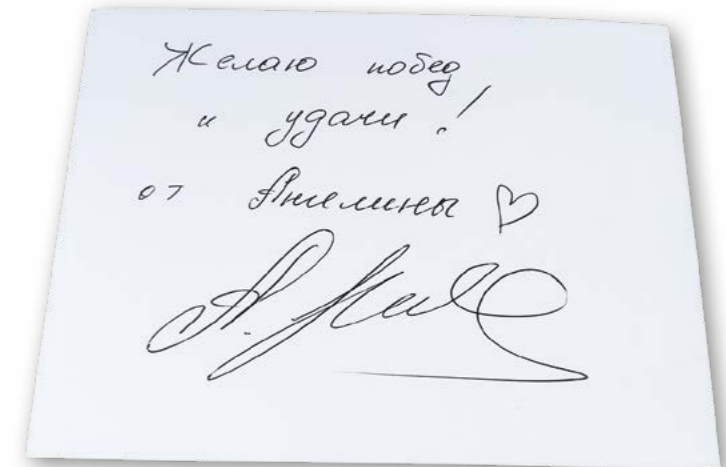
С сыном я обычно пользуюсь его увлечением — чтением. И за какие-то достижения покупаю новую книгу. Чем книга толще, тем радости больше, чем больше книг, тем сыну приятнее.

Но это работает только с ботанами, которых среди спортсменов, мне кажется, отыщется не много. Но если у ребенка есть какое-либо увлечение, то на нем можно сыграть. Знаю семью, где парнишке за особые заслуги приобретают наборы лего и какие-то курсы по моделированию и проектированию из него.

А вот с дочкой, как с настоящей юной спортсменкой, мне работать легче. И потому что она девочка, мне кажется, тоже легче. Я же сама девочка все-таки — мне проще придумать девчачьи радости. Сначала, когда дочке было шесть лет, я радовала ее украшениями — традиционными девчачьими побрякушками: браслетами, цепочками, заколками и т. п. Потом эти радости приобрели гимнастический окрас, я выискивала подвески в виде гимнасток, значки с гимнастической символикой и прочее в том же духе.

Вскоре стало ясно, что девочка моя — спортсменка не только в спортзале, но и вообще везде. Активная, непоседливая, делающая колеса и фляки на улице, и украшения ей мешают. Она перестала носить браслеты, цепочки, брошки, висячие серьги и почти все украшения для волос. Остались лишь малюсенькие серьги-гвоздики и резинки на волосы без крупных и металлических элементов. Тогда за достижения, к которым относятся не победы на соревнованиях, ведь медаль сама по себе награда, а преодоление себя в чем-то или разучивание нового сложного элемента, я стала приобретать не обязательные на данном этапе, но полезные для спорта вещи. Например, лишь у моей дочери в группе были накладки для рук и гимнастические чешки. Лиля очень радовалась этим приобретениям и хотела тренироваться еще больше, чтобы освоить что-нибудь недоступное ровесницам.

Внеочередной новый купальник или шорты тоже очень мотивируют усилить тренировки. А уж если этот купальник — копия купальника, в котором выступала знаменитая чемпионка Симона Байлс, то моя дочь готова была тренироваться без выходных. Той же силой обладают и купальники от наших гимнасток Гели Мельниковой, Даши Спиридоновой. Это как



приблизиться к чемпиону, особенно если к купальнику прилагается открыточка с автографом и добрым пожеланием.

Мои дети настолько прониклись гимнастикой, что различные соревнования смотрят чаще, чем мультфильмы

Вещицы с изображением гимнасток очень нравятся дочке, она радуется, когда удается найти гимнастку, которая точно не «художница», а именно что девочка, занимающаяся спортивной гимнастикой. На рюкзаке для дочери я заказала вышить девочку на бревне и сделать надпись «Спортивная гимнастика». С той же надписью есть полотенце и мешочек для накладок, на чехле для телефона — портрет Ангелины Мельниковой. А на бутылочке для воды — собственное изображение в гимнастической форме. Также есть блокноты с гимнастками, футболки (кстати, сын тоже любит футболки новыми получать с выбранным изображением), пенал, тетрадки и ручки. Все это поощряет и мотивирует детей, а спортивная тематика подогревает интерес детей к спорту.

Мои дети настолько прониклись гимнастикой, что различные соревнования смотрят чаще, чем мультфильмы. А когда мы стали делать ремонт в квартире, дети попросили часть своей комнаты превратить в яркую спортивную зону со спортивным инвентарем и портретами гимнастов.

Мы нашли, выбрали и напечатали на обоях огромные портреты гимнастов. Правда, ой как нелегко было выбрать лишь нескольких персон





У нас есть **энциклопедия** отечественной спортивной гимнастики, просматривая фильмы, параллельно читаем и ее



из множества любимых спортсменов. Шведскую стенку заказали на заводе спортивного оборудования в Сибири, заказали и стоялки с автографом любимого члена сборной. В такой комнате с удовольствием и без принуждений занимаются все мои дети, даже полторагодовалый малыш с радостью повторяет упражнения за старшими. Лиля руководит тренировками братьев.

Также детей награждаю бомбочками и пенами для ванны, мыльными пузырями (отдельным пунктом награды выступает разрешение пускать пузыри дома). Иногда разрешаю заняться боди-артом и позволяю расписать не только друг друга, но и себя (за последнее они вообще на многое готовы), а один раз даже папа позволил на себе нарисовать, вот радости было.

