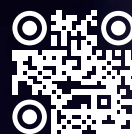


ГИМНАСТИКА

Журнал ФГР

№ 3 | 57 | 2025

КАК ОНА ЭТО ДЕЛАЕТ?



4 ПРАЗДНИК БОЛЬШОЙ ПОМОСТ

*Спортсмены, тренеры, учёные встретили
Всероссийский день гимнастики*

12 ПАМЯТЬ ОЛГА КАРАСЁВА И АЛЕКСАНДР ДИТЯТИН

14 ЧЕМПИОНАТ МИРА ТРОН И ПЛАМЯ

*После четырёхлетнего перерыва сборная
России вернулась на мировой помост:
два золота, серебро и бронза*

28 ЮБИЛЕЙ ЭТО ВСЁ ТИТОВ! Олимпийский чемпион, выдающийся представитель мировой гимнастики отмечает 90 лет

42 РЕЗЕРВ Я — ТЕБЕ, ТЫ — МНЕ Психолог — о круговороте успеха

46 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ ВАУ-ЭФФЕКТ Олимпийская чемпионка Ангелина Мельникова: вопросы обо всём

54 ПУТЬ ВВЕРХ КРАСИВО СДЕЛАЛИ! Перед чемпионатом мира по прыжкам на батуте спортсмены проверяли свои силы и дома, и на международных стартах

64 ТРЕНЕРСКАЯ СТИЛЬ, РИСК, СИТО Главный тренер сборной по художественной гимнастике Татьяна Сергаева — о «ниточках» работы

74 КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ ИНТРИГА ХУДОЖНИЦ Этапы, финал, рейтинг

82 ДЕТСКОЕ ВРЕМЯ А ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ? Как привить детям гимнастическую школу

92 ПОИСК НАУЧИТЬ ЛЕТАТЬ Василий Скакун. Акробатическая дорожка на пути к совершенству

96 ПРОСТО О ГЛАВНОМ ЛИШНЕЕ — ЗАЧЕРКНУТЬ Александра Лямина глазами тренера

98 ИНТЕРЕСНО ФАКТЫ, ПРИЁМЫ, НАХОДКИ

102 РАЗВИТИЕ НЕ В ОДИНОЧКУ Вице-президент ФГР Ирина Никитина — о развитии спортивной акробатики в России

110 ПОВОРОТ «ЯНА, МЫ ТЕБЯ ВИДЕЛИ!» Как известная гимнастка с помоста на манеж ушла

116 АНТИДОПИНГ НАДО ЗНАТЬ!

ИЗДАНИЕ ФГР

ГИМНАСТИКА

№ 3_[57]_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 «Издательское Агентство А2»
125363, г. Москва, ул. Аэродромная,
д. 5, помещение 1
info@a2agency.ru
ИП Аршанский Р.В.

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Елена Смирнова

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

ИЛЛЮСТРАТОР:

Екатерина Лемешева

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТО:

архив ФГР

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС:

Полина Громова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Альберт Стародубцев,
Вероника Пирожкова,
Ирина Никитина,
Ирина Степанцева,
Маруся Бонина,
Алина Вольнова,
Ксения Перекладина

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

Тираж: 12 000 экз.

Подписано в печать
11 ноября 2025 г.

КОНТАКТЫ:

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

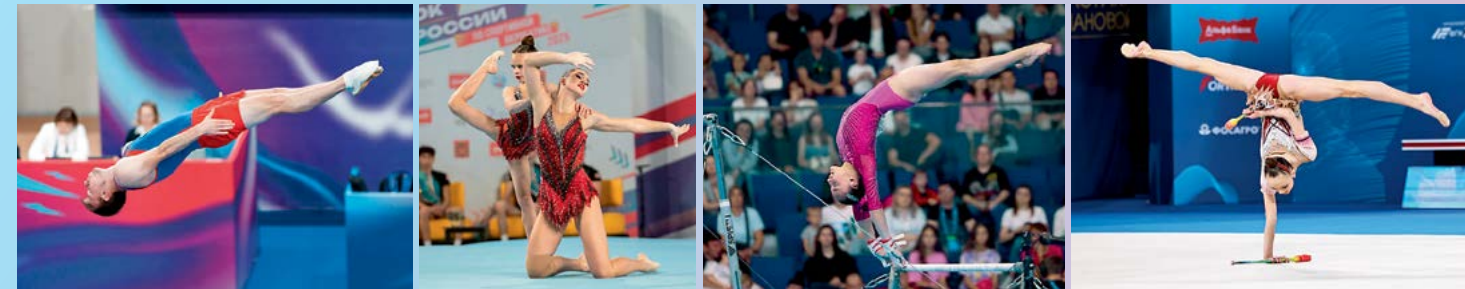
ПЕРВЫЙ ГОД ОБЩЕГО ПУТИ

Президент
Федерации гимнастики России
Олег Валентинович
Белозёров:

«Ровно год назад пять гимнастических видов спорта объединились в единую Федерацию. За это время нам удалось создать целостную систему, в которой каждый вид спорта сохраняет свои традиции и уникальность, а вместе с тем формируются новые возможности для развития гимнастики. Этот результат стал возможен благодаря неустанной работе большой команды — спортсменов, тренеров, сотрудников федерации.

Я искренне благодарю каждого, кто вкладывает свой труд, профессионализм и душу в общее дело. Сегодня Федерация гимнастики России — это надёжный фундамент для будущих достижений. Уверен: впереди у нас много новых и ярких побед, которыми мы будем гордиться вместе!»

