

ГИМНАСТИКА

Журнал ФГР

№ 2 | 56 | 2025



Что ждет
Ирина Караваяева?



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вот и наступает для сборных команд России ответственное время главных стартов мирового сезона. Гимнастические виды в стране развиваются, открывая новые имена. Никто из тренеров, специалистов, спортсменов в не самых простых сложившихся условиях не сдался и не опустил руки. Наши лидеры теперь могут выступать во всех турнирах под эгидой FIG не только в личных, но и в групповых и командных дисциплинах. Пока в нейтральном статусе. Но мы прилагаем значительные усилия и добьемся полноценного участия российских спортсменов в международных соревнованиях с нашим флагом и гимном. На сегодняшний день нейтральный статус получили более 100 гимнастов, и они возвращаются на мировую арену. На этом пути нам всем дороги каждая медаль, каждое выступление. Ждем красивой борьбы на ближайших чемпионатах мира по спортивной гимнастике и прыжкам на батуте.

А первое лето объединенной Федерации гимнастики России было очень активным и плодотворным. Спортивная и художественная гимнастика, прыжки на батуте, спортивные акробатика и аэробика использовали его и для проведения турниров, и для восстановительных сборов, и для совместных праздников. Только представьте: на сегодняшний день ФГР — это больше 300 региональных федераций! Большой федерации — большие задачи. Гимнастика в стране любима, востребована и узнаваема. И мы будем еще больше открыты для всех направлений, которые помогают развитию детского спорта, популяризации и сохранению преемственности поколений.

Удачи, хороших стартов, постоянного пополнения команд любого уровня новыми именами, маленьких и больших шагов в движении вперед для каждого, кому важен и интересен спорт!



Первый вице-президент ФГР
В.Н. Титов



4 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ФГР: УСЛЫШАТЬ КАЖДОГО
Внеочередная конференция подвела первые итоги работы объединенной организации

8 ПРАЗДНИК
«ДОСТИГАЯ ЦЕЛИ!»
Гимнастические дисциплины показали красоту на празднике РЖД



10 ВПЕРВЫЕ
НЕРВ КОВРА
Кубок сильнейших спортсменов позволил встретиться на старте гимнасткам Белоруссии и России

16 ЮБИЛЕЙ
НЕПОВТОРИМАЯ
Валентина Иваницкая: «Тренерский ум никогда не перестает работать»

24 ДО СТАРТА
РУКА В РУКЕ
Спортивная акробатика в Сирiuсе: море работы

30 РЕЗЕРВ
«Я ПОЛОН ЭНЕРГИИ...»
Как справиться с сильным волнением во время соревнований?

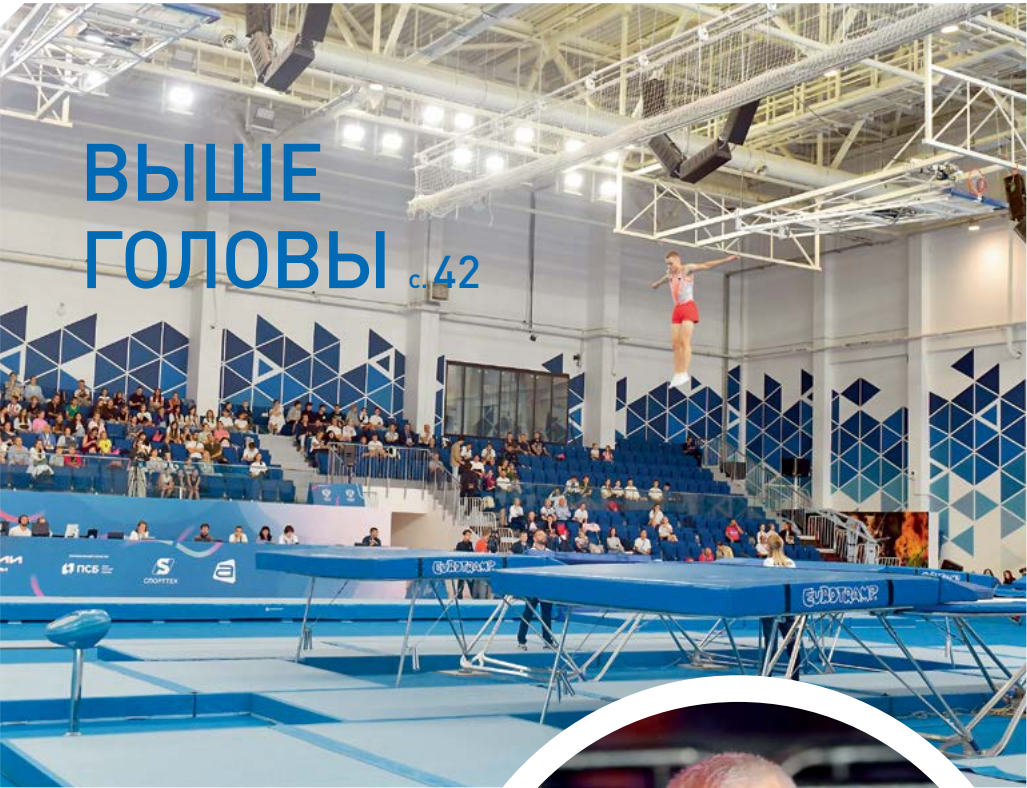
34 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
КАРАВАЕВА!!!
25 лет первой победы в истории Олимпийских игр.
Ирина Караваяева: О месте силы, заскоке, важных словах тренера и созданном прецеденте

42 СОБЫТИЕ
ВЫШЕ ГОЛОВЫ
Кубок ФГР по прыжкам на батуте начал свою историю

50 ТАЙНЫ ПРОФИ
КОВАРСТВО И ЛЮБОВЬ
Обруч, мяч, булавы или лента?

54 ИДУ НА ЦЕЛЬ
ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ
Тренеры — во главе, фокус — на деталях, зонтики — в деле

62 ГОРДОСТЬ НАЦИИ
Тренер Леонид Аркаев — о важном в гимнастике



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

80 ВЗГЛЯД
ДЕНИС СОЛОВЬЕВ:
«Аэроби́ст готов ко всему»

88 ПОИСК
«ЛИШНИЕ ДУМКИ? УБРАТЬ»
Член сборной команды России по прыжкам на батуте Кирилл Козлов — о том, как найти оптимальный путь к победе, ошибках, балансе и акцентах

94 ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
ШАГАЙ СО МНОЙ
И делай это грамотно

98 ПРОРЫВ
ЖАЖДА ПЕРЕМЕН
Победитель Кубка России по спортивной гимнастике Алексей Усачев — о заветной мечте, разбеге «пеишом», мощи и благодарности



106 ШКОЛА
НЕ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ
Знаменитая школа Кузбасса по спортивной гимнастике отметила 65-летие

114 АНТИДОПИНГ
НАДО ЗНАТЬ!

ИЗДАНИЕ ФГР
ГИМНАСТИКА
№ 2_56_2025

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

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

Издание подготовлено при участии
ООО «Агентство КДС»
119334, г. Москва,
5-й Донской проезд, д. 15, стр. 5
Тел.: +7 (495) 909-21-87

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Елена Смирнова

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
Андрей Голованов и Сергей Киврин

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Олег Наумов, Дмитрий Корнев,
Владислав Ковальчук

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Полина Громова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачевая,
Маруся Бонина,
Ирина Степанцева,
Вероника Пирожкова,
Альберт Стародубцев,
Дмитрий Андреев,
Вильям Катынь

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

Тираж: 12 000 экз.
Подписано в печать
12 сентября 2025 г.

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

ФГР: УСЛЫШАТЬ КАЖДОГО



Прошедшая в Москве Внеочередная конференция Федерации гимнастики России — это более **300 делегатов** из **84 субъектов** страны.

Представители пяти гимнастических видов — спортивной и художественной гимнастики, прыжков на батуте, спортивной акробатики и спортивной аэро-

бики — обсудили в Москве насущные проблемы и заглянули в будущее. Первое общее заседание руководящего органа Федерации никого не оставило в стороне от обсуждаемых вопросов. А накануне конференции состоялись отдельные рабочие заседания всех руководителей региональных федераций по каждому гимнастическому виду спорта. Охват тем был широким: болевые точки регионов, успешно найденные решения, проекты, которые вот-вот готовы ворваться в жизнь, тренерские кадры и их подготовка...

ВНЕОЧЕРЕДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПОДВЕЛА ПЕРВЫЕ ИТОГИ

Как отметил в своем выступлении на конференции президент ФГР Олег Белозёров, конструктивный диалог — основа для развития гимнастики в нашей стране. А результат от объединения гимнастических видов и системной работы по всем направлениям уже очевиден: «Мы впервые собрали на одной площадке все профессиональное гимнастическое сообщество страны для конструктивного диалога о развитии гимнастики. Для нас крайне важно услышать голос каждого региона. Мы открыты к инициативам, которые будут способствовать развитию детского спорта, спортивных соревнований, популяризации гимнастики и сохранению преемственности поколений».

Руководитель ФГР отметил, что вся работа по развитию гимнастики в России носит системный характер и объединение гимнастики уже дало хорошие результаты. За восемь месяцев количество членов Федерации увеличилось более чем в четыре раза.

«За прошедший период членами ФГР стали **231** региональная спортивная федерация и **5** общественных объединений».

На сегодняшний день мы — крупнейшая федерация в стране по количеству региональных членов, — сказал президент ФГР. — Хочу выразить благодарность Министерству спорта России за всестороннюю поддержку нашей Федерации в прошедшие восемь трудных месяцев переходного периода. Федерация получила государственную аккредитацию по всем пяти видам спорта, причем по спортивной аэробике впервые.

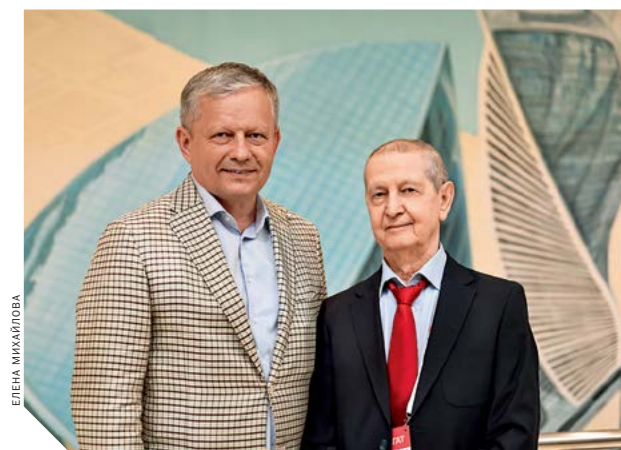
Мы выполняем поручение Президента Российской Федерации: это работа не только над спортом высших достижений, но и — главное — создание условий для детского, юношеского, корпоративного и массового спорта. За восемь месяцев было проведено более 200 соревнований различного уровня, сборные команды России участвовали в международных соревнованиях на территории России и за ее пределами. Федерация оказывает финансовую и организационную помощь в проведении международных, всероссийских и меж-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

региональных соревнований. До конца года состоятся еще несколько сотен соревнований».

Вопросам практического взаимодействия ФГР со спортивными школами и центрами подготовки, как подчеркнул руководитель, уделяется особенное внимание. Помощь со стороны Федерации в оснащении



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

современным спортивным оборудованием и инвентарем будет продолжена: школы должны его получать. «Подойдем к этому вопросу во взаимодействии с субъектами — там, где требуется переоснащение, будем планировать участие Федерации и будем просить руководителей субъекта также в этой работе участвовать. В финансовом плане ФГР на текущий год предусмотрено данное направление», — показал путь решения проблем Олег Валентинович.

Президент ФГР подчеркнул, что сборные команды укомплектованы, обеспечены всем необходимым и продолжают подготовку к основным стартам сезона олимпийского цикла 2024–2028 гг. и международным соревнованиям по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр. «Мы ведем работу по всем направлениям. Защищаем интересы нашей страны и наших гимнастов на международной арене, — сказал президент ФГР. — Добиваемся того, чтобы Россия и наши российские спортсмены вернулись на соревнования под флагом и гимном.

Работа ведется поэтапно, поэтапно изменяются правила, и мы абсолютно уверены, что этот результат будет достигнут.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Благодарим всех, кто поддерживает наши усилия, и уверены, что совместные действия позволят российской гимнастике сохранить лидирующие позиции в мире!»

Руководитель отметил, что сложная международная спортивная повестка сохраняется, но удалось сохранить позиции российских представителей в руководящих международных органах и технических комитетах по видам спорта. Первый вице-президент ФГР Василий Титов избран в исполнительный комитет FIG, вице-президенты по видам спорта Николай Макаров, Ирина Никитина и Владислав Оскнер — члены технических комитетов. «Это не только признание их профессионализма, но и возможность продвигать российские методики и стандарты на международном уровне», — уверен Олег Белозёров.

«Каждый вид до объединения в ФГР имел свои преимущества, особенности, наработки. После создания единой организации мы на уровне вице-президентов Федерации обмениваемся и тиражируем лучший опыт между всеми видами гимнастики, — рассказал глава Федерации гимнастики России. — Мы поддерживаем закупку оборудования, строительство новых сооружений и смотрим, чтобы эти сооружения были комплексными для всех видов гимнастики. Меняется нормативная база работы тренеров, за которой осуществляется пристальный контроль. Принят кодекс этики».

Олег Белозёров обратил внимание делегатов на то, что судейство в гимнастических видах — это отдельный вопрос, требующий внимания. Своевременно были проведены и профинансированы всероссийские судейские семинары, около 100 российских спортивных судей приняли участие в международных судейских семинарах, проводимых FIG.

Представители регионов услышали на конференции и напоминание о том, что ФГР считает бережное отношение к истории нашего российского спорта одним из ключевых моментов развития и сохранения преемственности: «Важно отметить, что вместе с тренерами и именитыми спортсменами в зале были ветераны, чьи имена вписаны в историю российского спорта. Для нас это восстановление связей, которые укрепляют спортивную культуру страны и способствуют формированию здорового образа жизни». Уже выпущено и специальное положение о работе с ветеранами в гимнастике.

А подвел итог выступлению на Внеочередной конференции глава Федерации гимнастики России Олег Белозёров так: «Уважаемые коллеги! Все сказанное я считаю базисом для того, чтобы двигаться вперед, получать хорошие результаты, высокие результаты. Но самое главное — популяризировать гимнастику в нашей стране. Так что будем вместе над этим работать».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

✓ В рамках Петербургского международного экономического форума было заключено соглашение о стратегическом сотрудничестве между правительством Санкт-Петербурга и Федерацией гимнастики России. Соглашение предусматривает реализацию комплекса инициатив — открытия новых тренировочных площадок и модернизации существующих спортивных баз до проведения масштабных соревнований и мастер-классов с участием ведущих гимнастов страны. Также в числе направлений — повышение квалификации тренеров, внедрение программ антидопингового просвещения и развитие системы отбора юных спортсменов.

✓ Было подписано и соглашение о сотрудничестве в развитии гимнастических видов спорта с губернатором Краснодарского края Вениамином Кондратьевым. «Мы хотим, чтобы как можно больше детей приходило в секции, — сказал Вениамин Кондратьев. — В этом году мы приступаем к строительству большого Дворца гимнастики в краснодарском «городе спорта». И к 2030 году планируем создать сеть из 44 муниципальных центров гимнастики. Сейчас разрабатываем типовые проекты, занимаемся подбором земельных участков».

✓ В швейцарской Лозанне состоялось заседание исполнительного комитета Международной федерации гимнастики (FIG). Исполком пересмотрел правила допуска российских спортсменов в нейтральном статусе:

- российские спортсмены смогут выступать под эгидой FIG не только в личных, но и в групповых и командных дисциплинах;
- спортсмены, которым ранее было отказано в нейтральном статусе, получают право на повторное рассмотрение заявок;
- введены новые критерии рассмотрения заявок и утверждены разъяснения FIG к обновленным правилам — это должно повысить объективность процедуры допуска, исключив случаи необоснованных отказов.



«Достигая цели!»

День железнодорожника в России традиционно отмечают в первое воскресенье августа.

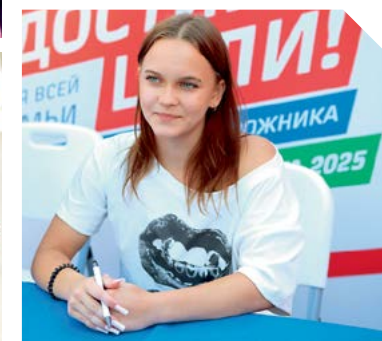
Этот праздник имеет более чем вековую историю: он был учрежден еще в 1896 году в Российской империи и приурочен ко дню рождения императора Николая I, положившего начало строительству железных дорог в стране. Первоначально его отмечали 25 июня, и так продолжалось вплоть до 1917 года. После революции традиция прервалась почти на два десятилетия, но в



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

1936 году, по инициативе самих железнодорожников, праздник был возрожден. С 2016 года он приобрел новый формат — теперь это спортивный фестиваль для всей семьи.

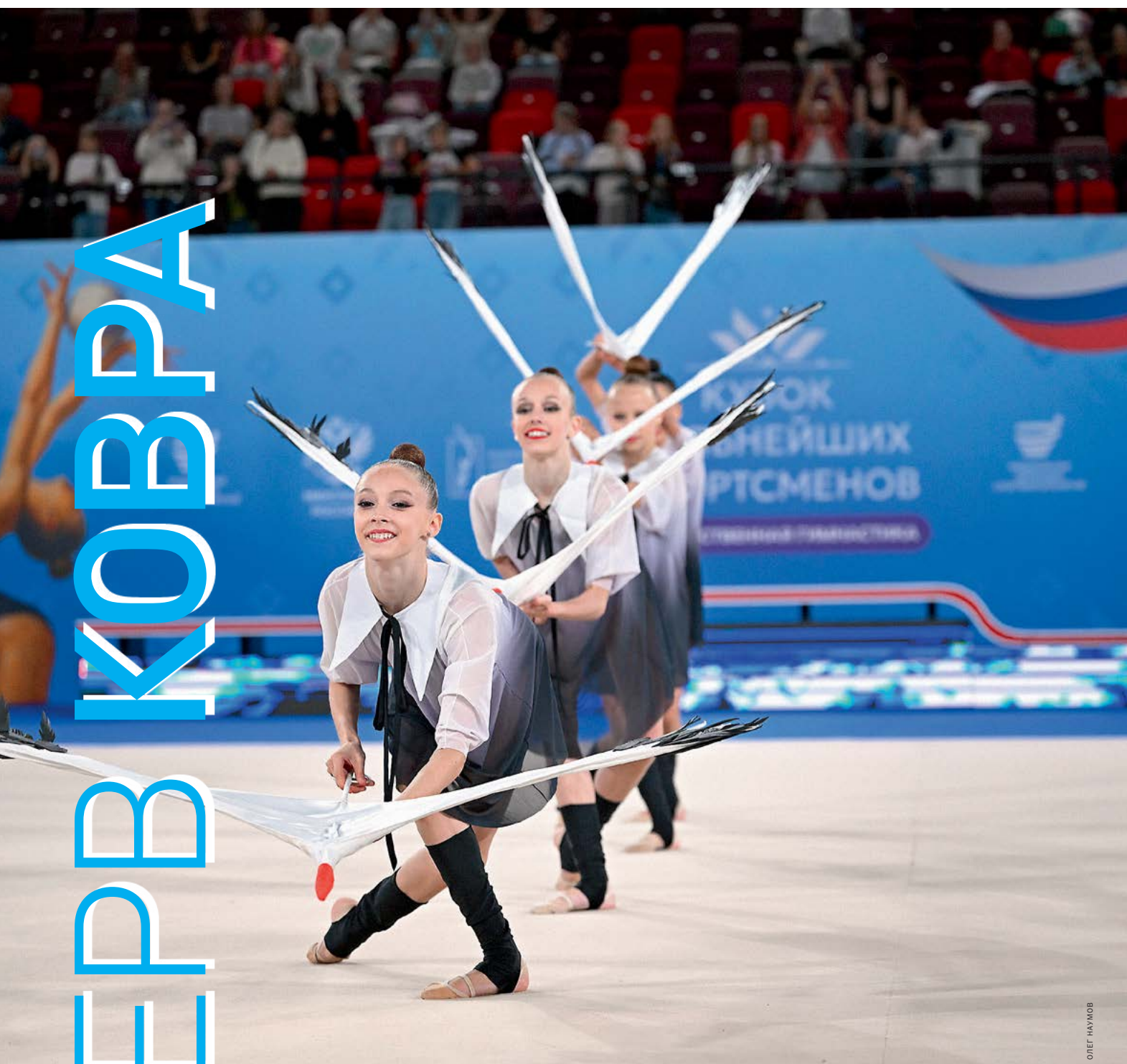
В этом году Федерация гимнастики стала участником большого спортивно-музыкального праздника «Достигая цели!», посвященного Дню железнодорожника. Он прошел 3 августа на «РЖД Арене» и собрал множество гостей. Неоднократные олимпийские чемпионы Алексей Немов и Светлана Хоркина провели разминку для участников благотворительного забега. А на площадке федерации посетителей ждали яркие выступления членов сборных команд России и совсем юных спортсменов, мастер-классы, открытые тренировки и автограф-сессии со звездами всех гимнастических видов спорта.

Художественная гимнастика — Лала Крамаренко, Евгения Леванова, Дарья Трубникова. Спортивная гимнастика — Иван Стретович, Лилия Ахаимова, Виктория Листунова. Спортивная аэробика — Духик Джаназян и Елизавета Руднева. Спортивная акробатика — Реваз Гургенидзе, Теймураз Гургенидзе и Георгий Патарая, Василиса Гаврилина, Светлана Филиппева. Прыжки на батуте — Михаил Заломин...



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



А тем временем в художественной гимнастике...

КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ ПОЗВОЛИЛ ВСТРЕТИТЬСЯ
НА СТАРТЕ ГИМНАСТКАМ БЕЛОРУССИИ И РОССИИ

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

ОЛЕГ НАУМОВ



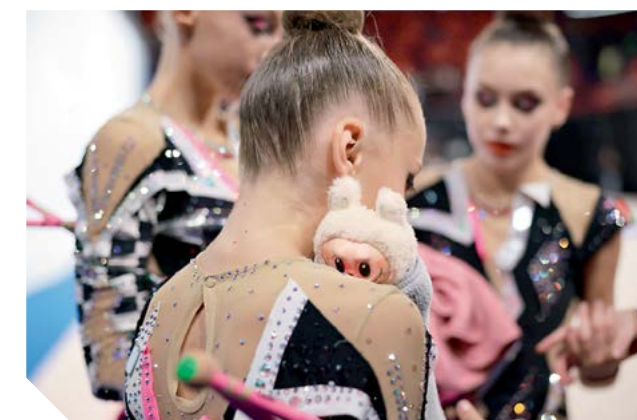
АРХИВ ФГР



ДМИТРИЙ КОТНЕВ

Это были те соревнования, которые принесли удовольствие, эмоции, размышления... И дали возможность сделать выводы, всегда столь необходимые тренерам. Теперь те слова, которыми руководители художественной гимнастики России и Белоруссии подытожили результат Кубка сильнейших спортсменов, направлены на состояние сборных команд, что называется, и в моменте, и на будущее. А те выводы, что сделали сами гимнастки, и юниорки, и взрослые, уже заставили их новые эмоции работать по-другому. Нерв большого старта не сравним ни с чем, каждой спортсменке нужно искать внутреннее состояние для борьбы, которое станет оптимальным.

На протяжении трех дней лучшие художницы из России и Белоруссии боролись за награды в индивидуальных и командных дисциплинах среди юниорок и сениорок. Как сказала после окончания соревнований



ДМИТРИЙ КОТНЕВ



АРХИВ ФГР



самая опытная гимнастка из всех участниц Алина Горносько, в выступлении взрослых у белорусских спортсменов получилось отвоевать некоторые результаты и медали. А вот на юниорском уровне соревнования в основном захватили российские гимнастки.

«И сегодня это так, а завтра может быть все по-другому. Очень здорово, что есть такая конкуренция, есть борьба», — призналась призер Олимпийских игр Алина Горносько.

**Главный тренер сборной России
ТАТЬЯНА СЕРГАЕВА:**

— Командная борьба — именно то, чего нам до сих пор не хватало на стартах. И тренерам было очень важно посмотреть, как девочки могут справиться с повышенной ответственностью по сравнению с внутренними, чисто домашними соревнованиями. Ведь весь сезон, начиная с февраля, каждая из них выступала за себя, за свою личную победу. Одно дело, когда выходит звезда и выступает, показывая и отстаивая



КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

ЮНИОРКИ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

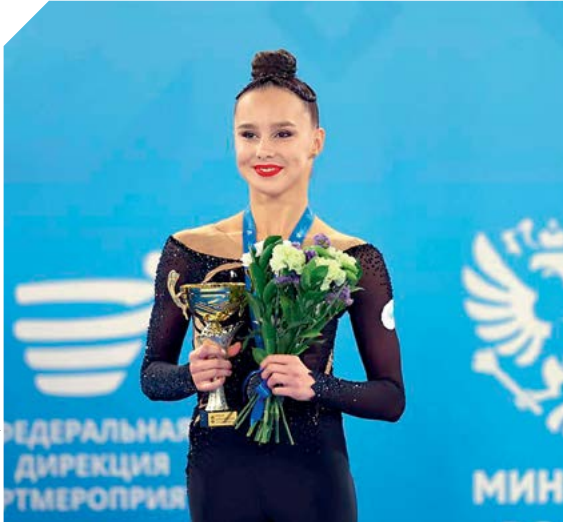
1	СОФИЯ ИЛЬТЕРЯКОВА		3	1	1	5
2	КСЕНИЯ САВИНОВА		2	3		5
3	КИРА БАБКЕВИЧ		1	1	2	
4	НИКОЛЬ РИМАРАЧИН ДИАС			2	2	
5	КИРА ЯБЛОЧНИКОВА			1	1	

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

ЮНИОРКИ. ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1	СБОРНАЯ РФ – НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ		2	1	3
2	ЮНИОРСКАЯ СБОРНАЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		1	2	3
3	СБОРНАЯ РФ – НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ		1	1	2
4	ЮНИОРСКАЯ СБОРНАЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ			1	1

На церемонии открытия Кубка сильнейших спортсменов участников и гостей приветствовали президент ФГР Олег БЕЛОЗЁРОВ, председатель белорусской Ассоциации гимнастики Елена СКРИПЕЛЬ, заместитель министра спорта РФ Алексей МОРОЗОВ. Восхитили зрителей эффектные постановки, подготовленные гимнастками сборных команд России и Белоруссии для открытия соревнований. В выступлениях приняли участие и неповторимые Дина и Арина АВЕРИНЫ, заслуженный артист Белоруссии Руслан АЛЕХНО.



13 Кубок сильнейших спортсменов



КУБОК

СИЛЬНЕЙШИХ

СПОРТСМЕНОВ

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

СЕНИОРКИ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1	АЛИНА ГОРНОСЬКО		4			4
2	АНАСТАСИЯ САЛОС		1	1		2
	МАРИЯ БОРИСОВА			1	1	2
3	ДАРЬЯ ВЕРЕНИЧ			1	1	2
	ВЛАДИСЛАВА НИКОЛАЕНКО			1		1
4	ДАРЬЯ ТКАЧЕВА			1		1
	УЛЬЯНА ЯНУС				2	2
6	МИЛЕНА ЩЕНЯТСКАЯ				1	1

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

СЕНИОРКИ. ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1	НАЦИОНАЛЬНАЯ КОМАНДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		2	1		3
2	НАЦИОНАЛЬНАЯ КОМАНДА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ		1	2		3
3	СБОРНАЯ РФ - НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ				2	2
4	СБОРНАЯ РФ - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ				1	1

только свои умение и амбиции. И совсем другое дело, когда за тобой сборная России и ты должен защищать честь страны.

Да, мы сейчас только набираем этот опыт, нам приходится это делать. Пока не выступали на международном уровне, слегка оказался утерян именно тот стартовый азарт, который и нарабатывается в подобной

борьбе. Например, та же опытейшая Алина Горносько для многих юных гимнасток — кумир. И я очень рада за наших молодых девчонок, которые выступали на одном ковре со столь титулованной спортсменкой.

Нам это очень нужно было, и замечательно, что белорусская команда приехала в Москву со своими лидерами. Сколько мы вместе ездили на чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры, всегда были очень близки, несмотря на соперничество. Такие соревнования — прекрасная возможность снова встретиться и еще раз вспомнить об этом.

Конкуренция в сборной должна усилиться. Будем искать для каждой спортсменки способы укрепить психологическую составляющую. У нас очень хорошие девочки 2009 года рождения, очень хорошие юнио-

рочки, мы будем с ними работать и дальше. 2010 год рождения на следующий год переходит в другую возрастную категорию, им немножко тяжело придется, но этот год, я надеюсь, они закончат достойно в юниорках. Приятно удивили спортсменки, которые только-только, но уже начали путь в сениорках, они сейчас — под самым пристальным вниманием. Мы должны их сохранить, развить талант, напитать опытом через старты. Я в это очень верю: наша молодежь даст жару.

Главный тренер сборной Белоруссии ИРИНА ЛЕПАРСКАЯ:

— Кубок сильнейших спортсменов прошел в первый раз, мы очень этому рады. Спасибо министрам спорта — и России, и Белоруссии, — что придумали такой старт. И огромная благодарность всем — от организаторов до зрителей. Это были шикарные соревнования, всем и радость принесли, и пошли на пользу. Надеемся, что они станут традиционными, будет и второй Кубок, и следующий.

Главный итог соревнований в Москве? Знаете, наши спортсменки так давно уже не встречались, это было обидно. И все видели, с каким удовольствием они общаются, обмениваются какими-то сувенирами, обнимаются. Так и хочется пожелать: чтобы такая дружба длилась вечно!

Что же касается спортивной составляющей, то мы готовились и рады результату, на который работали. Девочки получили бесценный опыт. Если у кого-то не сложилось что-то в выступлениях, проанализируем, посмотрим: и почему, и что надо менять.

И некоторые, как я говорю, буквально обалдели от него, поэтому были и потери.

Но это не страшно, главное — выступать. Мы не боимся проиграть. Это спорт, для того чтобы показать красоту и сложность художественной гимнастики, мы и работаем с утра до вечера в зале.

А еще в эти дни прекрасного старта, ворвавшегося в календарь соревнований, во Дворце гимнастики Ирины Винер был установлен мировой рекорд. Пошел обратный отсчет, и... трибуны запестрели лентами. Вместе с чемпионкой юношеских Олимпийских игр Дарьей Трубниковой элемент «змейка» исполнили 557 человек! Самое массовое исполнение элемента было посвящено Дню Государственного флага Российской Федерации и будет занесено в Реестр рекордов России. ▲

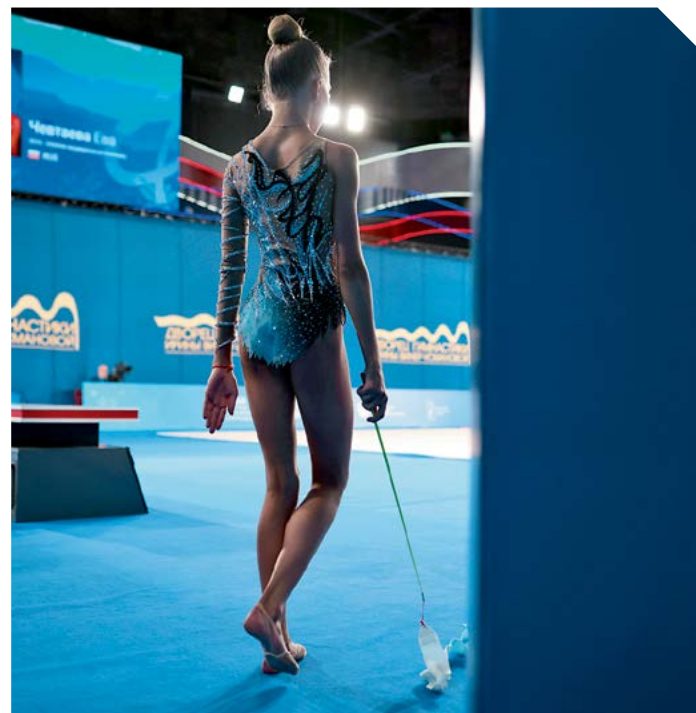


ОЛЕГ НАУМОВ

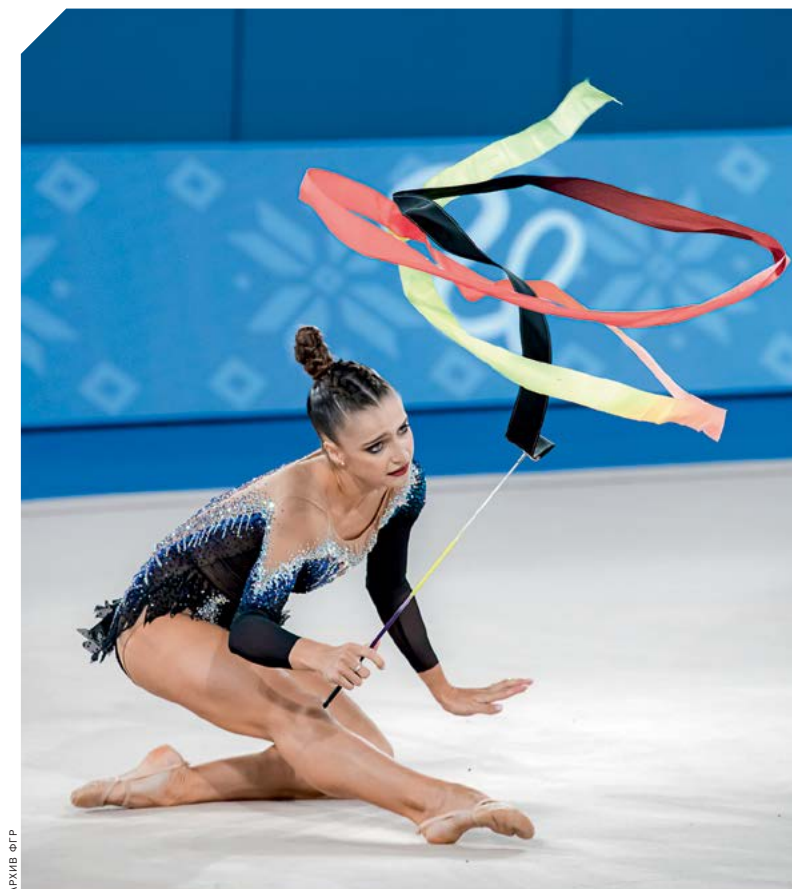
Я очень рада, что наши гимнастки выехали на столь крупные соревнования. Выступать в таком шикарном зале — уже награда. И они должны соревноваться на хороших площадках, потому что это наше будущее. И я верю, что оно у нас большое и светлое. Конечно, им оказаться на этом ковре было просто счастьем.



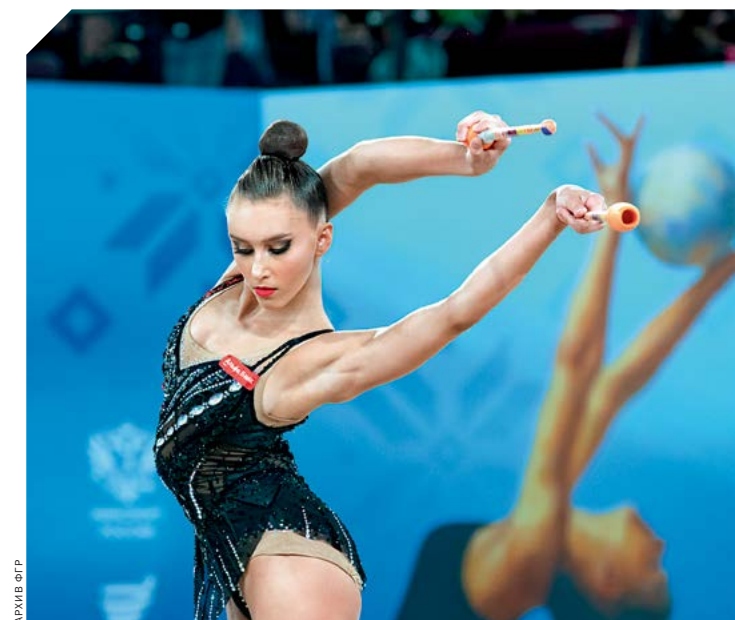
АРХИВ ФГР



ДАМИТРИЙ КОРНЕВ



АРХИВ ФГР



АРХИВ ФГР



АРХИВ ФГР

НЕПОВТОРИМАЯ

ВАЛЕНТИНА ИВАНИЦКАЯ:
«ТРЕНЕРСКИЙ УМ НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАЕТ РАБОТАТЬ»

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

ЗНАЯ ВАЛЕНТИНУ АЛЕКСЕЕВНУ ИВАНИЦКУЮ МНОГО ЛЕТ, Я НЕ ОСОБЕННО УДИВИЛАСЬ, ЧТО ОНА ПО-ПРЕЖНЕМУ ПРОДОЛЖАЕТ ТРУДИТЬСЯ — ТРЕНЕРОМ ПО ГРУППОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В ЦЕНТРЕ ГИМНАСТИКИ «ЭРА ЮНЫХ ТАЛАНТОВ». ОТМЕТИЛА 90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ? И — ЧТО? ГОВОРИЛА И ГОВОРИТ: «РАБОТАТЬ ИНТЕРЕСНО ВСЕГДА — И С НАЧИНАЮЩИМИ, И С ЧЛЕНАМИ СБОРНОЙ СТРАНЫ». НО КОГДА НАКАНУНЕ ИНТЕРВЬЮ ОНА ВСТРЕТИЛА МЕНЯ ЗА РУЛЕМ СОБСТВЕННОГО АВТОМОБИЛЯ, Я ВСЕ ЖЕ НЕ СМОГЛА СКРЫТЬ УДИВЛЕНИЯ И ОДНОВРЕМЕННО ВОСХИЩЕНИЯ.

АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

— Да, все удивляются, — улыбается Валентина Алексеевна. — Еще когда училась водить машину — а мне тогда было 73 года, — инструктор, узнав, сколько мне лет, так и сказал: «Снимаю перед вами шляпу!» Хотя сама я даже не задумывалась о том, что делаю что-то из ряда вон выходящее. Надоело ездить в автобусе — села за руль. Массажист нашей команды Игорь помог подобрать машину, инструктор приезжал ко мне прямо на базу, в Новогорск, там в перерывах между тренировками я и наматывала круги.

Сейчас, конечно, я уже не такой лихой водитель. Езжу в основном по своему району — Речной вокзал, Химки... Спину иногда прихватывает, а машина, конечно, здорово выручает.

— Валентина Алексеевна, страна отметила и продолжает отмечать 80-летие победы в Великой Отечественной войне. А вы, как сами говорите, ребенок войны...

Да, многое в памяти осталось. Помню, как Ростов-на-Дону, в котором прошло мое детство, освобождали наши солдаты. Жили мы в подвале собственного дома, потому что нас постоянно обстреливали, а однажды ночью я вылезла из подвала и пошла в нашу квартиру. И вдруг вижу (а у нас дом стоял на пригорке): из-под горки солдаты — один, второй, третий... Идут и идут потоком по нашей улице. Оказалось — наши! Женщины высыпали на улицу, кто-то стал кипятить воду, прямо во дворе расставляли тазы, ведра, помогали бойцам стирать одежду, мыть голову... Еще осталось в памяти, как нас, детей, солдаты катали на санках. Ростов-на-Дону — город южный, зимы там обычно теплые, а в ту зиму снега выпало очень много...

И как праздновали День победы, тоже помню. Представляете, в наш двор еще раньше упала бомба, пробила крышу флигеля и так и осталась в земле. Со временем ее засыпали каким-то мусором, площадка утрамбовалась, и вот буквально на этой бомбе и праздновали: накрыли столы, потом танцевали. Как она не взорвалась? До сих пор загадка. Потом уже приехали саперы, выселили всех из дома, выкопали бомбу, отвезли ее подальше и взорвали. До сих пор звук взрыва стоит в ушах.

Конечно, и в первые послевоенные годы жизнь была непростой. Голод, холод... Пока до школы дойдешь,

так намерзнешься, что ног не чувствуешь. В школе печки маленькие стояли, буржуйки. Мы приносили дрова, топили, чтобы отогреть ноги, и шли на уроки. Но знаете, что удивительно: тяжелое было время, а люди все равно стремились жить полноценной жизнью, заниматься спортом. Когда я училась в седьмом классе, к нам пришла учительница физкультуры Екатерина Ивановна — молодая, энергичная. Она относилась к своим урокам так, будто ничего главного в жизни не было, и в нас эту любовь буквально вбивала. А я была девочка подвижная, всегда впереди всех хотела быть, поэтому с удовольствием и в баскетбол играла, и плаванием занималась (у меня второй разряд по плаванию), и спортивной гимнастикой... И до сих пор спорт для меня — это все. Сегодня с удовольствием смотрю спортивные передачи, трансляции с соревнований: художественную гимнастику, легкую атлетику, плавание, акробатику, даже футбол. С особым интересом слежу за Роналдо, нравится, как он работает с мячом.

Над групповыми упражнениями всегда работает **целая команда**. Врач, хореограф, массажист... Если девочки наши идут на зарядку — мы все должны быть на зарядке, следить за ними, подсказывать и так далее. На сборах гимнастики бегают, и мы бегали... Минут пятнадцать хотя бы, но чтобы **всё по-честному**, чтобы **все были на месте**, никто не гуляет, не уходит

— А как в вашей жизни появилась художественная гимнастика?

Я окончила техникум физической культуры в Ростове-на-Дону, поступила в педагогический институт и однажды увидела в зале девушек, которые под музыку делали очень красивые движения. Тогда ведь наш вид спорта только зарождался, мы ничего, по сути, не знали, что же это такое — художественная гимнастика.

А поскольку я увлекалась еще и музыкой, много слушала ее по радио, любила передачи, где нужно было угадывать мелодии, то, когда увидела танцующих девушек, все это во мне как-то откликнулось. Оказалось, что движения и музыка — это очень красиво. Стала заниматься и поняла, что не ошиблась. Нравилось, что здесь и гимнастика, и музыка, и разнообразные движения — все сошлось в одном. Выступала я за общество «Буревестник», звездой на ковре не была, мне очень трудно давалась акробатика, не хватало гибкости, но зато все остальное — музыкальный слух, чувство ритма, координация — было на хорошем уровне, и в конце концов я добилась того, что стала мастером спорта.

— *К окончанию института понимали, что спорт — это уже на всю жизнь?*

Да, сразу после института я ушла работать в детскую спортивную школу, через какое-то время была названа лучшим тренером Дона по художественной гимнастике... А потом вышла замуж за москвича и уехала в столицу. Поскольку какое-то имя в гимнастике у меня уже было, руководитель «Буревестника» посоветовала: «Валентина, в Ленинградском районе пропадает одна школа, иди туда». Речь шла о нынешней СШОР № 74 на Волоколамском шоссе. Начинать мне действительно пришлось с нуля. Залов не было, тренироваться приходилось в коридорчике обычной общеобразовательной школы. Вот буквально: тут — выход в туалет, тут — узкий коридорчик и небольшое

пространство. Ни «потолка» тебе, ни ковра, ничего. Но собрала «остатки», стала ходить по ближайшим школам, приглашала девочек заниматься. И вы знаете, большая группа у меня образовалась. А дальше постепенно начала выстраиваться система: одну чемпионку Москвы подготовила — Елену Воронову, потом еще одну... Все девочки у меня получали разряды и успешно выступали, и вскоре школе присвоили статус олимпийского резерва.

Затем я трудилась в обществе «Крылья Советов», в «Динамо», где как тренер и познакомилась поближе с групповыми упражнениями. Потом много лет отдала МГФСО, работала со сборной Москвы, мы много раз становились чемпионками России, а вскоре Эльвира Петровна Аверкович, которая тогда возглавляла Федерацию художественной гимнастики России, предложила заниматься групповыми упражнениями уже на уровне сборной страны. Какие были успехи там, вы знаете — три Олимпиады подряд наши девочки выигрывали золотые медали. Я начинала готовить ко-

Когда появляются медали,
появляется азарт, желание
идти дальше

манду и к четвертым Олимпийским играм, в Лондоне, но в какой-то момент руководство сборной решило, что мне уже пора на пенсию.

— *Вы были не согласны с таким решением?*

Конечно, не хотелось останавливаться на полпути, я планировала довести девочек до Олимпиады, а потом уже думать, что делать дальше. Сейчас смотрю, как работают в фигурном катании тренеры Москвина, Мишин, и еще раз убеждаюсь, что дело не в возрасте. Я чувствовала, что могу справиться с очередной задачей. И хотя определенные трудности тогда были — впервые состав команды после Олимпийских игр в Пекине — 2008 обновился полностью, с новенькими девочками необходимо было очень много работать, повышать их физическую выносливость, — я верила в свой опыт, а особенно — в знания.

Тренерский ум вообще никогда не перестает работать, он все время в поиске. До сих пор, например, я внимательно смотрю, что за упражнения делают групповички. Какую музыку они выбрали? Почему берут чаще современную? А как бы я поступила? Скорее всего, одну программу сделала бы под классику. Почему? Потому что в этой музыке всегда есть сила, мощь... То есть все время что-то анализируешь.

Мой путь не был гладким, но все, что я делала, — я делала с удовольствием. По большому счету, наверное, можно сказать, что моя карьера сложилась так, как я хотела. Сегодня нет-нет, иной раз думаю: как я смогла пройти через все испытания? Ведь когда приехала в Москву, я была здесь чужой, по мнению многих — никто, провинциалка. Мне было очень тяжело внедриться в эту — другую — жизнь. Но помогла вера, точнее, уверенность в своих силах. Я уже тогда понимала, что как тренер что-то из себя представляю, у меня уже были какие-то знания, свое видение художественной

гимнастики. И я, наверное, могу гордиться: сделала то, что многие не смогли.

— *А в чем заключается ваше тренерское искусство, Валентина Алексеевна? Почему вообще вы взялись за эту довольно каторжную и временами неблагодарную работу?*

Вы знаете, одно время у меня был момент после окончания института, когда плохие мысли буквально одолевали. Я думала: чем я занялась, ведь это нудно, кропотливо, неизвестно, получится ли... Но наверное, когда приходит успех, когда видишь: то, что ты делала, получилось, девочки стоят на пьедестале, — это окрыляет.

Групповое упражнение — его надо понять, конечно. Вот ты делаешь, делаешь, делаешь и видишь, что что-то не то, не туда, не складывается картина. И вдруг — все заиграло. Ты чувствуешь, что упражнение попало в музыку и дыхание идет, и жизнь какая-то появилась в программе, — это, конечно, высший пилотаж. Поэтому я думаю, что успех тоже помогает стать хорошим тренером. И если тренерская профессия затянула, очень важно, чтобы твои ученицы выигрывали. Сколько тех, кто начинал тренерскую карьеру и потом бросал, не справившись с трудностями, с неудачами, потому что не было вот этого чувства — победы! И наоборот: сколько тренеров уходило из профессии, а потом возвращались. У нас были девочки, которые,

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

намучившись в зале, говорили, что тренерами не вернутся сюда никогда. А потом смотришь: приходят, начинают работать, терпят, потому что любят свой вид спорта.

Мне в профессии тренера нравится как раз вот это — путь преодоления. Сначала тебе трудно, но когда начинает получаться, ты от этого испытываешь, как теперь говорят, кайф. И тебя затягивает. Вот они вышли на ковер, все связки и все куски, над которыми неделями бились, ревели иногда, сделали, соединили... И все заиграло, задышало, аж мурашки по коже, и больше ничего и не надо.

— *Бытует мнение, что в художественной гимнастике спортсменки работают больше и тяжелее, чем в подавляющем большинстве видов спорта. Такова его специфика?*

Работали мы действительно очень много — по девять часов. Я думаю, что по-другому нельзя, если ты выступаешь на высоком уровне. Не только у нас, в любом виде спорта. Если команда много работает, она будет давать результат. А не работает — не надо сваливать ни на какие-то условия, ни на что. Групповые упражнения требуют от спортсменок очень хорошей физической готовности. Программы длиннее, выдерживать их сложнее, чем индивидуальные. И мы девочек с самого начала учим очень ответственно относиться к тренировкам.

Даже после больших побед ходишь весь пустой, выхолащенный и ничего тебе не мило. Думаешь: как дальше-то быть? Какими будут следующие девочки? Какую взять музыку?..

Помню, когда в Новогорск на сборы заезжали футболисты, следующий день у них всегда был выходной. Они иногда заглядывали к нам в зал и удивлялись: вы все еще в зале? Да, мы практически всегда «еще в зале». Когда делает одна девочка ошибку, ты ей скажешь, что подправить, и следишь только за ней, а в группе спортсменок — пять! И мы можем повторять упражнение или какой-то элемент не один раз, а пять, 10 и больше, потому что одна сделала ошибку — исправил, другая, третья, четвертая... И вот так 10 раз одно и то же. Много монотонной работы, это очень утомительно.

— *Вы как-то признались в одном из интервью, что даже вам иногда бывало жалко своих учениц. Хотя от одного из наших звездных тренеров довелось услышать, что, когда работаешь на уровне олимпийских*

чемпионов, то, в принципе, не имеешь права жалеть своих учеников.

Иногда можно пожалеть. Сказать: да, я знаю, у тебя болит нога, ты сегодня не прыгай. Или: побереги спину, не гнись... Но когда процесс затягивается, это начинает нервировать. Ты — главный тренер, у тебя сильнейшая команда, от которой все ждут результата. Приходится иногда и заставлять, подталкивать. Но чаще девочки, выступающие на уровне сборной, уже сами понимают, где можно себя побересть, а где буквально отдать последние силы. И отдают. Помню, накануне Олимпийских игр в Пекине у нас в команде была очень тяжелая ситуация. У Маргариты Алийчук болела спина. Аня Гавриленко в мае так подвернула ногу, что порвала связки. В мае! А в августе нам уже выступать на Олимпиаде. И вот как тут жалеть?

— *В Пекине уже после победы нашей команды Гавриленко рассказывала, что накануне выступления не могла встать с кровати от боли.*

Но пришлось встать, пойти и выступить. Тут уже ничего не сделаешь: команда попросила. Она тоже понимала: если она сейчас не встанет, Олимпиада пройдет мимо нее. И мы понимали, что нужно оставлять команду целостной. Девочки ей сказали: «Аня, тебе придется возвращаться. Делай что хочешь».

Она очень сильно забинтовывала больную ногу: разрыв, оперировать нельзя, иначе не успела бы восстановиться до Олимпиады. Врачи сделали все, что могли, но перед последним сбором в Японии ситуация обострилась. И тогда мы все просто стиснули зубы, делали то, что должны были.

— *Та Олимпиада вообще оказалась одним из самых сложных испытаний в вашей тренерской карьере?*

Пожалуй, да. Мы выиграли предолимпийский чемпионат мира, чемпионат Европы, а в Пекине после первого дня квалификации улетели на четвертое место. В кулуарах сразу пошел шепоток, что россиянки могут не попасть в призовую тройку. Из России звонят: что случилось? Что такое? Какая-то паника началась.

Меня потом все спрашивали: «Что вы, Валентина Алексеевна, такое сказали девочкам, что они сумели на следующий день так собраться?» Мы же в итоге квалификацию закончили со вторым результатом. А я их начистила так, что сама себе удивилась. Вы, говорю, прошли четыре года, вы нигде предметы не теряли. Вы выступали с золотыми медалями всегда... В общем, нашла правильные слова.

В упражнении с тремя обручами и двумя булавами решили побересть Аню Гавриленко, поставили вместо нее другую девочку, она должна была в конце упражнения вылетать в очень сложном элементе — во время прыжка в шпагате отпассовать подругам три обруча, а, приземляясь, еще и поймать летящие сверху две булавы. Мне советовали: «Зачем ты рискуешь, убери этот элемент!» Но я старалась никогда не упрощать

программы. Даже в самых сложных ситуациях. И в итоге риск был оправдан: и в квалификации, и в финале девочки все сделали без ошибок.

Уже после финала Виталий Мутко, тогдашний министр спорта, мне признался: «Я спрятался за перила и ждал, когда все закончится, боялся смотреть — такие трюки, броски, темп...» Наше упражнение на музыку из бродвейского мюзикла «Ангелы и демоны» действительно производило сильное впечатление. Оно было очень техничным, мощным, выполнялось в высоком темпе. Даже судьи потом рассказывали, что их пробирало до мурашек. Но главное, конечно, то, что с четвертого места мы все-таки вышли вперед.

— *Существует мнение, что в групповые упражнения идут те, кому не хватает природных данных и таланта, чтобы выступать индивидуально. Мол, когда все выступают одновременно, помарки и недоработки остаются незамеченными.*

На самом деле, это не так. Я бы даже сказала о том, что кто-то рожден для групповых упражнений, а кто-то, увы, нет. Иногда видишь девочку первый раз и понимаешь: эта сможет. Есть такие, кто все схватывает на лету, чувствует рисунок программы, сечет поляну полутьме любого футболиста. Та, которая окажется самой толковой, сильной, лучше других видящей площадку, — вот она и станет лидером в группе.

Сложность ведь еще в том, что в группе идет бросок предмета друг другу через всю площадку, а личности привыкли бросать только себе, на два метра. У нас же любая переброска — это шесть метров. Попадание друг в друга всегда дается очень сложно. Нельзя сказать: вот ты точно на этом месте стой — и все будет хорошо. Всегда то недобросят, то перебросят. Тот, кто ловит, должен занять правильное место, а другие должны это увидеть и сориентироваться, что очень сложно.

Когда приходит гимнастка, выступавшая индивидуально на высоком уровне, те, кто стоит рядом, ей мешают. Потому что она привыкла быть одна на площадке. Поэтому и личностные качества должны быть иные: ты должен работать в команде, работать на пятерых человек и делать это без ошибок. То есть каждая по отдельности гимнастка в группе должна работать на помосте так, как работают личности, — без единого сбоя и без каких-либо уступок в сложности.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Сейчас уже детей готовят с детства, они знают, как работать в групповых упражнениях и как работать в команде. Но все равно заставить работать всю группу как единый организм — адский труд.

— *Как человек, который прошел в качестве тренера четыре олимпийских цикла, выиграл три Олимпиады, никогда не задумывались: почему у вас получалось делать то, что не могли другие?*

Никогда не задумывалась. Я просто знала, что должна соревноваться каждый день, делать еще лучше, еще больше. Знала, что кто-то там не спит и тоже что-то готовит. Китайки, белоруски, итальянки, болгарки... Их тренеры хотели победить так же, как и я. Это заставляло всегда держать в голове: что я могу еще такое придумать, чего нет у других? Может быть, усложнить, усовершенствовать какой-то элемент или найти еще более талантливых гимнасток, заставить их еще больше работать... Но вот сейчас вы спросили, и я задумалась: наверное, все же было что-то такое, раз мы смогли выиграть три Олимпиады подряд, несколько чемпионатов мира, Европы. Те же белоруски, например, очень много всегда работали, у них были грамотные специалисты, хорошие гимнастки, но, когда мы приезжали на соревнования, их тренеры всегда приходили смотреть на наши тренировки, чтобы взять что-то полезное для себя.

Еще... У меня, наверное, есть то самое шестое чувство — интуиция, которая порой многое решает. Все смотрят: девочка как девочка, ничего особенного, а я чувствую, что она может раскрыться. И практически никогда не ошибаюсь.

И есть такое понятие, как самовоспитание. У тренера должен быть интерес к балетному искусству, к музыке, он должен постоянно заниматься саморазвитием. Ну и само собой — самодисциплина. Причем железная. Желание, нет, даже не желание, а скорее, умение делать то, что требуется, несмотря ни на что. Ты, как солдат, должен встать и идти. И никакие несчастья, никакая болезнь не должна тебя останавливать.

Знаете, после нашей третьей олимпийской победы я отдыхала всего три дня, у дочки была в Германии. Больше не смогла. С тех пор как в Москву переехала и стала тренером, в полноценном отпуске не была ни

разу. «Отдыхала» на бесконечных сборах. А если вдруг появлялась необходимость, отпускала себя из зала дня на три, не больше. Потому что потом все равно начинала рваться туда и переживать, что дни идут и я что-то важное упустила.

— *Отношение к тренерской профессии с годами меняется?*

В молодости все как-то проще: не сделали что-то — ну и ладно, завтра сделаем. А чем старше становишься, тем больше желания доводить все до совершенства. Поэтому каждый день я вставала в полшестого утра, в семь садилась в машину и ехала в Новогорск. В полвосьмого уже готовилась к тренировке. Мои бессменные помощницы на протяжении многих лет Яна Аринцева и Наташа Дмитрова мне очень помогали, проводили с девочками разминку, но на тренировках я присутствовала всегда, чего бы мне это ни стоило. Потому что какие-то мельчайшие детали, даже когда упражнение уже собрано, только ты можешь увидеть и поправить. Все потом удивляются: как же вы так все удачно сложили? А оно складывается-то постоянно, в течение всего сезона идет огранка.

— *В чем, на ваш взгляд, самая большая сложность в работе тренера групповых упражнений?*

Не ошибиться в выборе гимнасток. Вот ты собрал их и теперь пытаешься предугадать: кто как поведет себя в стрессовой ситуации, кто будет работать с наибольшей отдачей? У нас в сборной никогда не было гимнасток с плохими данными. Наоборот, девчонки всегда были красивые, высокие, с длинными ногами, прыгучие. Я тут недавно наткнулась на старое видео: какие же потрясающие пролеты в шпагате они делали! Но быть хорошо обученными и правильно сложенными недостаточно, должен быть еще правильный внутренний настрой.

Интересные находки, сложные элементы...

Где-то даже **авантюристкой** была в этом плане. Но выходит, не зря

— *Что вы под этим подразумеваете?*

Я всегда старалась следовать принципу: мои ученицы не должны ничего бояться. Ни новых элементов, ни соперниц, ни больших нагрузок, тогда они будут расти в своем мастерстве. Если в спортсменке есть трусость, ничего не получится. Поэтому каждый новый состав группы хотелось собрать таким, чтобы команда могла и умела бороться, чтобы каждая гимнастка была яркой индивидуальностью, а вместе они были бойцами. Я им внушала: вышли на ковер и — только вперед!

Рисковать, атаковать! Интересные находки, сложные элементы... Где-то даже авантюристкой была в этом плане. Но выходит, не зря. Во многих вещах мы были первопроходцами, и наши программы всегда отличались от тех, что демонстрировали другие гимнастки.

Удерживать дисциплину — в этом тоже была сложность. Случалось, что вынуждена была выгонять спортсменок из команды, несмотря на все их титулы. Они уезжали с базы куда-то на танцы, возвращались под утро. Я этого не прощала. Бывало, и начальство просило за них, уговаривали меня, но я четко отстаивала свою позицию, считаю, что в команде все должны быть в равных условиях.

А еще, если мы говорим о трудностях, важно выбрать правильную музыку для программы. Это уже больше рабочий момент, но очень важный — попасть с музыкой, чтобы упражнение звенело, чтобы нравилось не только мне и девочкам, но и публика поняла и приняла твою идею. Например, с последней командой, с которой я работала в сборной, у нас никак не складывалось с «Половецкими плясками». Сколько бы мы их ни пробовали, почему-то не получалось. Хотя там и медленная часть очень красивая, и танцевальная заводная, мощная, девочки эту музыку не чувствовали. А вот «Спартак» Хачатуряна, например, получился просто бой. Я нашла фонограмму в исполнении немецкого оркестра, с вокалом, и мы сделали потрясающее упражнение. Многие, кто разбирается в художественной гимнастике, следит за ней, помнят его до сих пор.

— *Валентина Алексеевна, а чем наполнена ваша сегодняшняя жизнь?*

Пока работала в сборной, у нас сложился такой коллектив самых разных специалистов, что со многими из них я и сейчас с удовольствием поддерживаю отношения. Врач, массажист, хореограф... С хореографом Альбиной Ивановной Рыбкиной регулярно ходим на балет, на музыкальные концерты. Конечно, занимаюсь домашним хозяйством, два-три раза в неделю езжу на работу в центр гимнастики «Эра юных талантов». Клуб работает на коммерческой основе, детки приходят разные, но желающих очень много, есть несколько команд по групповым упражнениям.

Одно время думала, что надо мне, наверное, уже закончить с работой, все-таки и возраст, и ездить далеко, но Лиана Мелкумян, главный тренер клуба, просит меня продолжать делиться опытом. Вот в мае даже провели турнир на призы моего имени. Сама Лиана приехала в Москву из Донецка, вложилась в этот центр, развивает наш вид спорта. Я вспоминаю себя, как когда-то начинала в Москве, и помогаю. Считаю, что пока есть силы, должна это делать.

— *Правила, которые начали действовать с этого сезона, заставляют гимнасток искать новые способы*

удивить судей. На взгляд тренера с таким огромным опытом, развитие художественной гимнастики идет по правильному пути?

Время покажет. Но та гимнастика, которая есть сейчас, мне ближе, чем та, что была в предыдущем четырехлетии, потому что выросла важность артистической составляющей, хореографии. Каждое движение, каждый акцент должен ложиться в музыкальный такт. Сейчас надо не просто делать элементы, риски, но и больше танцевать, показывать эмоции, причем играть должно все: лицо, тело... Соединить все это в одной программе очень сложно. Но эти правила, на мой взгляд, безумно интересны.

Я всегда следовала принципу: мои ученицы **не должны ничего бояться**. Ни новых элементов, ни соперниц, ни больших нагрузок... Если в спортсменке есть трусость, **ничего не получится**

— *Если допустят нас до главных международных соревнований, сможем вернуть лидирующие позиции? Думаю, что сможем. Татьяна Сергаева, Марина Говорова — тренеры опытные, знающие, любящие свое дело. Плюс со сборной осталась хореограф Ира Зеновка, а она творит очень много и хорошо. Я обратила внимание, как выросло ее мастерство в умении обыгрывать работу с предметом в программе. В свое время я много наблюдала, как готовят эту часть упражнения болгары, которые всегда были большие мастера «предмета», много чего интересного отложилось в памяти. И вот Зеновка пытается идти по такому же пути, привнося свое видение.*

На что бы я еще обратила внимание — новые международные правила дают возможность вернуться к той гимнастике, в которой мы всегда были сильны. Советскую, а потом и российскую художественную гимнастику изначально отличали выразительность, музыкальность, умение создавать какие-то интересные картинки. Потом все, что было красиво, мощно, душевно, ушло, появились какие-то скромные упражнения, основанные на скорости, на бросках. А сейчас, когда я наблюдала вживую на Кубке сильнейших за нашими ведущими командами из Нижнего Новгорода, Санкт-Петербурга, у меня прямо душа радовалась. Девочки как раз показали ту нашу

гимнастику, где есть не только скорость и сложные элементы, но и душа, какая-то история, артистизм...

Надо продолжать идти таким путем. Мы же родоначальники этого вида спорта! Мы соединили хореографию с работой с предметом, привнесли на ковер свое понимание эстетики движений, и посмотрите, какая красота получилась... ▲



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

А тем временем спортивные акробаты...

РУКА В РУКЕ

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СПОРТИВНУЮ АКРОБАТИКУ, КАК ЛЮБЯТ ЕЕ ТЕ, КТО, ПОПАВ В ЭТОТ ВИД СПОРТА, ГОТОВ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ В ЗАЛЕ БЕЗ УСТАЛИ, ОТТАЧИВАЯ МАСТЕРСТВО И ШЛИФУЯ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ТРЕНЕРОВ? В СИРИУСЕ СНАЧАЛА ПРОШЛО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, А СЛЕДОМ НА БАЗЕ ПОЯВИЛИСЬ ЮНИОРЫ И ОСНОВНАЯ СБОРНАЯ КОМАНДА. ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА АКРОБАТОВ, БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ, КОТОРАЯ НАХОДИЛАСЬ, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, В БЛИЖАЙШЕЙ ВИДИМОСТИ, — ПОДГОТОВКА К МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАРТАМ. БЛИЖАЙШИМ НА ТОТ МОМЕНТ БЫЛ КУБОК ЗОЛОТОВА В ВЕЛИКОМ НОВГОРОДЕ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: VK.COM/ACROGYMRUS

КАК ЛЕТО
АКРОБАТОВ УЧИЛО
И ВОССТАНАВЛИВАЛО

Главный тренер сборной Теймураз Владимирович Гургенидзе, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер России, рассказал, что на летний сбор в Сириус команда прилетела в отличном настроении. Конечно, помимо красоты места проведения и моря рядом, спортсменов еще до сбора взбодрили новости о том, что со следующего года вновь открывается возможность участия в этапах Кубка мира и чемпионате мира. И подготовка к важному турниру, Кубку Золотова, тоже шла в Сириусе уже с некоторым прицелом на это будущее. Турнир и сам по себе — уважаемый и любимый, прекрасная возможность продемонстрировать результаты летней подготовки и учебно-тренировочных сборов. Но выступление в Великом Новгороде — один из этапов формирования сборной команды на международные старты в сезоне. И тут

руководители отслеживают всё: и техническую подготовку, и психологическую готовность для выхода на международную арену.

«Возвращение к международным стартам — огромная для всех мотивация, — уверен Теймураз Гургенидзе. — В команде хорошая атмосфера, конкуренция внутри сборной у нас всегда сильная. Но теперь спортсмены почувствовали, что можно будет утолить и жажду стартов с зарубежными соперниками. Глобальных проблем в команде, к счастью, нет. Но есть, как всегда, обычные — у кого-то микротравмы, кто-то восстанавливается...

Работа на сборах у нас всегда идет параллельно: помимо отработки композиций, обязательно стараемся



какие-то новые элементы готовить. Те спортсмены, которые в Кубке Золотова по каким-то причинам не должны были участвовать, поменяли программу или восстанавливались, на сборах занимались как раз подготовкой новых программ. Те же, кто должен был выступить на Кубке, вычищали в Сириусе композиции к турниру».

Юрий Золотов — прославленный советский спортсмен, первый чемпион мира по спортивной акробатике,

10-кратный чемпион Советского Союза, который возглавлял Федерацию спортивной акробатики России с 1992 по 2004 год. Соревнования в память о Золотове впервые состоялись в 2005 году в Твери, всероссийский турнир проходил там до 2015 года. А уже со следующего сезона он стал международным, место проведения — Великий Новгород. В этом году на Кубок поступили заявки от 260 спортсменов из Белоруссии, Казахстана, России. Нашу страну представили акробаты из 14 регионов.

А Кубок Золотова, конечно, видел многое. Бывало, и то, что потом покоряло весь мир. Например, на I Европейских играх в Баку Марина Чернова и Георгий Патарая стали чемпионами среди смешанных пар в многоборье. И первыми в истории акробатами, которые исполнили за одну программу три тройных сальто. «Эту программу, — рассказывал тогда Теймураз, — задумал мой отец Владимир Гургенидзе. Когда он расписал то, что придумал для нашего микста, все посмотрели на него как на сумасшедшего. Но затем ребята смогли показать это на



Главный тренер
сборной
Теймураз
ГУРГЕНИДЗЕ





Заслуженный тренер России по спортивной акробатике Вера РУМЯНЦЕВА с учениками

Кубке Золотова, дальше — на чемпионате России, потом — в Баку. Акробатика не видела такого выступления за всю свою историю».

Когда на сборах живешь в месте, где все овеяно спортивной славой, а из окон номеров видны олимпийские объекты и даже олимпийский огонь, это, конечно, усиливает желание догнать и перегнать и самого себя, и соперников. Особенно у начинающих спортсменов. Вера Петровна Румянцева, заслуженный тренер России по спортивной акробатике, воспитавшая не один десяток мастеров спорта (11 из которых стали мастерами спорта международного класса, восемь — чемпионами Европы, 11 — чемпионами мира), рассказала о том, какое впечатление произвели на нее и ее учеников летние сборы в Сириусе.

— Вообще в наших сборах приняли участие 26 юниоров. Что касается конкретно моих спортсменов, у меня было две тройки в двух возрастах. То, что обычно отвлекает в жизни — транспорт и время, которое тратишь на дорогу, школа или любой образовательный процесс, что поесть,

из чего приготовить, как успеть сделать домашние дела и так далее, — отсутствовало. На таких сборах всего этого мы лишены в хорошем смысле слова. Не нужно куда добираться — все в шаговой доступности. Нет вопросов, что надеть, потому что зал комфортабельный, удобный и прохладный для летнего времени. Так получилось, что у нас даже с погодой все сложилось шикарно. Мы же все по большей части с периферии: в Кирове в это время уже холодно, в Ярославле, Екатеринбурге — холодно... И получить интересный опыт.

Чем занимались? Трудились, трудились и еще раз трудились. И получали опыт. Я, например, со своими детьми не очень люблю делать зарядки, вот честно. Но зная, что первая тренировка в 11 утра, а перед ней нужно всех взбодрить, сочетая приятное с полезным, мы вставали в

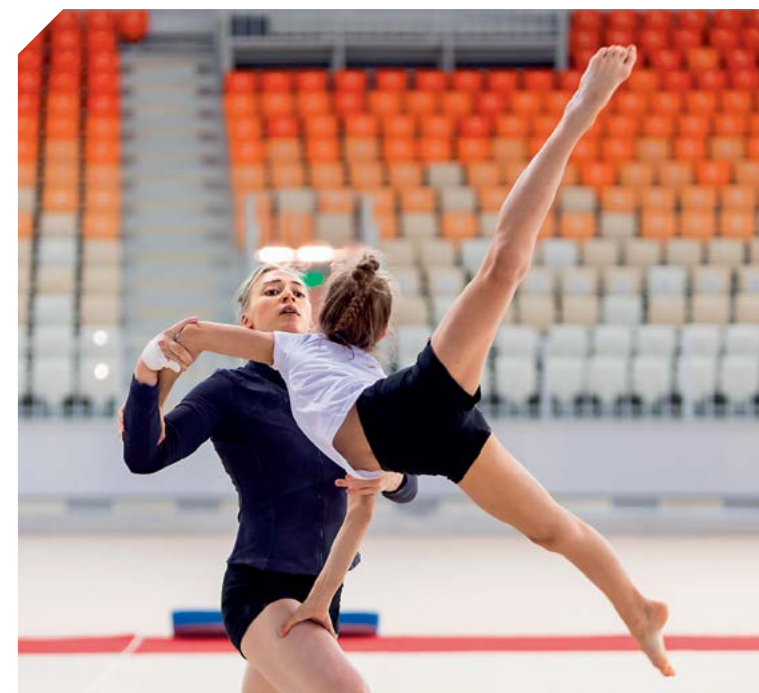


семь утра. Шли на море, оно не совсем близко, но быстрая ходьба — это уже хорошо. Очень много купались, просто на удивление. Я поначалу думала: не будет ли мешать тренировкам? Все же для детей, не приученных к воде, это дополнительная нагрузка. Но получалось, что вроде вот не хотела я устраивать зарядку, а тут — попрыгал, поплавал — ноги-руки и все тело заработало. И польза организму от плавания, и в то же время нагрузка получена, но как-то и незаметно в силу эмоций и удовольствия. Купались не только мы, все тренеры со своими спортсменами, а потом великолепно работали все тренировки. После первой тренировки была еще и возможность попариться и искупаться в бассейне.

Еда — это всегда важный компонент, одна из основ здоровья. Дети сначала пытались было сразу выцарапать в столовой что-то типа наггетсов, как они любят. Я им сказала: «Давайте преподам урок питания, раз уж здесь всё для этого есть. Смотрите: гора сухофруктов — изюм, курага, финики, чернослив. Есть творог, сметана и мед. Это все можно смешать. Орехи добавить. Кто-то хочет яйцо — в любом виде, пожалуйста. Мясо — любое, супы, рыбное великолепие, в котором можно себе вообще не отказывать...»

Прежде чем что-то сделать, вы должны знать, что хотите получить на выходе. Для этого нужно представлять картину целиком. Для любых тренировок нужно понимание задач: что, зачем и как идет, по какой нарастающей? При тех колоссальных нагрузках, а мы же, тренеры, все ненасытные, всё хотим, мои дети столько освоили на сборах, что у коллег, признаюсь, буквально челюсти отпадали от удивления: это вообще возможно за недели?

А тренеры ведь и правда все ненасытные. Мы хотим, хотим это, а еще и то... То, о чем я вначале рассказывала про сборы, все было коротко: поплавали, в баню сходили, погуляли...