Это все, конечно, больше годится для достаточно маленьких детей. Но полагаю, что ребенок, замотивированный с ранних лет, в более старшем возрасте уже сам будет понимать, для чего тренируется. И в дополнительном стимуле нуждаться не будет, потому что появится цель.

Когда моя дочь в пять лет захотела заниматься спортивной гимнастикой, она мечтала лишь об одном — научиться ходить на руках. Она научилась. И что дальше? На помощь пришли, например, фильмы о гимнастах, благодаря ко-



торым дети проникаются духом спорта и видят, как круто, красиво и полезно быть спортсменом. Дочь захотела не просто уметь делать какие-то красивые элементы, но стать мастером в своем деле, желательно заслуженным мастером спорта. Пока она еще не размышляет о бонусах, которые может дать такое звание в жизни, просто ей кажется, что это круто. И это для нее мотив.

Вот часть фильмов, которые особенно запомнились, некоторые мы пересматривали по нескольку раз:

— «Новенькая» (1968). История про то, как благодаря трудолюбию, упорству и таланту девушка из ничем не примечательной детской спортивной школы попадает в сборную страны, преодолевает неприязнь соперниц по команде и достигает успеха. В фильме мелькают настоящие советские гимнастки той поры;

— «Куколка» (1989). Принято считать, что этот фильм отталкивает от спортивной гимнастики, но я считаю, что это совсем не так. На примере девочки, выбывшей из сборной страны из-за травм и не сумевшей комфортно выстроить свою жизнь вне спорта, можно объяснить детям, как важно дорожить дружбой, не пренебрегать обычными человеческими отношениями,



Мы нашли, выбрали и напечатали на обоях огромные портреты гимнастов. Правда, ой как нелегко было выбрать...

иметь увлечения помимо спорта. А еще видно, что девочка-гимнастка именно благодаря спорту сильная духом и, поведи она себя иначе, смогла бы стать успешной, лидером среди сверстников. Кстати, у этого фильма есть отличное продолжение в виде книги Михаила Андросова «Вольные упражнения», в ней главная героиня сумела благодаря внутренней силе и спортивному характеру все преодолеть;

— «Идеальная фигура» (1997). Очень наглядно показано, как не нужно себя вести в спорте. Полезный фильм для девочек о том, как нарушение питания гимнастки, попавшей в сборную, привело к потере силы и шансов на победу.

Также мы вместе смотрим фильмы и о других видах спорта, но моей гимнастке больше нравится смотреть про ее вид спорта, особенно полюбились и мотивируют документальные фильмы и художественные, основанные на реальных событиях:

— «Чудо с косичками» (1974). Советский художественный фильм, но в героинях угадываются чемпионки тех лет — Ольга Корбут и Людмила Турищева. У нас есть энциклопедия отечественной спортивной гимнастики, просматривая фильмы, мы параллельно читаем и ее, чтобы лучше понимать, о каких спортсменах и событиях идет речь;

— «Большая гимнастика» (1975), «Ты в гимнастике» (1978), «Клятва олимпийцев» (1987) — документальные фильмы, наполненные мыслями про трудолюбие, любовь к выбранному делу и Родине, не потерявшими актуальности и по сей день. Эти фильмы также интересны

в связи с историей спортивной гимнастики и спорта в целом;

— «Изо всех сил» (2015) — невероятно вдохновляющий фильм об американской гимнастке Ариане Берлин, которая после автокатастрофы была вынуждена уйти из гимнастики, но не погрузилась в депрессию, а нашла себе новое увлечение — танцы, смогла восстановиться и вернулась в гимнастику;

— «Чемпионы: быстрее, выше, сильнее» — это особенно полюбившийся моей дочери фильм, пересмотренный несчитанное количество раз. Состоит из трех частей: о пловце, борце и гимнастке, об их сложных дорогах к победе. Часть про гимнастику посвящена Светлане Хоркиной;

— «История Симоны Байлс: на пути к вершине» (2018) — история невероятно талантливой американки;

— Сериал All Around о подготовке к Олимпиаде в Токио — 2020 гимнасток мирового класса (американки Морган Хёрд, китайки Чэнь Илэ и россиянки Ангелины Мельниковой) стоит на особом месте, потому что он — документальнее некуда, так как показывает гимнасток практически в реальном времени.

На данном этапе мою дочь не нужно заставлять ходить на тренировки, наоборот, когда она видит, что ее подруги по спортивной школе бросают гимнастику, она недоумевает, почему так происходит. Говорит всем, что нельзя останавливаться на полпути, когда уже так много достигнуто. Моей дочери тренировки доставляют удовольствие, а достижения — гордость собой. ▲

ПРОФЕССОР СИЛИН

**ЗНАМЕНИТЫЙ СПЕЦИАЛИСТ
СОЕДИНЯЛ ТЕОРИЮ
И ПРАКТИКУ СПОРТА**

В 2021 ГОДУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 100 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЗАСЛУЖЕННОГО РАБОТНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПОЛКОВНИКА, АКАДЕМИКА, ПРОФЕССОРА, КАНДИДАТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, СУДЬИ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ, МАСТЕРА СПОРТА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, УЧАСТНИКА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ВЛАДИМИРА ИВАНОВИЧА СИЛИНА. ВСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ, НАУЧНАЯ, СПОРТИВНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРОФЕССОРА СИЛИНА НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНА С ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

ТЕКСТ:
А.Л. СТАРОВОЙТОВ,
А.Н. КИСЛЫЙ

Владимир Иванович Силин родился 3 июля 1921 года в городе Покровске (Энгельсе) Саратовской области. Отец Иван Александрович был служащим, мама Клавдия Ивановна — домохозяйкой. До 1941 года он жил с родителями в Саратове, пережил голод в Поволжье (1932–1934).