ОБЪЕДИНЕНИЕ • СИСТЕМА • БАЛАНС • СВЯЗИ • ЭМОЦИИ



ПОБЕДЫ • УЧЕБА • СУДЬИ • СЕМИНАРЫ • СТАРТЫ



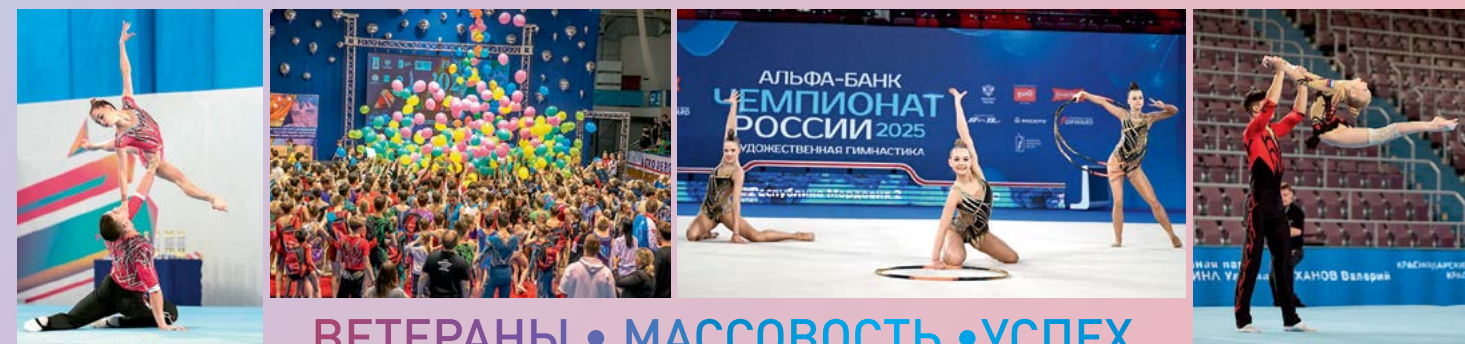
НАГРАДЫ • ТРЕНЕРЫ • ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ • ПРАКТИКА



МЕТОДИКА • ПОИСК • ОПЫТ • ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ



РАЗВИТИЕ • РЕГИОНЫ • ИНИЦИАТИВЫ • ДЕТСКИЙ СПОРТ



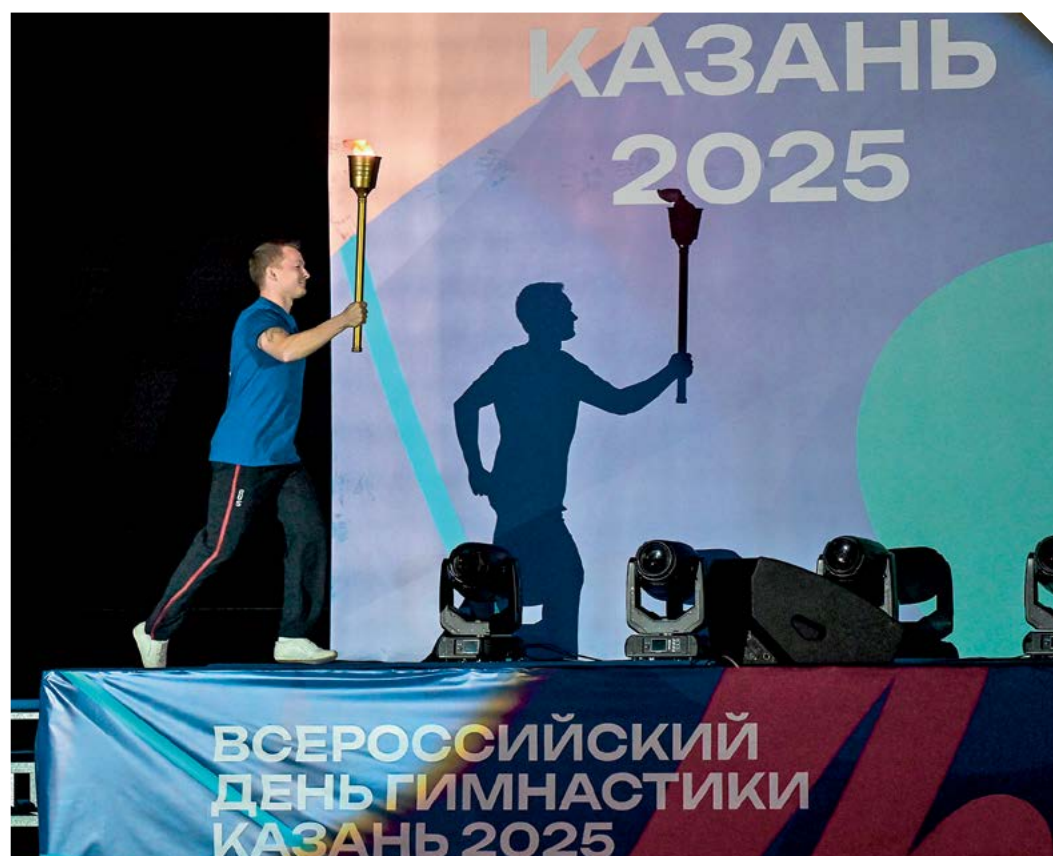
ВETERАНЫ • МАССОВЫЙ СПОРТ • УСПЕХ

БОЛЬШОЙ ПОМОСТ

СПОРТСМЕНЫ, ТРЕНЕРЫ,
УЧЁНЫЕ ВСТРЕТИЛИ
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ

25 ОКТЯБРЯ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ ОТМЕЧАЛИ ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ. И В ЭТОМ ГОДУ ЕГО МОЖНО НАЗВАТЬ ОСОБЕННЫМ: ПЕРВЫЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПРОШЛИ В РОССИИ В 1885 ГОДУ. ЧТОБЫ КРАСИВО И ПЛОДОТВОРНО ВСТРЕТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ, ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СОБРАЛИСЬ И В ЗАЛАХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, И НА ПОМОСТЕ В КАЗАНИ, СТАВШЕЙ ЦЕНТРАЛЬНЫМ МЕСТОМ ПРАЗДНОВАНИЙ.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ПГУФКСИТ/
ПАВЕЛ ЖЕЛЕЗНЯК