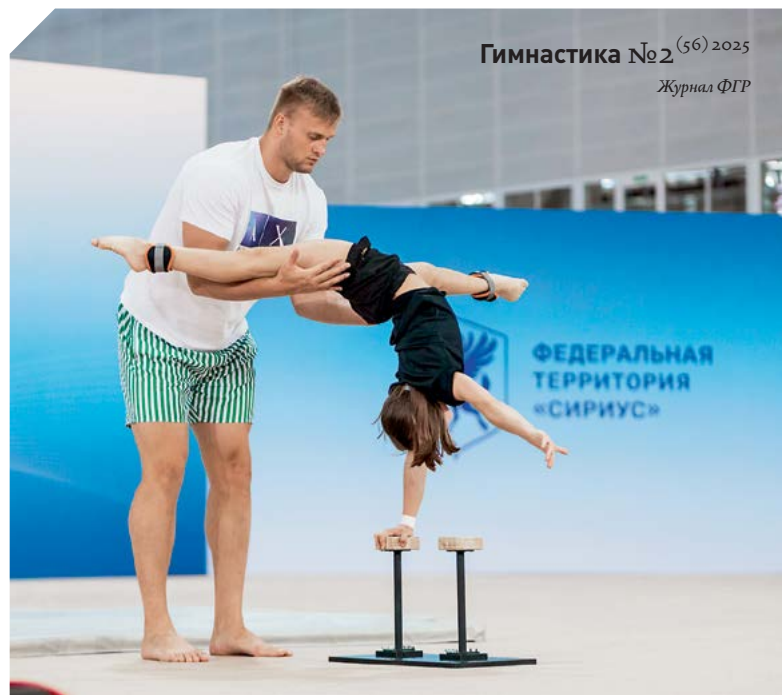


Чемпион
мира Николай
СУПРУНОВ,
нынче — тренер



А вот в зале работали очень много. И дело даже не во времени, проведенном на тренировке. Я как раз в зале долго не нахожусь, часа два с половиной утром или даже два и два часа вечером, но плотность тренировки очень большая. Спортсмены вообще не стоят ни минуты. Сделали программу, которую надо, и ушли. Кто-то из тренеров, наоборот, очень много в зале работает, три с лишним часа утром, три — вечером. Но в этом вопросе каждый тренер под себя выстраивает ритм.

Внимание на тренировках к деталям — важный аспект. Это в том числе и профилактика травм: и спортсменов, и даже тренеров. Я, например, говорю своим детям: «Локти не раскидывайте, руки не разбрасывайте, мой «ремонт»



уже может очень дорого стоить!» Одна ученица под Новый год, когда я страховала, как дала мне пяткой в лоб: вместо того чтобы ногу мягко опустить, она еще и с ускорением это сделала... Потом только что в мостик не выгibasась, прощения просила. Успокоила ее: «Ладно, это все стерпится, знаем ведь, ради чего работаем, а на пути всякое бывает».

Я вот смотрю сейчас, как Николай Супрунов в зале детей тренирует. У Коли рост — два метра, к нему после чемпионата мира все участники бегали: хотим с вашим нижним сфотографироваться! (Николай Супрунов в паре с Игорем Мишевым завоевали золото чемпионата мира — 2016, серебро на Всемирных играх — 2017, золото чемпионата Европы — 2017, добились абсолютной победы на чемпионате мира — 2018. — Прим. ред.). И вот он встает на страховку, я смотрю со стороны, просто наслаждаюсь его работой. Коля — это та моя сборная, когда мы выигрывали мир за миром, Европу за Европой, шикарная сборная была. Это было счастье...

И вот что хочу сказать: сборы как-то собрали все воедино. Во-первых, это светлое сегодня: раз мы с юниорами находимся в таком месте и можем работать в таких условиях.

Во-вторых, это мое светлое завтра: любой тренер смотрит в будущее, в котором хочет увидеть результат, а не просто часы отбывает для галочки. И вот Колюня стоит, это мое светлое вчера, которое, к счастью, перетекло в сегодня. Талантливый спортсмен — уже мой коллега, очень человеческий, очень грамотный, познавший и что такое труд, и что такое победа.

Я пришла из спортивной гимнастики, как говорила моя тренер Зоя Николаевна Майорова: «Веруня, ты же мастер спорта всего Советского Союза, ты можешь всё». И в акробатике я ни одного дня не была спортсменкой, а чемпионов мира вырастила. Просто как-то чувствую элементы: встаю в пирамиду, кидаю, забираюсь как верхняя, летаю, закрывая глаза... Хотя как гимнастка понятия не имела, как можно два винта и два назад или тройное сальто сделать на одном месте? Я же передвигалась на ковре, а на одном месте — как? До всего дошла...

Знаете, у нас в акробатике нет-нет, а кто-то не выдерживал и говорил: столь мощный вид спорта так жить не должен. Мы всегда были такие, как в песне: «Взвейтесь кострами...» Излишне по-простому жили, такие все добрые, открытые. Бедные: денег на то нет, на это, ищите! Но вот энтузиазм был, есть и будет всегда. А после создания объединенной

ФГР появилось ощущение, что наша жизнь реально изменится. И меняется. У нас молодые мозги появились, которые сами заработали и заслуженных заставили на что-то по-другому посмотреть.

И Ирина Васильевна Никитина, вице-президент ФГР, первый вице-президент технического комитета FIG ACRO (Международной федерации гимнастики), теперь уже не одна бьется за акробатику. А ведь Ирина Васильевна такой авторитет, такой кладезь знаний! Она же все в акробатике познала: сначала как спортсменка, потом — как судья, как директор школы, чиновник, руководитель... И теперь в мировой акробатике такую должность занимает, это же какое уважение и авторитет!

Смотрю я на коллег и точно знаю: все тренеры, которые прошли через золотые международные старты, конечно, хотят снова испытать эти чувства. При этом мы же все адекватные, грамотные, понимаем, сколько надо работать с юниорами, чтобы вывести их на высокий уровень и объяснить, как именно они должны выглядеть, представляя Россию. Старшая сборная знает, куда хочет вернуться, что для этого нужно сделать, за ними — опыт. А молодняк еще ничего не пробовал, не вкусил. Но мы верим и надеемся, а главное — работаем для этого: все будет! ▲





«Я ПОЛОН ЭНЕРГИИ...»

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМ ВОЛНЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ? СОВЕТУЕТ КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПСИХОЛОГ ВЕРОНИКА ПИРОЖКОВА



Наверное, каждый спортсмен знаком с состоянием, когда положено колоссальное количество сил на тренировках, годами отработаны технические действия, обкатана комбинация от и до, но наступает самый важный момент — момент демонстрации своего мастерства — и возникают непреодолимое волнение и страх. Из-за того, что спортсмен не может справиться с этим волнением, происходит сбой в выступлении. Обидный проигрыш.

Самый распространенный запрос в моей практике звучит примерно так: «На тренировках я отработываю комбинацию/упражнение на высшем уровне, все получается. Но на соревнованиях из-за сильного волнения и неуверенности не могу показать свой результат». В этой статье я хочу привести самые распространенные причины неуверенности в себе на соревнованиях и способы действий в каждом случае. Такие очевидные причины, как небольшой соревновательный опыт и недостаточная подготовка к соревнованиям, я затрагивать не стану. Итак, каковы причины сильного волнения на соревнованиях?

МЫСЛИ О ТОМ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ОШИБКУ

Человеческому мозгу свойственно реализовывать то, чему посвящены мысли. О чем мы думаем, то мы и делаем. Когда спортсмен перед стартом вспоминает прошлые неудачи, падения, то в фокус его внимания попадает именно опыт неудачи. Вместе с воспоминанием картинки падения (ошибки) активизируются эмоциональная и двигательная память, которые запускают действие. Иными словами, спортсмен автоматически попадает в то состояние, которое он испытывал там и тогда.

В итоге с высокой долей вероятности **может произойти сбой** и повтор прошлой ошибки здесь и сейчас. То же самое происходит, если на соревнованиях перед выступлением тренер и спортсмен обсуждают то, каких ошибок следует избежать во время выполнения программы.

Самое неприятное в этой ситуации то, что такие повторы состояния могут происходить из соревнований в соревнования, замыкая цепь неудач. Возникает порочный круг: боюсь допустить ошибку — ошибаюсь — на следующих соревнованиях опять боюсь допустить ошибку — и так далее. Иногда целый сезон может пройти в таком режиме.

Поэтому такую цепь необходимо как можно раньше **разомкнуть**.

Как? Работа над ошибками, их анализ — задачи тренировочного и подготовительного этапов. На соревнованиях существуют только мысли о том, «как я хочу

и могу выступить», а не «как мне не нужно выступать». Чувствуете разницу?

Мысли должны носить **позитивный рабочий характер**, спортсмен должен быть **сфокусирован на своем лучшем** исполнении, **желаемых действиях**.

Все ошибки проанализированы, переварены, исправлены, из них извлечен необходимый опыт. Они остаются в прошлом. С каждым соревнованием спортсмен уже не тот, каким был до этого. Изменения происходят постоянно, даже если на первый взгляд они не видны. Каждая ошибка попадает в копилку опыта и обогащает.

Большое значение имеет настрой тренера. В состоянии соревновательного стресса нервная система спортсмена находится в режиме боевой готовности и считывает невербальные сигналы тренера: тон, позу, мимические реакции, жесты. Вся эта информация воспринимается спортсменом бессознательно, но при этом оказывает непосредственное влияние на его настрой.

Происходит своего рода **синхронизация состояния тренера и спортсмена**. Поэтому **психологическое состояние тренера на соревнованиях очень важно**.

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ТЕХНИКАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАСТРОЙКИ

Каждый спортсмен на соревнованиях применяет свой способ настройки. Чаще всего это ограничение общения, прослушивание музыки в наушниках, прокручивание комбинации в воображении. При этом небольшое количество спортсменов используют специальные техники настройки на регулярной основе.

Под специальными техниками подразумеваются дыхательные упражнения, медитации, визуализация, самовнушение, прослушивание аффirmаций, аутотренинг.

Причем каждому спортсмену — **своя техника настройки**.

Так, некоторым совершенно не подходят медитации (причина — в типе нервной системы), а подходит прослушивание аффirmаций и дыхательные техники. Другим спортсменам создать оптимальный настрой помогают регулярные медитации. Дыхательные упражнения, как правило, подходят всем. Иными словами, каждый подбирает под себя способ настройки опытным путем.

Хорошо работает позитивное самовнушение (аффirmации): сначала спортсмен слушает и проговаривает так называемые слова-коды, которые носят универсальный характер. Например, «я полон энергии», «моя сила растет с каждым днем», «я стремлюсь полностью раскрыть свой потенциал», «я отработываю отличную технику» и так далее.

В дальнейшем универсальные самовнушения должны переходить в **персональные**.

То есть спортсмен с помощью специалиста сам формулирует для себя позитивные утверждения, которые больше всего подходят именно ему. Это очень важный этап — найти для себя самые точные и действенные фразы. Мы все разговариваем на своем языке, поэтому наши собственные грамотно выстроенные фразы всегда будут восприниматься мозгом лучше, чем универсальные.

Нашей психике свойственно со временем адаптироваться к способам настройки, в связи с чем ранее эффективные упражнения могут перестать оказывать нужный эффект по прошествии времени. Это означает только одно — необходимость поиска новых конфигураций упражнений, их изменение, обновление. Постоянный рост и развитие. Да, психологическая подготовка тоже требует совершенствования.

Поиск **наиболее подходящего** способа психологической настройки — это задача для спортсмена, который хочет **повысить уровень** своей устойчивости к соревновательному стрессу.

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА
Как правило, неуверенность в себе проявляется не только в спорте, но и в остальных сферах жизни. Спортсмену трудно представить, что он может достичь высоких результатов, любые неудачи и ошибки резко критикуются им самим. Неуверенность в себе — это следствие неполного представления спортсмена о собственных возможностях.

Адекватная самооценка складывается при соотношении представления человека о своих возможностях и тех реальных действиях, которые он выполняет на практике.

Чаще всего заниженная самооценка спортсменов — следствие длительного периода неудач. Происходит утрата веры в себя и свои возможности. Как следствие — снижение мотивации, апатия, эмоциональные всплески, агрессия, направленная на окружающих и на самого себя. Порой очень трудно разомкнуть цепь неудач. Это непростое состояние для спортсмена, которое требует помощи.

Работа с самооценкой — сложный процесс. Он требует упорства и времени, чаще — помощи специалиста. Что здесь можно сделать? В первую очередь необходимо найти ресурс. Ресурс — это те положительные качества личности, которые есть у спортсмена. Чаще речь идет о способности не сдаваться, несмотря на неудачи, целеустремленности, упорстве и так далее. Также необходимо вспомнить положительный опыт, периоды времени, когда все получалось достаточно хорошо.

В работе с низкой самооценкой важно опираться на **ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ**.

Помимо этого, необходимо обратиться и к так называемым внешним ресурсам — поддержке со стороны конкретных людей.

ОТСУТСТВИЕ ЧЕТКО СФОРМУЛИРОВАННЫХ ЦЕЛЕЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ
Каждый старт требует ясной постановки цели. Причем не всегда цель будет звучать как «занять первое место» или «победить». Цель спортсмена на конкретных соревнованиях может быть ориентирована на демонстрацию своего лучшего результата, идеальную отработку конкретной комбинации или элемента, сохранение оптимального психологического настроя. Когда из одних соревнований в другие ставятся одни

и те же цели, они приедаются, перестают выполнять свою стимулирующую функцию, мозг начинает скупать. Поэтому мы меняем формулировки, переключаем внимание спортсмена на процесс выступления, на частности.

Особенно **эффективно** такое переключение на процессуальные цели для тревожных спортсменов: «занять первое место» вызывает слишком сильное волнение, тогда как «максимально хорошо выполнить N элемент» **оптимально мобилизует**.

Положительный результат на соревнованиях в таком случае становится закономерным следствием.

Поставленная цель должна быть сложной, но при этом реально достижимой для спортсмена. Слишком высокая планка будет повышать тревогу и волнение перед выступлением. В то же время слишком легкая цель, напротив, расслабляет.

Цель должна быть сформулирована коротко и ясно, а также записана в дневник спортсмена. Записать рукой — важный момент, которым не стоит пренебрегать.

Дело в том, что, **проговаривая** цель, мы задействуем одни участки мозга, а **записывая** ее рукой, — другие. Таким образом, **обработка** информации, касающейся поставленной цели, становится **более эффективной**.

Цель — это тот результат, который мы хотим получить в итоге. Помимо цели, можно расписать задачи — шаги на пути к достижению цели.

НЕПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Бывают случаи, когда неуверенность в себе, страх падения являются сигналом мозга о том, что система (организм) не готова к соревновательной борьбе. Соревновательный стресс — это экстремальный уровень

стресса для психики спортсмена. Если он накладывается на неполное восстановление, то высока вероятность травматизма. Для того чтобы избежать такого развития событий, психика начинает тормозить спортсмена сильным страхом. Спортсмен испытывает не просто неуверенность, мандраж, сильное волнение, а именно сильный страх. Сочетается это с высокой интенсивностью и объемом нагрузок накануне, нарушением сна (тревожный сон, долгое засыпание, раннее пробуждение или невозможность встать сразу, спортсмен не чувствует себя отдохнувшим после сна), изменением аппетита, повышенной тревогой.

Чтобы избежать подобного состояния, необходимо **соблюдение режима восстановления и внимательное отношение** к состоянию организма.

Некоторые спортсмены ведут дневники самочувствия, оценивая в баллах и фиксируя в них свое физическое и психическое состояние. Это помогает наблюдать динамику самочувствия в тренировочных циклах, определять точки наилучшей формы.

СТРАХ НЕ ОПРАВДАТЬ ОЖИДАНИЙ
Не оправдать особенно на крупных соревнованиях. Особенно когда «так много вложено». Желание не подвести тренера и команду нормально и естественно для спортсменов. Оно начинает мешать только тогда, когда занимает лидирующие позиции в мыслях. Поразительно, насколько трудно иногда спортсмену переварить разочарование своего тренера итогом соревнований.

Между тренером и спортсменом с годами образуется очень **тесная эмоциональная связь**.

Поэтому тренер так хорошо может чувствовать состояние своего спортсмена, а тот в свою очередь тонко улавливает настроение тренера. В индивидуальных видах спорта это особенно ярко выражено. И чем сильнее связь, лучше и крепче отношения, тем больше может быть выражен страх подвести своего педагога.

Помогает **диалог** между спортсменом и тренером,

ощущение **командной работы**, способность обоим **проживать** неудачи, извлекая важный **ОПЫТ**, **поддержка**, разделение **ответственности** за результат.

Существует такое понятие, как положительные ярлыки. Это сформированное ранее позитивное представление о спортсмене, которое он впоследствии стремится поддерживать. Если ты лидер команды, талантлив и так далее, то ты должен держать планку. Есть ложное представление, что ошибаться нельзя, нет права, всегда нужно быть на высоте. С течением времени такие установки истощают ресурсы психики.

Подводя итоги, важно отметить, что способность справляться с волнением, управлять своим состоянием на соревнованиях — это результат не просто стихийного опыта, а **целенаправленной работы** спортсмена над собой. И начинать эту работу следует как можно раньше. **Тотальное управление** своим эмоциональным состоянием, контроль над телом — это та **цель** психологической подготовки, к которой **мы стремимся**. ▲

О МЕСТЕ СИЛЫ, ЗАСКОКЕ, ВАЖНЫХ СЛОВАХ ТРЕНЕРА И СОЗДАННОМ ПРЕЦЕДЕНТЕ

ПЕРВУЮ В ИСТОРИИ ВИДА ОЛИМПИЙСКУЮ ЧЕМПИОНКУ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ СУДЬБА ВЕЛА К УСПЕХУ ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ЗИГЗАГАМИ. НО В 15 ЛЕТ СЛУЧИЛСЯ КРУТОЙ ПОВОРОТ. И УЖЕ ЗА НИМ — ЗОЛОТО СИДНЕЯ-2000. СЕГОДНЯ ИРИНА КАРАВАЕВА ЖДЕТ ПРОДОЛЖЕНИЯ, ГОВОРИТ: МЕДАЛИ У РОССИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДУТ.

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ СТАРОДУБЦЕВ

РИА НОВОСТИ

КАРАВАЕВА!!!

— Ирина, а ведь юбилей, который вы в этом году отметили, это тоже как выход на пьедестал...

День рождения я отпраздновала в кругу семьи. Так сложилось, что у меня достаточно насыщенная общественная работа, все время нахожусь на виду, среди людей. (Ирина — депутат Законодательного Собрания Краснодарского края и председатель олимпийского совета. — Прим. ред.) Дома я заряжаюсь энергией, семья — это мое место силы! Но было ощущение, что мне позвонил весь мир. Было очень приятно, особенно порадовал звонок из Америки от моей подруги Татьяны Ковалевой. Мы когда-то выступали вместе в сборной России, и я очень рада была с ней пообщаться. А вообще сейчас есть уже не соперницы, как когда-то, а друзья. И очень было приятно, что они в этот день обо мне вспомнили.

— Вы выбрали в спорте прыжки на батуте, но не сразу. Хотя, казалось бы, в Краснодаре, где вы жили и живете, в городе есть две самые известные школы — спортивной акробатики и прыжков на батуте.

Да, и они находились возле моего дома в шаговой доступности. Но путь в этот вид спорта был не самым простым. Когда я еще не ходила в школу, мы с мамой отдыхали в Крыму в Евпатории. И однажды зашли в местный Дворец спорта, где в это время тренировалась сборная СССР по спортивной гимнастике. Я сказала маме, что тоже хочу заниматься этим видом спорта. Вернулись в Краснодар, но оказалось, что секция спортивной гимнастики была очень далеко от нашего дома, у родителей не было возможности меня туда возить. А возле нас в Доме пионеров открылась секция художественной гимнастики, куда меня и записали. Правда, впоследствии тренер посоветовала нам перейти в прыжки на батуте или в спортивную акробатику.

И мама меня привела в нашу известную школу Виталия Федоровича Дубко, потому что мои родные тети когда-то занимались прыжками на батуте. Сначала я выбрала акробатическую дорожку и семь лет посвятила именно ей. Занятия проходили в одном зале с прыгунами на батуте.

В этом виде спорта я выросла до звания кандидата мастера спорта, но, когда мне было почти 15 лет, пришлось круто изменить свою жизнь. Дело в том, что у меня на дорожке был заскок, — есть такое понятие в гимнастике, когда никак не можешь избавиться от страха в выполнении элемента. И мне нужно было принять решение: закончить со спортом или попробовать себя в другом виде. Посоветовавшись с родителями, я перешла в прыжки на батуте.



— Почему все-таки выбрала батут? Здесь потрясающее чувство полета.

Пришли к Виталию Дубко, чтобы он на меня посмотрел. Моей маме он сказал: «Оля, оставь ее мне, только не вмешивайся». И через два года я выиграла первенство Европы, а через четыре года свой первый чемпионат мира.

— Но это же сумасшедший прогресс. За четыре года дойти от начинающей спортсменки до чемпионки мира...

Да, тогда никто не верил, что такое может быть. Весь батутный мир был в шоке. Как могла акробатка выиграть чемпионат мира по прыжкам на батуте? Но в моем успехе нет ничего удивительного из-за того, что в Краснодаре очень тесно связаны акробатика и прыжки на батуте, у меня была очень хорошая база. В начале моего спортивного пути те же батутные тренеры обкручивали меня на батуте для акробатической дорожки.

Ну а дорожка дала силовую базу, которая тогда на первом чемпионате мира просто ворвалась в мир батута. Я выполняла мужскую комбинацию, которая была очень сложной. И женщины тогда так не прыгали.

— Вы сказали, что на дорожке уперлись в заскок. А в батуте не было боязни при выполнении какого-то рискованного элемента?

Может быть, у меня в акробатике был слишком молодой тренер, который не смог меня научить правильно выполнять элемент и поставил неправильную технику. Возможно, из-за этого и появился конкретно тогда страх. Но боязни получить травму у меня никогда не было. Когда ребенок с самого детства начинает заниматься гимнастическими видами спорта, то с ним сначала тренируют все подводящие упражнения, чтобы потом сделать даже простое сальто. Поэтому, как правило, страха у детей нет.

— Чемпионаты мира по прыжкам на батуте ведут свою историю с середины 60-х годов прошлого века, в олимпийскую программу этот вид спорта вошел только в 2000-м...

В 1996 году на Играх в Атланте я была в мировой команде прыгунов на батуте и участвовала в демонстрационной программе. И мы тогда уже понимали, что на следующей Олимпиаде наш вид спорта будет на 99,9 процента. Очень большую роль сыграл в этом Юрий Евлампиевич Титов, который в свое время занимал пост президента Международной федерации гимнастики.

— Когда объявили о включении в программу Игр-2000, вас, наверное, груз ожидания отпустил? Можно было идти к цели.

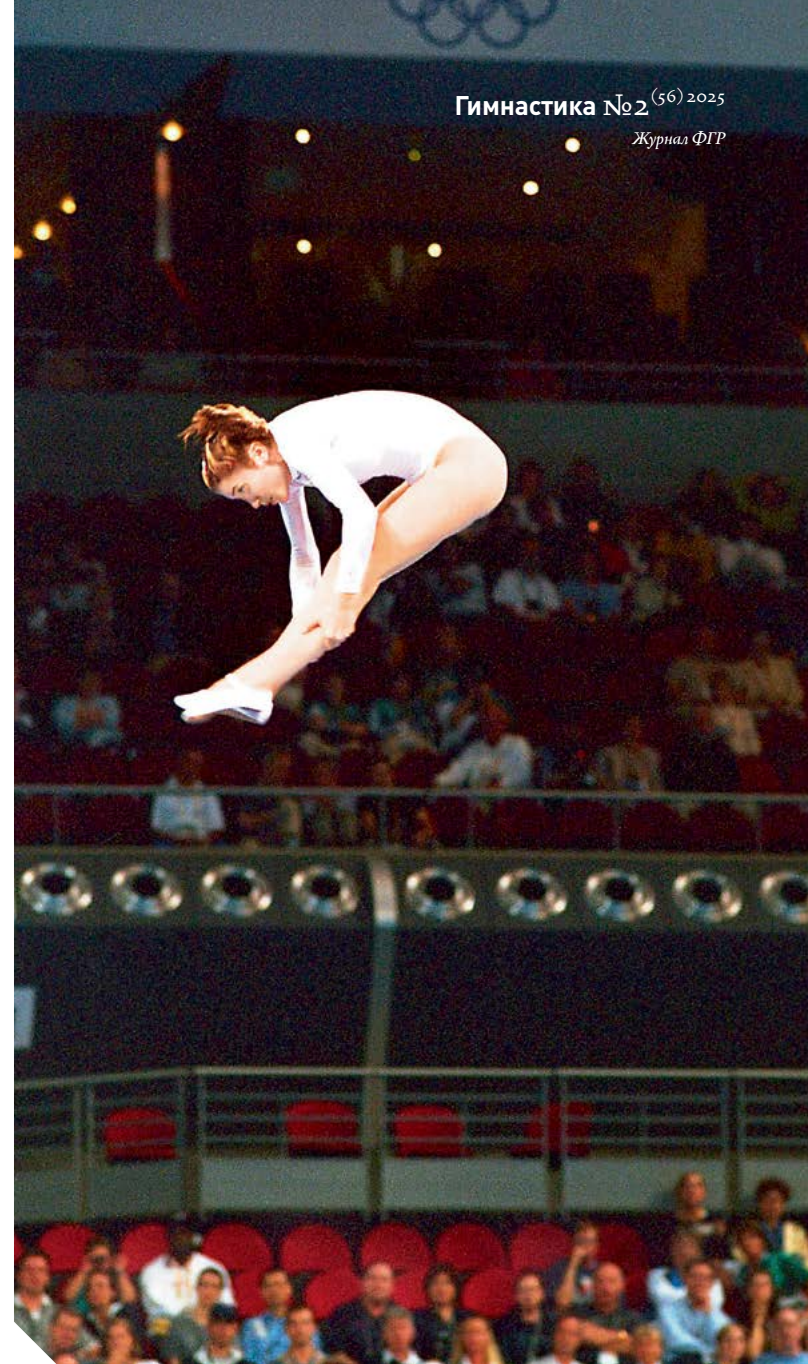
— После того как мы с Сашей Москаленко в Сиднее выиграли, в городе бум не бум начался, но детей стало в секции приходить очень много. Дворец спорта специально для прыжков на батуте сейчас строят. И знаете, слова «хочу быть как...» мне на самом деле

очень дороги. Может, даже большую ценность имеют, чем все медали. Когда это слышишь от ребенка, понимаешь, что действительно что-то полезное сделал в жизни. Ведь неважно, станет ли ребенок чемпионом, главное —

он в спорт придет, будет делом заниматься, а не болтаться на улице.

Да, конечно. И она была понятна: стать первой в истории олимпийской чемпионкой.

— Вам, наверно, много раз в своей жизни приходилось рассказывать журналистам о своем золотом успехе на Олимпиаде в Сиднее. И я не могу не спросить: а часто ли вы сами вспоминаете победную ту Олимпиаду? Очень часто, практически в каждом своем интервью мне приходится мысленно возвращаться в Сидней. Первая Олимпиада для каждого спортсмена особенная. Тогда мы вместе с Александром Москаленко завоевали еще и первые золотые медали для Кубани...



ПЕТРОВ ПАВЕЛ, УТКИН ИГОРЬ, ИТАР-ТАСС

— С лидером всегда легче. Он и подстрахует, и всех подтянет. Но **должна быть система**. Одна выигрывает, вторая рядом подрастает, третья...

— К 2000 году за плечами была уже не одна золотая медаль чемпионатов мира. Вы волновались, когда выходили на олимпийский помост?

На Олимпиаде выступали 12 сильнейших спортсменов мира, мы все друг друга очень хорошо знали, и, самое главное, нужно было суметь справиться именно с собой. Я справилась. На тот момент у меня были заоблачная сумма баллов, больше 39, прекрасная техника, прекрасная трудность. Моим соперницам было очень трудно со мной бороться.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

— В Сидней российская команда батутистов приехала задолго до начала соревнований. Насколько сложно было настраиваться, живя в Олимпийской деревне, когда кто-то из соседей уже закончил свои выступления и всю ночь празднует это, а вам старт еще предстоит?

Здесь заслуга нашего тренера Виталия Федоровича Дубко, потому что мы вообще приехали за три дня. У нас не было акклиматизации, да и мы даже не успели что-то подумать. Приехали, почти сразу съездили на опробование, а потом уже и соревнования начались. Такова была стратегия тренера, потому что — ну очень трудно было угадать, как акклиматизация будет на нас действовать. Поэтому решили идти ва-банк: буквально за три дня до старта приехать и сразу идти выступать.

— А как вы праздновали свою победу?

Если честно, когда были в Сиднее, то в полном объеме не ощутили свой большой успех. Но когда с Александром Москаленко вернулись в Краснодар и вышли из самолета, то вся площадь была полна людей, размахивающих флагами. Они скандировали, что это наша победа. Тогда как раз-таки и появилось

чувство гордости: ты смог сделать это для своего края, для своей страны, принести первое золото и произвести фурор.

— Можно ли избежать в спорте травм?

Я бы так ответила: можно постараться свести

их к **минимуму**. Когда делаешь первые шаги, надо внимательно слушать тренера. Ведь откуда зачастую у детей травмы берутся? Залезли на снаряд, давай баловаться. Должны быть **дисциплина и самодисциплина**. Строгая.

А в более зрелом возрасте нужно уделять больше **внимания здоровью**. И упражнения специальные делать, физподготовка должна быть на очень высоком уровне, растяжка...

— На Олимпиаде вы ходили на церемонию закрытия или, может быть, на какие-то другие соревнования? Я была на выступлении Саши Москаленко, а через день после моего выступления мы улетели. Виталий Федорович сказал: летим домой.

— Не грустно, что тогда не побывали на закрытии? Слово тренера для меня значило всё. Тренер так видел, так решил, а он — как второй родитель. Сказал: полетели домой, нас там ждут.

— История о том, как вы признали судейскую ошибку и добровольно расстались с золотой медалью чемпионата мира 2001 года и передали ее выступавшей за Германию Анне Догондзе, была очень громкой. А в чем была ошибка?

Этап Кубка мира по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. 2004 год



БЕЛЮСОВ ВИТАЛИЙ, ИТАР-ТАСС

— Когда 20 лет находился в большом спорте, осознать, что все закончилось, несложно. Как раз потому, что были эти 20 лет. Сколько можно? Каждый раз мы, спортсмены, себе что-то доказываем. Вот смогла один раз выиграть — здорово, а второй сможешь? А третий, пятый?.. Я тут посчитала: у меня 12 золотых медалей с чемпионатов мира.

Золото Олимпиады — **первое для батута**. Наверное, Бог меня очень любит, если дал возможность в течение стольких лет быть на самой вершине.

Судьи неправильно посчитали мою комбинацию, поставив мне лишние 0.1 балла за трудность. И эти 0.1 балла отразились на распределении первого и второго мест. Когда вернулись домой, мне позвонил наш руководитель Николай Викторович Макаров и рассказал, что американцы увидели эту ошибку, после чего началось волнение. Я приняла решение: это не моя золотая медаль. Медаль у меня не могли забрать, так как уже прошло награждение. Я, вернув награду, создала прецедент. Такое случилось в первый раз в истории гимнастических видов спорта.

— Не жалеете?

Знаете, в тот момент я даже не думала, как все обернется. Просто хотелось установить справедливость, потому что за плечами были уже Олимпийские игры, три чемпионата мира. И я знала, как тяжело вообще выиграть мировое первенство.

— А вы продолжаете с Анной общаться после завершения спорта?

Да, мы виделись на соревнованиях и общаемся.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Сочи-2021. Чемпионат Европы по прыжкам на батуте



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

— Для спортсмена высокого класса знания

в области **ПСИХОЛОГИИ** просто **необходимы**. Это помогает

и лучше узнать себя, и понять, в какой момент и чего именно тебе не хватает. Когда я получала второе образование, психология входила в программу обучения. Моя работа по психологии была посвящена **лидерским** качествам, и я увидела, где мне стоит и самой поработать. И может быть, иногда надо чуть проще ко всему относиться. Мне кажется, что все у спортсмена должно быть

в **равновесии**.

Я часто ругала себя за гиперответственность: если не успевала что-то, то начинала прикладывать немыслимые усилия, чтобы это сделать. Если не делала, изводила себя переживаниями. А это вредно, съедает силы.

— Когда завоевали золотую олимпийскую медаль, какой был потом стимул оставаться в спорте дальше? В этом заключается уникальность моего тренера Виталия Федоровича Дубко, который внес огромный



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

вклад в развитие мировых прыжков на батуте. Он не только великий тренер, но еще и хороший спортивный психолог, хотя никогда не учился этому. Он умел найти подход к каждому спортсмену — кого поругать, кого пожалеть, кого как настраивать. Именно он стимулировал идти дальше, творить, придумывать новые комбинации, удивлять батутный мир. Моя 20-летняя международная карьера — это его заслуга. Он нашел слова после успеха в Сиднее, чтобы идти дальше.



— Даже совсем маленькой девочкой меньше чем **чемпионкой мира** себя не представляла. И в спорт хотела пойти с самого детства, причем меня тянуло именно в гимнастические дисциплины. Немного выбивался из всех увлечений разве что балет. Поэтому, кстати, всегда любила наблюдать за соревнованиями гимнастов. С одной стороны, по сравнению с батутом там совсем другая специфика. В гимнастике свои снаряды, у нас — свои. Но на начальном этапе наши виды спорта настолько схожи, что трудно выделить, а главное — гимнастика, батут или акробатика? **Все идет в совокупности.** Гимнасты так же прыгают на батуте и на акробатической дорожке. Мы так же делаем и сальто, и флаки...

— Вы выступали на двух последующих Олимпиадах и каждый раз оставались без медалей...

Бог дает как победы, так и поражения. В 2004 году я выступала с травмой, а в 2008 году у меня была уни-

кальная комбинация. Это был мировой рекорд, но в итоге получилось только пятое место.

— Это можно было списать тогда на происки судей? У вас было второе место в квалификации и только пятое в финале.

Победителей не судят. Значит, должно было так быть.

— Насколько тяжел ваш путь к спортивным вершинам?

Каждый день начиная с семи лет у меня были двухразовые тренировки. Главное для тебя — спортивный режим. Ты не принадлежишь себе, вынуждена от многого отказываться, в том числе от отдыха и развлечений. Но результат стоил тех лишений. Когда я стала членом сборной России, то утренняя тренировка у меня длилась час, хотя кому-то, по решению Виталия Федоровича, надо было тренироваться три часа. И вечерняя тренировка два с половиной часа. Для меня этого было достаточно.

— Вы завершили карьеру за год до Олимпиады-2012...

Да, это так. В 2010 году выиграла чемпионат мира, а в следующем объявила о завершении спортивной карьеры.

— Почему не стали тянуть до Олимпиады в Лондоне?



Я знала после Игр-2008, что еще буду выступать два года и потом уйду. Мне уже было 35 лет, а за моими плечами — прекрасная 20-летняя карьера.

— Тренер не настаивал на продолжении карьеры?

Виталий Федорович всегда поддерживал меня. Он понимал, что быть участником или выигрывать — две разные вещи. А у нас всегда были задача и цель: только первое место.

— Почему сейчас российские прыгуны на батуте не столь оглушительно успешны, как ваше поколение?

Нет одной причины, да и нельзя сказать, что сегодняшнее поколение российских спортсменов слабее нас. Поменялись правила, другим стал стиль прыжков на батуте, поменялось оборудование. После включения в олимпийскую программу наш вид спорта стал усиленно развиваться в других странах, поэтому конкуренция выросла. Пришли новые спортсмены. И здесь, конечно, можно сказать, что есть определенный кадровый дефицит тренерского состава. Но наши ребята продолжают идти к высокой цели. Сейчас мы возвращаемся на международную арену и можем снова соперничать с зарубежными спортсменами.

— Выступление Анжелы Бладецовой на Олимпиаде в Париже — 2024 запомнилось многим. Как и ее слезы разочарования после пятого места. Действительно ли судьи слишком сурово обошлись с нашей юной прыгуней?



— Долголетие в спорте зависит **от желания. От мотивации. От цели,** которую ставишь. Это в любом виде спорта. Здесь нельзя без **характера и стержня** внутри, каким бы ты в жизни ни был мягким и пушистым. Конечно, большую роль играет талант, но главная часть успеха, я считаю, все-таки в **трудолюбии.**

Мне очень повезло, что я попала к Виталию Федоровичу Дубко — замечательному тренеру. Сыграло роль и то, что после занятий гимнастикой и акробатикой у меня осталась хорошая физическая подготовка, сила отталкивания от батута всегда была одна из лучших в мире.

Анжеле в Париже было 18 лет, это была ее первая Олимпиада. И она заняла пятое место в финале Олимпийских игр. Медали обязательно будут, потому что это уникальная девочка, самородок. У нее великое будущее. Это только начало большой карьеры, ей надо продолжать тренироваться. А как говорил всегда Виталий Федорович Дубко, надо быть на две головы выше, и, если одну отрубят, у тебя останется вторая голова. ▲

Тренер Виталий ДУБКО и его ученица Ирина КАРАБАЕВА. Чемпионат России — 2000

А тем временем в прыжках на батуте...