После окончания средней школы в 1938 году Владимир Силин поступил на исторический факультет Саратовского государственного университета. В это время он активно занимался различными видами спорта: плаванием, легкой атлетикой и гимнастикой. По спортивной гимнастике выполнил второй разряд, неоднократно выступал на различных соревнованиях городского и областного масштаба.

Началась Великая Отечественная война. В июле 1941 года студент Владимир Силин вместе с курсниками записался добровольцем на фронт. Вначале он был направлен в десантные войска, а в сентябре с группой спортсменов откомандирован в Москву на краткосрочные курсы подготовки взводных командиров при краснознаменном военном факультете Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры.

В это время немецко-фашистские войска наступали на столицу нашей Родины. Необходимо было создать прочную оборону на рубеже Волоколамск — Можайск — Малоярославец. В начале октября 1941 года был создан сводный отряд военного факультета, который направили на фронт в составе действующей армии. Владимир Иванович был зачислен в него рядовым бойцом. Красная армия в битве под Москвой нанесла крупнейшее поражение главной группировке гитлеровских войска, а участники боевых действий отряда военного факультета, в том числе и Силин, были награждены медалью «За оборону Москвы».

В марте 1942 года сводный отряд возвратился в Москву для продолжения учебы. Служебно-боевая деятельность Владимира Ивановича была подчинена нуждам военного времени. Как слушатель военного факультета, в период 1943–1944 годов он неоднократно выезжал на разные участки фронта в качестве инструктора по физической подготовке.

После окончания учебы Владимир Иванович был назначен преподавателем кафедры гимнастики военного факультета, которой руководил

заслуженный мастер спорта полковник Александр Александрович Темников.

В военные годы Владимир Иванович вместе с преподавательским составом кафедры активно участвовал в разработке таких важных служебных документов, как Руководство по физической подготовке в запасных частях Красной армии (1942) и Наставление по физической подготовке для офицерского состава Красной армии (1945). Он являлся одним из авторов Руководства по гимнастике для запасных и учебных стрелковых дивизий Красной армии (1944).

Рядовой
Центрального
фронта
Владимир
Силин.
1941 год



Кафедра гимнастики
Военного факультета.
1944 год





ТРЕНЕР И УЧЕНИК: Владимир Силин и Иосиф Бердиев. 1952 год



Б. Шахлин,
В. Силин,
Л. Аркаев.
Рим, 1960 год



правительства, в том числе маршалы Советского Союза К. Ворошилов, С. Буденный и Г. Жуков.

Владимир Иванович активно участвовал в спортивной жизни послевоенной столицы. В 1946 году ему было присвоено звание «Мастер спорта СССР» по спортивной гимнастике. В этом же году он стал победителем первенства Москвы.

В 1947 году военный факультет переводят в Ленинград, и он становится Краснознаменным военным институтом физической культуры и спорта, где Владимир Иванович продолжает военно-педагогическую деятельность и активно занимается спортом. С 1948 по 1953 год он является членом сборной команды Вооруженных сил по спортивной гимнастике.

В этот период Владимир Иванович успешно сочетает педагогическую, тренерскую, спортивную и научную деятельность. В качестве тренера активно участвует в подготовке гимнастов — членов сборной команды института. В течение 1951 и 1952 годов он тренирует Иосифа Бердиева, будущего чемпиона Олимпийских игр в Хельсинки (1952). Сам Владимир Иванович выступает на первенстве СССР в составе команды Во-

Главный судья соревнований.
Первенство ВС СССР.
1963 год



После окончания Великой Отечественной войны в августе 1945 года военный факультет принимал участие в физкультурном празднике, посвященном Дню Победы, который проходил на Красной площади. Показательные упражнения на качелях и перекладине (на высоте 8,5 метра) выполняли заслуженный мастер спорта О. Бормоткин, мастер спорта А. Ассоров, а также гимнасты Н. Кулаков, Б. Ходяшев и В. Силин. На приеме в Кремле участников физкультурного праздника поздравили руководители партии и



В. Муратов,
С. Диомидов,
В. Силин.
Брюссель.
1965 год

В 1956 году Владимир Иванович был назначен начальником кафедры гимнастики, **которой руководил** почти 25 лет



Начальник кафедры гимнастики В.И. Силин. 1969 год

оруженных сил, выигрывает звание чемпиона Ленинградского военного округа в отдельных видах гимнастического многоборья.

В эти же годы он серьезно занимается научной работой и в 1955 году успешно защищает диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. В 1956 году ему присваивают ученое звание «Доцент». Тогда же Владимир Иванович был назначен начальником кафедры гимнастики, которой руководил почти 25 лет.

Под руководством полковника Силина на кафедре проходили службу и трудились выдающиеся специалисты по физической культуре, физической подготовке войск, спортивной и военно-прикладной гимнастике. Среди них лауреат Государственной премии СССР, народный артист России, заслуженный деятель искусств РФ, заслуженный тренер РФ, профес-

сор Б.Н. Петров, заслуженные мастера спорта О.В. Бормоткин и К.И. Брыков, заслуженный работник физической культуры РФ, доктор педагогических наук, профессор В.В. Миронов, заслуженные работники физической культуры РФ, профессора Н.Г. Лутченко, С.А. Алекперов, Ю.И. Наклонов, Г.А. Павлов, доктор педагогических наук, профессор Н.К. Меньшиков, заслуженный работник физической культуры РФ, судья международной категории, доцент В.К. Голубев и многие другие.