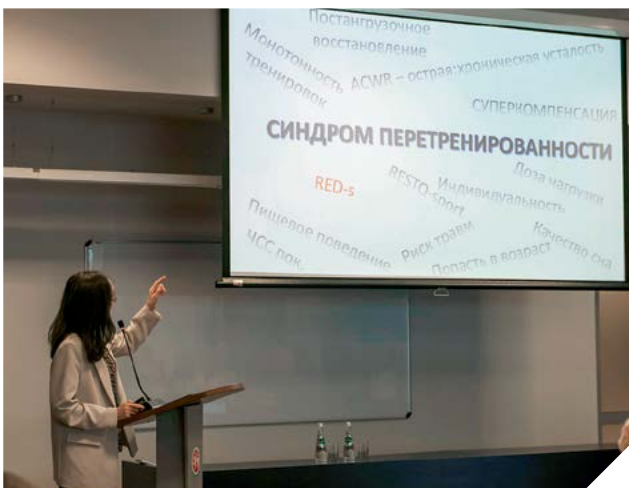
Всероссийский день гимнастики начался с круглого стола на площадке одного из ведущих спортивных вузов России — Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма с участием президента Федерации гимнастики России Олега Белозёрова. В круглом столе участвовали не только руководители спортивных федераций и дирекций ПФО, но и тренеры, чемпионы, специалисты. Участники обсудили ключевые вопросы развития медицины и кадрового обеспечения в регионах, выдвинули предложения по популяризации гимнастических дисциплин среди дошкольников, школьников и юниоров. Особенно отметили важность разработки системных критериев и создания условий для молодых специалистов.





По итогам круглого стола руководитель Федерации гимнастики России Олег Белозёров и ректор Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Рафис Бурганов подписали договор о сотрудничестве между ФГР и университетом, направленный на подготовку квалифицированных спортсменов, тренеров и других специалистов, научного и методического обеспечения гимнастических видов спорта...

Именно на базе университета в преддверии праздничного дня состоялась V Всероссийская научно-практическая конференция «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе». В её работе приняли участие отечественные и зарубежные учёные, вице-прези-



денты и представители всех видов спорта, входящих в Федерацию гимнастики России, специалисты по спортивной медицине и медико-биологическому сопровождению тренировочного процесса, цифровизации и спортивной психологии... Секционное заседание и мастер-классы провели представители Ассоциации спортивных психологов России. Для тренеров и юных спортсменов прошли открытые тренировки с именитыми спортсменами, победителями и призёрами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по всем пяти видам спорта.

Всего в конференции участвовали более 200 человек из 24 регионов России и трёх стран зарубежья — Белоруссии, Азербайджана, Казахстана. В обсуждение проблем включились представители 26 вузов, спортивные федерации России, руководители 40 региональных спортивных федераций по гимнастическим





видам спорта, представители центра спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации... В Казань приехали специалисты из российских и зарубежных крупнейших учреждений высшего образования, которые активно участвовали в круглых столах тренеров и руководителей спортивных федераций, мастер-классах спортсменов и тренеров по гимнастическим видам спорта.

А главной темой красочного шоу, устроенного в честь профессионального дня, стала история развития гимнастики в России начиная с 1885 года.

Именно тогда, 140 лет назад, в стране состоялись первые официальные соревнования. Более 450 гимнастов выступили на арене и показали яркие номера, которые рассказали о становлении спортивной и художественной гимнастики в России, триумфе советских и российских спортсменов, достижениях новых дисциплин — акробатики, прыжков на батуте и аэробики.

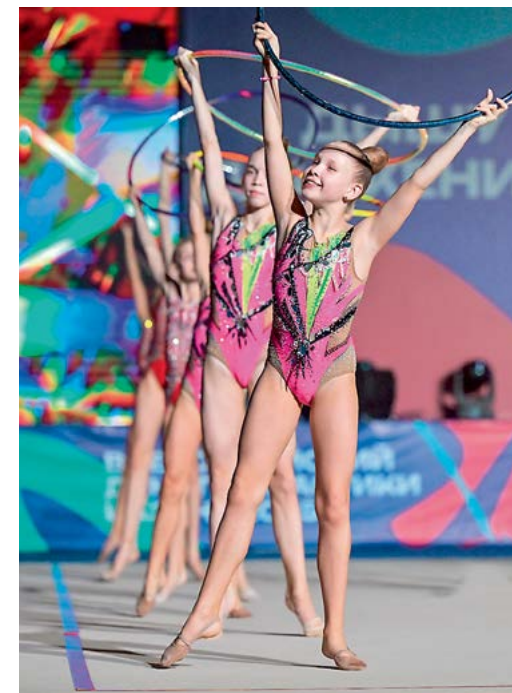
Организаторами праздника выступили Правительство Республики Татарстан и Федерация гимнастики России.



Кого и чего только не было на празднике! Олимпийская чемпионка Мария Толкачёва, серебряные призёры олимпийских игр Дарья Нагорная, Иван Стретович, Дмитрий Ушаков, феноменальные и прославленные Теймураз Гургенидзе, Георгий Патарая, Духик Джаназян, Алексей Германов... Звёзды при-



ехали, чтобы порадовать юных спортсменов, дать автографы и, если надо, рекомендации: как стать тем, кем хочешь себя видеть. Внимание гостей привлекли мини-площадки для детей, тематические фотозоны, ярмарка-выставка «Маркет гимнастики», научно-популярная зона «Гимнастика и здоровье» с возможностью пройти скрининг и экспресс-диагностику тела, мастер-классы и автограф-сессии звёздных гостей... ▶





ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



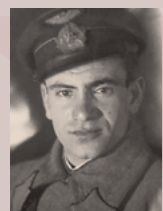
ОНИ ПРИБЛИЖАЛИ ПОБЕДУ

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



АНЦУПОВ Евгений Алексеевич
27.01.1921–19.10.2010
Спортивная акробатика. Участник и чемпион областных и республиканских соревнований. Тренер ДЮСШ Воронежа, директор СДЮШОР № 2 Воронежа.