ВЫШЕ ГОЛОВЫ

«МЫ ВИДИМ, ЧТО СБОРНОЙ УДАЕТСЯ
СОХРАНИТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К ПОБЕДАМ»

...СЕМЬЯ С ДЕТЬМИ СПЕШИЛА ОТ МЕТРО В СТОРОНУ АКАДЕМИИ СПОРТА «ДИНАМО». ВОПРОСЫ ОТ МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКИ СЫПАЛИСЬ ПО ПУТИ БЕЗ ОСТАНОВКИ. ПРИЧЕМ РАЗБРОС ИНТЕРЕСОВ И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДИСЦИПЛИНАХ БЫЛИ ОЧЕВИДНЫ: «А КОГДА НА БАТУТЕ ВМЕСТЕ ПРЫГАЮТ, ПАРАЛЛЕЛЬНО, ЗА РУКИ ДЕРЖАТСЯ? МИНИТРАМП — ЭТО СЫН БАТУТА? А КУДА БЕГУТ ПО ДОРОЖКЕ, ОНА ЖЕ ДЛИННАЯ, Я ВИДЕЛА...» ПАПА ОТБИВАЛСЯ ОТ ТОЧЕЧНЫХ ВОПРОСОВ КАК МОГ, МАМА ЗАНЯЛА МУДРУЮ ПОЗИЦИЮ: ДОЙДЕМ, ВСЕ УВИДИМ И ПОЙМЕМ.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА
ФОТО: ВЛАДИСЛАВ КОВАЛЬЧУК

В Москве прошел первый в истории Кубок Федерации гимнастики России по прыжкам на батуте. Зал Академии спорта «Динамо» впервые увидел красоту и высоту полета новых для себя спортсменов. Батутисты в сезоне отработали уже немало турниров. К внутренним стартам добавились и международные — этапы Кубка мира. В августе сборная подбиралась к выходу на пик формы для чемпионата России, серии этапов Кубка мира, а дальше, как говорят спортсмены, «мы вкатываемся» в чемпионат мира — 2025.

Кубок Федерации гимнастики России — 2025 по прыжкам на батуте показал выступления 76 сильнейших спортсменов в четырех дисциплинах — «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «двойной минитрамп», «акробатическая дорожка». Участников прислали 14 регионов. Формат проведения соревнований был новым, как и само место их проведения: Академия спорта «Динамо».



Заместитель министра спорта РФ Алексей МОРОЗОВ и вице-президент ФГР Николай МАКАРОВ

Турнир прошел за один день. И как признали специалисты, соревнования в Москве показали, что найден очень интересный формат турнира, который заставил спортсменов показывать высокий результат. В олимпийской дисциплине — индивидуальных прыжках на батуте — победили София Аляева и Кирилл Козлов. Лучшими на акробатической дорожке стали Александра Лямина и Александр Щербаков. В синхронных прыжках победили Кирилл Пантелеев и Дмитрий Нартов, Рената Усманова и Юлия Григорьева, а также Ангела Бладцева, выступавшая в смешанной дисциплине вместе с Кириллом Пантелеевым. В дисциплине «двойной минитрамп» лучшими стали Михаил Заломин и Галина Бегим.

Как считает вице-президент ФГР Николай Макаров, когда спортсмены пробуют что-то новое, они всегда стараются прыгнуть даже выше головы. В Москве все участники старались показать себя и специалистам,



КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ			
ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ			
ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ			
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ МУЖЧИНЫ			
1. КОЗЛОВ КИРИЛЛ	РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН	62.88	
2. КАСИМОВ ДАНИЛА	МОСКВА	61.29	
3. НАРТОВ ДМИТРИЙ	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ	60.02	

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ			
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ ЖЕНЩИНЫ			
1. АЛЯЕВА СОФИЯ	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	57.29	
2. БЛАДЦЕВА АНЖЕЛА	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	57.24	
3. АЛЫШЕВА АНЖЕЛИКА	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	55.51	

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ			
СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ МУЖЧИНЫ			
1. КИРИЛЛ ПАНТЕЛЕЕВ/ ДМИТРИЙ НАРТОВ	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ	52.29	
2. ИЛЬЯ КУРБАНОВ/ РОМАН НЕУДАЧИН	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	51.74	
3. МАКСИМ ДИДЕНКО/ ИЛЬДАН МАХИЯНОВ	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	51.25	

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ			
СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ЖЕНЩИНЫ			
1. ЮЛИЯ ГРИГОРЬЕВА/ РЕНАТА УСМАНОВА	МОСКВА	48.39	
2. АРИНА ВАСИЛЬЕВА/ СЕРАФИМА КОТОВА	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	48.29	
3. АНЖЕЛИКА АЛЫШЕВА/ ЯНА ПАВЛОВА	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	47.68	

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ			
СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ СМЕШАННЫЕ			
1. КИРИЛЛ ПАНТЕЛЕЕВ/ АНЖЕЛА БЛАДЦЕВА	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ/ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	49.56	
2. МАКСИМ КОЛОЧАРОВ/ СОФИЯ АЛЯЕВА	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	48.16	
3. РЕНАТА УСМАНОВА/ ВАСИЛИЙ МАКАРСКИЙ	МОСКВА	47.36	

и трибунам, видно было, что стремятся к максималь- ному результату.

А состав участников для Кубка ФГР в Москве фор- мировался на основании результатов, показанных на предыдущих основных стартах, уточняет Алексей Рыжков, главный тренер сборной России по прыж- кам на батуте. Отбирались сильнейшие спортсмены. Академия спорта «Динамо» обладает современным залом с удобной инфраструктурой, подходящей и для спортсменов, и для зрителей. И первое, и второе очень важно. Зрителя нужно не только приглашать на турниры, но и погружать в вид спорта. Трибуны могут оценить красоту выступлений, но не всегда по- нимают оценки, тут нужны и привычка, и форматы соревнований, удобные для восприятия, комментарии специалистов по ходу соревнований.

Из участников Николай Макаров похвалил победи- теля в индивидуальных прыжках на батуте призера этапа Кубка мира Кирилла Козлова: «И высота хоро- шая, и полностью справился с задачей: это заявка на

На этапе Кубка мира по прыжкам на батуте в итальянском Риччоне российские спортсмены, выступавшие в нейтральном статусе и только в индивидуальных соревнованиях, завоевали **четыре награды**:

София Аляева стала серебряным призером, а Кирилл Козлов — бронзовым призером в прыжках на батуте. У Михаила Заломина в соревнованиях на двойном минитрампе — серебряная медаль, у Галины Бегим — бронзовая награда.



призовое место и на международных стартах». Сам же Кирилл, оказывается, несмотря на победу, ставил себе цели еще выше: хотел набрать более высокую сумму баллов. Говорит: обидно, что не получилось, первое место — это хорошо, не радоваться ему тоже нельзя. Но хочется активно прогрессировать, чтобы конкурировать с сильнейшими батутистами в мире.



У девушек в нашей сборной на любом старте остро выясняют отношения победительница общего зачета Кубка мира — 2024, участница Олимпийских игр в Париже Анжела Бладцева и призер этапов Кубка мира София Аляева. Между ними, как говорит Макаров, идет мощная борьба. На Кубке ФГР победу одержала 17-летняя София Аляева. Но борьба шла практически до самого конца, до третьего этапа. Обе спортсменки набрали высокие баллы, на международной арене, как

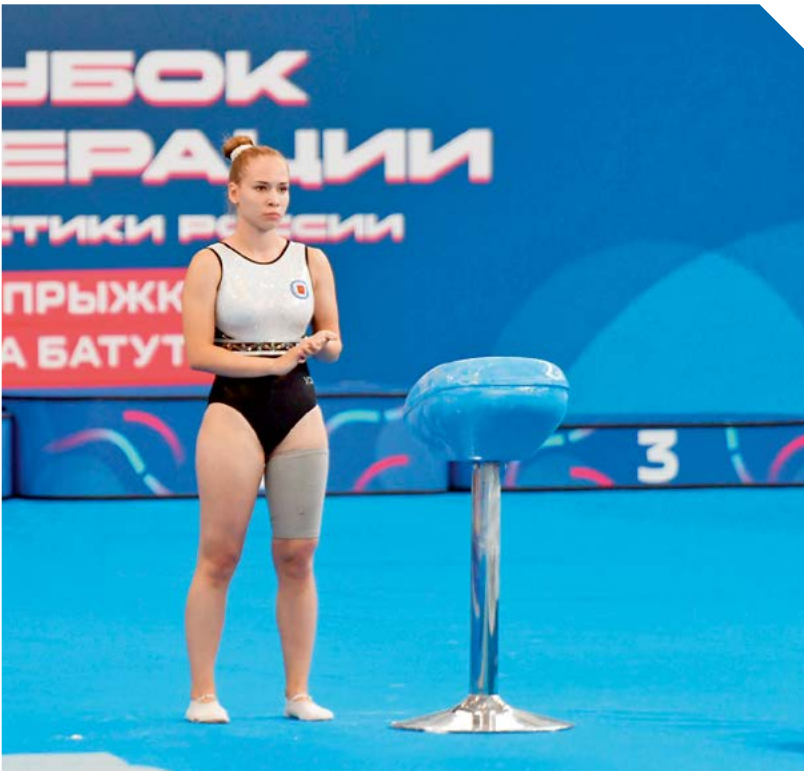


45 Кубок ФГР

КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ			
ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА МУЖЧИНЫ			
1. АЛЕКСАНДР ЩЕРБАКОВ	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	28.50	
2. МАТВЕЙ БЕЛОВ	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ	28.40	
3. СЕРГЕЙ ФИНИЧЕНКО	СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ	28.00	
ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА ЖЕНЩИНЫ			
1. АЛЕКСАНДРА ЛЯМИНА	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	26.10	
2. АРИНА КАЛЯНДРА	СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ	25.90	
3. ЕЛЕНА НЕЙМАН	СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ/КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ	25.80	
ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ ДВОИНОЙ МИНИТРАМП МУЖЧИНЫ			
1. МИХАИЛ ЗАЛОМИН	МОСКВА	30.80	
2. АЛЕКСАНДР БУТЬКО	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ/ПРИМОРСКИЙ КРАЙ	30.40	
3. МИХАИЛ ЮРЬЕВ	МОСКВА	29.40	
ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ ДВОИНОЙ МИНИТРАМП ЖЕНЩИНЫ			
1. ГАЛИНА БЕГИМ	КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	26.80	
2. РЕНАТА УСМАНОВА	МОСКВА	26.80	
3. ДАРЬЯ ТИХОНОВА	ОРЕНБУРГСКАЯ ОБЛАСТЬ	26.30	



На этапе **Кубка мира** в португальской Коимбре Анжела Бладцева завоевала серебряную медаль в индивидуальных прыжках на батуте. В двойном минитрампе Михаил Заломин стал серебряным призером. А Александра Лямина — третьей на акробатической дорожке.



говорят специалисты, это как минимум призовое место. И обе, назвав соревнования необычными, так как традиционно турниры проходят в два дня, признали, что получили интересный опыт: пришлось выполнить много комбинаций.

Николай Макаров считает, что всем — и спортсменам, и тренерам — понравился формат проведения Кубка Федерации гимнастики. А то, что в этом году у спортсменов много стартов в сезоне, — и важно, и интересно. Призовой фонд Кубка ФГР (18 миллионов рублей) — тоже дополнительная и очень хорошая мотивация. Кстати, в следующем году, возможно, будут и другие форматы соревнований: например, объединение нескольких видов спорта в одном зале.

Главный же старт нынешнего сезона — это чемпионат мира, он пройдет с 6 по 9 ноября в испанской Памплоне. «Мы собираемся поехать на чемпионат

11-кратный чемпион мира
Михаил ЗАЛОМИН



мира полным составом — батут, акробатическая дорожка, минитрамп, — поясняет Макаров. — И будем бороться за командные медали. Нужно вернуться на международную арену и там выигрывать. И мы видим, что сборной удалось сохранить стремление к победам. Впереди не только чемпионат мира, но и чемпионат России, три этапа Кубка мира, III Игры стран СНГ

в Азербайджане. Надо соревноваться, соперничать, получить результаты и оценить их».

«Август был выбран для проведения турнира, так как это время позволяет провести соревнование до старта осеннего сезона, когда начинается серия международных выступлений, — рассказал Алексей Рыжков. — И на всех предыдущих турнирах, которых было немало, мы, можно сказать, искали оптимальные

Главный тренер сборной России по прыжкам на батуте Алексей РЫЖКОВ: «Укладываем кирпичики...»





способы подготовки к главным стартам сезона. Одному спортсмену надо было добавить высоты, другому — прибавить в физическом развитии.

Прыжки на батуте сейчас — очень силовой вид спорта. И если нет должной подготовки, никто не сможет показать ни высокую трудность, ни хорошее время

полета. Все спортсмены, чтобы быть в конкуренции на необходимом уровне, вынуждены у нас работать очень много и, что называется, над каждым слагаемым успеха. Например, на одном из сборов работа на самом батуте была сведена практически к нулю. Сделали упор на общую выносливость и физическую подготовку. Результат мы увидели, причем очень хороший: спортсмены иногда аж сами «пугаются» того, как высоко стали прыгать. И честно, мне самому очень интересно, имея столь хороший уровень подготовленности спортсменов, накладывать на их базу новые, более сложные программы.



Феноменальные вице-чемпион Олимпийских игр, чемпион мира Дмитрий УШАКОВ и пятикратный чемпион мира Алексей КРЫЖАНОВСКИЙ



Результат есть. Да, я часто говорю спортсменам о кирпичиках, из которых складывается успех. Можно сказать, что первый слой мы в сезоне уже уложили. Что еще нужно добавить? Работа над совершенством, как известно, не имеет предела. Но главное — не растерять форму и быть готовыми психологически. Когда к нам весной на сборы приезжал президент федерации Олег Валентинович Белозёров, спортсмены сами обозначили проблемы, тогда поступил и запрос на психолога. Потребность в нем ощущалась. Нашли великолепного специалиста, он уже работает с командой.

Но очевидно, что многие спортсмены, в принципе, уже начинают справляться со своими эмоциями. А они у каждого выходят по-разному: кто-то кричит, кто-то рыдает, кто-то тихо сидит на стуле... И кстати, после начала работы сразу ушли опасения из серии „вот доверишься специалисту, а он сплавит информацию дальше“. Психология — это закрытая тема между ними: специалистом и спортсменом. Ни главный тренер, ни кто-то другой туда не лезет, не имеет права.

Каждый спортсмен ищет и должен это делать, свой путь развития. Работаем мы много, шлифуем технику, поднимаем высоту, но любая техническая ошибка вылезает опять же из психологии. Банально звучит, но в спорте один из главных моментов — поверить в себя. А грамотно выстроенная связь между спортсменом — личным тренером — руководителем сборной — специалистом работает на систему подготовки». ▲

КОВАРСТВО И ЛЮБОВЬ

ОБРУЧ, МЯЧ, БУЛАВЫ ИЛИ ЛЕНТА?



FREEPIK

ЛЮБОЙ ПРЕДМЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ НЕПРОФЕССИОНАЛА — БОЛЬШАЯ ЗАГАДКА СО МНОЖЕСТВОМ НЕИЗВЕСТНЫХ. ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН ОБЩИЙ ВОПРОС: КАК ГИМНАСТКИ ЭТО ДЕЛАЮТ? БРОСАЮТ, ЗАСТАВЛЯЮТ СКОЛЬЗИТЬ, ПРИЛИПАТЬ, ПОДСКАКИВАТЬ — ПРИЧЕМ КУДА НАДО, ЗАКРУЧИВАТЬСЯ — КАК НАДО, А ЕЩЕ — ЛОВЯТ НА ДИКОЙ СКОРОСТИ И С БОЛЬШОЙ ВЫСОТЫ?.. ВПРОЧЕМ, ЕСТЬ И ЕЩЕ ОДИН ВОПРОС: А САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ПРЕДМЕТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК — ЭТО ЧТО? ОТВЕТ ИСКАЛИ С ПОМОЩЬЮ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ РОССИИ ТАТЬЯНЫ СЕРГАЕВОЙ.

ОБРУЧ

Ну вроде кажется всем, что именно обруч — наиболее простой предмет в работе. Его даже и берут для обучения детей как можно раньше, и считается он одним из самых легких, дружелюбных, что ли, предметов.



АРХИВ ФГР



ДАМИТРИЙ КОРНЕВ

Но имеет, например, такую способность: если после неточного броска куда-то улетает, то в силу определенного диаметра укатывается с ковра жутко быстро. Быстрее даже, чем мяч. И многие девчонки боятся некоторых бросков с вращением вперед. Когда обруч с этим вращением далеко улетел, шансов догнать его нет практически никаких, он сразу уходит с ковра.

В группе этого боятся особенно, я, честно говоря, редко такие броски ставлю, потому что вращение вперед — это, можно сказать, даже тяжеловато для психики. Девчонки поэтому и пытаются все броски делать у себя над головой, но, как правило, обруч летит всегда назад.

Сложность есть. А с другой стороны, с обручем действительно немного легче работать, чем с другими предметами. Комфортнее, я бы сказала. Потому что его можно хватануть со всех сторон, руку внутрь диаметра вставить, в него влезть. Иногда бывает, он сам ловит гимнастку, как я часто говорю: «О, тебя поймал обруч!»

Когда обруч с этим вращением далеко улетел, шансов догнать его нет практически никаких, **он сразу уходит с ковра**



В групповом упражнении, если гимнастка при переброске задает чересчур **сильное вращение** предмету, партнеры не могут поймать его **чисто**

в одну руку вообще мало кто умеет делать. Вот и стараются ловить больше ногами, потому что это немного иногда и легче получается... Нюансов реально много, но я все равно мяч из предметов держу в серединке по степени сложности.

БУЛАВЫ

Я булавы называю скоростными и мелкими. Все вроде бы напрягаются на больших бросках, а вот на этой мелкой работе в булавах, которая нужна предмету, обычно все ошибаются. Поэтому приходится все время говорить: «Так, девчонки, мелкая работа в булавах — самая коварная». Булавы и быстро вращаются, и жесткие на ловле, и очень часто отбиваются от руки. А гимнастки об этом как-то забывают.

МЯЧ

Для тренировки мяч — сложный предмет, потому что правильная техника работы с ним требует больше труда. По себе знаю, когда еще была гимнасткой, мне мяч был буквально ненавистен как предмет, потому что перекаты — это количество повторов. А сейчас, например, у нас в правилах прописано: один подскок, уже идет сбавка. Могут судьи и вообще весь перекат не засчитать, смотря какой подскок. Требований и нюансов много: соскальзывание мяча — он должен гладко ехать. Гимнастки пытаются мяч всеми пальцами хапнуть, удерживая, а это тоже сбавка. А у них инстинкт работает, они хотят схватить так схватить. Я уже говорю: «Давайте гирию вам сделаем с ручкой, держите и прыгайте по площадке с этой гирей».

Мяч — тоже как круглый предмет — от разных видов бросков имеет свою скорость вращения. В групповом упражнении, если гимнастка при переброске задает чересчур сильное вращение предмету, партнеры не могут поймать его чисто.

Еще мяч набирает очень сильную скорость при падении с воздуха. Он прилетает с такой прямо бешеной и тяжелой скоростью на ловле... То есть это еще один нюанс отработки — ловлей. Это ценится, но ловлю



И вот, кстати, мы же не зря приглашали к себе жонглеров, чтобы они нам показывали и рассказывали, как научиться этой мелкой работе. Жонглер пришел в зал, просто ходил по ковру, разговаривал, смотрел, поворачивался, садился, вставал и все это время жонглировал тремя булавами... Я тогда уже гимнасткам сказала: «Вот! Вы должны ходить по коридорам Новогорска и постоянно жонглировать своими булавами».

Нам даже такой совет дали: вы сидите, смотрите кино по телевизору и жонглируйте. Вот эта моторика, координация мелких предметов, пальцев, зрения, всего остального — в этом сложность булав. И еще, конечно, они, когда с воздуха пролетают, с потолка сверху, их надо уметь правильно ловить. Могут отбить иногда руки, да и ноги, конкретно. Но и над этим надо работать, все время напоминать: «Не надо распахивать кисть, чтобы костяшки все отмолотить, подсоберите ее, сделайте мягкой, готовьте руку. Это же — булавы».

Булавы и **быстро вращаются**, и **жесткие** на ловле

ЛЕНТА

Казалось бы, такой красивый нежный воздушный предмет. Тряпочка на палочке. Когда мне еще кто-то из пацанов во время учебы в институте говорил: «А чего ленточка, дай ленточку, я помашу ленточкой», — я отвечала: «А ты попробуй!» Реально самый сложный предмет, который зависит от внешних условий: влажности, кондиционера. Все на нее, на эту нашу ленту, влияет. И когда групповые работают с пятью лентами на ковре, для них это самый сложный вариант состыковки предметов. Потому что одна гимнастка (если сможет уловить вовремя направление воздуха кондиционеров) сразу развернет вращательные движения под предметы, в группе это невозможно.

А влажность? Я помню, как мы в Рио-де-Жанейро ленты из-под утюга вынимали каждые пять минут. Попытались сушить, там влажность сумасшедшая была. Но даже утюг может не помочь, если ты неправильно владеешь лентой. Вся работа палочкой важна, мы вешаем и по две ленты, и очень долго СФП делали с лентой, потому что для нее нужны сильные руки. Очень сильные: собрать, чтобы из шести метров она занимала в рисунке полтора, — это очень много работы.



Но даже утюг может не помочь, если ты **неправильно владеешь лентой**

И самое тяжелое в работе — как ни странно, большие круги. Отмахи, потому что многие дети неправильно делают отмахи и вся лента садится им на купальник, на пучки, на руки, на ноги. А причина — технические ошибки. Броски, которые надо тоже научить делать: когда разгоняешь палочку с хорошей скоростью, она тянет ленту в нужном направлении. Но если ты не задаешь палочке скорость, лента начинает вилять от воздушных потоков, которые создаются в воздухе. Поэтому именно лента — это самый-самый сложный предмет. Самый коварный. ▲

А тем временем на базе «Озеро Круглое»...

ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ



ТРЕНЕРЫ — ВО ГЛАВЕ, ФОКУС — НА ДЕТАЛЯХ, ЗОНТИКИ — В ДЕЛЕ

ЕСЛИ СПРОСИТЬ КОГО-ТО ИЗ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, СЛОЖНО ЛИ ИМ РАБОТАТЬ В УСЛОВИЯХ, КОГДА МЕЖДУНАРОДНЫЕ ЦЕЛИ БОЛЕЕ ТРЕХ ЛЕТ ВЫНУЖДЕННО ОТСУТСТВОВАЛИ, ГОЛОВОЙ КИВНУТ, НО И РАССМЕЮТСЯ. ТАК АНДРЕЙ ФЕДОРОВИЧ РОДИОНЕНКО (НЫНЧЕ — СОВЕТНИК ПРЕЗИДЕНТА ФГР) И СДЕЛАЛ: «ДУМАЕТЕ, ДО БАНА БЫЛО НАМНОГО ПРОЩЕ?» БАЗА НА КРУГЛОМ ПРОДОЛЖАЕТ ПЕСТОВАТЬ ТАЛАНТЫ И ИСКАТЬ ДОРОГИ К ПОБЕДЕ. А ВОТ ЦЕЛИ НИКОМУ ТУТ ИСКАТЬ НЕ НАДО. ВСЕ ИХ ЗНАЮТ, НЕ ОШИБЕШЬСЯ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



сборной и подготовка молодых спортсменов — вопросы, требующие ежеминутного контроля. Да, бан был, но система подготовки-то не менялась, какой была, такой и осталась. Вот с психологией, конечно, надо работать. Одно дело — кивать на конкурентов и уровень их программ перед очной встречей, а другое — кивать в теории. Потому и сложнее стало убеждать спортсменов, что они должны выйти на определенный уровень, причем здесь и сейчас, чтобы не упустить время, а не «когда-то» прямо перед стартом.

Олимпийская чемпионка Ангелина Мельникова, готовясь к первому выходу на международный старт (турнир FIG World Challenge Cup во Франции), призналась, что ждет его «с нетерпением, конечно, и с большим вдохновением». Уже через две недели после этого турнира начнется чемпионат России, к которому Ангелина, как она говорит, «должна быть в очень

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...

Новый олимпийский цикл уже идет, впереди — его первый чемпионат мира, к которому готовится и сборная России. Именно после этого старта можно будет сделать и первые выводы: например, соответствует ли современным требованиям то, чего наши гимнасты добились за время изоляции? Сложность программ мировых лидеров изучена не один раз, и, что называется, в развитии. И тренеры знают: важно и понимание, куда дошел мир в наше отсутствие, и обязательное соответствие программ тем изменениям правил, которые всегда происходят в момент окончания одного олимпийского цикла и начала другого.

В женской спортивной гимнастике баллы при оценке сложности определяются на основе восьми наиболее сложных элементов программы, теперь такое же количество элементов и у мужчин: было десять, два убрали. К этому новшеству сборная начала готовиться даже еще в прошлом цикле. Специалисты просмотрели этапы Кубка мира в этом году, пришли к выводу: наши гимнасты не уступают никому по сложности и качеству программ. Пока — заочно, потому что важно показать это и на международных стартах.

Нет, Андрей Родионенко, конечно, уточнит ответ: до отстранения тоже было непросто, все же уровень



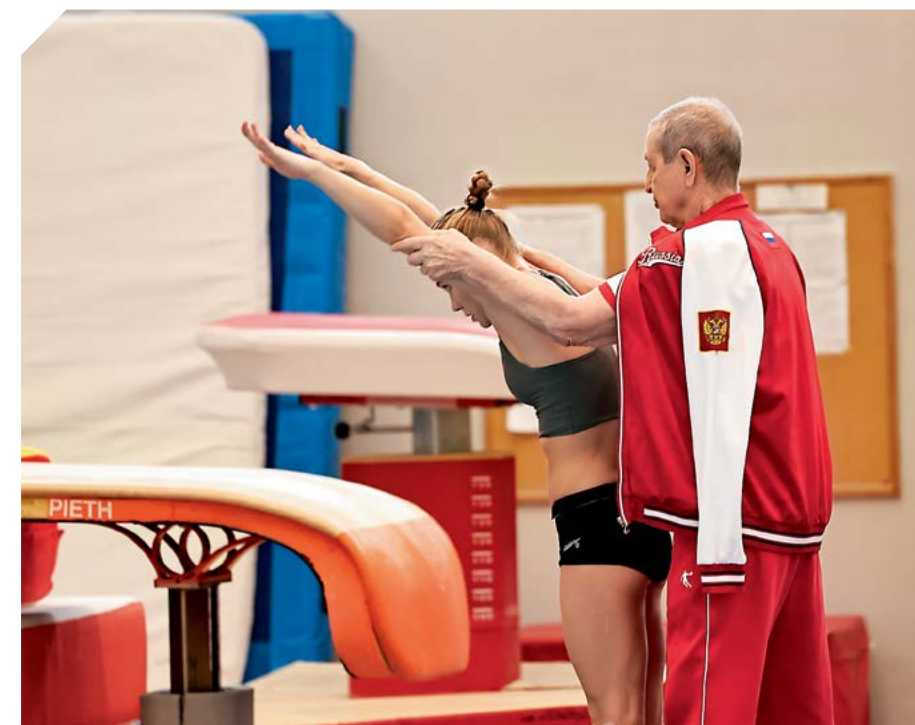
хорошей форме». А в Париже — проверка сил и обстановки. Никогда конкретно в этом турнире Геля не участвовала, а главное — много раз за последние годы пыталась представить: каково будет возвращаться на международную арену после столь длительного отсутствия? «Думаю, это будет очень волнительно. Мне кажется, будет чувствоваться некая настороженность. Надеюсь, что нас примут хорошо».

На летнем Кубке сильнейших спортсменов по спортивной гимнастике Анна Калмыкова, безоговорочный лидер Кубка России, первого главного старта этого сезона (четыре золота из шести возможных: в командном и личном многоборье, в опорном прыжке и вольных упражнениях), ограничилась серебром (личное многоборье, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения). Тренер Елена Байдина говорила: «Серебряная ты моя!» И объясняла — не в оправдание, а всего лишь чтобы была понятна ситуация: «Аня сдавала ЕГЭ, семья у нее очень умная, ей надо было сдать экзамены хорошо, без троек». И к соревнованиям она тоже была очень хорошо готова. Но вот эмоционально, конечно, немного загнала себя подготовкой к ЕГЭ, жизненных сил было мало, поэтому исполняла программу немного механически. Нет, шла на снаряды по максимуму, но обычно все окончательно ставит на место хороший адреналин. Если же его чуть не хватает, организм работает по-другому: тут недокрутила при приземлении, там еще что-то...

Когда во время упражнений на брусьях Аня допустила ошибку, тренер, встретив ее у помоста, обнимая, смеялась. «Я ей кричала: спрыгивай! А она боролась, вот это — синдром отличницы, — говорит Байдина. — Но кстати, это был уже второй случай с ошибкой на брусьях. В разминочном зале на Кубке России в

Новосибирске Аня упала на повороте, носочек соскочил, и она пошла выступать с пунктиком в голове, что у нее поворот не получился. И с него же упала, хотя на тренировках такого не бывало. Я, как тренер, делаю вывод: надо поработать над психологией». Вот и трудятся тренер и ученица на «Круглом» и над этим тоже: при выполнении элемента важно переключение на нужную деталь.

Последние старты женская сборная проходила без травмированной Виктории Листуновой и готовившей себя точно к чемпионату России Ангелины





Мельниковой. Обе олимпийские чемпионки должны вот-вот вернуться на помост. «Когда нет лидеров на подготовке — очень трудно сохранять себя с достойной сложностью. И ничего не остается, как брать лидерство на себя, — считает тренер Калмыковой. — Аня понимает, что ей нужны сложные элементы, на том же Кубке сильнейших она ведь могла и упростить программу, еще и нога немного болела, но сама сказала: «Нет, я сделаю всё». Серебряная? Хорошо, лишний раз себя проверила. Вернутся олимпийские чемпионки —

будут друг друга и поддерживать, и вперед толкать, и заводить. Не пойдут на все многоборье, сконцентрируются на отдельных видах — значит, кто-то должен брать это на себя и показывать не только класс, но и сложность. Когда сильные рядом — на порядок выше борьба».

А на Кубке сильнейших спортсменов золото без устали забирала 17-летняя Людмила Рощина. Она стала чемпионкой в личном многоборье, выиграла опорный прыжок, брусья и вольные упражнения. Сама Люся светилась от радости, впрочем, не забыла себя и традиционно покритиковать: «Небольшие ошибки были, правда, не помешали показать достойный результат». И призналась, что выступать в такой атмосфере, которая царил на турнире в Москве, когда трибуны и заполнены полностью, и отчаянно болеют за спортсменов, — одно удовольствие.

Тренер спортсменки Елена Айлоян считает, что самой важной на турнире была победа Людмилы в многоборье. Потому что сложная программа у Рощиной



уже довольно давно, но вот никак не получалось полностью реализовать ее на стартах. Были и ошибки, и падения — гимнастку захлестывали эмоции. На соревнованиях же в Москве она вышла бороться, а не растрчивать себя на другие чувства. Выиграть было очень важно, теперь пришло понимание, что с нынешней программой Людмила может бороться за самые высокие места.

Над чем работать приходится особенно? Любимые брусья, конечно, вне конкуренции, если расставлять снаряды по ступенькам «люблю — не люблю». Бревно — это снаряд, который не прощает, как известно, ничего, и многие спортсменки (хотя и не все) поставят его на последнее место по предпочтениям. Но как говорит тренер, пока спортсменке просто не хватает осознания, что бревно — такой же достойный снаряд, как и все остальные, и его нужно воспринимать просто: как часть многоборья.

Виктория Листунова, как и Ангелина Мельникова, готовится к чемпионату России. Тоже побывала с командой на восстановительном сборе в Сириусе, прошла через функциональную работу, чтобы приблизиться к программам. Вика знает, как нужно себя настраивать на работу. По стартам, конечно, соскучилась, но предпочитает подход к делу как и во время важных выступлений. «Когда постоянно думаешь о победе, то от сильного желания выходит все хуже, а не лучше, поэтому загонять себя не надо, — говорит олимпийская чемпионка. — Спокойствие — это всегда помощник, надо выходить и делать упражнения как на тренировках, не хуже и не лучше, а именно так, как и отработывала на контрольных тренировках на «Круглом». Мы проходим на базе модель соревнований: первый подход — разминочный, дальше — соревновательный. Нас учат в том числе и психологически настраиваться на выступления».

БРАТСТВО СИЛЫ

У мужчин задача изначально несколько сложнее — шесть видов, любить можно каждый, выбрать главным для себя — тоже. Но если ты многоборец, провалы ни на одном не допустимы. Отсутствовал на последних стартах из-за восстановления после операции на травмированном плече лидер сборной Даниил Маринов, это же относится и к Сергею Найдину. Гимнасты тоже отработали и сбор команды в Сириусе, и продолжают восстанавливаться на «Круглом», оба намерены участвовать в чемпионате России.

Даниил говорит, что работает на всех снарядах, но везде пока свой темп. Брусья, перекладина и кольца требуют более осторожного подхода. Сборы на «Круглом» как раз и покажут, на какие снаряды он пойдет на главном национальном старте страны.

А на Кубке сильнейших спортсменов в Москве красиво проявил себя Даниил Новиков: победа в личном многоборье, серебро в финале на параллельных



бруснях и бронза на перекладине. Сам Даниил радовался: «Сложилось все, к чему я очень стремился, в Москве ведь состязались сильнейшие гимнасты из десятка стран, состав был впечатляющий, поэтому наши победы нам особенно дороги». Тренерский штаб считает, что гимнасту еще есть за счет чего прибавлять, — с тренером Артемом Суконовым они как раз и работают сейчас над усложнением программы.

Выделяют тренеры и Александра Карцева, который уже с Кубка России демонстрирует возвращение на пьедестал после довольно длительного на нем отсутствия. Мухаммаджону Якубову, победителю многоборья на Кубке России, возможно, пока не хватает опыта выступления в статусе лидера. «Программа у него хорошая: знаем, что он способен выполнять ее на высоком уровне», — уверены руководители сборной.

В целом же соревнования такого формата просто необходимы, отмечают все специалисты. В Москву приехали гимнасты Белоруссии, Киргизии, Таиланда, Азербайджана, Армении, Южной Осетии, Сирии, Туниса, Казахстана, Узбекистана, Индонезии, Турции... «Нужно развивать эти соревнования, будем над этим работать, — говорит главный тренер сборной Дмитрий Андреев. — Уже обсуждаем, каким мог бы быть

формат Кубка сильнейших спортсменов на следующий год».

Кстати, Александр Карцев и Мухаммаджон Якубов привлекли всеобщее внимание на Кубке России — 2025 не только успешным выступлением (в личном многоборье Александр стал третьим). Парни показали, что такое настоящее спортивное братство. Во время упражнения на кольцах в финале многоборья Саша помог Мухаммаджону, сорвавшемуся с колец и повисшему на одной руке, так как у него порвалась накладка.

«Когда она порвалась, у меня в голове было: «А на каких накладках делать?» Потому что запасных не было. Порвавшиеся и были запасными. Но друзья помогли мне. Александр Карцев, спасибо тебе большое, брат!» — эти слова Мухаммаджона услышала в теле-трансляции вся страна. А вот после Саша Карцев уже в личной беседе рассказал: даже представить не мог себе, что этот рабочий эпизод прозвучит столь громко. И вообще сам бывал в такой же ситуации, как Якубов, только закончилась она однажды иначе. «Я просто видел, что Муха говорит: у меня нет накладок. Без раздумий предложил ему свои. Я сам так не раз висел на кольцах, сорвавшись, когда накладка подводила. Когда это последний раз случилось, получил травму плеча — именно на таком элементе, на тренировке. Это дело случая, раз на раз приходится. У Мухи обошлось, у меня — нет, предугадать невозможно».



Тренеры говорят, что работа на сборах на «Круглом» кипит вовсю. И всё — уже по режиму, который требует предсоревновательная подготовка. Ну вот разве что небольшая фотосессия с зонтиками, которые на базе «живут и работают» постоянно, собирая магнезию, вызвала всеобщее оживление.



УФА. ФИНАЛ VI ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ — 2025 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

По итогам двух отборочных этапов были определены сильнейшие команды субъектов РФ, которые боролись в Уфе за медали в командных соревнованиях, многоборье и в финалах на отдельных видах. Также по результатам всех соревнований были определены лучшие сборные отдельно у юношей и девушек.

Результаты командного зачета:

Москва — 738 очков;
Санкт-Петербург — 666 очков;
Ростовская область — 416 очков.

Юниоры (15–17 лет). Командное многоборье:

Москва — 222.394;
Санкт-Петербург — 220.526;
Республика Татарстан — 219.260.

Личное многоборье:

Даниил Смирнов, Санкт-Петербург — 76.631;
Радмир Мусаев, Республика Татарстан — 75.498;
Александр Васильев, Калужская область — 74.999.

Юниорки (14–15 лет). Командное многоборье:

Москва — 156.463;
Владимирская область — 152.428;
Московская область — 148.529.