Владимир Иванович много времени уделял научной деятельности, углубленно изучал теорию физического воспитания, спорта, физической подготовки войск, спортивную педагогику и психологию. Принимал личное участие в разработке и обосновании раздела «Гимнастика» в Наставлениях по физической подготовке 1948–2001 годов. Им подготовлено и выпущено в свет более 300 научных трудов, среди которых:



Владимир Силин и Людмила Турицева



В. Калогномос и В. Силин.
Москва, 1970 год



Первенство СССР.
Ленинград,
1975 год

девять учебников, монографии и учебно-методические пособия, изданные в российской печати и за рубежом, в том числе учебники «Гимнастика» (1968, 1978, 1996), «Теория и практика спорта» (1984) и другие.

Владимир Иванович углубленно изучал проблемы психологии спорта. С 1960 по 1974 год активно помогал тренерам сборной команды страны в психологической подготовке гимнастов к выступлениям на различных соревнованиях.

Особое место в жизни Владимира Ивановича занимает судейская деятельность. В.И. Силин активно участвовал в организации и проведении соревнований по спортивной гимнастике. Более 20 раз был главным судьей Спартакиады народов СССР, чемпионатов Европы, Советского Союза, СКДА, Вооруженных сил, неоднократно выезжал во Францию, Бельгию, Голландию, Италию, Югославию, Финляндию, Польшу, Румынию, Болгарию и другие страны для участия в судействе международных соревнований. Ему присвоено высокое звание «Судья международной категории» по спортивной гимнастике.

Родина высоко оценила заслуги Владимира Ивановича. Он был награжден орденом Красной



Звезды, орденом Отечественной войны II степени, орденом «Знак Почета» и 30 медалями, в том числе «За боевые заслуги» и «За оборону Москвы».

За многолетнюю и плодотворную педагогическую деятельность в 1977 году В.И. Силину присвоено ученое звание «Профессор». Он являлся академиком Петровской, Балтийской и Калифорнийской академий наук, награжден бронзовой медалью Выставки достижений народного хозяйства СССР, почетными знаками «За заслуги в развитии олимпийского движения», «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», «За заслуги в развитии высшей школы», «За научную работу в СССР», «Отличник физической культуры», «Изобретатель СССР», знаком «Л» (за общественную спортивную деятельность в Ленинграде). Ему вручены почетные дипломы Олимпийского и Всесоюзного спортивного ко-



Ветераны спорта Ю.Т. Чихачев,
В.И. Силин, П.А. Тресков.
Санкт-Петербург, 9 мая 2012 года



Президент Международной
федерации гимнастики Юрий Титов
и главный судья Владимир Силин.
Первенство СССР, 1975 год

Более 20 раз Владимир Иванович был **главным судьей** Спартакиады народов СССР, чемпионатов Европы, Советского Союза, СКДА, вооруженных сил, выезжал во Францию, Бельгию, Голландию, Италию, Югославию, Финляндию, Польшу, Румынию, Болгарию и другие страны для участия в судействе международных стартов

митетов. Также Владимиру Ивановичу присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации».

В 1980 году полковник В.И. Силин уволился из рядов Вооруженных сил и был избран на должность профессора кафедры гимнастики, на которой работал до 2015 года, блестяще сочетая научную и педагогическую деятельность. Владимир Иванович подготовил 18 кандидатов педагогических наук. С 1984 по 2010 год он являлся ученым секретарем диссертационного совета, где защитились более 300 кандидатов и 42 доктора педагогических наук, которых он по праву называл своими учениками. Среди них руководители военно-учебных заведений, начальники кафедр, профессорско-преподавательский состав и многие руководители физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации.

Владимир Иванович был председателем совета ветеранов Военного института физической

культуры. Он проводил большую патриотическую работу по воспитанию курсантов и слушателей — будущих специалистов по физической культуре и спорту для Вооруженных сил Российской Федерации.

Таким образом, 100-летие со дня рождения Владимира Ивановича Силина является важным событием не только в жизни Военного института физической культуры, но и спортивной и гимнастической общественности России.

Мы всегда будем помнить профессора Владимира Ивановича Силина — блистательного офицера, элегантного и обаятельного гимнаста, серьезного ученого, мудрого педагога и воспитателя. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Лидия ИВАНОВА: ЧЕМ ВЕЛИК СПОРТ? КОНКУРЕНЦИЕЙ И СТРАСТЬЮ

**ЗНАМЕНИТАЯ СПОРТСМЕНКА, ТРЕНЕР И СУДЬЯ —
О ТОМ, КАК МИРОВАЯ ГИМНАСТИКА ИДЕТ
К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ**

ЛИДИЯ ИВАНОВА — ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ТРЕНЕР, КОММЕНТАТОР, АВТОРИТЕТНЫЙ СУДЬЯ В МИРЕ ГИМНАСТИКИ. ПРИНИМАЛА УЧАСТИЕ В СУДЕЙСТВЕ САМЫХ ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ: ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В МЮНХЕНЕ (1972), МОНРЕАЛЕ (1976), МОСКВЕ (1980), ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ (1984), СЕУЛЕ (1988), БАРСЕЛОНЕ (1992), МНОГОЧИСЛЕННЫХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА. НАГРАЖДЕНА ЗОЛОТЫМ ЗНАЧКОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Лидия Гавриловна, первый старт у наших гимнастов после длительного перерыва состоялся — чемпионат России в Пензе. Немного можно уже выдохнуть, соревнования начались. Но перенос Олимпийских игр, карантин, ожидание, состоятся ли Игры вообще, — как все это, на ваш взгляд, отразилось на мировой гимнастике?