Заслуженный тренер РСФСР. В числе учеников — чемпион России Максим Кабанов. Участник Великой Отечественной войны — рядовой 245-го гаубичного артполка. В 1941-м попал в плен, был в лагерях в Норвегии и Восточной Пруссии. Награды — ордена «Знак Почёта», Отечественной войны II степени.

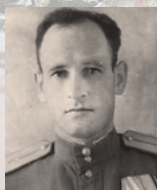


БЕЛАУ Григорий Семёнович
26.09.1917–25.06.2011
Спортивная гимнастика. Первый в СССР мастер спорта. Участник Великой Отечественной войны. Награды — ордена Отечественной войны II степени, Красной Звезды, медали «За оборону Советского Заполярья», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

Красной Звезды, медали «За оборону Советского Заполярья», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

БЕЛЯЕВ Виталий Александрович
22.06.1922–27.06.2010

Спортивная гимнастика. Тренер «Динамо» (Москва). Среди учеников — Михаил Воронин, Геннадий Крысин. Заслуженный тренер СССР. Участник Великой Отечественной войны. Награда — орден Отечественной войны II степени.



БЛЮМКИН Лев Александрович
24.02.1919–22.02.2001
Спортивная гимнастика — мастер спорта, чемпион России среди юношей. Окончил Институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Преподаватель физкультуры в ремесленном училище. Директор спортивного комплекса «Трудовые резервы». Участник Великой Отечественной войны. Награды — ордена Красного Знамени, Отечественной войны I степени (дважды), Отечественной войны II степени (дважды), Красной Звезды, медали «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



БРЫКОВ Ким Иванович
30.05.1925–22.02.2012
Спортивная акробатика — мастер спорта, СКА (Ленинград), четырёхкратный победитель и четырёхкратный серебряный призёр чемпионатов СССР. Участник Великой Отечественной войны. Награды — ордена Отечественной войны, Красной Звезды, медали «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За боевые заслуги», «За победу над Японией».

онатов СССР. Участник Великой Отечественной войны. Награды — ордена Отечественной войны, Красной Звезды, медали «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За боевые заслуги», «За победу над Японией».



ВЕРЁВКИН Станислав Данилович
01.01.1928–04.01.2020

Спортивная акробатика — почётный мастер спорта, судья международной категории, тренер-преподаватель Орловской областной ДЮСШ. Среди

учеников — победители Кубка СССР Александр Стефанов и Галина Фридман. Заслуженный тренер РСФСР. Окончил Борисоглебскую лётную школу, командовал пунктом противовоздушной обороны Закавказского военного округа. Участник Великой Отечественной войны — сын полка.



ДОБРОВОЛЬСКИЙ Игорь Иванович
30.07.1924–12.05.1997

Спортивная гимнастика — почётный мастер спорта, выступал за «Буревестник» и «Науку» (Ленинград). Окончил ГДОИФК имени П.Ф. Лесгафта. Участник Великой Отечественной войны — разведчик. Награды — медали «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За оборону Ленинграда», «За отвагу», «За боевые заслуги».



ДОВЕЙКО Владимир Владимирович
25.05.1922–01.07.2002

Акробатика — акробат, артист цирка — жонглер, гимнаст, наездник, создатель номера «Акробаты-прыгуны с подкидными досками». Заслуженный артист РСФСР. Народный артист РСФСР. Народный артист СССР. Снимался в фильмах «Много шума из ничего», «Чисто английское убийство», «Самый сильный», «Соло для слона с оркестром». Участник Великой Отечественной войны — командир экипажа бомбардировщика в составе 341-го авиационного полка. Награды — ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени, Красного Знамени, Отечественной войны II степени, Красной Звезды, «Знак Почёта», медали «За по-

беду над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За взятие Берлина».



КАЗАДЖИЕВ Геннадий Карпович
17.05.1924–30.08.2003

Спортивная акробатика — мастер спорта, неоднократный чемпион РСФСР, двукратный чемпион СССР. Заслуженный мастер спорта. Главный тренер сборных СССР и РСФСР. Заслуженный тренер СССР, почётный судья всесоюзной категории, арбитр международной категории. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт, старший лейтенант. Награды — ордена Отечественной войны II степени, Красной Звезды, «Знак Почёта», медали «За оборону Кавказа», «За взятие Будапешта», «За освобождение Белграда», «За взятие Вены», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



КУДРЯШОВА (Красикова) Лидия Нилловна
27.01.1914–20.06.1996

Художественная гимнастика — судья всесоюзной категории. Тренер — «Красное знамя» (Ленинград), старший тренер ДЮСШ Куйбышевского района. Заслуженный тренер РСФСР. Участница Великой Отечественной войны. Награды — орден Отечественной войны II степени, медаль «За оборону Ленинграда».



ЛОГОФЕТ Нина Андреевна
20.01.1920–28.03.2001

Спортивная гимнастика — арбитр международной категории. Ответственный секретарь Федерации гимнастики СССР. Фехтование — рапира, чемпионка РСФСР 1951 года. Участница Великой Отечественной войны — санитарный инструктор 1-го МСП НКВД СССР. Награда — орден Отечественной войны II степени.



МАТВЕЕВА Зинаида Михайловна
09.10.1925–23.03.2021

Художественная гимнастика — победительница первенства РСФСР. Тренер ДЮСШ № 9 г. Иваново. Среди

учениц — Ирина Чернышкова, Елена Соколова и Фаина Алферова. Заслуженный тренер РСФСР. Участница Великой Отечественной войны — командир стрелкового взвода, обучала новобранцев. Награды — орден Отечественной войны II степени, медаль «За оборону Ленинграда».