Личное многоборье:

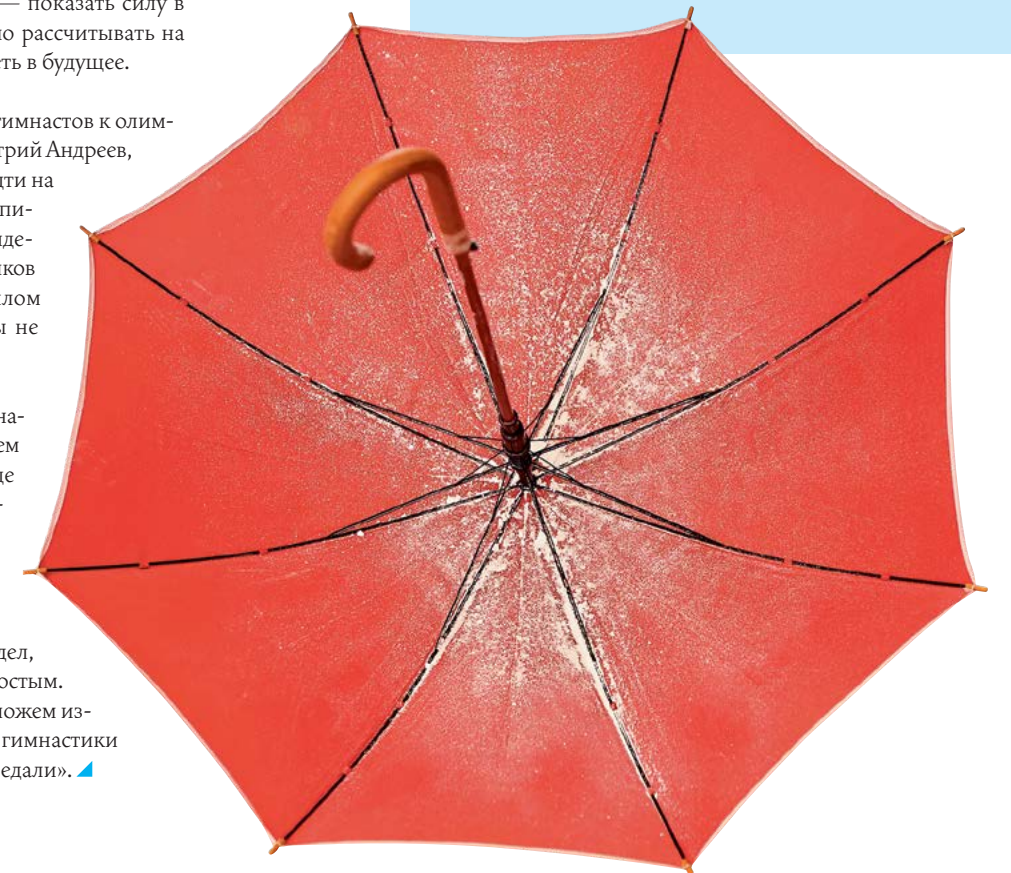
Варвара Белова, Владимирская область — 52.033;
Севда Шукюрова, Владимирская область — 51.565;
Диана Гайнулина, Ростовская область — 51.499.



Да, сборная после долгого перерыва готовится выступить на чемпионате мира. И предстоит еще решить, кого можно будет отправить в Индонезию? Чемпионат мира — личный, нужно, давно не имея возможности проверить это на крупных стартах, понять, кто может выступить по многоборью? Кто — показать силу в отдельных видах, а кто — реально рассчитывать на медали. И с этим расчетом смотреть в будущее.

«Мы должны увидеть и молодых гимнастов к олимпийским стартам, — говорит Дмитрий Андреев, тренеры, как известно, обязаны идти на шаг впереди. — В юниорском чемпионате мира, к сожалению, нам выделили всего по одной квоте у мальчиков и у девочек. Отбор шел на прошлом чемпионате мира, в котором мы не участвовали.

Что же касается взрослого чемпионата, наше появление там мы начинаем с нуля. Именитые спортсмены еще в строю, тренируются. Но фактически, за редким исключением, с большого помоста все же, можно сказать, ушли. Приходят новые гимнасты, а это новые имена для мира. Нас давно никто не видел, возвращение будет, конечно, непростым. Но это те реалии, которые мы не можем изменить. А задача для российской гимнастики всегда остается одна: боремся за медали». ▲



«СПАСИБО ТЕТЕ ДУСЕ!»

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР И РОССИИ, ЧЛЕН МЕЖДУНАРОДНОГО ЗАЛА СЛАВЫ ГИМНАСТИКИ, КАВАЛЕР ОРДЕНА «ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ», КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ ПЕТРОВСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК И ИСКУССТВ. НАЧИНАЯ С 1973 ГОДА ЛЕОНИД ЯКОВЛЕВИЧ 18 ЛЕТ БЫЛ СТАРШИМ ТРЕНЕРОМ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СССР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЗАТЕМ 12 ЛЕТ РАБОТАЛ В КАЧЕСТВЕ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ (В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ПЕРИОДА ТАКЖЕ ВОЗГЛАВЛЯЛ ФЕДЕРАЦИЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ). ЗА ЭТО ВРЕМЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ МНОГОКРАТНО СТАНОВИЛИСЬ ПОБЕДИТЕЛЯМИ И ПРИЗЕРАМИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ. В 2009 ГОДУ В САРАНСКЕ БЫЛ ВВЕДЕН В ЭКСПЛУАТАЦИЮ «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР Л. АРКАЕВА».

ЗНАМЕНИТЫЙ
ТРЕНЕР ЛЕОНИД
АРКАЕВ,
ОТМЕТИВШИЙ
85-ЛЕТИЕ, —
О ВАЖНОМ
В ГИМНАСТИКЕ

— ЕСЛИ БЫ МЕНЯ СПРОСИЛИ, В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА, Я БЫ ОТВЕТИЛ: НА МОЙ ВЗГЛЯД, В ТОМ, ЧТО СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ ЛЮБОМУ МАЛО-МАЛЬСКИ ПОДГОТОВЛЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ. У ТЕБЯ СИЛЬНЫЕ НОГИ — ЗНАЧИТ, ХОРОШО БУДУТ УДАВАТЬСЯ ПРЫЖКИ И ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СИЛЬНЫЙ ТОРС — ИДИ НА КОЛЬЦА И БРУСЬЯ. А ДОПУСТИМ, ЛОВКИЙ БУДЕТ СЕБЯ УВЕРЕННО ЧУВСТВОВАТЬ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ...

Почему гимнастика хорошо действует на здоровье человека? Да потому, что каждое упражнение имеет свою специфику работы определенной группы мышц. И человек, который занимается гимнастикой, развивается очень гармонично. Нет такого: ноги сильные, а сам худший, как, например, в футболе. Или торс здоровый, а ноги как у дистрофика. И потом, гимнастика не только дает возможность обрасти мышцами, но и заставляет думать. Иногда ведь элемент не покажешь, его можно только объяснить.

Сам я в гимнастику попал по блату. В спортивную секцию меня не брали. Я с детства был немного рахитичный — башка здоровая, а руки-ноги тоненькие. Рядом с домом (а жили мы в Москве сначала на улице Чкалова, а потом на Серебрянической набережной) у нас был стадион «Строитель». Пришел записываться в конькобежную секцию, замерз как цуцик. Записали меня, но коньков-то не было — пообещали, что дадут когда-то. Ну я сразу после записи и бросил это дело. Пошел в зал по акробатике рядом. Там меня с самого первого дня стали сальто обучать. Я ударился, испугался и тоже бросил. Потом в школе пытался попасть в акробатическую секцию или гимнастическую. Не приняли — ни отжаться, ни подтянуться не мог. Что делать?

Помог случай. В нашу коммунальную квартиру въехали новые жильцы, как сейчас помню: Савельева тетя Дуса, у которой родная сестра была двукратной олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике — Калинчук Екатерина Илларионовна, она в 1952 году на Играх в Хельсинки стала чемпионкой в командном зачете и выиграла опорный прыжок. Я стал уговаривать мать, плакал очень долго, чтобы она за меня перед тетей Дусей походатайствовала, чтобы приняли меня в спортивную школу «Строитель», в гимнастическую секцию. В конце

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Тренер обязательно следил за тем, как мы подходим и уходим со снаряда, за осанкой...

концов уломал. Екатерина Илларионовна дала добро и меня приняли. А тренировать меня стал ее муж — Калинин Андрей Федорович. Я был тогда в шестом классе.

Руки у меня были слабые — согнул, а разогнуть не могу. И я стал качать спину. И получилось так (в гимнастике ведь есть свои секреты), что спина мне помогла очень быстро догнать даже тех, кто уже пришел в школу раньше. Вот мой сосед, например, Слава Савельев и школьный друг Слава Денискин были значительно сильнее меня физически. Но за счет сильной спины я начал их обгонять в технике.

Мастер спорта СССР
Леонид АРКАЕВ.
1961 год



РИА НОВОСТИ

В «Строителе» были соревнования для юных гимнастов, и я с ходу занял первое место. Мне дали приз, скульптуру — пограничная собака — и грамоту, и я был на седьмом небе от счастья!

Уже тогда у меня, наверное, были очень хорошие способности к гимнастике. Уже тогда я чувствовал элемент, а отсутствие силы пытался компенсировать за счет лучшего технического исполнения.

В 10-м классе я попал в сборную команду Москвы и поехал с ребятами на Спартакиаду школьников в Ригу. Первый раз в жизни из Москвы выехал! У нас был старший — Борис Афанасьевич Астафьев, очень знаменитый человек, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер. Он нам в Риге говорит: поедem на электричке, я вам море покажу! И вот мы, как вышли, увидели море... На ходу (бежим) раздеваемся — купаться быстрее! Астафьев кричит: «Куда, вы, черти, вам выступать!» Какое там выступать! Море первый раз увидели!..

Всякий раз, вспоминая то время, мысленно благодарю Андрея Федоровича Калининчука. Например, за его требовательность. Не только к исполнению элементов, но и к нашему внешнему виду. Перед каждой тренировкой мы стирали носки, гладили трусы, майку. Выглядели всегда как свежeweмытые пятаки. Тренер обязательно следил за тем, как мы подходим и уходим со снаряда, за осанкой...

Я думаю, что первый тренер, тренер, который работает на наборе, — в большей степени воспитатель. И воспитатель не только тренировочной дисциплины, организации или направленности спортсмена. Калининчук своим внешним видом, тщательностью, аккуратностью, пунктуальностью — он ведь никогда ни на секунду не опоздал на занятия, а уходил всегда последним — приучал нас к гораздо большему, важным вещам, чем просто разучивание элементов. Во всяком случае в моем становлении как тренера, как деятеля в гимнастике он сыграл огромную роль. И могу сказать, что такой вот личный пример старших является самым действенным и самым впечатляющим для ребенка.

Я понял, что хочу стать тренером, когда уже бросил гимнастику. Все чаще стали посещать мысли о том, что активная жизнь в спорте прошла, а у меня ничего не сделано. Надо как-то воплощать нереализованное.

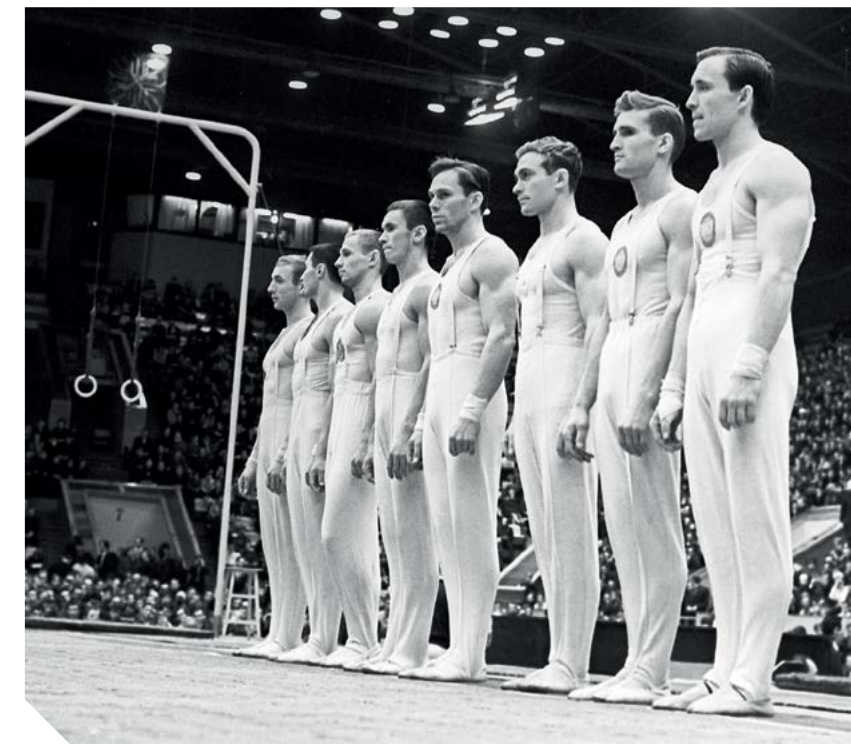
А почему я себя полностью не реализовал? Думаю, прежде всего потому, что я не ставил себе высокие задачи. Мой уровень притязаний заканчивался на том, чтобы просто быть в составе сборной. Не последним, конечно, но и не лучшим — был середнячком. Когда уже стал сам тренировать, пришел к выводу, что уровень притязаний спортсмена во многом зависит от тренерского. Я очень благодарен и Андрею Федоровичу Калининчуку, и Владимиру Павловичу Овечкину (я к нему перешел после того, как Калининчук вынужден был уйти из «Строителя» на Стадион юных пионеров), у них было самое доброе ко мне отношение. Не жалея себя, они работали со мной очень много, хотя я не всегда отвечал на их заботу благодарностью. Но допустим, тот же Овечкин не ставил передо мной больших задач. Попал в сборную — и ладно. Но наверное, это не его вина. Это сейчас каждого спортсмена вызывают на сборы со своим личным тренером, а в те годы была, на мой взгляд, порочная система, когда сборников отрывали от тренеров, и они работали с наставниками главной команды страны. Владимира Павловича, например, никогда на сборы не вызывали.

Но и я сам не стремился стать лучшим среди лучших. В сборной тогда были Шахлин, Азарян, Титов, Столбов, Кердемелиди, Лисицкий... Мы все между собой хорошо общались, дружили, и эта дружба

меня как-то уводила от главного. Мог в одной компании потусоваться, потом в другой, третьей, за компанию и дисциплину, случалось, нарушал... Нет чтобы сказать себе: «Давай огрядись от всего и работай на самый высокий результат!» — я больше плыл по течению. Это не значит, конечно, что лидер, чемпион всегда стоит в команде особняком. Конечно, нет. Но лидера можно и нужно уважать,

Но и я сам не стремился стать лучшим среди лучших.

Мы все между собой хорошо общались, дружили, и эта дружба меня как-то уводила от главного



РИА НОВОСТИ

но при этом стремиться смещать его с этой позиции. А я с большим уважением относился к тому же Титову и Азаряну... Но о том, чтобы догнать их, а еще лучше — перегнать, не задумывался. Не было во мне такого чемпионского настроения: «А почему не я?»

Хотя и техника у меня была на хорошем уровне, и физические данные — я накачал силу, и отдельные неплохие результаты тоже были. На Кубке СССР в 1966 году в Горьком мне даже вручили специальный приз за самое сложное упражнение на брусках. Но все это где-то болталось и не перерастало во что-то большее. К моменту окончания своей активной

Леонид Аркаев,
Валерий
Кердемелиди,
Сергей Диомидов,
Михаил Воронин,
Юрий Титов,
Виктор Леонтьев,
Владимир Куц,
Валерий Шаменко.
1965 год

карьеру на помосте я уже понимал: без четкой организации, без четкого планирования — что ты должен преодолеть, чего ты должен достичь, без четких вех, которыми ты пойдешь к главной цели, — это не тренировки, а пустая трата времени. Вот тогда и появились мысли о том, что можно стать тренером и попытаться исправить ошибки.

На мой взгляд, талант — это умение трудиться. Талант, данный от Бога, как у Андрианова, Билозерчева, — это одно. А талант, который можно приобрести, — это умение заставить себя сделать все, что захочешь. Спортсменом можно не родиться, а стать. Причем очень хорошим спортсменом, чемпионом мира. Конечно, при условии, что будешь любить гимнастику и можешь работать. А остальные качества, в принципе, воспитываются.

Обязательно ли чемпионы должны быть фанатиками? Думаю, да. Я не знаю, чтобы кто-то отвлекался на литературу или кино, или еще что-то и добился больших высот. Только гимнастика! Если я вижу, что

Олимпиада-96;
Леонид Адрианов
и Евгений Подгорный



Чемпионат мира по спортивной гимнастике в Страсбурге. Леонид Аркаев и Николай Адрианов. 1978 год

Потому что гимнастика **должна быть одна**. Ее и так-то не охватишь, даже если она одна будет

человек не погружен в нее полностью, я говорю: вы определитесь. Потому что гимнастика должна быть одна. Ее и так-то не охватишь, даже если она одна будет. Ты просто захлебнешься.

Когда есть контакт с гимнастом — работать с ним легко. И легко работать с теми, кто правильно подготовлен, у кого заложена база, построен крепкий фундамент, кто постепенно шел к усложнениям. Потому что я не то что ненасытный в работе, я забегая вперед и вижу, какие трудности могут ждать впереди, как будет что-то идти, развиваться, и хочу предупредить все это, обогнать время. Я всегда где-то спешу.

Если гимнаст хорошо подготовлен, это дает возможность тренеру реализовать задуманное. А если ты знаешь, что нужно вот это сделать, и видишь, что спортсмен может сделать, а может и не сделать, еще боится и так далее, то здесь получается уже не работа, а мучения сплошные. Что ребята, что девочки — одно и то же.

Если твои планы с возможностями спортсмена сходятся, то работа идет в интерес. Если и он хочет, и ты



ИГОРЬ УТКИН/ТАСС

хочешь, а кишка тонка, то ты чувствуешь, что у тебя мало шансов. Идет нервотрепка и трудности.

Выводящий тренер... Какова его роль? Я выводил гимнастов на помост начиная с 1973 года. А что значит выводить гимнаста? Это очень важная вещь. Самое главное тут — не навредить.

Можно накрутить команду так, что все будут дрожать осиновым листом: смотри, Родина за тобой! А можно сказать: «Давай работай, я всю ответственность беру на себя!» Можно просто за руку взять и посадить на стул, поднести одежду, сумку. Когда водишь, чем меньше слов ты говоришь, тем лучше. Нужно чувствовать ситуацию, состояние каждого и команды в целом. Самое главное, чтобы они тебя не замечали, но в то же время ты был вместе с ними.

Вот нас всегда спрашивают: «А есть ли у вас психологи?» Нет. Не было. У нас вся психология заключается в тренировках. Тренер чувствует, когда можно и нужно надавить, тем более в соревнованиях. Каждый знает: одна простая фраза, брошенная кем-то, — «не держит перекладина» — и команда вся оторвется. И если кто-нибудь на тренировках произносит эту фразу, я тут же пресекаю это дело. И слова не подбираю.

На тренировках мы учимся вести себя в соревнованиях. У нас специальные модели есть, специальная система подводки к пику высшей спортивной формы. Когда я провожу эти модельные тренировки, мне не важен результат, мне важно, кто и как ведет себя. И там я уже начинаю открытым текстом говорить: ты, такой-то, неправильно здесь реагируешь, а вот здесь — отлично! Они набираются опыта и понимают, как вести себя на соревновательном помосте. И у нас свой получается микроклимат и взаимоотношения на этот период.

Как правило, всегда вывожу я и тренер лучшего спортсмена. Тренеры все время меняются, а я остаюсь. Уже и авторитет появился, когда выхожу на помост, судьи знают, с кем имеют дело.

Тяжелая ли это роль? Не скажу, что легко это все дается. Тренер тоже должен хорошо к этому готовиться. Во-первых, должен быть определенный настрой, никакого радужного настроения, наоборот, определенное чувство тревоги должно присутствовать. Но если оно перебарщивает, это передается ребятам моментально. Руки дрожат, ты бледный... А когда морда лопатой, ты уверен — все совсем по-другому. И в то же время не должно быть превышения своих возможностей чрезмерно. Там много таких вещей, тонких, и каждый раз они новые.

Иной раз хочется, как страусу, закопаться башкой в землю. Но я смотрю все от и до, как бы кто ни вы-



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Вот нас всегда спрашивают: «А есть ли у вас психологи?» Нет. Не было. У нас **ВСЯ психология заключается в тренировках**. Тренер чувствует, когда можно и нужно надавить, тем более в соревнованиях

ступал, потому что на меня смотрят и судьи, и гимнасты, и личные тренеры — как я себя веду. И если бы дрожал, отворачивался... Для того чтобы быть надежным выводящим тренером, надо чувствовать команду, надо с ней работать. Мы обязательно неоднократно все это дело репетируем. Даже шум в зале стараемся делать, сбивающие факторы, с тем чтобы все предусмотреть, что будет в соревнованиях. Так что выведение — это целая не то чтобы наука — ритуал.

Мне было 33 года, когда я возглавил мужскую команду. Я знал, чего делать нельзя, знал, к чему нужно стремиться. Но также я совершенно четко знал, что стоит мне где-то споткнуться — даже если что-то не так пойдет в личной жизни или вдруг на людях покажусь, будучи не в форме, к примеру, — меня тут же сотрут в порошок. Потому что столько авторитетов кругом было заслуженных и незаслуженных. И вдруг я — раз, два — и старший тренер национальной сборной! Шок! В то время ведь и Корольков работал, и Каракашьянц, Литвинов — это люди, которые почитались во всем мире как боги гимнастики... Я чувствовал, что они смотрят на меня испытующе: где мои ошибки? Когда я начну давать сбой?



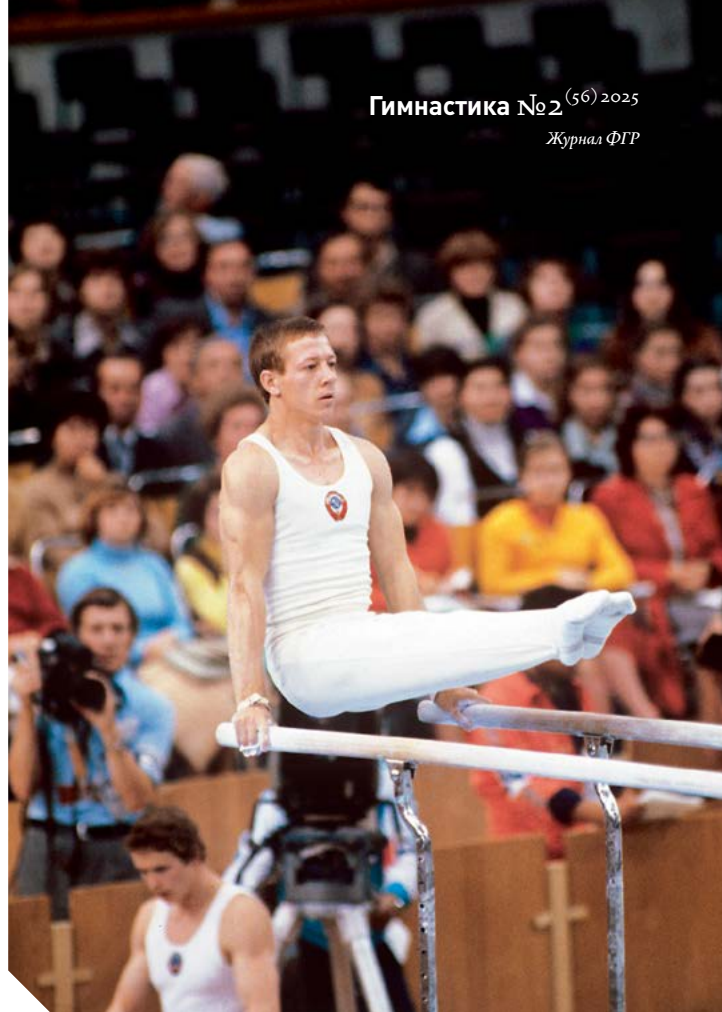
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Я работал все время под этим дамкловым мечом. Все время чувство тревоги присутствовало: что-то я недоделал... Но с другой стороны, это и дополнительный стимул.

Не могу не сказать еще об одном человеке, который сыграл огромную роль в моей тренерской судьбе, — Викторе Ивановиче Чукарине. Уникальный спортсмен и человек! Помню, какое впечатление на меня, тогда еще совсем мальчишку, произвел его портрет в журнале «Огонек», напечатанный после Олимпиады в Хельсинки. Чукарин там был в желтой майке, с медалями... Мог ли я представить, что через несколько лет буду тренироваться в составе сборной СССР под его руководством, а позже он подставит мне плечо и в моих тренерских начинаниях?

У нас были собрания — с тренерами, со спортсменами, так Виктор Иванович, выступая на них, говорил: «Как Леонид Яковлевич сказал, так вы и делайте!» Он все время меня поддерживал, защищал, прямо на руках тащил. Без его помощи я, думаю, сорвался бы где-нибудь. Думаю, делал он это потому, что сам любил дисциплину и порядок, чтобы все было расписано буквально по минутам. Понимал: если не будет дисциплины, не будет единоначалия и жесткой требовательности со стороны руководства, то ничего не получится. Он, такой маститый, такой заслуженный, пошел за мальчишкой, стал ему помогать, и я очень ему благодарен за эту помощь, которую он мне оказал при работе в сборной команде.

Если говорить о наших гимнастах, которые стали не просто чемпионами, а оставили свой след в спортивной гимнастике, свою какую-то графу, то список будет очень длинным. Лариса Латынина — величайшая спортсменка, которая не имеет аналогов. В свое время она была мотором, лидером не только советской, но и мировой гимнастики. Она принесла на помост и женственность, и пластичность, и хореографичность, завоевала огромную зрительскую



РИА НОВОСТИ

А то, что показывал Андрианов, было на порядок выше. Чистота во всем была изумительная

любовь... Красивая, стройная — все в ней было. Потом она себя проявила как тренер женской сборной команды СССР. И каждый раз команда ее была изюминкой. Она, может быть, в меньшей степени была готова к техническим изменениям, которые приходили на смену прежним правилам, но команда, которую она собирала, — это всегда была команда, которая оставляла след в гимнастике.

Если бы у Ларисы Семеновны были более реально мыслящие помощники по технической подготовке, она бы еще очень долго оставалась старшим тренером. У нее была очень хорошая помощница — Лидия Гавриловна Иванова. Они подружились — вместе выступали, на пару работали. И работали как на себя каждая. И у Лидии Гавриловны не было ревности, зависти, что, мол, она готовит девочек в молодежной сборной, а Лариса их берет... Эти люди для нашего спорта сделали очень и очень много. И как тренеры, и как общественницы, и как спортсменки в первую очередь.

А из тех, с кем довелось поработать самому... Николая Андрианова я впервые увидел в 1969 году, когда в Москве проводились юношеские Игры со-

циалистических стран. Я глаз от него не мог отвести. Он явно был из другой плеяды. Моя плеяда — это 1960-е годы, знаменитая воронинская школа, известная во всем мире своим атлетизмом, элегантностью и технической точностью. А то, что показывал Андрианов, было на порядок выше. Чистота во всем была изумительная. И в то же время была значительно больше амплитуда и значительно большая трудность.

С его тренером Николаем Григорьевичем Толкачевым у нас во многом совпадали взгляды на гимнастику, на тренировочный процесс, и он мне часто поручал тренировать Колю. Так, свои первые тренерские шаги я делал, работая с Колей Андриановым.

Он был для остальных как бы призывом идти на трудность, вперед! Показывал, что это не так сложно

Мы все время с ним шли на грани возможного. Его акробатика уже тогда опережала время лет на десять, ее потом показывали гимнасты в середине 1980-х. У него были и современные соскоки: тройное сальто с турника и двойное с винтом — с колец, и сложные прыжки. Он был застрельщиком самой сложной современной гимнастики. При этом техника его была виртуозна. Всегда идеально оттянутые носки, он их держал, не разводил ни носки, ни пятки. Обыкновенную предножку — элемент, который весь мир делает, он делал так, что повторить его манеру исполнения не мог никто. Любой элемент он мог исполнить так, что он смотрелся бы по-другому.

Интересно, что в жизни он не был лидером, это все-таки немного другое, а вот в зале его очень любили и восхищались мастерством. Он, хоть и был чемпионом, не замыкался в себе: если у него хорошее настроение и самочувствие — начинал лепить что хочешь. И это пробует, и это. И люди видели, что человек не заигрывает с ними, что и они могут так. Он был для остальных как бы призывом идти на трудность, вперед! Показывал, что это не так сложно. У него вообще не было такого, чтобы он корячился, делая что-то на снарядах. Все исполнялось легко, на амплитуде, все на «ах»! Он был как Гагарин у нас, любимцем. И если не делал грубых ошибок, конечно, выигрывал.

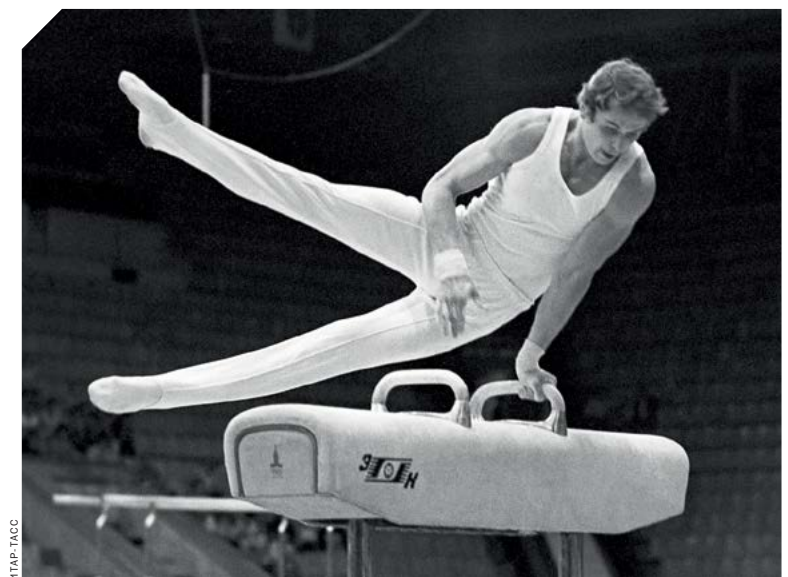
Было у него и одно из важнейших качеств для спортсмена — аналитический ум, он все время чувствовал тенденцию развития гимнастики. Я даже не знаю, кто был больше лидером в сборной: я, главный

тренер, или он? Это у него осталось и после того, как он завершил карьеру. Я сразу же пригласил его работать старшим тренером молодежной сборной, и он замечательно проявил себя в этом деле. Он не был таким: если я чемпион, значит, я самый правый. Всегда находился в поиске, учился. На моих глазах он был единственным из спортсменов столь высокого уровня, кто достиг высокого уровня и в качестве тренера.

На смену Андрианову пришел Саша Дитятин. Это был академик, технар в высшей степени, прагматик. Если Коля Андрианов, закрыв глаза, мог броситься на тройной, пойти на сверхсложное, был лидером, тащил за собой весь воз, то Саша был совсем другой. У него была программа. Вот ночью его разбуди, он свои 9,7 получит. В любой момент. Он настолько чувствовал себя... Помню, были какие-то соревнования, и он на кольцах второй крест немножко недодержал. И говорит: «Леонид Яковлевич, мне немножко мяса не хватило, если бы я побольше съел, я бы его точно додержал». И это действительно так. Настолько он был рационален во всем. Со своим тренером Анатолием Ярмовским они продумывали все до мелочей, все у них было высчитано. Как соревнования пройдут, где какую оценку получат...

На тренировках, если посмотреть, — лапша лапшой. Скажешь: «Саша, соберись!» — сделает. Он может сделать, но он себя не заставляет. Он совершенно четко знает: в соревнованиях он сделает все как надо. И делал. Если нужно, и без «ноги» мог прыгнуть.

В 1980 году он стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр. Через год на чемпионате мира в Москве завоевал золото еще на коне и на кольцах, хотя выступал с тяжелой травмой, но с порванными связками и опорный прыжок делал... Чудовищная воля! Вот такой пришел на смену Дитятин. Вообще друг на друга никто не был похож.

Александр
ДИТЯТИН

ИТАР-ТАСС

70 гордость нации

Виталий
ЩЕРБО

Виталий Щербо очень незаурядный гимнаст и человек. Когда тренировался, всегда балансировал между «быть тренером» и «быть спортсменом». Например, всегда сам выбирал себе путь, как усложнить комбинацию. Причем делал очень хитро. У него прыжок был рондад, винт до толчка и винт после толчка. Прыжок-то ерундовый. Но он его первый застолбил и показывал, что это трудно. И на перекладине делал перелеты и развороты вроде и не очень сложные, но с базовой оценкой в 10 баллов, исполнял элементы безукоризненно — и получал высокую оценку. Я могу сказать этими примерами: он был по своему менталитету даже ближе к тренерам, хотя как гимнаст, что называется, был в самом соку и с большим честолюбием.



ЧУМИЧЕВ АЛЕКСАНДР / ТАСС

Щербо отличался и тем, что на соревнованиях был всегда лучше, чем на тренировках. Плюс всегда мог собраться. У меня не было никакого сомнения: если Виталька в команде, он все сделает и получит высокую оценку.

Подкупало и то, что он человек такой: понимает, что надо много работать, гимнастика развивается, необходимо все время учиться. И если не добивается успеха, будет искать причину неудачи. Просто на полпути не останавливается.

Мне казалось, он перед собой цель ставил — быть не только самым хорошим гимнастом, но и человеком, уважаемым в спорте. У него был не просто результат, а политика дальнейшей судьбы. И когда спустя несколько лет я оказался у него в гостях в Лас-Вегасе, где он открыл собственный зал, убедился: из импульсивного, излишне эмоционального, имеющего всегда на все свое мнение чемпиона он превратился



Гимнастика №2 (56) 2025
Журнал ФГР

ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ, ЧУМИЧЕВ АЛЕКСАНДР / ИТАР-ТАСС

У меня не было никакого сомнения:
если Виталька в команде, он **все сделает
и получит высокую оценку**

в рационального, разумно мыслящего тренера, делового человека, хорошего организатора.

Или Дмитрий Билозерчев... Его гимнастика была на грани максимальной амплитуды. С виду тяжелый (в сборной были и более хорошо сложенные ребята, с точеными фигурами), казалось, что по всем законам биомеханики он должен был валиться в другую сторону, но он доставал где-то внутренний резерв, который ему давал возможность сделать комбинацию правильно, красиво, с размахом.

Случай, который меня поразил, я, наверное, никогда не забуду. Он делал вольные упражнения и в кон-

71 гордость нации

Дмитрий
БИЛОЗЕРЧЕВ

Он доставал где-то
**внутренний
резерв**, который ему
давал возможность сделать
комбинацию правильно,
красиво, с размахом



ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ / ТАСС

це после исполнения двойного сальто приземлился в самый угол ковра... на носочки. Там ситуация была: если он опустит пятки — зайдет за ковер, ему снимут 0,1 балла. И он успел увидеть, что цепляется за линию, и смог удержаться! Я даже не знаю, кого еще можно вспомнить и в пример привести, чтобы умудрился вот так же выкрутиться — сделать двойное сальто и на носках остаться. Все были в шоке. Если бы советские спортсмены поехали на Олимпийские игры — 1984 в Лос-Анджелес, Димка просто разорвал бы там всех, камня на камне не оставил бы.

Еще он принес в гимнастику необыкновенную силу уже в молодом возрасте. Это, конечно, заслуга тренера Александрова. Он ему дал хорошую физическую подготовку. С этой подготовкой Билозерчев буквально за полтора года превратился из перво-разрядника в сильнейшего гимнаста не только России, но и мира. На его примере я сделал для себя практический вывод: не нужно спешить с техникой, а нужно закладывать хорошую базовую подготовку и специальную физическую подготовку, на базе которых не будет травм.

Но травму он все же получил... После резонансной аварии на следующий день пришел к нему в ЦИТО: открытый перелом ноги, всевозможные вывихи... Он спрашивает: «Леонид Яковлевич, что делать будем?» — «Читай книжку „Повесть о настоящем человеке“ — тренироваться будем!»