Безусловно, это потеря для гимнастики невероятная. Учитывая то, что у нас очень молодой вид спорта и возраст гимнастов, принимающих участие в борьбе за главные медали, очень невелик. И вот это расстояние — год без соревновательной деятельности — это серьезно. Мы ведь знаем, что надо обязательно тренироваться, это, как Отче наш, даже не обсуждается. Но точно с такой же ответственностью надо постоянно и репетировать соревновательную ситуацию. Чтобы не выходить на помост, как в первый раз — глаза круглые, обалдевая от незнакомых ощущений. Потому что одно дело — проводить комбинации на брусках или бревне в своем тренировочном зале, где периферическим зрением каждый видит: вот здесь стена, а тут тренер стоит, там —

окно. И каждый эту картинку все время репетирует. И другое — Дворец спорта, огромное пространство. Не готов к этому — приходит чувство, что ты абсолютно одинок, оно мешает.

Поверьте, я ведь тоже в этой шкуре бывала, это неудобство — стра-а-ашное. Ты неудобно себя ощущаешь, потому что все родное, привычное — далеко. Только назовут твою фамилию или главный судья на снаряде кивнет, что можно начинать, вот тут все внутри и обрывается. Спроси неопытного спортсмена в этот момент, как его зовут, он может и не ответить. Потому что — перенапряжение.

Говорю это не в осуждение, а просто рассказываю, что, когда ты долго не выходишь на самостоятельную попытку, она пугает. А если представить, что у девочек бревно — 10 сантиметров ширина, с него и с поддержкой-то падают, а тут в гордом одиночестве. Поэтому и отвечаю, какую роль сыграла пандемия: коварную, отрицательную роль она сыграла. Это ко всем видам

спорта относится. У нас в спорте везде законы одинаковые. И счастье, что начались старты, есть еще время восстановиться и в ощущениях тоже.

— В спорте, как известно, мелочей не бывает...

Да, я как раз об этом. А когда падает настроение тренироваться, это уже и не мелочь. Ведь каждый спортсмен на том же чемпионате России решал свои задачи: кто-то должен был выполнить норматив мастера спорта, а кто-то — попасть в сборную страны, ради которой можно и с ума сходить в тренировочном напряжении. И каждый знал, что должен сделать.

А отсутствие стартов кого-то подвело, конечно. Часть подготовки буквально полетела в тартарары просто из-за того, что не справился со стрессовой ситуацией под названием «соревнование», да еще и в период пандемии. Мне очень жаль с этой точки зрения всех — и мальчиков, и девочек, которым не удалось продемонстрировать всю готовность на чемпионате России.

— Год наисложнейший, тренировочный процесс сам по себе можно считать героическим...

Да, ведь такая важная вещь, как учебно-тренировочные сборы, тоже остановилась на какое-то время. Остановилась только потому, что нельзя приехать из одного города в другой. Мы все с вами это прошли и понимаем, что это просто хлестануло спорт, в том числе и спортивную гимнастику. А что такое сбой в тренировочном сборе? Никто не видит рядом с собой конкурента...

Что самое ценное в спорте, чем спорт велик? Конкуренцией и нескончаемой страстью. Именно благодаря этому явлению спорт всегда есть в нашей жизни и



Я считаю, что в **большом спорте** — а это высококлассная гимнастика — **не может быть** девочки без шикарных внешних данных. Врожденных или приобретенных — не важно

никогда не выходит из моды. Потому что все время растет интерес, а мы к нему привыкаем. И программы тех, кто выходит на чемпионат России, конечно, должны быть соответствующими. Это значит, что в своих регионах тебя отобрали, а не кого-то другого. Значит, чем-то выделилась ты, значит, уже хорошая. А тут раз упала, два упала — и

«пиши письма крупным почерком». Это не только ты растеряла свою спортивную судьбу, но и тренер в нокауте, и перспективы могут вообще рухнуть.

Ведь что такое год для девочек? Особенно когда тебе было 14 лет, а стало 15. Тело формируется, природу не обманешь. Они старались не есть ни хлеба, ни сладкого, ни того ни сего, но природа свое диктует, развитие — это норма жизни. А когда девочка оказывается без такого вот соревновательного напряжения, без конкуренции, это чревато. Ведь приходит она уже чуть в другой весовой категории. А ведь это вся техника меняется. Вес — это вообще такая зараза, а в период пандемии было особенно легко потолстеть, каждый, кто ничего не делал, это почувствовал.

— Что тут скажешь? Если только что сила воли — неотъемлемое качество большого спортсмена...

Вот именно. И счастье, что наши члены сборной все это выдержали. Я безумно счастлива, что смогла приехать на чемпионат в Пензу. Мы все рассчитываем на то, что Олимпийские игры состоятся. И что и опытные спортсмены, и совсем молодые в Токио поедут.

Кстати, вот у девушек у нас пополнение из юниорской сборной. Только что смотрела, как Лена Герасимова, например, выступала. Мне очень понравилась она в упражнениях на бревне. Но все это надо собрать в единое целое, чтобы выйти и дать, что называется, по всем фронтам!