МИНАЕВ Иван Иванович
24.01.1914–12.01.1961

Спортивная акробатика — мастер спорта, «Буревестник», чемпион СССР. Артист Краснознамённого Балтийского флота, Москонтцера. Участник Великой Отечественной войны — фронтовые бригады. Награды — орден Красной Звезды, медали «За оборону Ленинграда», «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



МИШАКОВ Александр Семёнович
14.10.1912–17.01.1993

Спортивная гимнастика — судья всесоюзной категории. Тренер сборной СССР, среди учеников — Лариса Латынина, Борис Шахлин. Заведующий кафедрой гимнастики Киевского ГИФК. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер Украинской ССР, заслуженный тренер СССР. Участник Великой Отечественной войны — партизанский отряд И-10. Младший лейтенант. Награды — ордена Отечественной войны I степени, Красного Знамени, «Знак Почёта», медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



МОРЕЛЬ Феликс Рихардович
01.12.1924–1989

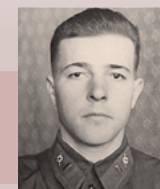
Художественная гимнастика — тренер-хореограф команд «Труд», «Спартак», Ленинград, сборной СССР. Заслуженный тренер РСФСР. Окончил хореографическое училище имени А.Я. Вагановой. Танцовщик, преподаватель, хореограф. Солист балета Ленинградского государственного Малого оперного театра. Великая Отечественная война — блокада Ленинграда, фронтовая бригада, ансамбль А.Е. Обранта. Награды — орден Красной

Звезды, медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ОРЛОВ Лев Павлович
11.01.1902–22.02.1986

Спортивная гимнастика — выступал за ДСО «Сокол» и «Искру», Ленинград. Заслуженный мастер спорта. Организатор школы высшего спортивного мастерства в Ленинграде. Тренировал Николая Серого, Михаила Касьяника, Олега Бормоткина. Заведующий кафедрой гимнастики ГИФК имени П.Ф. Лесгафта. Руководитель авторского коллектива первого учебника «Гимнастика». Участник Великой Отечественной войны. Старший лейтенант. Награды — медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



РЫЖИКОВ Анатолий Васильевич
18.02.1920–19.05.2000

Гимнастика — спортшкола г. Иваново, в составе сборной Ивановской области участвовал в первенстве страны, инструктор. Окончил Военную академию имени М.В. Фрунзе. Полковник. Участник Великой Отечественной войны — начальник связи пограничной заставы в Молдавии. Награды — медаль «Золотая звезда» Героя Советского Союза, ордена Ленина, Отечественной войны I и II степени, Красной Звезды, «За службу Родине в Вооружённых Силах СССР» III степени, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



СОБИНОВ Борис Михайлович
21.07.1906–03.02.1999

Художественная гимнастика — тренер сборной профсоюз. Окончил ГЦИФК. Первый московский медицинский институт. Заслуженный тренер РСФСР. В составе бригады артистов эстрады выступал на фронтах Великой Отечественной войны. Награда — медаль «За боевые заслуги».

ЭТОЙ ОСЕНЬЮ НЕ СТАЛО ДВУХ НЕПОВТОРИМЫХ СПОРТСМЕНОВ: ОЛЬГИ КАРАСЁВОЙ И АЛЕКСАНДРА ДИТЯТИНА. ЗОЛОТЫХ ГИМНАСТОВ, ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЛИ МИР ГОВОРИТЬ О СЕБЕ В ВОСТОРЖЕННЫХ ТОНАХ.

Олимпийская чемпионка Мехико-1968, чемпионка мира, чемпионка Европы, многократная чемпионка СССР Ольга Карасёва

родилась 24 июля 1949 года в Москве. Впервые на международном турнире она выступила в 1966 году, на чемпионате мира завоевала серебро в командном турнире. Затем Карасёва стала чемпионкой СССР в вольных упражнениях, что позволило войти в сборную страны на Олимпийских играх в Мехико, где она завоевала золото в командном турнире. На следующий год Ольга стала чемпионкой Европы в вольных упражнениях, завоевала серебро в индивидуальном многоборье, на брусьях и бревне, а также бронзу в опорном прыжке. В 1970 году гимнастка заняла второе место на чемпионате мира в вольных упражнениях и стала золотой в команде...

Через три года Ольга окончила Московский областной педагогический институт и получила диплом преподавателя французского языка. Им она владела в совершенстве. Некоторое время Ольга Дмитриевна работала переводчиком и референтом международного управления Спорткомитета СССР. Была судьёй международной категории.



РИА НОВОСТИ

РИА НОВОСТИ



РИА НОВОСТИ

Трёхкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Александр Дитятин

отличался феноменальным упорством и сложнейшими программами. И делал всё, казалось бы, вопреки природе. Но делал так, что, помимо наград на турнирах, в 2004 году был введён и в Международный гимнастический зал славы в Оклахоме.

Дитятин начал заниматься гимнастикой только в девять лет. В обычной школе его нашёл и привёл в секцию тренер Анатолий Ярмовский. И именно он остался единственным личным тренером Дитятина, обучив прекрасной технике исполнения элементов. Через годы, отшлифованная и украшенная сложностью, она стала буквально эталонной.

И это притом что и самому Дитятину, и тренерам сборной постоянно внушали: рост 180 сантиметров не для большой гимнастики, чего строить планы? Но Александр Дитятин, выросший во всех смыслах, шёл своим путём: всё и всем доказывать и показывать на помосте. И доказывал. Изысканным стилем в том числе. На помосте он был столь выверенным в движениях и утончённым, что вызывал ассоциации с балетом: безупречные красивые линии покоряли.

Олимпийский дебют Александра состоялся в Монреале-1976. Два серебра — в команде и в упражнении на кольцах. А на следующих Играх зал в «Лужниках» увидел триумф звезды мирового помоста на Олимпийских играх в Москве. Александр Дитятин сделал то, о чём даже думать обычно не принято, настолько это нереально: завоевал медали во всех восьми гимнастических дисциплинах в течение одних Игр. Как он выдержал это напряжение? Как выдержали его мышцы и голова?