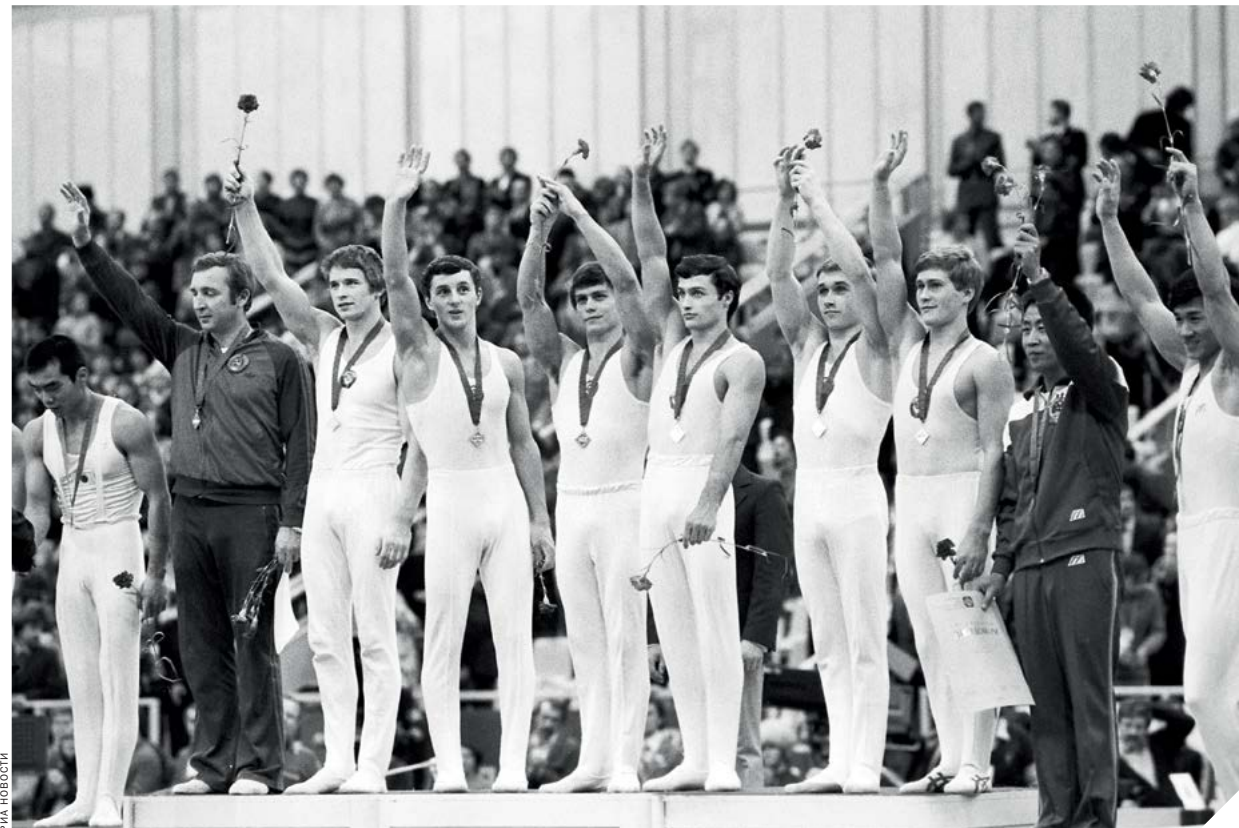
В период восстановления, уже на «Круглом», предложил ему тренироваться идеамоторно. Так он «делал» упражнение на коне секунда в секунду, как будто



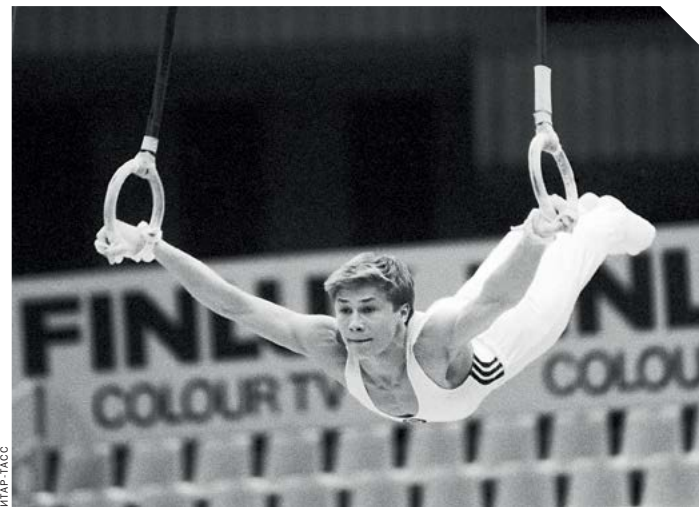
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

находится на снаряде, у него пот проступал — настолько велико было чувство внутреннего понимания всей комбинации. Ни у кого больше такого не видел.

У меня и тени сомнения не было, что он встанет на ноги. Я знал его звериную хваткость, это тоже черта характера: когда ты уже совсем в яме находишься — надо из нее выбираться. Он сделал максимум возможного, чтобы снова выбиться в люди. Вернулся в строй и снова стал самым сильным. Это от Бога данный гимнаст и от Бога данное стремление...



Чемпионы
мира
в командном
зачете —
сборная СССР.
1981 год



Валерий
ЛЮКИН

Спорт дает возможность видеть, особенно когда присматриваешься, все свойства человеческой натуры: и трусость, и смелость, и широту души... Вот Валера Люкин. В 1987 году на опробовании снарядов во время чемпионата мира в Роттердаме он подворачивает ногу — надрыв связок. Я строю гимнастов и говорю: «Ну все, Валера, спасибо, ты сделал все, что мог, теперь будет выступать Эдик Азарян». А он в ответ: «Я буду выступать!» — «Как это? У тебя же нога не работает!» Он снова: «Нет, буду!»

И ведь очень хорошо выступил! У него перекладина была последним снарядом — он делает тройное сальто, становится в доскок и... не может сойти с места, у него нога будто переломилась. Я выскочил на помост, стащил его вниз и сам был в шоке: превозмочь эту боль — какая же это должна быть сила воли!.. Героизм, мужество, патриотизм — здесь любые эпитеты будут к месту...

Люкин очень много оставил после себя в гимнастике. Он первым начал делать тройное сальто назад. Все время искал новое, все пытался прорваться, заявить о себе в полный рост. Если даже был не на первых ролях, он из тех людей, которые двигали гимнастику вперед. И первыми заставляли нас думать и усложняться.

Хоть и говорят, что о тех, кто стал чемпионами, со временем забываешь. Я всех помню. Я каждого помню.

Бороться с самим собой — штамп, говорите? Не соглашусь. Когда спортсмены между собой бодаются, они не с собой борются, а между собой — у кого какие шансы. А нужно, наоборот, за собой следить. Потому что враг номер один себе — это ты, больше у тебя врагов нет. Поэтому если ты себя преодолеешь, то будешь на коне. А на других смотреть нечего. Ну, он сделает, а от тебя это уже не зависит. Если ты, конечно, не колдун.

Когда гимнаст вышел на большую дорогу, его уже никто не может остановить. Ни родители, ни милиция, ни общественность. Если он уже втянулся в это дело, это хуже наркомании, ты уже никуда не денешься, ты уже «прилип». А если еще получалось что-то... Для них самое страшное, когда их изгоняешь из зала. Самое суровое наказание — домой отправить с «Озера Круглого». Все знают: отсюда уехал — всё!

Тренер — это категория, на которой держится весь спорт. Не спортсмен, а именно тренер в спорте главный. Говорю так не потому, что я — тренер. А потому, что есть тренеры, которые воспитали не одно поколение спортсменов. Допустим, если я буду делать какую-нибудь ткань, то нитка к нитке у меня, скорее всего, не подойдет. А кто делает, тот уже знает, какое качество работы должно быть, и знает, как этого добиться. И от этой работы они испытывают громадное удовлетворение. Духовное, душевное, физическое, какое хочешь.

Ну а работа очень сложная. Нужно не только любить это дело, потому что нелюбимая работа — хуже тюрьмы. Нужно войти во вкус, видеть какие-то перспективы. Бывает, работаешь, работаешь — и

ничего не выходит. А потом раз — и реализация наступает.

Я могу сказать, что я каждый день учусь. Это может показаться идиотизмом каким-то. Допустим, сказал что-то один другому гимнасту или тренеру, я сразу в голове проигрываю: а что бы я сделал? Правильно — неправильно. Может, где-то я ошибаюсь и он лучше меня мысль выражает, доходчивее. Может, действительно это главная точка. Люди ведь все разные, всегда нужно уметь одно и то же говорить разными словами. Одному: давай побыстрее это все сделай! Другому: согнись! Третьему: ты увидел эту точку... И так далее.

У нас есть тренеры-технари, есть тренеры-педагоги, есть те, кто оставил большой след в гимнастике, — Толкачев, Растороцкий, Меркулов, Штукман... И есть очень много тренеров, которые всю жизнь посвятили гимнастике, но не добились высоких результатов. Пусть они особо не переживают: они всю жизнь занимались любимым делом, у них были надежды, успехи и неудачи, благодаря чему их жизнь была непресная, творческая, насыщенная событиями, даже если не получилось достичь больших высот. Эти тренеры — они как составная часть, основа успеха других. ▲



Судья в помощь!

СУДЬЯ ПЕРВОЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
КАТЕГОРИИ
ДМИТРИЙ АНДРЕЕВ
И СУДЬЯ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
КАТЕГОРИИ
ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ
ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ

Топ-7 советов для повышения оценки

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

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

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

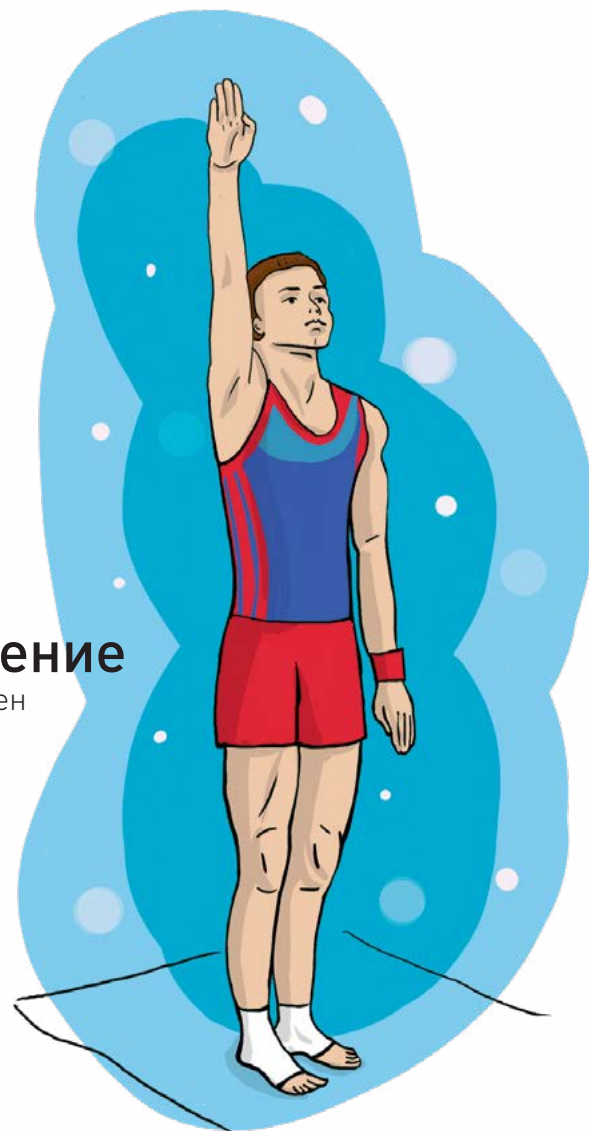
БЕЗ ВОДЫ, СРАЗУ К ДЕЛУ. ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ

1. Представление судье.

Приучите себя (если гимнаст) или своего спортсмена (если тренер) к автоматическому представлению перед началом и

Начать упражнение

гимнаст должен в течение 30 секунд после вызова судьей



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

после окончания упражнения. Статья 2.3 правил соревнований: «Путем поднятия одной или двух рук представиться судье D1 (арбитру на снаряде), что сигнализирует о начале упражнения, таким же образом просигнализировать об окончании упражнения». Примечание: начать упражнение гимнаст должен в течение 30 секунд после вызова гимнаста судьей. Сбавка — **0.3 балла** каждый раз судьей D1 с окончательной оценки.

2. Чистота выполнения наскоков.

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

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





3. Соответствие соревновательной формы.

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



На всех снарядах спортсмен обязан выступать в гимнастической майке

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

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

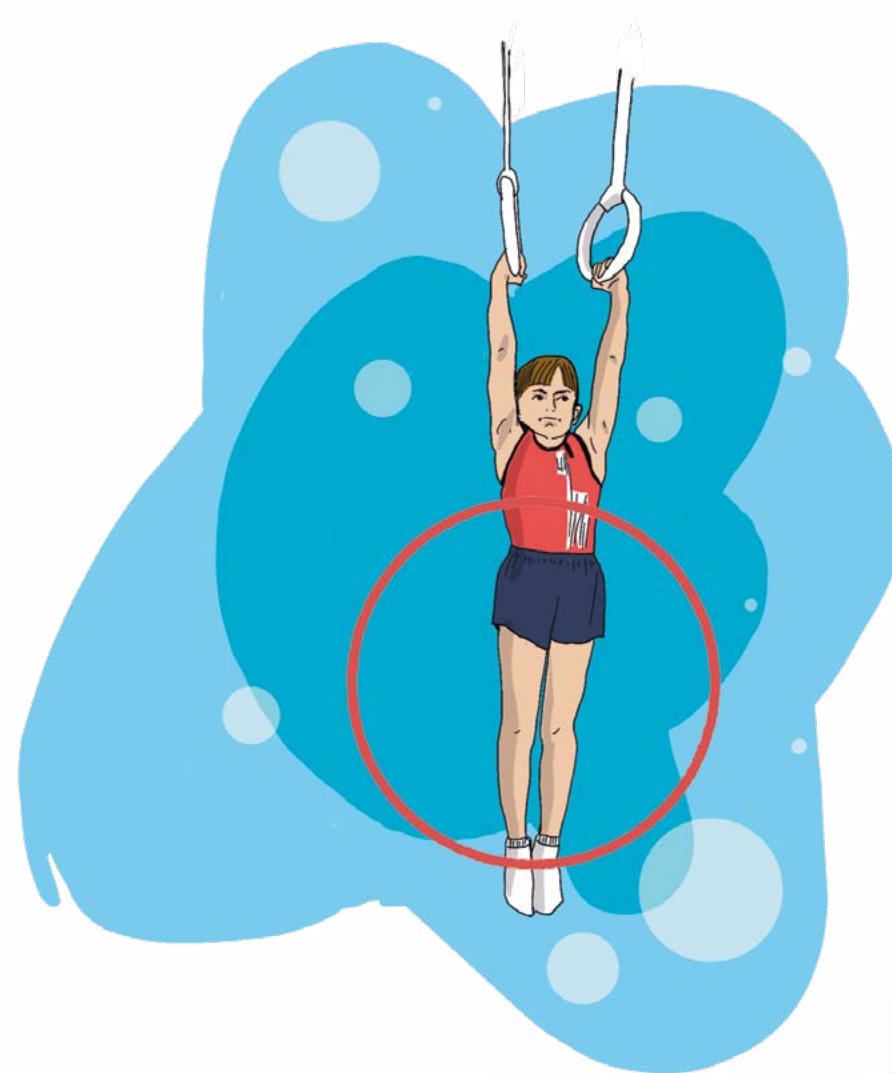
На всех снарядах обязательно ношение гимнастической майки. У гимнаста есть выбор между гимнастическими чешками и/или носками.

На снарядах гимнасты должны быть

в длинном трико и носках

Все простые элементы должны находиться

в статическом удержании не менее двух секунд

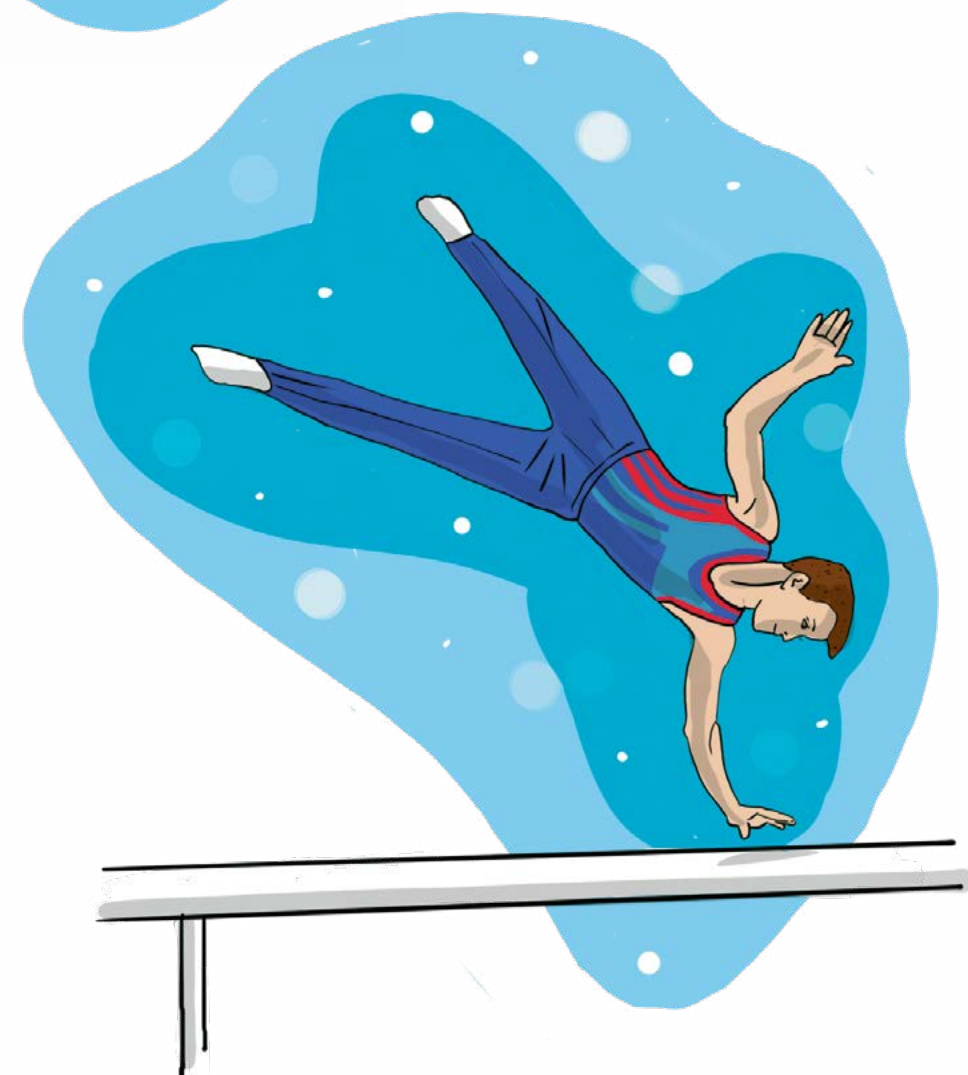


4. Минимизация допускаемых ошибок в простых элементах.

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

Цена ошибок, связанных с временем удержания элементов:

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



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

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

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

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

6. Поведение гимнаста и тренера во время соревнований.

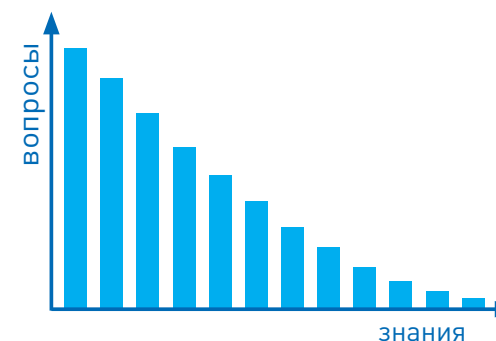
Недисциплинированное поведение спортсмена во время соревнований наказывается сбавкой **0.3 балла**. Неспортивное поведение тренера, то есть преднамеренное затягивание или прерывание хода соревнования, разговоры с судьями во время соревнований (за исключением судьи D1 во время подачи протеста), подсказки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



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

7. Следите за изменением правил соревнований.

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



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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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



ДЕНИС СОЛОВЬЕВ —
ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА,
ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА,
ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ,
ПРИЗЕР ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР,
ПРИЗЕР ВСЕМИРНЫХ ИГР,
МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Расскажите, Денис, каково это — быть на всю страну одним из всего лишь четверых заслуженных мастеров спорта по спортивной аэробике?

Я так думаю: у каждого есть какие-то этапы в жизни, которые мы проходим. У меня это спортивное прошлое. Можно сказать, что это был мой долг, какая-то часть обязанностей, которые я выполнял, — выступать, показывать результаты. А спортивное звание — это просто хорошее дополнение к тому, что удалось сделать.

— Ну вот от сделанного есть чувство удовлетворения?

Спорный момент, если честно. В гимнастических видах спорта сейчас идет очень сильная тенденция, направленная на продолжительность карьеры. Благодаря тому, что и медицина шагнула на другой уровень, и менталитет изменился, 30 лет можно считать, конечно, не расцветом карьеры, но еще и не концом пути в спорте. Потому что за плечами огромный опыт, а в гимнастических видах это один из самых важных критериев. И если еще есть физическая сила, выносливость, работоспособность, выступать можно долго. Я завершил карьеру спортсмена в 2019 году и... сейчас задумываюсь: а классно было бы, если бы смог вернуться и показать всем, что есть еще порох в пороховницах. Тогда чувство удовлетворения было бы больше.

«АЭРОБИСТ
ГОТОВ
КО ВСЕМУ»

Мы **сильны** в каждом аспекте **сложности**, независимо от того, динамика это, статика, растяжка или прыжки

— Неожиданно. Хотите доказать что-то себе, близким, соперникам?

Тут, скорее, два момента. Во-первых, да, доказать себе, что я еще что-то могу. А во-вторых, — и в этом как раз интереса больше — это стало бы отличной популяризацией нашего вида спорта. Спортивная аэробика прошла разные периоды становления. Сейчас, например, снова поменялись правила. А если вернуться к тому времени, когда я закончил выступать, они изменились кардинально. И есть желание вместе с другими спортсменами доказать, что, несмотря на это, наша

русская школа аэробики все равно остается самой лучшей, самой сильной!

— Объясните, в чем ее сила?

Например, как и в любом гимнастическом виде, это сильная база, техническая часть, внимание к деталям. Если в той же спортивной и художественной гимнастике это красота линий, в струнку вытянутые колени, натянутые носки... То у нас — определенные базовые движения. И вот эти движения всегда выполнялись нашими спортсменами на очень высоком уровне.

Еще одно отличие — сложность программ, с которыми выступали и продолжают выступать наши ребята. Причем и здесь уровень исполнения самых сложных элементов у нас не просто высокий, а высочайший. И еще я бы назвал такую черту, как разноплановость. Мы сильны в каждом аспекте сложности, независимо от того, динамика это, статика, растяжка или прыжки. Например, если стоит в правилах «сделать мах ногой на 180 градусов», мы делаем 180 градусов, хотя 170 тоже допускается, но это будет считаться уже неидеальным исполнением. То есть абсолютно все должно быть на максимальном уровне.

— Не могу с вами не согласиться. Когда смотришь выступление вашей мамы Татьяны Соловьевой и Владислава Оскнера — легендарной смешанной пары, многократных чемпионов мира, — дух захватывает. Не зря им аплодировали стоя!

Вот как раз в их выступлениях очень интересно прослеживается история нашего вида спорта: в 1990-е годы были совершенно другие обязательные элементы, если их сравнить с началом 2000-х, это как будто два абсолютно разных вида спорта. Менялась география стран-участников, стран, которые выходили на лидирующие позиции, а мама с Владиславом Борисовичем оставались неизменными. Чемпионами.

Сейчас наш вид спорта снова переживает изменения. На мой взгляд, не все они логичны. Многие нововведения подаются как усложнение правил, но, по сути, это не совсем так. Например, в каких-то элементах сложность действительно возрастает, но общее их количество становится меньше. Или, например, отказались от вариаций приземления с некоторых элементов, которые не были уже так востребованы, потому что не так просто их было и исполнить. Может, для меня это и было не столь сложно, хотя я считаю, нужна серьезная подготовка: когда, например, приземление происходит в одну руку. То есть два оборота надо сделать вокруг своей оси, приземлиться и в одну

Если стоит в правилах «сделать мах ногой на 180 градусов», **мы делаем 180 градусов**, хотя 170 тоже допускается, но это будет считаться уже неидеальным исполнением. То есть абсолютно все должно быть на **максимальном уровне**



Чемпионат
мира — 2014

руку поймать себя. Это очень сложно и с точки зрения физики, и с точки зрения координации... Убрали еще несколько вариаций, потому что их никто не делал. Но появились другие элементы, которые стали более востребованы и был запрос на увеличение там сложности.

Наверное, все-таки нужно пересматривать вообще критерии сложности. Да, это снова будут кардинальные изменения правил и вид спорта приобретет опять другой окрас, но я за то, чтобы наш вид спорта развивался, менялся в лучшую сторону. Конечно, многие изменения связаны и с ковидом, и с отстранением России от международных соревнований.

Потому что именно Россия последние 10 лет была законодателем мод на мировой арене.

Всегда что-то новое привносила и в программах ребят, и в целом в вид спорта. А сейчас вроде и стран, культивирующих аэробику, стало больше, но общий уровень сложности снизился.

— После столь серьезного погружения в теорию скажите, Денис, о простом: за что вы любите аэробику? За доступность прежде всего. Ведь в мире достаточно много стран, которые не могут себе позволить построить футбольный стадион или купить гимнастические снаряды. А спортивная аэробика позволяет довольно-таки бюджетно приобщиться к спорту, стать членом мирового спортивного сообщества. Конечно, на профессиональном, элитном уровне уже многое нужно — специальное покрытие зала, костюмы для выступлений, восстановительные процедуры и так далее. Но чтобы начать, достаточно небольших вложений и усилий.

Спортивная аэробика при правильной организации способна стать настоящим массовым видом спорта. Ведь благодаря комплексу упражнений люди могут поддерживать себя в хорошей физической форме, не затрачивая больших финансовых ресурсов.

— А как, кстати, вы себя сами называете? В мире, как я понял, сейчас все называют себя гимнастами. А вообще мы всю жизнь назывались аэробистами.

— Уникальный, конечно, вид спорта. Какие-то элементы похожи на те, что делают в вольных упражнениях гимнасты. Что-то из акробатического рок-н-ролла проскальзывает, из акробатики, танцев...

Сейчас я бы назвал наш вид комплексом упражнений. Нет, есть, конечно, критерии в новых правилах, которые можно только приветствовать. Если вы просматривали архивные выступления, там очень четко прослеживается тема, идея танца, скажем так. У кого-то поверхностное, а кто-то делает упражнение с глубоким смыслом — каждые 15–20 секунд что-то новое добавляет.

Подчеркивает с помощью артистизма, хореографии то, что хотел донести до зрителей, а не просто на автомате исполняет набор движений. И вот сейчас этот критерий снова вводится.

Вообще идея спортивной аэробики изначально заключалась в том, чтобы попытаться все виды гимнастики сочетать в одном. А сейчас в основу поставили комплекс упражнений. Но мне кажется, что при этом гимнастические элементы не нужно ограничивать: сальто назад только одно или винтовой элемент только один. Наоборот — стоит давать за их исполнение надбавку, если ты их делаешь в комплексе, конечно. И вот это сочетание элементов и спортивной гимнастики, и художественной, и акробатики (пусть это будут про-

В Баку на первых Европейских играх — 2015 Духик ДЖАНАЗЯН и Денис СОЛОВЬЕВ завоевали бронзовую медаль в соревнованиях смешанных пар в турнире по спортивной аэробике



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

стые, но акробатические какие-то пирамиды) — как раз то направление, куда, на мой взгляд, нужно двигаться, чтобы наш вид спорта стал еще интереснее, еще зрелищнее. Возможно, какие-то изменения мы увидим уже в следующем олимпийском цикле.

— Ну а сами-то вы, аэробисты, кем себя больше ощущаете: гимнастами, акробатами?

В первую очередь — спортсменами. А название, мне кажется, это вообще неважно. Для меня так уж точно нет разницы. Да и FIG сейчас, по-моему, подводит к тому, что общий знаменатель у всех пяти видов — все равно гимнастика. Кстати, если вы обратите внимание, девочки у нас делают мужские элементы гимнастики даже лучше некоторых мальчиков. Как оказалось,

для них это проще. Например, высокие углы и все производные с ними, а также круги Деласала и его различные вариации.

А если вернуться к теме зрелищности, у нас есть спортсмены, которые отлично выступают в соло, есть те, чей конек как раз Деласалы, смешанная пара или трио. И у всех есть возможность при желании специализироваться в каком-то одном виде. Специализация имеет право на существование, но и спортивная аэробика должна идти в ногу со временем, расширять форматы проведения соревнований.

Раз в основе нашего вида спорта закладывалась идея, что спортсмен-аэробист должен быть универсалом,

Чемпионат
мира — 2018

Ты не можешь
двигаться только
в одном направлении,
осваивать
и доводить до
совершенства,
к примеру, только
гимнастические
элементы.
А акробатика,
а художественная
гимнастика,
а танцевальный шаг,
растяжка,
хореография?



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

почему бы не подкрепить это и соревнованиями по многоборью? Чтобы одни и те же спортсмены пробоваали себя в соло и в паре, и в трио или в группе. Сделать соревнование, где один спортсмен выступает во всех трех видах, затем посчитать сумму всех результатов. Возрастала бы цена падений, ошибок. Тут уже включалась бы тактика, стратегия, кого в какой вид лучше поставить, где кого заменить, где рискнуть. Думаю, рано или поздно все к этому придет.

— *Вы сказали, что география стран, где спортивная аэробика набирает популярность, заметно расширилась...*

Да, до ковида самыми принципиальными нашими соперниками были китайцы. Пандемия их сильно подкосила, они пропустили два чемпионата мира, но сейчас в дисциплине «трио» снова стали лучшими в мире. Думаю, год-два — и китайцы снова выйдут на тот же уровень.

Из быстро набирающих силу европейских стран можно, наверное, выделить Англию. Еще, конечно же, Испания, Франция — там много сильных спортсменов, но, если говорить о безоговорочных лидерах в Европе, то это, безусловно, Италия.

Из новичков Турция прогрессирует очень быстро, Азербайджан — еще быстрее. Плюс практически вся Латинская Америка. Правда, представителей этих стран пока еще подводит качество выступлений, но

занимающихся очень много. Не могу не отметить Австралию. В 1990-е и начале 2000-х именно австралийцы были одними из лидеров на мировой арене, что, в общем-то, неудивительно. У них аэробика входит в школьную программу, ты можешь выбрать ее как вид спорта, которым будешь заниматься. Правда, правила у них специфические, есть деление на классы, группы, ты должен пройти несколько уровней мастерства... Но если ребенок суперталантливый, он может выступать сразу и по международным правилам.

— *А вы этот вид спорта для себя выбирали осознанно? Если, конечно, в вашем случае, когда родители — пятикратные чемпионы мира по спортивной аэробике, вообще мог быть выбор.*

Нет, почему, выбор был: главное, чтобы спортом занимался, а каким — не так важно. Поэтому параллельно с аэробикой я много чего перепробовал: хоккей, спортивную гимнастику, единоборства, легкую атлетику... Я вообще был очень активным ребенком в этом плане, хотел развиваться в чем-то, узнавать как можно больше нового.

Мне кажется, если бы моя семья не была так сильно связана со спортом, с удовольствием попробовал бы себя и в других областях жизни.

Что касается аэробики, со стороны родителей давления точно не было. Сначала все шло само собой, так

сказать, по умолчанию. А потом, уже в осознанном возрасте, лет в 17–18 пришло понимание, что я могу добиться хороших результатов.

Подкупало и то, что этот вид спорта заставляет тебя саморазвиваться. Ты не можешь двигаться только в одном направлении, осваивать и доводить до совершенства, к примеру, только гимнастические элементы. А акробатика, а художественная гимнастика, а танцевальный шаг, растяжка, хореография? Надо все позиции подтягивать, думать, как и за счет чего нивелировать слабые места... Глупо было бы бросать начатое на полпути, хотелось уже довести наработанное за эти годы до какого-то логического конца.

— *Например, стать заслуженным мастером спорта, как мама. Ставили себе такую цель?*

Вот нет. Я бы не сказал, что это было основной задачей. Мне гораздо интереснее было придумать и исполнить на соревнованиях какой-нибудь новый элемент, который бы потом остался в спортивной аэробике под моим именем.

Или поставить рекорд по сложности программы. Да даже поехать на первые Европейские игры — это тоже была цель.

Или вот сейчас: вернуться, как я уже говорил, на сезон-другой и показать всем, что еще чего-то стою. Поймите, я пока не заявляю об этом, но мысли такие появляются. Были же удачные примеры, тот же Александр Москаленко в батуте, например. Так что кто знает...

— *Но все же успехи родителей были для вас раздражителем? Догнать по титулам, перегнать?*

Это всегда хочется сделать, но тут нужно, чтобы все карты сошлись. Чтобы и здоровья хватило, и у партнера твоего была такая же нацеленность на результат и возможности... Много чего.

— *Тренировались вы под руководством родителей?* Да, вне сборов национальной команды они были основными тренерами. Но не только родители вложили в меня свои знания и силы, и другие специалисты тоже. Прежде всего это Светлана Викторовна Перевалова, а также Екатерина Сергеевна Чиглинцева. Когда мне было одиннадцать, меня решили отправить в Мекку спортивной аэробики, в Екатеринбург, чтобы я под руководством этих тренеров мог заложить хорошую базу, набраться опыта. Это был мой первый опыт самостоятельной жизни вне дома.

До этого аэробика мною не воспринималась как серьезное занятие, в тот период я как раз еще хоккеем увлекался. А пожив в Екатеринбурге почти год, почувствовал вид спорта, понял, как он устроен. В Москве я родился, тренировался, но первый мой спортивный дом, если можно так сказать, был все-таки в Екатеринбурге.

— *А не давил психологически тот факт, что, где бы вы ни выступали, придется думать о том, чтобы не уронить честь фамилии?*

Никогда об этом не задумывался. А зачем? Это их труд, их достижения. Я вообще не понимаю, зачем кого-то с кем-то сравнивать. Я не с родителями соревновался, а с соперниками, а успех — он ведь для каждого человека свой. Чего мне точно хотелось — чтобы меня воспринимали не только как сына Татьяны Соловьевой, а как спортсмена, у которого своя история побед и поражений. Скорее, это давало мотивацию.

Я очень любил соревнования. Вот эту атмосферу в зале, предстартовое ожидание... Сумею или нет правильно настроиться, абстрагироваться от всего, выбросить из головы все ненужное?

Не миг победы даже, а именно сам процесс соревнований — подготовка, ожидание, когда ты всю свою программу в голове прокручиваешь и думаешь, как лучше тут ногу поставить, чтобы элемент классно выглядел, куда посмотреть, когда встаешь в стартовую позу, как лучше распределить силы... А взглянуть украдкой на соперника? Мне кажется, самое крутое в спорте — как раз вот эта соревновательная война. Эти эмоции, адреналин — это интересно, а остальное вторично.

— *А давайте, Денис, вспомним, что вы учились на журфаке МГУ. Попробуйте рассказать о своем виде спорта самое важное. Мальчики и девочки, приходите к нам, потому что...*

Вы сможете стать красивыми, стройными, развить физическую силу, выносливость, не опасаясь при этом получить серьезные травмы. А дальше, если захотите, можете с этой базой пойти в любой другой вид спорта. У нас много примеров, когда и девушки, и парни переходили в тяжелую атлетику, в акробатику, в единоборства и там добивались прекрасных результатов. В аэробике ведь нагрузка идет постепенно, развиваешь все части тела, вырабатываешь полезные физические качества. Разучиваешь какой-то элемент, при котором, например, нужна гибкость, а не выносливость, но потом все равно задействуешь дыхалку. Потому что все движения, которые ты учишь по отдельности, потом придется соединять в одну программу и исполнять в хорошем темпе.

А взглянуть украдкой на соперника?

Мне кажется, самое **крутое** в спорте — как раз вот эта соревновательная война.

Эти **эмоции, адреналин**

Что еще важно? Дети у нас очень быстро социализируются. Нет такого, что один на одном снаряде, другой в это время непонятно где болтается. Ты всегда в команде, всегда вместе со всеми что-то делаешь. На начальном этапе обучения дети тренируются, как правило, в больших группах и в процессе занятий постоянно взаимодействуют друг с другом. Одному, допустим, нужно помочь залезть на снаряд, другому — спрыгнуть. Если акробатикой занимаются — подсадить товарища. Плюс еще и подумать, как это лучше сделать.

То есть дети развиваются не только физически, но и учатся помогать друг другу, общаться.

— *А если какой-нибудь мальчик скажет: я бы пошел, но аэробикой в основном девочки занимаются...*

Предложу ему месяц-другой у нас потренироваться, обычно подобные сомнения сами собой отпадают. Да, у родителей мальчиков, особенно на начальном этапе, есть некая настороженность, потому что существует, к сожалению, стереотип, что аэробика только девочкам интересна. Но сколько случаев я знаю, когда мальчишки, позанимавшись другими видами спорта, лет в 12–13 сами к нам подтягиваются и остаются уже надолго. И большими спортсменами становятся.