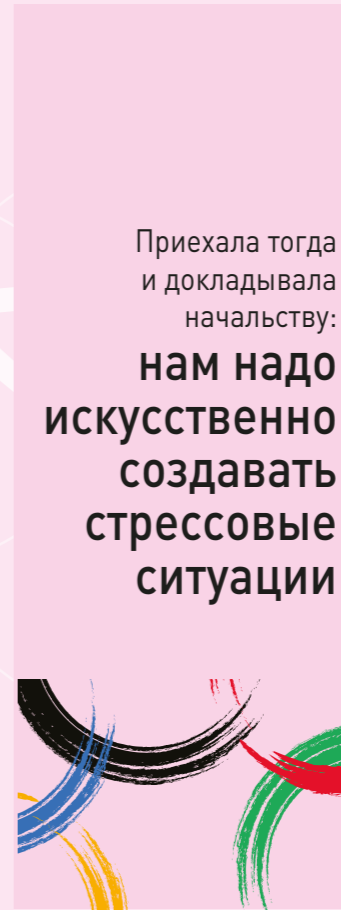
— Герасимова — одна из спортсменок, выступавших на первом юношеском чемпионате мира в 2019 году в венгерском Дьере и обыгравших американок. Тогда все сожалели, что Вика Листунова не попадет на Игры в Токио, потому что ей еще не исполнится 16. А теперь, получается, благодаря отсрочке она одна из главных кандидаток в сборную России.

И этим надо воспользоваться! Геля Мельникова, Владислава Уразова, Вика Листунова, Лена Герасимова — очень хорошие девочки. Красавицы! Кстати, это ведь правда: у нас всегда, еще со времен СССР, в команде были красавицы. Я считаю, что в большом спорте — а это высококлассная гимнастика — не может быть девочки без шикарных внешних данных. Врожденных или приобретенных — не важно. Вот мы смотрели сейчас на Листунову: линия ноги заканчивается абсолютно оттянутым носком. Я влюблена в такие ноги. Получается просто изумительный элемент! Я называю это «каллиграфический почерк».

Битва с американками девочкам предстоит в Токио, конечно, тяжелая. Программа той же Симоны Байлс, на которую способна исключительно она одна, заведомо дает ей по правилам преимущество перед всеми остальными участниками. Казалось бы, когда спортсмен появляется перед зрительской аудиторией, должно быть все доведено до идеала, а у Байлс много минусов, но когда она на помосте, она недосягаема.

— Но выход всегда только один.

Да — продолжать работать. Наши спортсмены должны и дальше не изменять себе: исполняя сложнейшие элементы, не подавать виду, что они напряжены или взволнованы. Наша гимнастика, несмотря на возросшую сложность, не должна изменять себе: обаяние, шарм, красивые линии...



Приехала тогда и докладывала начальству: **нам надо искусственно создавать стрессовые ситуации**

— На ваш взгляд, оптимальный состав для олимпийской сборной — когда в команде поровну ветеранов и молодых спортсменов?

На этот вопрос никогда однозначно ответить нельзя. Сейчас, как мы уже говорили, есть, например, молодые девочки и опытная Ангелина Мельникова. В спорте должна быть этика: сходит старшее поколение, и, если в команде есть титулованная спортсменка, молодые должны очень уважительно к ней относиться и все подмечать, смотреть, как она себя ведет. Но из-за этого перед опытной спортсменкой стоят еще и дополнительные достаточно серьезные задачи. Она должна давать силы команде. Если команда грамотно не сформируется, это создаст сложности.

— Если бы еще стартов побольше... Но до Олимпиады остался, по сути, один чемпионат Европы.

Что поделать, раз такова ситуация. Хотя я вам вот такой пример приведу. В мои времена команда Румынии, например, была такой головной болью для нас. Методика подготовки их сборной к самым главным соревнованиям состояла в очень большом количестве стартов. Я, например, думала, что достаточно раз в два месяца выступить, а может, и в три месяца, а они чуть ли не еженедельно выступали. И я задумывалась над этим. Изучала, как они тренируются. Это выглядело

так: хочешь жить — умей вертеться. Они за тренировку делали многократное количество повторений, например на брусьях. Это очень сложное упражнение, особенно если его исполнять много раз. Но они не уходили с тренировки, пока не сделают всю комбинацию не менее семи раз. А если упала — значит, снова начинали. И это был очень сильный соперник. О чем я? Хочу вывод такой сделать, конечно, на перспективу, учитывая молодой возраст нашей команды: надо искать старты, надо выдергивать спортсменов из родной атмосферы «Озера Круглого».

— Пока нет этой возможности, сборная моделирует соревновательные ситуации. И правильно, в создавшихся условиях это тоже уже что-то. Помню, когда мы выступали в Америке — а там ведь умеют собирать полные трибуны, дворцы у них всегда полные на гимнастике, — так как они просчитывали ситуацию? Только американцы так умеют. Наши девчонки работали на бревне, а в это время американка — на брусьях. И она заканчивает свою программу раньше, чем наша комбинация на бревне. Приземляется, и зал взрывается: «Ах!» Все орут, аплодируют... И вот эти все эмоции — «молодец», «шикарно», этот громище эмоций — для них восторг. А наша тихонько шлепается там, на бревне, неприметно. Конечно, от криков внезапных она вздрогнула, а что это такое на бревне: один шаг, и ты падаешь. Я тогда приехала и докладывала начальству: нам надо искусственно создавать стрессовые ситуации, все надо постараться предусмотреть, разнообразить тренировочные нагрузки...

Но мы все уже сегодня знаем. Я в Пензе беседовала со старшим тренером женской сборной Ольгой Булгаковой, вижу, что тренируются спортсменки много, понимают, какие перед ними стоят задачи.