РИА НОВОСТИ

Достижение попало в Книгу рекордов Гиннесса, до сих пор остаётся непревзойдённым. В Москве гимнаст трижды стал золотым: с командой, в личном многоборье и на кольцах. Четыре раза — серебряным: конь, брусья, перекладина, опорный прыжок, завоевал бронзу в вольных упражнениях. А опорный прыжок в исполнении Дитятина впервые в истории был оценён в 10 баллов! Гимнаст и выходил на помост в Москве-1980 главным претендентом на победу. И выступил просто идеально. Даже бойкот Игр в Москве США и Японией не снизил красок триумфа: на чемпионате мира — 1979 команда СССР уже обыгрывала соперников, Дитятин тогда завоевал четыре золотые медали.

После ухода с помоста Александр тренировал, служил (он был в звании подполковника) в аэропорту Пулково-2, параллельно учился в Академии государственной службы. В 2002 году возглавил кафедру гимнастики в РГПУ имени А.И. Герцена.

Все его победы и достижения на помосте, казалось бы, были вопреки природе. Но Александр Дитятин, будучи очень высоким для спортивной гимнастики, поднял на небывалую высоту и силу духа, упорство, и красоту спортивных линий. Он не упирался в диктуемый кем-то потолок возможностей, шёл выше, показывая: реально, возможно и нужно. Главное — не бояться. ▲

14 чемпионат мира

Гимнастика №3⁽⁵⁷⁾ 2025
Журнал ФГР

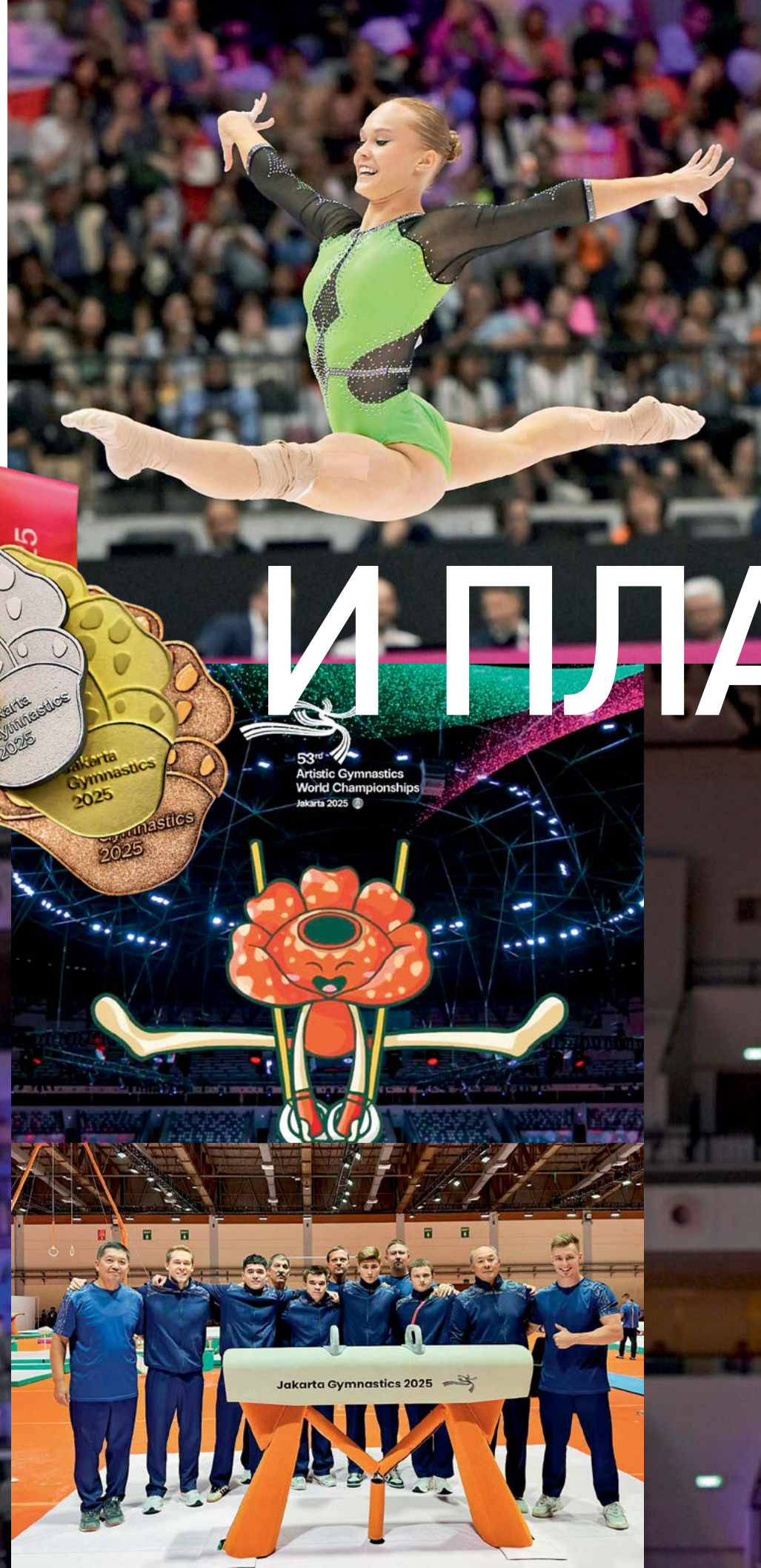
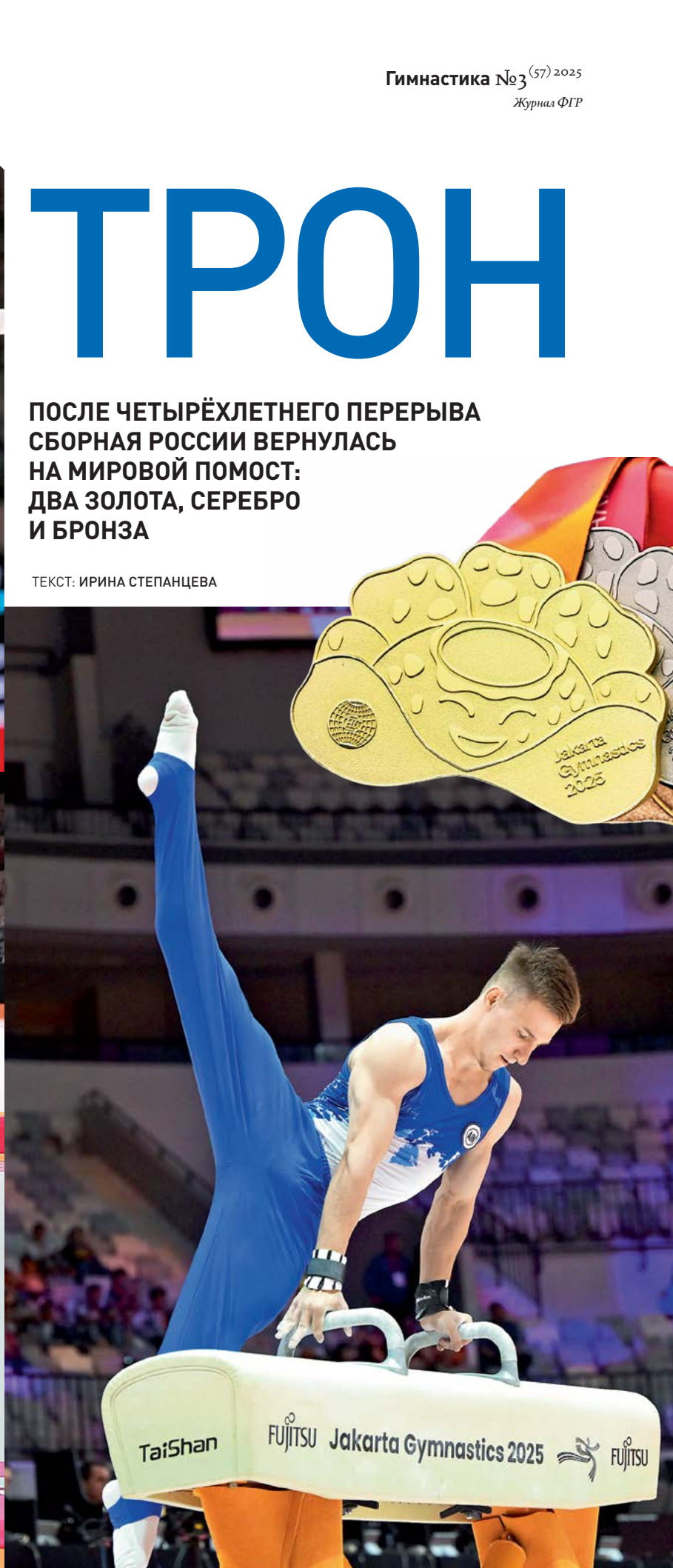
15 чемпионат мира