Хочется, конечно, чтобы наш вид спорта приняли в олимпийскую семью.

Потому что как ни крути все, кто приходит в спорт, мечтают стать олимпийскими чемпионами. Даже родители, когда приводят детей в спорт, тоже думают об этом.

— *Вы не исключение?*

Конечно. Был бы счастлив олимпийской медали любого достоинства, даже само участие в Играх считал бы важным событием в жизни. Кто знает, может, когда-нибудь у меня будет возможность побывать на Олимпиаде в качестве тренера. Эмоции, думаю, все равно будут очень сильные.

Может, это прозвучит громко, но вижу свою задачу, наверное, в том, чтобы **задать направление, вектор**, куда должен двигаться наш вид спорта в России, как он может развиваться. А молодежь пусть его популяризирует

— *Когда тренер — она же мама, наверное, это не о том, чтобы по головке погладить за хорошо проведенную тренировку...*

Да, мама меня ругала постоянно: там недоработал, здесь недотянул... А я с ней, помню, все время спо-

рил. Я вообще, в принципе, не то что не воспринимаю критику, просто у меня на все есть свой взгляд. Нет, я могу, если надо, и десять раз сделать то, что предлагает тренер, и двадцать, но все равно скажу, как, я считаю, было бы лучше.

К сожалению, когда я получил звание заслуженного мастера спорта, мамы уже не было с нами. Думаю, она была бы счастлива. Радовалась бы, наверное, даже больше, чем я.

Очень благодарен родителям за то, что помогли раскрыть мой потенциал, добиться результата.

— *Скажите, Денис, в чем вы видите свою миссию? Все-таки вы один из немногих наших аэробистов, кто обладает высоким спортивным званием, человек, который знает все о своем виде спорта, имеет авторитет. Что бы вы хотели сделать полезного для спортивной аэробики в широком масштабе?*

Может быть, это прозвучит громко, но вижу свою задачу, наверное, в том, чтобы задать направление, вектор, куда должен двигаться наш вид спорта в России, как он может развиваться. А молодежь пусть его популяризирует.

— *Есть понимание, как это делать?*

На мой взгляд, первый шаг уже сделан — мы вошли в состав объединенной Федерации гимнастики. Теперь, надеюсь, нам будет уделяться больше внимания на самых разных уровнях. Еще один важный момент — работа в Международной федерации гимнастики, других международных организациях.

Не хочется забегать вперед, но думать, формировать свое видение, предложения какие-то по поводу развития спортивной аэробики нужно уже сейчас.

Ну и тренерскую работу я для себя не исключаю. Пока из всего, что успел попробовать, она больше всего пришлась мне по душе. Есть мысли заняться этой профессией всерьез, по-настоящему, чтобы мое присутствие было более плодотворным.

У меня больше душа лежит к тренерской работе. Как оказалось, я ее недооценивал. Да, позиция главного или старшего тренера — это очень ответственная должность, здесь есть место и творческой работе, и организаторские способности необходимо проявлять, и контроль за исполнением должен быть. Ты составляешь план, опираясь на некий базис, в том числе и на какие-то научные данные, моделируешь процесс, вносишь что-то свое, потом его контролируешь. Интересно!

— *Самую главную болевую точку своего вида спорта внутри страны назовете?*

Вы знаете, люди, которые у нас работают, конечно, умеют в хорошем смысле приспосабливаться к различным условиям. В первую очередь имею в виду тренеров на местах. Иногда мне кажется, им все ни почем. Где-то крыша в зале течет, где-то времени для тренировок мало выделяют или еще какие-то проблемы, а все равно нет такого, что кто-то ходит и ноет. И хочется, чтобы все же и с условиями для работы, и с финансированием все было стабильно.

На мой взгляд, не до конца раскрыт потенциал вида спорта. Особенно этот момент актуален в регионах. Многие регионы, например, не имеют возможности получить оборудование для спортивной гимнастики.

А для спортивной аэробики, как я уже говорил, не нужна какая-то особая материальная база на начальном уровне обучения.

И мне кажется, если здесь произойдет переломный момент, то и во всем остальном какой-то прогресс пойдет.

Если вернуться к имиджу спортивной аэробики, наверное, пришло время менять представление о том, что это вид спорта для женщин или для ребят, которые

Аэробика учит быть готовым ко всему.

Ты должен быть универсален, функционален и позитивен. Готов к труду и обороне, в общем

не смогли себя реализовать в других дисциплинах. А задаться вопросом, почему те же мальчишки, например, занимаясь у нас, если уходят в другие виды спорта, то обыгрывают тех, кто пришел туда изначально?

— *За что вы благодарны своему виду спорта, Денис? Чему он вас научил?*

Ну вот как раз тому, о чем говорил выше: спортивная аэробика в силу своей разноплановости учит быть готовым ко всему. Ты должен быть универсален, функционален и позитивен. Готов к труду и обороне, в общем. ▲

Чемпионат
мира — 2018



ФОТО ИЗ Личного архива

«ЛИШНИЕ ДУМКИ? УБРАТЬ»



ЧЛЕН СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ КИРИЛЛ КОЗЛОВ — О ТОМ, КАК НАЙТИ ОПТИМАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ПОБЕДЕ, ОШИБКАХ, БАЛАНСЕ И АКЦЕНТАХ

Когда спортсмен уже может признаться, и не только себе, что нужны изменения, потому что, например, «на соревнованиях стоишь и боишься», это говорит о степени его зрелости. Само собой — амбиций. И он ищет, экспериментирует, пробует... Возможно, снова ошибается. Но нащупывает то направление, которое поможет ему широко шагнуть.

— С делового вопроса, Кирилл, начнем: этот сезон все твои коллеги-батутисты называют очень насыщенным, так?

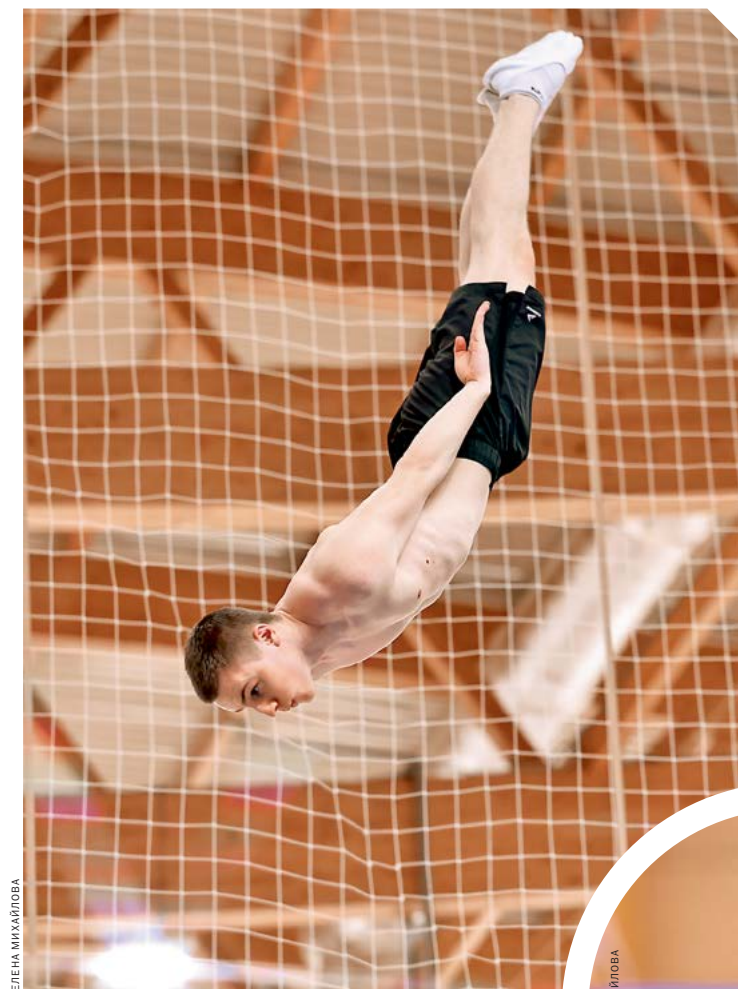
ТЕКСТ:
ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

Да, верно, в нем много соревнований. Почти каждый месяц старт, а то и два в месяц. Постоянное движение: на сбор приехали, с него — на соревнования, потом — обратно на сбор... Новогорск отработали — Кубок мира в Азербайджане, оттуда — в Сочи на сбор, затем — Кубок России, далее — по календарю.

Задачи, которые надо выполнить, не меняются: в первую очередь надо выступать стабильно, чувствовать комбинацию и психологически правильно настроиться. Подходить к соревнованиям, чтобы не было никаких лишних думок. Главное, чтобы все было уверенно.

— Очень красиво сказал, чувствуется некая установка на результат. Но сказать — как известно, еще не сделать...

Это не установка, это цель. И я иду к ней, развиваюсь. Нахожу всякие моменты в работе, изучаю и пробую на



себе. Я не просто так сказал, что надо спокойно подходить к соревнованиям. У меня было такое: когда на соревнованиях стоишь и боишься. На предолимпийских этапах я не мог никак настроиться правильно, понимал, что мне очень страшно. Пришел к выводу, что надо, видимо, не только физически, но и психологически развиваться. Начал изучать всякие техники владения собой.

— И какая из техник тебе, что называется, зашла? Если примитивно рассказать?

Вот у нас, например, начинается построение в 07:30. Раньше я вставал в 07:10, быстренько умывался и бежал. Сейчас я встаю в шесть утра, у меня аффирмация, медитация, чтение... (Для тех, кто еще не начал работать над собой, «Гимнастика» поясняет: считается, что при многократном повторении позитивной фразы подсознание закрепляет и запоминает требуемый образ или установку, улучшает психоэмоциональный фон и стимулирует положительные перемены в жизни, это и называется аффирмацией. — Прим. ред.) У меня есть час свободного времени и тишины перед основными задачами. И этот час я занимаюсь своими делами, которые считаю нужными сделать с утра, чтобы день был намного продуктивнее.

— Желанием изменить себя во имя результата лично мое безоговорочное уважение ты уже вызвал. Свое, видимо, тоже? Начал себя ощущать по-другому?

Да, на самом деле сразу же, с первого дня. Вообще, когда мне посоветовали книгу почитать...



— То есть, осознав проблему, ты пошел по своему кругу спрашивать, что делать?

Да я даже не спрашивал. Все видели, что я в яме нахожусь. И мне один спортсмен сказал: Кирилл, попробуй вот эту книжку прочитать. Жена мне, кстати, тоже советовала: попробуй вот эту методику. Вика тоже спортсменка, мастер спорта международного класса, была в национальной команде Белоруссии, мы с ней на этапах Кубка мира и познакомились.

Так вот, с начала прошлого года ко мне буквально озарение пришло: думаю, дай-ка я куплю и прочитаю. Кстати, Анжела Бладцева мне очень помогла. Толкнула, заставляла меня меняться.

— Что значит «заставляла»? Анжела просто нудела и говорила: читай, бери вот это, иди?

Нет. Сама Анжела в психологическом плане сильно прокачана. И ее энергию прямо ощущаешь. Она мне начала давать советы, начала, да, грубо говоря, заставлять. Мы вместе на одном батуте работали, она видела, в каком я постоянно состоянии пребываю. Вот через силу я начал заниматься, и мне помогло. И сразу результат дало. Мы занимались, кстати, как раз перед заключительным этапом предолимпийского Кубка мира, на котором я вторым стал. И я уже поверил, что результат может быть, если искать развитие.





ВЛАДИСЛАВ КОВАЛЬЧУК

Книгу купил. А перед тем как наступил этот день, когда должен был начать практиковать, не мог никак заснуть. Видимо, находился в сильном предвкушении, так бы сказал. Потом еще и сон приснился, что я проспал, не встал в шесть утра, очень сильно расстроился. Но в реальности встал, как хотел. И в первый день, кстати, это было вообще легко: как будто всегда так делал. Потом и в течение дня я чувствовал какое-то спокойствие во всех делах, понимание, что я делаю, все свои действия контролировал. То есть надо было просто начать что-то делать, чтобы думки лишние убрать.

Но все равно, конечно, в какой-то момент приходит лень, что ли... Я себе сделал поблажку: не обязательно вставать в шесть утра. Если только в 10 часов что-то по плану, то я могу проснуться в восемь. И нужный мне час все равно сохраняю.

— Ясно, все-таки пугающие многих шесть утра ты сдвигаешь.

Да, но на сборах я встаю в это время стабильно. Планирую делать это, вводить в автоматический режим, чтобы был результат.

— Ты себя заужавал, это важно, а как все же сказало на работе?

Мне больше понравилось мое состояние на соревнованиях. Мне понравилось, как я начал настраиваться. Нет, все равно есть адреналин, от этого никуда не деться, он всегда приходит на старте. Но...

— ...он есть правильный и не очень, как у Винни Пуха? «Это неправильные пчелы, и они, наверное, делают неправильный мед».



ВЛАДИСЛАВ КОВАЛЬЧУК

Да, именно. Нужен тот адреналин, который тебя чуть подкинет и сил даст, и все получится. Адреналин, который вредит, — это когда тебя подкинет так, что ты не сможешь справиться. У нас же такой вид спорта: если ты, например, на соревнованиях зашел выше, чем на тренировке, то уже пролетишь элемент. Потому что ты полет свой натренировал и стремишься к тому, чтобы стабильно его делать. А начинать вдруг существенно выше — это очень плохо. Можно справиться, но тяжело.

— Вот ты на тренировке снимал еще и видео того, что делал. С кем ты будешь эту запись изучать дальше, в каком процессе?

Ну вообще-то комбинации, которые я считаю, что они не хорошие, просто средние комбинации, я особенно не рассматриваю. Посмотрел пару раз ошибки, сделал вывод и исправил. А те комбинации, что снимал, я скидываю личному тренеру Диане Феликсовне Лунево. И она мне со своей стороны говорит, какие ошибки увидела. Наши ошибки вообще под двойным контролем в сборной: и главный тренер, и личный тренер на них внимание обращают.

— Кирилл, а ты по жизни такой разумный или спорт воспитал? Или не считаешь себя разумным?

Я на самом деле уже в 15 лет думал, что я очень умный. Потом понял, что это я ошибался. В 16 еще как-то... А в 18 я понял, что вообще никуда не похужу и надо что-то делать. И к этим годам я решил, что надо меняться.

— И прямо скажем, это не самый плохой возраст для перемен. Я бы даже сказала, прекрасный. Хорошо, что не поздно.

— Когда спрашиваешь спортсмена, который еще и вышел на уровень сборной страны: какая у тебя конечная цель, ответ очевиден...

Да, Олимпиада. Да, первое место.

— То есть другой расклад ты не рассматриваешь? Нет.

— А ведь и второе место на Олимпиаде — это же огромное достижение.

Согласен. Я замечал, что некоторые спортсмены из разных видов спорта серебряную медаль вообще снимают с себя прямо на пьедестале. Вот этого не понимаю. Может, и обидно в моменте, но вторая медаль — знак, что тебе нужно еще дорабатывать, нужно набирать в упущенных мелочах. Не отказываясь от мечты стать первым. Как наш старший тренер говорит: победа строится из кирпичиков. Значит, где-то чуть-чуть еще надо что-то доработать до первого места. Второе, третье место — это результат, к которому ты пришел благодаря своему труду. Ты же трудился, ты получил заслуженное. Ничего просто так не происходит, это все заслуженно и так и должно быть.

— Всегда важно, когда в семье при этом есть поддержка. А в столь раннем браке, как у вас с Викторией, как расставить приоритеты?

Мы в прошлом году шли именно к тому, чтобы жить вместе, построить семью. Правда, так как мы оба спортсмены и жена понимает, что у меня есть все возможности для роста, мы сразу договорились: в этом олимпийском цикле я делаю упор больше на спорт. Если ты хочешь найти баланс между семьей и спортом, у тебя будет и там хорошо, и там хорошо. Но не будет отлично. Надо все равно что-то ставить на первое место. Сейчас — так, акцент на спорте, мы это решение приняли совместно.

— А ты с каких лет вообще в батуте появился?

С пяти. Отец прыжками на дорожке занимался, но эти виды тесно связаны. Отец привел и всю жизнь со мной на тренировки ходил — лет до 15.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ФЕДЕРАЛЬНОЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО ОТМЕЧАЕТ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ СРЕДИ АТЛЕТОВ. ОБ ЭТОМ НА ПЕТЕРБУРГСКОМ МЕЖДУНАРОДНОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ ФОРУМЕ РАССКАЗАЛА ГЛАВА ФМБА ВЕРНИКА СКВОРЦОВА, ОТМЕТИВ В КОММЕНТАРИИ ТАСС, ЧТО СТОИТ ЗАДАЧА УЖЕ ДО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОВЫСИТЬ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНА.

«Специалисты очень востребованы, — сказала Вероника Скворцова. — Каждый человек — как мир, как вселенная, со своими особенностями, со своими так называемыми защитными или копинговыми технологиями, которые с детства вырабатываются на стрессы, неприятности, на недостаточно высокие результаты и так далее. (Копинг в психологии — это стратегия поведения, направленная на преодоление стресса. — Прим. ред.). У нас стоит задача уже до соревновательного процесса повысить когнитивные функции спортсмена — скорость реакции, внимание, визуальное восприятие и другие... Много приемов разработано в помощь спортсмену для того, чтобы сделать его более стеничным и успешным. Существует специальный эмоционально-психологический тренинг, который позволяет успокаиваться, убирать предстартовое напряжение, убирать выгорание после самих соревнований».



ВЛАДИСЛАВ КОВАЛЬЧУК

— И тебе сразу как-то это все понравилось — тренировки и то, что вокруг них?

Нет, конечно. У нас дисциплина в зале очень строгая была. И я очень сопротивлялся. Дома таких строгостей не было. А в школе я вообще хулиганом был. Да можно сказать, что отрывался. Ну потому что — свобода. Мне говорили: ладно, тебе, так и быть, простительно. Потому что знали, что я спортсмен, к труду приучен. А в зале ничего не прощали — все, раз пришел, надо все делать. Потому что, если получить нагоняй, расстроишься еще сильнее, а потом все равно туда опять надо идти... И я до сих пор доволен, что в то время, когда я был маленьким, рядом были строгие тренеры. Выучили дисциплине хорошо.

— То есть в какой-то момент ты просто принял условия, даже не игры, а жизни.

Да, я принял условия: если надо, значит, надо. Всё — поехали! Менялся, конечно, во многом. В 15 лет, например, считал, что у меня вообще цель — заработать через спорт. Потом понял, что спорт — это не о том совсем. Понял, да — любимое дело. Тогда уже больше результаты пошли и в тренировках я начал прогрессировать. Но все равно у меня, видимо, остались какие-то проблемы, которые и нанесли свой удар, когда не надо. Пришлось уже справляться.

Причем нанесли они его, когда я был на физическом пике. Для меня на тренировке сделать комбинацию раз пять вообще не было сложным чем-то. Я заходил и делал. Всю нагрузку выдерживал, все, что надо, исполнял. Но вот дошел до пика, а на соревнованиях просто не делал что должен. Не мог справиться с тем, что я на себя возложил так много, что на пике мне нужно оправдывать свою форму. У меня не получалось.

— Ты прямо чувствовал, как этот страх накатывает?

Вначале я не чувствовал. Думал, что технические ошибки. Потом мне через два старта уже сказали: надо попробовать с психологом поработать. Я не воспринял это всерьез: как это у меня могут быть какие-то психологические проблемы? Но дальше уже начал понимать: на меня что-то давит. По собственным ощущениям, я был в глубокой яме. Мне давали советы, но я все равно сам себя своими мыслями сжирал.

Сейчас понимаю, что все мои падения, которые были, а их было много подряд, все, что происходило, — так и должно было быть. Потому что именно это натолкнуло меня на поиск. Вот из-за того, что я падал, пришел туда, где я сейчас нахожусь. Я иду по такой дороге, значит, я должен тут оказаться. ▲

Я на самом деле уже в 15 лет думал, что я очень умный. Потом понял: ошибался. В 16 еще как-то... А в 18 понял, что вообще никуда не похужу и надо что-то делать. И в 20 лет я решил, что **надо меняться**



ВЛАДИСЛАВ КОВАЛЬЧУК

А тем временем в спортивной аэробике...

ШАГАЙ СО МНОЙ

И ДЕЛАЙ
ЭТО
ГРАМОТНО

А ведь так и говорят: спортивная аэробика — очень эмоциональный вид спорта, в котором на высочайшем уровне надо исполнять многое. Это и танец, и гимнастика, и акробатика... Да, аэробика живет очень насыщенной жизнью, столь яркий и подчеркивающий индивидуальность исполнителей вид спорта стоит на стыке всех перечисленных дисциплин.

ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Член президиума ФГР, президент Федерации спортивной аэробики Свердловской области, тренер сборной России по аэробике СВЕТЛАНА ПЕРЕВАЛОВА — о том, какие насущные проблемы обсуждали региональные представители спортивной аэробики на заседании перед конференцией ФГР.

Спортивная аэробика сегодня — это огромный охват территорий. Конечно, есть те центры, которые выделяются и давно развивают наш вид спорта, — Новосибирск, Омск, Барнаул, Екатеринбург, Ивановская область, несомненно, Москва и Санкт-Петербург... Из этих мест спортсмены часто попадают в сборную страны, отсюда и чемпионы России появляются, и чемпионы мира. Но страна большая, кто-то быстрее включается, кто-то присматривается и вроде бы потихоньку идет, но затем может сделать большой шаг. Например, Калининград сегодня уже может похвастаться сильной школой, спортсменами хорошего уровня. В этом году именно в Калининграде прошло первенство России. Радует развитием аэробики Иркутск, есть прогресс в Улан-Удэ и Владивостоке...

Основные проблемы всех регионов — это то, что заниматься и развиваться нашему виду приходится в арендованных помещениях. Да, конечно, везде на местах эти вопросы находятся под постоянным контролем. И поиск идет, и турниры проводятся. Но специализированных школ у нашего вида спорта нет, есть только отделения. Если бы были школы, можно было бы проводить на местах значительно больше мероприятий. И те же сборы различного уровня. Да и это естественно, всем очень хочется, чтобы была своя территория. Ведь, например, элементы высокой сложности надо изучать с матами, на дорожке, а что-то и на батуте или с использованием прыжковой ямы.

Мы выступаем на помосте из фанеры. И его надо перевозить, укладывать, собирать, забирать, грузить. Все это обычно приходилось делать самим: подключались старшие спортсмены, тренеры. Сейчас, правда, стало немного легче — появилось дополнительное финансирование, направленное конкретно на доставку оборудования.

Вообще, и об этом тоже говорили представители

регионов, наш вид спорта можно уважать за многое. Но за энтузиазм — особенно. Аэробика развивается, если так можно сказать, по любви. Кому не дали зал, может и в коридоре начать что-то делать, а потом займет и половину этажа: тут постелем, там положим...

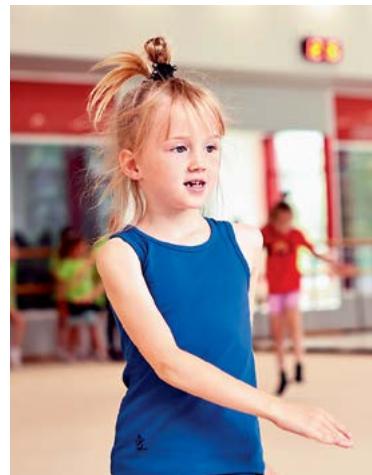
Да, спортивная аэробика — вид спорта, не включенный в программу Олимпийских игр, внимание к нему не приковано как к приносящему золото главного старта. Но даже несмотря на это, аэробика очень развита в стране. Есть спортивные направления: индивидуальные программы, смешанные пары, трио, группы. Есть и более массовые номинации: за счет танцевальной гимнастики, гимнастической платформы аэробика может охватить как сильных спортсменов с высоким мастерством, так и более массовые группы спортсменов. У спортивной аэробики существуют заведомые плюсы: не нужно, например, устанавливать снаряды, как в спортивной гимнастике. Или, как в художественной гимнастике и прыжках на батуте, обязательно в зале иметь очень высокие потолки.

Люди работают. А главное — это абсолютная тенденция везде — вид спорта развивается. Конечно, проблема финансирования — поиск средств на командировки, учебно-тренировочные мероприятия — всегда стояла очень остро.

Как можем, так и продвигаемся, говорили всегда в регионах.

Но уже очевидно, что благодаря ФГР проводить соревнования стало финансово легче.

А ведь у нас очень много участников, на некоторые турниры приезжают более тысячи спортсменов.



Гимнастическая подготовка — одна из важных составляющих тренировочного процесса. Но вот танцевальная часть в аэробике значительно весомее, чем в других видах гимнастики, да и оценивается с большим акцентом, чем у «родственников». А уметь-то надо всё!



Высочайший уровень, к которому стремится любой спортсмен, не терпит отсутствия работы над собой и безграмотного подхода к тренировкам. В Москве прошло учебно-тренировочное мероприятие сборной России по спортивной аэробике, в котором приняли участие спортсмены из разных регионов страны. После летнего перерыва важно было провести восстановительные занятия и задать направление для подготовки к Кубку России. Тренировки прошли в стенах МССУОР № 1. ▲

Аэробика нужна везде, об этом говорили представители регионов, предлагая различные варианты развития. Обсуждали мы на рабочем заседании и новую форму семинаров: краткосрочные курсы повышения мастерства, особенно для только развивающихся аэробики регионов. Планируем проводить больше практических занятий — когда и тренеры смотрят, и спортсмены участвуют.

Важны и теоретические семинары для новых тренеров и спортсменов старшей возрастной категории, которые планируют в дальнейшем остаться в аэробике в новом уже для себя качестве. Чтобы осваивать новые территории страны, будем готовить кадры внутри. Мы собрали отзывы, обсуждали на совещании, теперь принимаем программу, которая поможет обучению тренерского состава. Вопросов много, как и в любом виде спорта: как правильно изучить элементы, как избежать травм, какие методики использовать в работе со спортсменами... Кстати, готовимся выпустить методички в помощь на местах, об этом тоже договорились на совещании.

Когда аэробика только возникла, для многих приходящих в нее спортсменов, прошедших подготовку в других видах, это было больше способом продолжения спортивной карьеры. Вроде и не ушел совсем, продолжаешь занятия. Сейчас же тем, кто приходит из других видов, уже очень тяжело конкурировать с аэробистами, которые начали занятия с самого детства. Наш вид спорта включает в себя гимнастические или акробатические группы элементов, но сама основа аэробики — это выполнение упражнения под музыку в высоком темпе, когда руки надо стремительно координировать с движением ног, — дается пришедшим очень тяжело. И везде уже, сделали мы с коллегами вывод, наблюдается эта тенденция: набор в группы аэробики в основном идет с малышей, с нуля, а не из других секций.

Сегодня уже многие знают, что такое спортивная аэробика, все при приеме не так выглядит, как было раньше: мол, запишите меня, буду танцевать, похудеть хочется... Нет, многие уже представляют, куда пришли, но вот широкого охвата пока все же нет. Говорили с коллегами о том, что надо активнее рекламировать

вид спорта в школах, приходить на собрания, показывать видео, использовать соцсети. Есть мысли о том, чтобы в детских садах наши молодые кадры вели, например, зарядку.

Конечно, желательнее чаще выступать с показательными программами на различных мероприятиях. Когда люди воочию видят, как умеют двигаться аэробисты, как они подтянуты, музыкальны и виртуозны, яркая картинка запоминается в любом случае. Вот в Москве, например, успели за лето дважды выступить на крупных праздниках с участием ФГР, устроить автограф-сессии с нашими звездами. Отклик есть — люди подходят, спрашивают: а где, а как, что надо для занятий?

Что же касается самой конференции ФГР, то скажу так (и об этом мы тоже говорили с коллегами, у всех было одинаковое впечатление и классный настрой на работу): все прошло грандиозно.

Возникло то самое недостающее раньше чувство, что аэробика — часть большой и красивой гимнастической машины.

Раньше — как? Каждый в своем регионе варится внутри, развивается как может, борется, ищет что-то... А тут, оказалось, его знают. Можно громко, а главное — с реальными последующими выводами обсудить с коллегами: «А у вас как? А как вы решаете такие вопросы?» Можно сообща искать, причем со всеми гимнастическими видами, и найти разные выходы из ситуаций.

И наверное, самое главное — все активно начали думать над развитием. Не абстрактно, вполне конкретно. Инициатива не наказуема, можно предлагать проекты, защищать гранты, а не думать о том, где найти деньги на перемещение помоста. Регионы начинают реально работать на перспективу. И тут важно как раз общее движение: может, кто-то и не видит решение сегодня, как и что можно поменять?

Но в совместном обсуждении это понимание возникает.

Один поделился своим видением, у другого — зародилось зерно.

ЖАЖДА ПЕРЕМЕН

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПОБЕДИТЕЛЬ
КУБКА РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ
АЛЕКСЕЙ УСАЧЕВ —
О ЗАВЕТНОЙ
МЕЧТЕ, РАЗБЕГЕ
«ПЕШКОМ», МОЩИ
И БЛАГОДАРНОСТИ

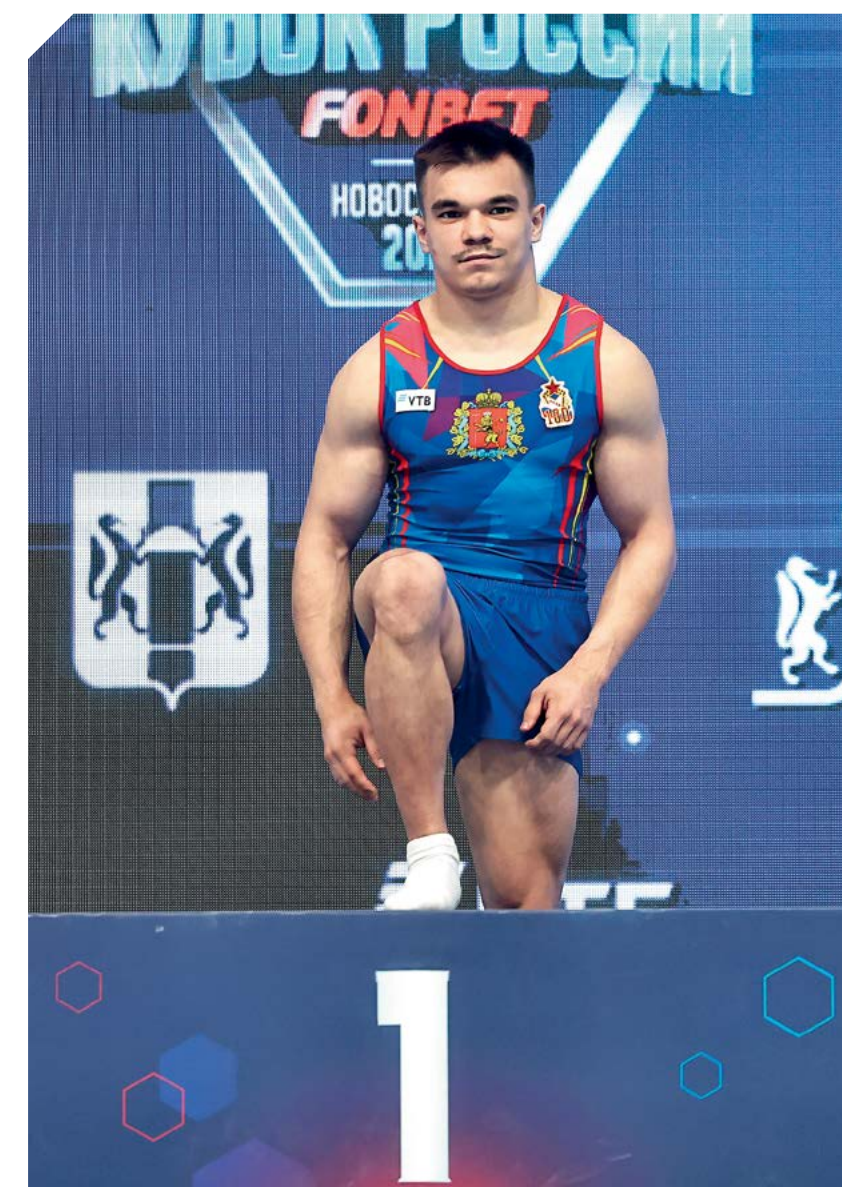
— Алексей, сейчас такое время, когда можно увидеть, как проходят тренировки вроде бы и не для чужих глаз: видео с «Круглого» появляются регулярно. И даже по ним ясно, что сборная на базе пашет серьезно. Ты же буквально рвался — и в сборную, и на базу... Да, правда, нереальная просто мотивация была у меня попасть в команду, в основной состав. Это была моя самая, наверное, заветная мечта. Прямо представлял себе: вот — въезд на базу, я делаю это... И мечта очень сильно мотивировала на работу, ради этого я, можно сказать, уехал из дома. Я ведь родом не из Владимира, в котором сейчас живу и тренируюсь, а из города Волжского. Только пару лет назад переехал во Владимир и точно знал зачем: чтобы попасть на «Круглое».

— Помнишь момент, когда четко сформулировал для себя: хочу туда! Что тогда случилось: кто-то что-то выиграл из наших звезд, шла мощная волна успеха? Наверняка не скажу, но где-то в соцсетях постоянно выискивал, как тренируется сборная команда. И я прямо звенел внутри: как было бы здорово туда попасть! Я ведь по юниорам был в составе сборной, но меня ни разу на «Круглое» не вызывали. Так что, наверное, еще с детства была эта цель. Я в 2023 году попал в резерв основного состава, а потом травмировался и еще на год остался в резерве. А в 2024 году в Новосибирске на Кубке России выиграл прыжок и с 2025 года попал в основной состав сборной команды.

— И снова победил в прыжке на следующем Кубке России опять же в Новосибирске... Опорный прыжок — да, мой снаряд. Еще вот с кольцами общий язык ищу, не всегда пока удастся, но работаем над этим. Все шансы добиться успеха у меня есть, силовую часть я делаю отлично. Работаю над некоторыми проблемами, скажем так. Надеюсь, все получится.

— Ты знаешь, что тебя часто сравнивают с Денисом Аблязиным по той энергии, которая просто бьет из вас? (Денис Аблязин — олимпийский чемпион, шестикратный призер Олимпийских игр. — Прим. ред.) С Денисом? Ну может быть, кстати, у нас и набор снарядов-то одинаковый. Когда я только попал на

заметку тренерскому штабу, даже слышал такое: вот, пойдет по стопам Дениса...



— Сам мощь эту ощущаешь? Не хочется ее немного пригасить? Потому что она тебе, похоже, иногда мешает?

Очень мешает. На разминке бывает, уже понимаю, что у меня очень много силы, говорю личному тренеру Сергею Валентиновичу Федосееву: не прыгну, мне надо пешком идти. Ну это как бы образно, но тем не менее приходится бежать, мне кажется, даже не в половину силы. Потому что иначе я — сто процентов — ошибусь. На Кубке России на второй прыжок — а я его очень много раз переключивал — просто реально пошел пешком.

Да, на соревнованиях у меня сил в перебор, нереальный адреналин. Но как раз-таки, когда «идешь пешком», все и уравнивается. И получается, что **попадаешь в прыжок оптимально**



— Я лично видела это «пешком», возражаю против такого определения!

Так это для вас со стороны, а я понимаю, как себя сдерживал. Когда еще стоял перед ним, мне Никита Нагорный показывал: спокойнее, спокойнее... И получилось. Никита еще в 2023 году, когда я стал второй на чемпионате России, а он победил, мне тоже говорил:



спокойно, ты, можно сказать, иди, а не беги. Кстати, он вообще, как только я попал на базу, сразу как-то, как и другим ребятам, мне советы давал. А мы с ним еще оба из Южного округа, он тоже из Ростова...

— И что же будет, когда ты сделаешь все идеально? Когда приглушишь адреналин?

Да, на соревнованиях у меня сил в перебор, нереальный адреналин. Но как раз-таки, когда «идешь пешком», все и уравнивается. И получается, что попадаешь в прыжок оптимально. В Новосибирске на Кубке России — 2025 я попал, считаю, неплохо.

— То есть у тебя и после золота на первом старте в сезоне из двух главных остались к себе претензии? Раз всего лишь «неплохо»?

Есть. Получается, в августе в Новосибирске я выиграл Кубок-2024, после этого ни на одном старте не был в призах — а там были и Кубок Воронина, и международные соревнования в Белоруссии, еще что-то... И я все старты проиграл, вообще не было медали с опорного прыжка, какой-то сбой произошел, никак не мог собрать ноги. И вот я выиграл опять спустя полгода с лишним. Но это ведь очень большой перерыв. На Кубке сильнейших спортсменов в июле, правда, закрепил золото.