— Все пытаюсь вспомнить, были ли в истории гимнастики ситуации, хоть немного похожие на нынешнюю... По непредсказуемости, по сложности решения задач? Если честно, накануне старта ситуация всегда какая-то непредсказуемая. Потому что это очень плохое дело в спорте — прогнозировать результаты, и это касается и нашей гимнастики. Посмотрите, какое сложное у нас многоборье. Столько задач надо разрешить! Все четыре снаряда у девочек, а у мальчиков вообще шесть надо пройти, а они ведь все абсолютно разные. Но везде одна задача — выложиться по максимуму.



Готовность судьи, так же как и спортсмена, можно измерить только количеством соревнований.
Судья ведь тоже в стрессе находится, когда сидит у помоста

Перед любыми соревнованиями результат трудно прогнозировать, как бы ты ни тренировался. До последнего приземления нельзя определить, кто станет чемпионом. Там борьба идет жесткая. И пока спортсмен не завершит свое упражнение, ничего не скажешь. Именно приземление все решает. Элементарно: чуть не устояла, лишней шаг ногой — и лишаешься медали. И как это предусмотреть, и как это определить...

Но то, что вы говорите, что на предстоящих Играх больше, чем когда-либо, будет играть роль психологический фактор, — это правильная мысль.

— Мы с вами говорим о спортсменах, но и судьям, наверное, тоже непросто без практики, без стартового адреналина?

Конечно. Во-первых, каждый судья, который имеет право работать на соревнованиях высшего ранга — это Олимпийские игры и чемпионаты мира, чемпионаты Европы, — должен регулярно посещать международные семинары. И конечно же, чем ты больше познаешь судейство, тем легче и быстрее соображаешь, что тебе делать. Судьям же дается очень небольшое время на выставление оценок. Готовность судьи, так же как и спортсмена, можно измерить только количеством соревнований. Так что да, одинаково трудно сегодня всем. Судья ведь тоже в стрессе находится, когда сидит у помоста.

Иногда говорят: «Ой, отсудили там, и все». А я пытаюсь объяснить: поймите, судья — тоже человек и тоже испытывает эмоции. Вот проходит снаряд первый, и ты должен все взвесить молниеносно и так отсудить, чтобы и оценка была адекватная, и чтобы ты сам не отлетел, если твоя оценка отличается от других. Ведь столько судей дисквалифицировали, такая тенденция дурная была: своим оценку высокую ставят,

а остальным — маленькие. Судья должен понимать, что можно, а что нельзя. И знать, что если собираешься подсуживать — вылетишь. И стыдно будет не только тебе, но и стране, что ты лишил ее судейского места. Так что нервничают судьи не меньше спортсменов.

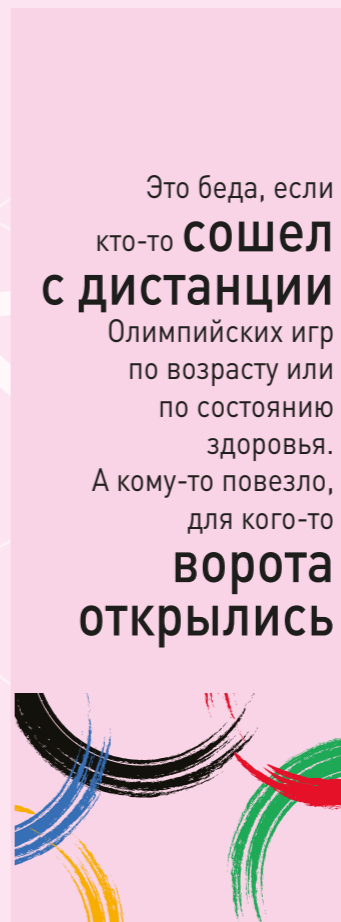
— Короче, практика нужна всем. Спортсменам, судьям и тренерам. Последним не позавидуешь совсем: олимпийский цикл всегда рассчитан на четыре года. Нынче он пятилетний.

Да, пандемия сделала так, что первый раз мы выходим в пятилетку. И стала уроком для всех — прежде всего для спортсменов. Это беда, если кто-то сошел с дистанции Олимпийских игр по возрасту или по состоянию здоровья. А кому-то повезло, для кого-то ворота открылись. Как, например, для Вики Листуновой. Судьям тоже очень тяжело, как мы уже говорили. А организаторам? Ведь Япония готовилась очень тщательно, страна старалась сделать все тип-топ, безукоризненно. Ей не стыдно отчитаться перед миром, как они подготовились к этим Играм.

— Лидия Гавриловна, мы с вами беседовали накануне Олимпийских игр — 2012 в Лондоне... И сейчас, похоже, говорим о совсем другой гимнастике.

Все верно. Гимнастика убежала! Все сильно изменилось. Трудность очень возросла. Я сегодня даже с некоторым сочувствием смотрю на наших гимнастов. Им надо исполнить такую высоченную трудность, если речь идет о большом спорте, о высоком мастерстве. Но... Спорт и великолепен тем, что он не стоит на месте.