ТРОН

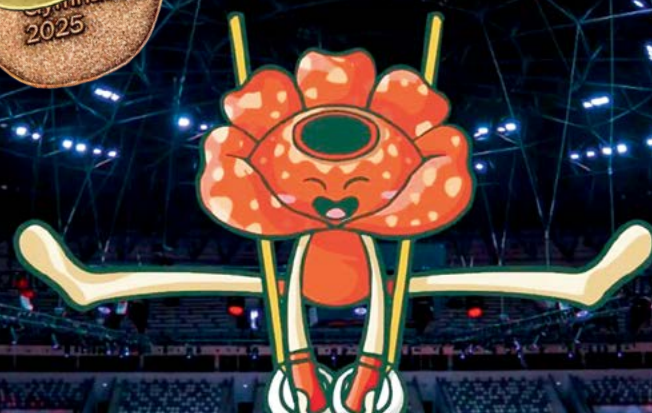
ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА
СБОРНАЯ РОССИИ ВЕРНУЛАСЬ
НА МИРОВОЙ ПОМОСТ:
ДВА ЗОЛОТА, СЕРЕБРО
И БРОНЗА

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

И ПЛАМЯ



53rd
Artistic Gymnastics
World Championships
Jakarta 2025



Возвращение российской гимнастики на мировой помост состоялось.

На чемпионате мира по спортивной гимнастике в Джакарте-2025 **наши гимнасты завоевали четыре медали. Ангелина Мельникова**

победила в личном многоборье и опорном прыжке, стала вице-чемпионкой в упражнениях на брусках.

Первую в карьере медаль, бронзу в упражнениях на брусках, завоевал Даниел Маринов.

Да, в Индонезии нас обожгло пламенем большой победы.

Полыхнуло пламя и по несбывшимся ожиданиям.

Но мы снова вышли на **мировую дорогу.**

А её, как известно, **осилит идущий.**

Ждать и догонять — самое, как известно, неприятное в любом деле. Российская гимнастика ждала чемпионат мира — 2025 очень долго. Наши спортсмены выступали на подобном старте четыре года назад. Тот чемпионат мира — 2021 стал для наших гимнастов последним выходом на мировой помост перед соревновательной тишиной за пределами России...

И вот — дождались: чемпионат мира в Индонезии. Ангелина Мельникова, Владислав Поляшов, Мухаммаджон Якубов были в составе сборной и в Китаюсю-2021. Остальные же — вообще дебютанты международных стартов: Даниел Маринов, Илья Заика, Людмила Рощина, Анна Калмыкова, Лейла Васильева. Ещё с командой в Джакарте был Алексей Усачев, но так получилось, что дебют не состоялся. И ещё случилась спортивная беда — а как иначе назвать травму уже на месте и прямо перед стартом долгожданного турнира Александра Карцева (он, кстати, тоже выступал в Китаюсю-2021).