— А сбой удалось проанализировать? Говорят, победные ощущения надо запоминать, чтобы повторять настрой. А негатив, наверное, стоит помнить, чтобы не повторять.

Я даже не понимал, в чем дело. Все так же делаю, а у меня не получается. Не те ощущения, что были раньше. Так и не докопался, что случилось. Но что называется, ушло и пришло. Такое бывает, когда ты очень много прыгаешь, у тебя замыливаются и взгляд, и понимание. Рад, что нужные чувства вернулись. Кстати, в этом году у меня уже была какая-то внутренняя уверенность, что все получится. Единственное, что сбивало, наверное, это очень долгое ожидание, потому что я выступал в первый день старта, а потом — практически через неделю. Открыл протокол: я еще и десятком прыгаю! Пока ждал эту десятку, у меня внутри эмоции копились, копились, копились... Понимал, что нельзя давать им ход. И когда второй прыжок приземлил, у меня как будто все вокруг перевернулось. Я прямо задрожал: наконец-то я это сделал!

— Кто был твоим первым тренером?

Тынников Валерий Михайлович, мы с ним проработали 16 лет вместе. Я его очень сильно люблю. Большой привет ему от меня. Мы с ним прошли очень большой путь. И во Владимир он по-доброму отпустил, сказал: если ты хочешь развиваться, тебе надо ехать. Поддержал меня. И сейчас говорит: не жалею, что ты тогда уехал, все сложилось так, как должно было сложиться.

Я ведь и раньше делал сложные программы, в том числе и вольные упражнения, тройное сальто было...

Но ошибался много. И понимал, что физически могу, но чего-то не хватает. А не хватало как раз техники и команды. Когда переехал во Владимир и начал работать в такой колоссальной команде, не знаю... Это была бешеная мотивация: ты приходишь в зал, все ребята пашут, и я за ними тянулся. Не могу не сказать это: для меня большая честь выступать сейчас за владимирскую команду. И работать с такими тренерами, как Сергей Валентинович Федосеев и Игорь Николаевич Калабушкин. За этот вроде не столь и большой промежуток времени мы очень много работы проделали.



Андрей Родионенко — о бушующем адреналине олимпийского чемпиона, шестикратного призера Олимпийских игр: «У Дениса Аблязина такой запас и потенциал, что они иногда захлестывают реальность. У него глаза квадратные, из ушей — дым, и вот тут-то... Это надо уметь сдерживать. Это натура человека. А натуру укротить не так просто».





А на Кубке России — 2025, когда мы с ребятами победили командой, я, наверное, этой медали в какой-то степени даже больше был рад, чем личной. Не обесцениваю прыжок, но выиграть с командой — это что-то нереальное по эмоциям.

— *Леша, а ведь это чувство настоящего и большого гимнаста. Поздравляю.*

Спасибо. Виталий Иванович Иванчук собрал эту команду. Ему тоже большая благодарность, что он нас поддерживает, мотивирует. Он, наверное, лучший директор в России, который не сидит в кабинете, а каждый день с нами в зале находится. Который держит, страхует, подсказывает... Это дорогого стоит. Получается, когда я переехал, на первом старте мы стали серебряными. На втором — тоже серебро. И вот наконец-то выиграли! Это моя первая командная победа.

— *Ты вышел на большую гимнастическую дорогу. И на «Круглом» поселился, и счастье первого места познал... Что впереди?*

Да, осуществилось то, что меня толкало вперед: попасть на «Круглое», закрепиться в сборной команде. Даже не передать словами, как меня это мотивировало. Знаете, я ведь вырезки долгое время делал из журнала «Гимнастика», собирал их. Смотрел на наших лидеров, можно сказать, молился на них. Потом увидел: ой, уже и мои фотографии появились в репортажах с турниров. Стал и я потихонечку попадать на страницы журнала. Не представляете, как это на самом деле заряжает!

Мне кажется, я тогда впервые приехал на «Круглое» и разучился всю гимнастику делать. Я вам честно скажу, меня трясло **сбора три с половиной.**

Но со мной работали специалисты со всех сторон

— *Спасибо, Алексей, за хорошие слова. Кстати, хотела все же спросить: тот момент, когда впервые приехал на «Круглое», который ты представлял себе «вот — въезд на базу», в итоге запомнился?*

Да, я его хорошо помню. Меня просто трясло. Когда я увидел старшего тренера сборной Валерия Павловича Алфосова, ребят, которые были для меня настоящими звездами... Тех гимнастов, за кем следил, так скажем, по телевизору много-много раз. И тут я стою рядом с ними в строю, живу, работаю... Я вам честно скажу, меня трясло сбора три с половиной. Мне кажется, я тогда приехал на «Круглое» и разучился всю гимнастику делать.



Со мной работали специалисты со всех сторон, китайская медицина мне очень помогла. И вот — мой первый чемпионат, я выхожу на чемпионат России, поднимаю руку, а меня не трясет! Есть адреналин, но который со мной в унисон. И я прямо опешил: ничего себе, оказывается, так можно выступать...

— *А ты вообще по характеру, если не касаться гимнастики, какой? Тебя часто может затрясти, например от нештатной ситуации?*

Не сказал бы. Я и в детстве был очень спокойный, послушный. Не нюня, так скажем, но просто спокойный. Никогда в школе не было проблем с поведением. На четыре и пять в школе учился до девятого класса, потом троечки, правда, появились. Я в Волжском 11 классов отучился полноценно, в школу ходил каждый день. Уехал из Волжского в 20 лет, был на третьем курсе института в Волгограде, сейчас в магистратуре в Смоленске учусь. Посмотрим, как жизнь сложится, что пригодится.

— *Возвращаясь к вопросу: ты вышел на большую гимнастическую дорогу, теперь цель...*

А теперь — новые шаги. Надо подтверждать, что медали не случайность. Да, я трехкратный обладатель Кубка России, но чемпионат России ни разу не выигрывал. У меня там, по-моему, три серебра и одна бронза, значит, надо стать чемпионом России. Бить сейчас надо в эту цель. ▲



Зачем олимпийский чемпион Никита Нагорный отправляет всех на акробатическую дорожку?

— Для меня Леша Усачев — это вообще человек-открытие нового поколения гимнастов, пришедшего на «Круглое». Мощь и взрывная сила, что в нем таятся, которую никто еще и не видел по-настоящему, — это и то, что пока ему сильно мешает. Можно назвать похожего спортсмена — это Денис Аблязин. Может, кто-то со мной не согласится, но у Леши этой природной мощи еще больше, чем у Дениса. Когда на опорном прыжке вижу, сколько у Леши Усачева сил, всегда советую: спокойно беги, просто медленно. Я через это сам проходил, у меня было то же самое. Но когда я первый раз увидел, как он делает обычный легкий элемент, за голову схватился: как шальной разбегается — бам! Его выкидывает вверх, он крутится, вертится, не контролирует себя, не может нормально приземлиться. Я сразу не выдержал, сказал ему: у тебя от природы столько сил, что, если ты научишься ими, этой энергией, управлять, будешь самым сильным гимнастом в

мире на снаряде. И больше работай с головой, чтобы сам чувствовал и делал так, как тебе надо, а не так, как говорят.

Гимнастический интеллект, я об этом говорю, его надо развивать. Прислушиваться к тренеру, но на свои ощущения не забивать. И все получится. Для того чтобы стать настоящим профессионалом, важно и нужно почувствовать свободу. Пока за тебя все делает тренер, специалист, массажист, физиотерапевт, старший, главный тренер, пока только они ведут тебя по твоей дороге, ты не можешь быть самостоятельным. Так и будешь делать то, что тебе говорят, и перекидывать ответственность. Я часто говорю: гимнастика — это индивидуальный вид спорта. Да — база, школа нужны, но один гимнаст — высокий, другой — низкий, одному нужно пятки на прыжке закидывать, другому не нужно, а элемент они делают одинаковый и результат у них будет и у того и у другого очень хороший, но пути к нему разные.

Потому мы и говорим о спортивном интеллекте. Не тренер должен сказать: Иванов, иди попробуй этот элемент вместо того, который тебе никак не дается, сам будь в поиске. Мне никто не говорил, но, когда все делали один элемент, а он у меня не получался, я шел и учил другой с равноценной сложностью. И пока все доучивали тот, я уходил вперед.

У Леши сейчас за плечами остался очень сложный период: и переезд из родного города, и люди вокруг новые, и команда... Травма у него была — два месяца ходил с воспаленным коленом, никто не понимал, что делать, пока ему в Волгограде не вытащили нитки: зашивали связку, оставили нитки, они должны были раствориться, но — нет. Восстановился, выигрывает в прыжке. У Леши невероятный потенциал в опорном прыжке, если он научится и управлять силами, и не перегружать, потому что с его мощью травму получить несложно, все получится. А элементы на кольцах он делает, практически не напрягаясь, но идет борьба за соскок. Не дается он ему, потому что включает все силы на него из-за переживаний и пролетает все на свете. И вольные у него могут быть очень сильными. ▲



НЕ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ

ЗНАМЕНИТАЯ ШКОЛА КУЗБАССА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ОТМЕТИЛА 65-ЛЕТИЕ



ЮБИЛЕЙ ШКОЛЫ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ, КТО КОГДА-ТО БЫЛ ЕЕ УЧЕНИКОМ ИЛИ УЧИТЕЛЕМ. ЭТО ГОДЫ ТРУДА, РАДОСТЬ ПОБЕД, ЧЕРЕДА ПОКОЛЕНИЙ, КРАСИВЫЕ ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ. И КОНЕЧНО ЖЕ, ЭТО ПОВОД ОГЛЯНУТЬСЯ НАЗАД, ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ И ПОДВЕСТИ, КАК ГОВОРЯТ В СШОР КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМЕНИ И.И. МАМЕТЬЕВА, ИТОГИ ПЯТИЛЕТКИ, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

ФОТО: ИЗ АРХИВА СШОР КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМ. И.И. МАМЕТЬЕВА

А за последнюю пятилетку произошло много событий, самое приятное из которых — это пополнение копилки олимпийских медалей серебряной наградой, завоеванной Анастасией Ильянковой на брусках в Токио-2020. Для школы олимпийская награда — это результат работы многих людей и, вдумайтесь только, не одного поколения.

— Да, достижение Анастасии для нас как будто открыло второе дыхание, — говорит директор школы Евгений Сафиулин. — Ведь с тех пор как Мария Филатова стала двукратной олимпийской чемпионкой на Играх в Монреале и в Москве, 40 лет олимпийских медалей в школе не было. Наши воспитанники участвовали практически во всех Олимпиадах, но всегда чуть-чуть не хватало до медали. А здесь — такой успех!

— Не обидно, что на фоне победы мужской и женской команд России успех Насти оказался немного в тени?

Нет, что вы! Это ведь радость — одна на всех. Мы же все занимаемся общим делом, и для страны важны все медали, независимо от того, где они завоеваны — в командном зачете или в личном. Чем больше наград, тем больше успех всей сборной команды, всей России.

Для нас награда Насти сродни золотой, потому что ее результат еще раз доказал, что система подготовки, которую в свое время заложил и выстроил основатель школы Иннокентий Ивано-



вич Маметьев, по-прежнему жива и продолжает выдавать гимнастов высокого уровня. Когда я говорю о системе, имею в виду не только работу тренеров. Здесь и работа интерната спортивного профиля с режимом для двухразовых тренировок, и то, что мы всегда имели возможность набирать и отбирать талантливых спортсменов со всего региона... Правда, сейчас, к сожалению, школа-интернат закрылась, но на базе нашей СШОР создана спортивная база и дети учатся в обычной общеобразовательной школе по особому расписанию. Руководство школы идет навстречу, есть поддержка со стороны администрации города и региональных властей.

Ну и еще, если говорить о достижениях, я бы отметил, что наши воспитанники постоянно пополняют ряды сборной команды России. На сегодняшний день Ксения Горшкова входит в резерв основного состава. Елизавета Басова, выступавшая не так давно в Москве на Кубке сильнейших, — в молодежную сборную страны. А Алексей Ярошенко — в юниорскую сборную России.

Олимпийская медаль — радость одна на всех, независимо от того, где она завоевана — в командном зачете или в личном. Чем больше наград, тем больше успех всей сборной команды, всей России

— *Настя Ильянкова шла к олимпийскому успеху 16 лет. «Система» сразу определила ее как потенциального претендента на самые высокие награды?*

Настю готовил очень грамотный тренер — Сергей Васильевич Киселев. Он сам когда-то был членом сборной команды страны, одно время тренировался под руководством Андрея Федоровича Родионенко. То есть как спортсмен прошел серьезную школу. Думаю, он прекрасно понимал: талантливый — еще не значит победитель. Метить сразу на олимпийскую медаль было бы большой ошибкой. Да и психологически работать под таким давлением очень сложно. Сергею Васильевичу помогли супруга Наталья Владимировна, хореограф нашей школы Елена Трофимова, конечно, специалисты сборной команды страны.



— *Пять лет назад вы говорили о том, что одна из болевых точек в современной истории школы — смена поколений тренеров. Планировали запускать специальную программу, которая помогла бы приобщать к этой профессии молодых гимнастов начиная уже с 15-летнего возраста.*

Эта проблема никуда не делась. И к сожалению, она актуальна не только для спортивных школ, для многих отраслей нашей жизни. Если говорить о программе, то не все получилось так, как хотелось бы. Дело в том, что достаточно мало остается в спорте взрослых гимнастов — тех, с кем можно было бы работать. Спортивная гимнастика требует всесторонней и полной отдачи. Это один из самых сложных видов спорта в плане координации, разнообразия движений. Гимнаст должен иметь универсальную подготовку. И труд тренера здесь не самый простой.

К сожалению финансовых возможностей для конкуренции с частными клубами, в том числе зарубежными, в государственной школе просто нет.

Конечно, спортивным школам, которые работают на высокий результат, без поддержки молодых специалистов на государственном уровне приходится сложно. Насколько я знаю, Федерация гимнастики России понимает важность этой проблемы и уже планирует некоторые шаги в этом направлении. Они могут быть разными, вплоть до привлечения перспективных гимнастов, которые после окончания карьеры будут работать именно на российскую гимнастику,



уезжать, например, в регионы. Это была бы реальная, ощутимая помощь многим школам.

— *Тогда расскажите, на ком сегодня держится школа? Кто составляет ее тренерский фундамент?*

У нас достаточно сильный слаженный коллектив. В мужском отделении успешно трудится Игорь Мальцев, член юниорской сборной Алексей Ярошенко — как раз его ученик. В женском — Сергей Васильевич Киселев, акробат Александр Григорьевич Курбатов, Наталья Ивановна Лошакова и много молодых тренеров. Хорошо работает Жанна Семенихина, тренер Елизаветы Басовой. Елена Трофимова — очень грамотный, опытный хореограф, ее приглашают на тренировочные мероприятия, в том числе сборной команды. К тому же она — судья международной категории.

Кстати, в нашей школе три судьи имеют за плечами опыт работы на международных соревнованиях. Не всякая школа может похвастаться такими достижениями. Так что коллектив у нас достаточно профессиональный.

— *Быть современным директором — это ...?* Серьезный вопрос. На самом деле я сам очень часто задумываюсь над этим. Уверен, в первую очередь нужно досконально разбираться в том, чем управляешь. Современный руководитель должен быть универсальным, грамотным спе-

циалистом, разбирающимся во всех аспектах работы спортивной школы. Вы знаете, у меня за плечами имеется некоторый опыт работы руководителем, но практически каждый день приходится чему-то учиться.

— *А удастся все же сохранить в школе преемственность «воспитанник — тренер»?*

Практически все наши тренеры являются выпускниками школы. Мария Филатова — она работает аналитиком, воспитанница Маметьевых. Жанна Семенихина — ученица тренера Николая Лапшина. Елена Трофимова — тренировалась у своей мамы Натальи Лошаковой. Сейчас очень увлеченно начала работать Александра Майзель, которая в этом году оканчивает Сибирский государственный университет физической культуры. Она опытная, грамотная спортсменка, призер чемпионата России в опорном прыжке. Из стен школы вышли Валерия Писарькова, Тамара Матвеева... Кстати, и Игорь Мальцев тоже наш выпускник, одно время он уезжал работать во Владимир, но вернулся в родной город.

Конечно, хочется, чтобы тренерский состав, особенно в мужской гимнастике, более активно пополнялся. Увы, многое решает отдаленность от Москвы, центральной части России. Поэтому отток специалистов (воспитанников) пока остановить не получается.

— *Но в самом городе спортивная гимнастика по-прежнему популярна? Помню, вы говорили: «Трудно найти ребенка в городе, кто не занимался бы спортивной гимнастикой».*





Как могут появиться молодые тренеры?

Идет поиск решения проблемы. Есть разные пути, они могут быть разными, вплоть до привлечения перспективных гимнастов, которые после окончания карьеры будут работать именно на российскую гимнастику, уезжать, например, в регионы. Это была бы реальная, ощутимая помощь многим школам

В этом вопросе нельзя расслабляться, постоянно думаем, где и как искать будущих чемпионов. Другие виды спорта тоже ведь активизировались, забирают себе детей. Футбол, например, в детские сады заходит, самбо — в школы. Есть всероссийский проект «Самбо — в школу!», в котором участвуют все регионы. Может быть, и нам пора заходить в детские сады с различными мероприятиями. Есть социальные сети. Я, если честно, к этому раньше очень скептически относился, но теперь понимаю: и я, директор, должен рассказывать о своей школе, показывать, что такое «спортивная гимнастика», какие у нас проходят мероприятия. Ведь сегодня все черпают информацию, не выпуская телефон из рук. Вот и мы показываем жизнь школы, выкладываем различные ролики, стараемся увеличивать количество подписчиков.

Мне, кстати, в этом отношении нравится, как ведет работу Федерация гимнастики России.



Посмотрите, как популярен аккаунт спортивной гимнастики в Telegram, во «ВКонтакте». Ежедневно появляется не то что один сюжет, а целые серии. Молодцы!

— Говорят, когда что-то пропадает, открывается другая дверь... Пока не было международных стартов, что-то удалось исправить, догнать, придумать?

Конечно, ситуация с отстранением наших спортсменов сказывается сейчас и скажется еще в дальнейшем. Но надо искать и положительные моменты. Если грамотно работает администрация школы и тренеры, то не надо ориентироваться только на международные турниры. У нас много хороших внутренних соревнований, необходимо повышать их качество, уровень проведения. Продолжать работать так, как и работали, — разучивать новые элементы, оттачивать мастерство.

Может быть, сейчас пришло время, чтобы мы глубже заглянули внутрь нашего спорта, посмотрели, что делается в спортивных школах, как они развиваются. У нас теперь объединенная федерация гимнастики, но у каждой дисциплины все же есть отличия.

Спортивная гимнастика, например, далеко не проста даже по оснащению материальной базы. Ведь что такое создать спортивную школу по спортивной гимнастике? Это не два ковра положить, одних снарядов сколько надо. Зал для спортивной гимнастики — это целый город. Открыть его очень затратно, сложно. Я сейчас уже даже не про тренерские кадры, только про помещение с его наполнением. Но в то же время я убежден: спортивной гимнастике сейчас необходимо завоевывать территории. И открывать, открывать как можно больше залов в разных городах страны.

Это, на мой взгляд, просто необходимо — расширять географию государственных школ. Не будем расширять — не сможем бороться с другими видами спорта за место под солнцем. У нас ведь проблема не только в том, что мы в международных соревнованиях не участвуем, у нас внутри страны обострилась конкуренция с другими видами спорта в плане доступности и популярности среди населения. Конкуренция достаточно серьезная. И не хотелось бы проиграть.

— Что вы имеете в виду?

Ну вот возьмем хотя бы первенство Сибири по борьбе. Там 500–600 участников собирается только по юниорам. А в спортивной гимнастике — хорошо если 100 человек наберется.

А с моей точки зрения, как директора спортивной школы, наше сложное время как раз и надо использовать, чтобы развивать вид спорта в регионах. В Сибирском федеральном округе на сегодняшний день нет ни одной спортивной базы

для восстановительных мероприятий в летний период. Вывезти большое количество детей на юг не представляется возможным по понятным причинам, значит, большая часть детей предоставлена сами себе. Учитывая, что спортивная гимнастика имеет круглогодичный цикл подготовки, нам просто необходима спортивная база с возможным проведением тренировок и восстановительных мероприятий. И многие региональные федерации не имеют финансирования от слова «совсем». Даже министерство спорта обратило внимание на эту проблему. Потому что действительно так быть, наверное, не должно.



Вот сейчас к нам на юбилей школы приезжал вице-президент ФГР Никита Нагорный. Приезжал с целью посмотреть на нашу базу, что можно улучшить. Думаю, федерация использует это время международного простоя как раз для того, чтобы как можно глубже взглянуть на проблемы гимнастики в регионах. И надеюсь, эффект будет.

— Еще и потому, что запущен режим поиска решений, которые вроде и были на поверхности, но никто раньше так не делал? Та же Премьер-лига, например?

А это ведь действительно не просто захватывающие соревнования и популяризация спор-

тивной гимнастики, но и шанс продлить жизнь на помосте взрослым гимнастам. Чтобы они не ушли куда-то, в том числе и из своего региона, а задержались и в дальнейшем, может быть, остались работать на свой вид спорта: тренерами, специалистами, судьями.

— Любой международный турнир — это и обмен опытом, оценка текущей ситуации в мировой гимнастике, своих возможностей, да и просто человеческие эмоции, которые, согласитесь, тоже необходимы.



Школа гордится двукратной чемпионкой и призером Олимпийских игр Марией Филатовой; неоднократным чемпионом мира и Европы Валентином Могильным; двукратным чемпионом мира Алексеем Тихоньких; призером чемпионата мира и многократным чемпионом Европы Максимом Девятовским; двукратным чемпионом Европы, чемпионом первых Европейских игр Никитой Игнатьевым; мастерами спорта международного класса Андреем Черкасовым и Игорем Пахоменко; призером Олимпийских игр, чемпионкой Европы Анастасией Ильянковой, а также всеми спортсменами, среди которых **19** мастеров спорта международного класса и **184** мастера спорта СССР и России...



Соглашусь. Тем гимнастам, которые задействованы в сборной команде, сейчас очень сложно. Очень. Когда я судил соревнования на Кубке сильнейших, обратил внимание, что ребятам непросто проходить даже такой небольшой международный старт. Чуть другая атмосфера в зале, количество зрителей на трибунах — и они уже не так уверенно чувствуют себя на снарядах. Возвращаться на международную арену будет очень непросто.

— Евгений Рассихович, что-то мы с вами, начав с юбилея, все больше о проблемах говорим. Есть ведь, наверное, и то, что радует, вызывает чувство удовлетворения, гордость...

Конечно! Я вообще считаю себя счастливым человеком, благодарен судьбе за то, что работаю в родной любимой школе, куда впервые пришел в шестилетнем возрасте. А трудности... Ну а где их нет? Важно, что есть результаты, они перекрывают все затраченные усилия. Вот прошел юбилей, многих тренеров школы наградили областными наградами, памятными подарками. Есть внимание, которое исходит от Федерации гимнастики России. Когда собрались на совещание после праздника, сказал сотрудникам: единственное, чем мы можем ответить, — это новые достижения! Пусть даже и локальные.

Большой наплыв занимающихся в школе — результат. Стали наши спортсмены членами сборной команды страны — тоже результат. Появились победители и призеры первенства и чемпионата России — результат самый главный. Каждый день можно найти что-то, что мотивирует.

— Когда вы говорите о сохранении традиций, заложенных Маметьевым, что имеете в виду в первую очередь?

Подготовку гимнастов высочайшего уровня, все звенья этой цепи. Это и работа интерната спор-



тивного профиля, и ранняя спортивная специализация, и тренерские методики... Тут много компонентов. Но хочу обратить внимание: если будем только сохранять то, что имеем, ничего не добьемся. Должно быть движение вперед. Жизнь-то меняется. Сами дети, родители, их отношение к занятиям спортом, гимнастика становится все более сложной. Тренер должен не просто идти в ногу со временем, а даже предугадывать. Вот говорят же о Маметьеве, что он был



— В 2019 году я выиграла свою первую золотую медаль на брусьях на чемпионате Европы, и у меня было такое чувство, что это — и награда в память об Александре Эдуардовиче Цимермане, замечательном человеке, который руководил школой, пока я росла в ней как гимнастка. Сколько он сделал для нашей гимнастики!

А для нашей школы, где выросло столько классных спортсменов? Он всегда поддерживал, помогал, верил в меня.

А я, сколько себя помню, почему-то всегда была уверена в том, что обязательно буду выступать на Олимпийских играх. Иначе зачем я хожу в этот зал? Правда, когда была маленькой, не знала, что есть такое понятие, как сборная. Думала, можно прямо вот так: сразу из нашего зала — и на Олимпиаду.

Анастасия ИЛЬЯНКОВА,
вице-чемпионка Олимпийских игр — 2020

человеком, который сумел заглянуть за горизонт. В 1972 году построил зал, который и в 2025-м актуален. Понял, что подготовка спортсмена высокого класса — это не только тренировки, а целая система.

Или, к примеру, говорят, что у наших воспитанников очень «школьная», академичная гимнастика, они правильно обучены основам. Каждый тренер, конечно, что-то свое привносит, у любого гимнаста формируется индивидуальный почерк. Но есть чистота движений, качество исполнения, сложность упражнений и отдельных элементов — стараемся, чтобы эти фундаментальные вещи не терялись.

— Давайте попробуем заглянуть за горизонт. Лет через пять, допустим, какой бы вы хотели видеть школу?

Невозможно быть первыми, стоя на месте. У нас оборудование устаревает быстрее, чем проходит олимпийский цикл, без движения вперед жить в спортивной гимнастике практически невозможно. Поэтому хотелось бы видеть динамично развивающуюся школу с тренерами, которые, не устану это повторять, будут идти не просто в ногу со временем, а опережать его хотя бы на шаг.

Развитие должно быть во всем: в отборе одаренных детей, в системе подготовки спортивной гимнастики, в раскрытии тренерского потенциала, судейского корпуса. В спортивной школе все начинается с набора, значит, тренер должен сразу увлечь ребенка, убедить в правильности выбора родителей.

Меняется жизнь, и мы должны сложные задачи воспринимать как возможность, а не как преграду. Тогда мы будем лучшими, тогда мы будем первыми. У нас в регионе сейчас в тренде такой слоган: «Кузбасс — время быть первыми». Так вот, это должно быть девизом каждого, кто работает в нашей школе. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Двукратная олимпийская чемпионка МАРИЯ ФИЛАТОВА:

«В наш зал заходишь — глаз радуется. И знаете, это лучшее доказательство — на все законы должны найтись свои фанаты. Не было бы таких энтузиастов, какими были Иннокентий Маметьев или потом Александр Цимерман, который более 30 лет стоял у руля, не было бы ни зала гимнастики, одного из лучших в стране, ни школы, ни такого количества занимающихся. (Заслуженный тренер России, почетный гражданин Кемеровской области Александр Цимерман возглавлял специализированную школу олимпийского резерва по спортивной гимнастике в течение 38 лет. — Прим. ред.) Я сама начинала заниматься очень рано, знаю, что это такое — когда под тебя, в хорошем смысле одержимого идеей и целью, создано специальное расписание. А если бы не супруги Маметьевы, не было бы и меня — олимпийской чемпионки. Иннокентий Иванович считал, что в этом мире можно перевернуть все, главное — хотеть и быть уверенным в том, что делаешь правильно. И во все двери тоже надо для развития ломиться, как Маметьев это и делал.

Я вижу современную спортивную гимнастику разной. Мне кажется, это не только путь в сборную для нескольких десятков человек. Должно быть много дорог развития вида: и школьная, и студенческая, и гимнастика для детей. Элитная — это высшая форма. Но надо, чтобы много детей оставалось в „рядовой“ гимнастике. Они должны радоваться движению. И, может быть, стоит вводить на начальном этапе не международный стандарт правил, а правило „десяти баллов“. Прошли сито отбора, на голову оказались сильнее — попадаете в гимнастику высших достижений. Но при этом остаются и дети в гимнастике, если можно так сказать, для души: что-то не заладилось и в сборную не попал,

но продолжай заниматься или пробовать себя в другом виде, чтобы в 14 лет не оборвать все.

Лидерами в спорте становятся не все. Работа с элитой — кропотливая и особенная. И тренерами лидеров — тоже не все. А каждый ребенок — это индивидуальность. В нас с детства было вложено — если ты на тренировке что-то не сделал, значит, на соревнованиях это вылезет. И сделать надо было не абы как, а на самом высоком уровне. А задача тренера не только показать как, но и найти способ этого исполнения «не абы как» добиться. Я, допустим, любила играть, и тренер что-то постоянно придумывал, какие-то стрессовые ситуации создавал. Музыка, предположим, орет на всю катушку, а ты должен упражнение делать. Это ведь тоже вырабатывает характер.

Да, нужна массовость, и нужно решать денежный вопрос для тренерского коллектива. Все взаимосвязано. Работа вне сборной тоже должна быть заработком для тренера, специалистов, доктора. Их надо поднять на пьедестал. И тогда все будет. За сборной надо следить, ее надо обеспечивать, но надо и всех деток поднимать. И тогда какой-то талантнице будет стараться еще больше. Элита — это талант на таланте. Но кто-то из тех, на кого не обращают внимания, может быть великим трудягой. И в какой-то момент обыграет признанный талант за счет труда и жажды вырваться вперед. Таких трудяг искать надо, поддерживать в какой-то момент, чтобы не ушли, а не терять при отборе.

Желание нельзя принижать. У нас как чаще бывает? Приводят детей, все смотрят сразу на внешний потенциал: какая фигурка? А ребенку все равно, он хочет заниматься, быть в зале, ему очень нравится, хотя потенциал вроде и не „ах“. Я любила помост. Мне было интересно. И потом, тренируя, просто учила детей гимнастике — для удовольствия, для себя. Я добрый тренер и не умею давить на ребенка, чтобы тот рвал себя на куски. А главную задачу вижу как раз в этом — удержать как можно больше детей в зале.

Я свои олимпийские медали, два Кубка мира подарила родной спортшколе. Чтобы детки смотрели на них, стремились к чему-то. И понимали: чемпионы — это не какие-то небожители, не с луны свалились. Они были обычными детьми, только упорными. Не представляете, сколько мне дети вопросов задают, причем самых разных. Да я и сама им говорю: не стесняйтесь, спрашивайте».

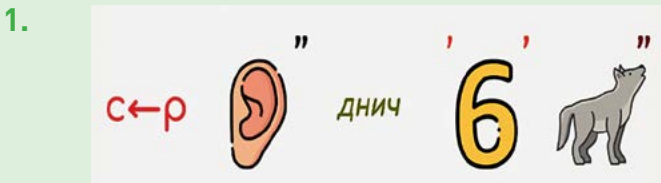
НАДО ЗНАТЬ!

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

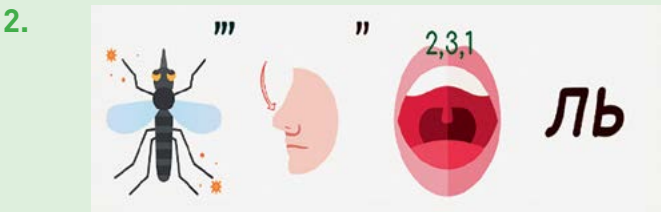
СЕГОДНЯ ЖЕ ИГРАЕМ И ПОВТОРЯЕМ!

ЗАДАНИЕ № 1

Правила:
отгадай ребусы, в которых зашифрованы основные функции
национального антидопингового агентства РАА «РУСАДА».



Ответ _____



Ответ _____



Ответ _____



Ответ _____

ЗАДАНИЕ № 2

Правила:
вставь недостающие слова в следующие предложения.

1. Первой международной федерацией, начавшей борьбу с допингом, была Международная федерация _____, запретившая в 1928 году использование стимуляторов.
2. В 1966 году Международная федерация велоспорта и ФИФА ввели регулярный _____ на проводимых ими чемпионатах мира.
3. Первые тестирования на Олимпийских играх были проведены в _____ году на зимних Играх в Гренобле и на летних в Мехико.
4. Эффективный метод выявления эритропоэтина для увеличения уровня гемоглобина был впервые применен в 2000 году на Олимпиаде в _____.
5. Скандал на «Тур де Франс» продемонстрировал крайнюю необходимость создания независимой международной ассоциации, способной сформулировать единые стандарты _____ политики и координировать действия спортивных федераций и органов власти.

ЗАДАНИЕ № 3

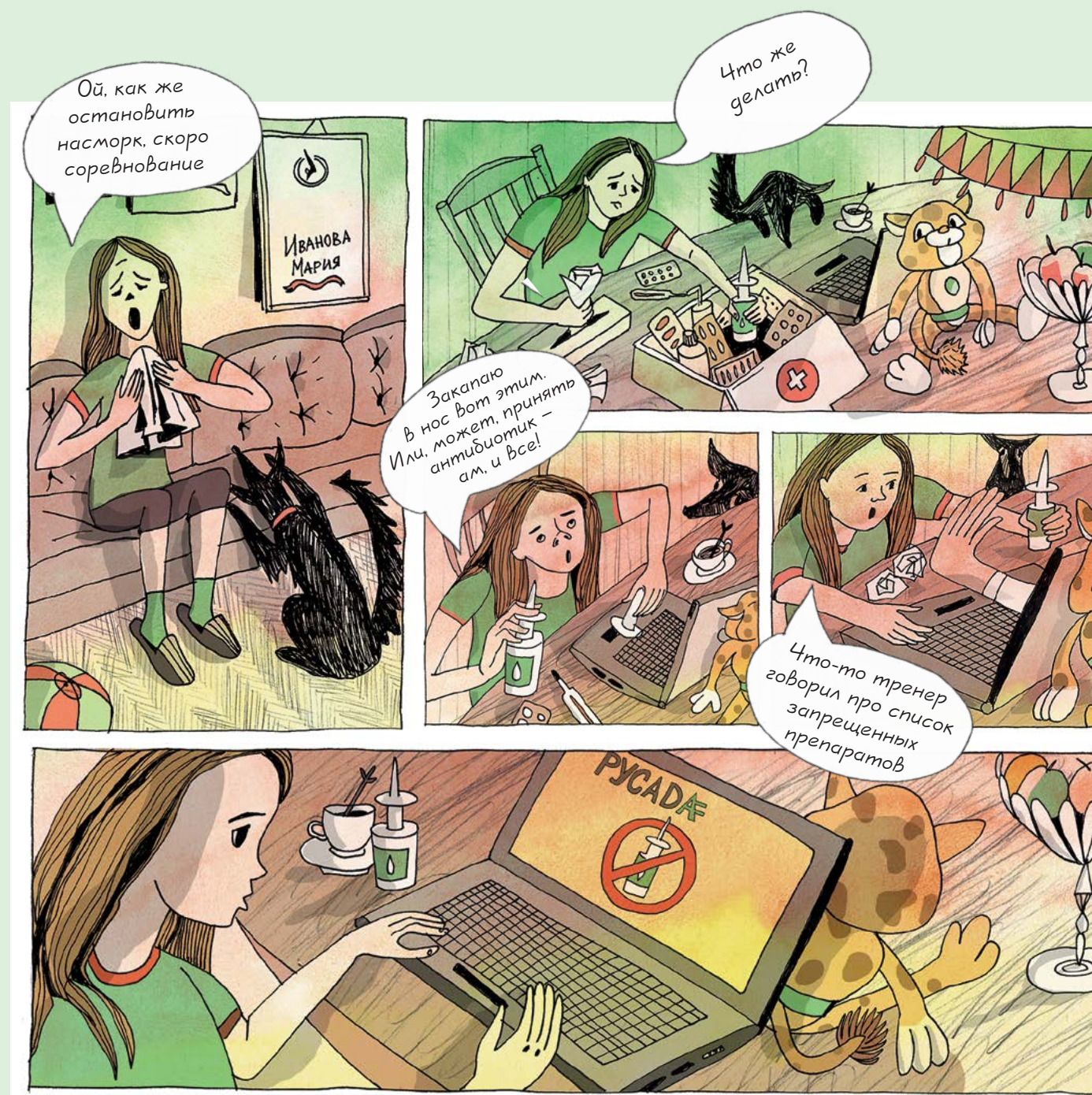
Правила:
расшифруй схему и впиши недостающее.



Ответы на задания будут опубликованы
в следующем номере.



СТОП-АМ!



СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО ПРИНИМАЕТ!

ЗАПОМИНАЙ!

ДРУЗЬЯ!

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

ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

ДОПИНГ = НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

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

5 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ДОПИНГ-КОНТРОЛЕ

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