Шли разговоры и о том, чтобы перенести Игры еще на год. Думаю, для спорта не было бы хуже, а вот для спортсменов — хуже. Сейчас затрачено слишком много сил и



Это беда, если кто-то сошел с дистанции Олимпийских игр по возрасту или по состоянию здоровья. А кому-то повезло, для кого-то ворота открылись

здоровья теми, у кого не получилось выступить прошлым летом. А проводить две Олимпиады в один год... Не знаю. В свое время их почему разделили: зимние, через два года — летние? Это легче для стран. Это же слишком дорогое мероприятие, бешеные средства требуются — подготовить две команды, а это не пять человек, одеть всю

сборную. Я вспоминаю: мы поехали на первую Олимпиаду, обалдевали — всех одели в одну форму. Сборы сделали где-то на юге, все по высшему классу. Но вот обратно мы уже не возвращались самолетами, в ту сторону — да, а обратно денег не было у страны, и мы целый месяц добирались домой на пароходе и поезде. Уезжали стройные, а приехали бомбочки вот такие, потому что сидели все время. Для стран — участников Олимпийских игр стало, конечно, легче готовиться, когда Игры развели. А у спортсменов четырехгодичный цикл — это и проверено, и правильно.

— С другой стороны, у тех, кто дебютирует на Олимпийских играх, будет больше шансов удержаться в сборной до следующих Игр...

Конечно, этот год, который назвал себя пандемией, заставил кого-то уйти с олимпийской линии, а кого-то появиться. За кого действительно обидно, так это за нашу мужскую команду. Помните шикарное выступление на чемпионате мира в Штутгарте? Такой настрой был, они готовы были влететь с ним на Игры... Но хочется верить, что ребята его вернут. Сильнейшая команда, фантастическая!

А вот то, что зрителей может не быть... Выходит гимнаст на помост, клянусь, в этот момент он ничего вокруг не видит и не слышит, все сконцентрировано на своей программе. Поэтому пусть лучше пройдет уже Олимпиада, трибуны имеют значение, но, думаю, в Токио не так уж это будет и важно. ▀

ЗАПОМИНАЙ!

ДРУЗЬЯ!

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

ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

ДОПИНГ = НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

- Наличие запрещенного вещества в пробе спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенного вещества или метода.
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.
- Нарушение трех правил доступности в течение 12 месяцев (для тех спортсменов, которые предоставляют информацию о своем местонахождении).
- Фальсификация (обман) или попытка фальсификации в процессе тестирования.
- Хранение запрещенного вещества или оборудования.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или оборудования.
- Назначение врачом запрещенного препарата или метода.
- Сотрудничество с дисквалифицированным тренером или врачом.
- Соучастие в нарушении антидопинговых правил.

5 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ДОПИНГ-КОНТРОЛЕ

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

ОБОРУДОВАНИЕ
для ДОПИНГ-
КОНТРОЛЯ

- 1 — мочеприемник для сбора мочи.
2, 3 — емкости/бутылочки для транспортировки и хранения мочи.
4 — упаковка для бутылочек.
Внешний вид оборудования может немного отличаться. Спортсмен должен помнить о том, что ему всегда должно быть предоставлено право выбрать оборудование из нескольких предложенных вариантов (спортсмен выбирает минимум из трех мочеприемников [1] и из трех комплектов бутылочек [2 и 3]).

ПРОВЕРЬ
СВОИ ЗНАНИЯ

КАКОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА СОДЕРЖИТ ЗАПРЕЩЕННУЮ СУБСТАНЦИЮ?



А. Назонекс



Б. Нафтизин



В. Ринофлуимуцил



Г. Снуп



Д. Називин

Правильный ответ: В.
Ринофлуимуцил содержит запрещенную в соревновательный период субстанцию туамногексамин.

НАДО ЗНАТЬ!

РИСУНКИ: НАСТЯ ЦАРЕВА, 9 лет. Город Гатчина



«Гимнастика»

объявляет конкурс комиксов на тему «Какие законы спорта должен знать гимнаст, чтобы не нарушить антидопинговые правила?».

Придумывайте, проявляйте знания правил, присылайте сканы рисунков на адрес: men8800@list.ru.



СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО,

ЧТО ПРИНИМАЕТ! СТОП-АМ!

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2021 ГОД (проект от 11.01.2021)

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ			
													Пенза	Новосибирск	юниоры, юноши	Пенза
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)			08–14										Пенза			
КУБОК РОССИИ (личный)					06–13									Новосибирск		
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (личное) девушки, юноши			22–28 с 29	по 04										юниоры, юноши	Пенза	
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (командное) девушки, юноши											10–13 14–17			юниорки, девушки	Пенза	
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ девушки, юноши												01–06		Пенза		
СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ РОССИИ (финал)					с 28	по 04								Пенза		
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины, женщины		08–12												ЦФО — Владимир (м), Белгород (ж), СЗФО — В. Новгород, ЮФО/СКФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Новосибирск, ДФО — Благовещенск		
СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ РОССИИ II этап (отборочный) девушки, юноши					12–16									ЦФО — Обнинск, СЗФО — В. Новгород, ЮФО/СКФО — Краснодар, ПФО — Саранск, УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДФО — Благовещенск		
ПЕРВЕНСТВО ФО (личное) девушки, юноши		22–26												ЦФО — Владимир (ю), Тула (д), СЗФО — Вологда, ЮФО/СКФО — Ростов-на-Дону (ю), Краснодар (д), ПФО — Пенза (ю), Саранск (д), УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДФО — Благовещенск		
ПЕРВЕНСТВО ФО (командное) девушки, юноши										06–09				ЦФО — Владимир (ю), Брянск (д), СЗФО — В. Новгород, ЮФО/СКФО — Краснодар (ю), Ростов-на-Дону (д), ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск		
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ						с 23	по 08							ЯПОНИЯ (ТОКИО)		
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				17–25										ШВЕЙЦАРИЯ (БАЗЕЛЬ)		
ЧЕМПИОНАТ МИРА										18–24				ЯПОНИЯ (ТОКИО)		