Ожидания закончились, а вот вторая часть фразы держала в напряжении: после столь изнурительной паузы выступлений на мировом помосте нам придётся всех догонять? Или наши гимнасты заставят это сделать соперников?

Итог чемпионата мира: триумф Ангелины Мельниковой — золото в личном многоборье, в опорном прыжке

и серебро в упражнениях на брусках, бронза Даниела Маринова на параллельных брусках и выступление ещё в финалах многоборья, опорного прыжка и на перекладине; финалистами стали Людмила Рощина — в многоборье, Лейла Васильева — на брусках, Анна Калмыкова — в опорном прыжке, Мухаммаджон Якубов — в опорном прыжке, Владислав Поляшов — на брусках.

АБСОЛЮТНАЯ: ДВА РАЗА

Теперь, когда всё известно и эмоционально прожито, мы уже можем смело играть любыми коварными вопросами. А могла ли не выиграть Ангелина Мельникова титул абсолютной чемпионки мира в Джакарте? Могла ли лишиться себя и всех нас столь красивой истории камбэка России на мировой помост? Можем даже гордо отвечать, отталкиваясь от свершившегося факта: не могла. И добавлять: всё на опыте, мастерстве, спокойствии, характере... Это ведь — Мельникова, кто ж её не знает?!

Её красивая сказка, ставшая былью, начиналась ещё до Индонезии. Перед чемпионатом России Геля и не скрывала: хотелось бы побороться в многоборье. И было бы странно, если бы сказала что-то другое. Соперницы? Как раз есть — молодые и хваткие Люся Рощина, Аня Калмыкова, Лейла Васильева. Они уже почувствовали, что такое победы, пока не было на помосте рядом Ангелины и олимпийской чемпионки Виктории Листуновой.





А победы — они ведь как? После первой требуется продолжение. Иначе — холостая работа, быстро выматывающая, а значит, и никчёмная.

Ангелина Мельникова:

«Конечно, я выдохлась эмоционально, потому что три старта подряд — очень большая эмоциональная нагрузка, учитывая, что на помосте ты выдаёшь просто всё, что у тебя есть».

И вот Ангелина взяла и улетела в Париж. Для девушки такое даже звучит все ещё романтично. А сделала это за две недели до чемпионата России, на котором, как говорила, «должна быть в очень хорошей форме». Улетела на первый за четыре года международный турнир. После изматывающих 1420 дней без мирового помоста.

Как это было выдержать той, которая в 16 лет завоевала с командой олимпийское серебро в Рио-де-Жанейро-2016, а в Токио — уже золото с командой и две бронзовые медали: в личном многоборье и вольных упражнениях? Вопрос, ответом на который может стать целая книга. Да и после золотых для гимнастических команд России Олимпийских игр был ведь и чемпионат мира в Токио — 2021, который стал для Гели ещё одним триумфом. Её первый трон абсолютной чемпионки мира... Дальше именно этот старт счастья превратился и в чудовищную точку отсчёта. После него наши спортсмены уже листали календари с пролетающими мимо страницами международных соревнований. Это в фильмах календарные листочки можно красиво сбрасывать, как яркие осенние листья. В реальности непрожитое — тоска по тому, что не случилось.

Так что этот французский этап Кубка мира Геля ждала «с нетерпением и, конечно, с большим вдохновением». Мысли бились, крутились, но не мешали представлять: как оно там всё сложится? Сама спрашивала, сама и ответ дала: на глазах аплодирующих трибун завоевала золото в упражнении на бревне и серебро за вольные. Снятие стресса наградами случилось.

Когда чемпионат России — явление, само по себе сильное, эффектное и эффективное для любого спортсмена, — становится отборочным стартом на чемпионат мира, всё сразу встаёт на свои законные места. И лидеры тоже должны встать там, где положено. Четыре квоты было для участия в личном чемпионате мира в Индонезии для гимнасток нашей сборной. И четыре гимнастки получили нейтральный статус: тут всё совпало как надо. Но главный вопрос должен был быть решён в Сириусе: кто поедет выступать в многоборье, а кто — на отдельных снарядах. А все четверо-то — многоборки: Мельникова и 17-летние Людмила Рощина, Анна Калмыкова, Лейла Васильева. Потому Геля о необходимости хорошей формы и говори-

ла, хотя могла бы и не акцентировать на этом внимание. Приучила ведь к тому, что борется всегда.

Но перед чемпионатом России тренеры сомневались: Мельникова пойдёт на чемпионате мира на многоборье? Ну... может быть, но это не точно. Сама-то Ангелина реально о гимнастике, а главное — о себе в гимнастике знает всё. И разложила по нужным полочкам необходимое: стала абсолютной чемпионкой России (как и в 2016 году, когда влетела в олимпийскую сборную). Выиграла аж четыре золота. Поехала в Индонезию первым номером команды. Да, за медалями, тут даже не лукавила, хотя и обещаниями не разбрасывалась.

Спортсменкой надо родиться, знают мудрые. Геля — родилась. Кстати, как-то пришлось разговаривать с одним тренером, я спросила: а вот сегодняшние 28 лет Симоны Байлз — это уже её приговор? Или по нынешним временам, когда спортивный возраст явно повышается, — вполне себе норма в гимнастике? Все реально, сказала тренер. Но не для всех. Понятно, что нужны и работоспособность, и грамотная техника, и обученность элементам, и программы... Но есть ещё фактура, мышечный тонус, определённый тип телосложения, которые могут позволить выступать в любом возрасте. И про Мельникову как раз сказала: она может ещё лет десять выступать. Потому что обладает абсолютно всем.

А главное — пониманием, чего хочет. Это её движущая сила. Помимо колоссального опыта четвёртого уже олимпийского цикла Ангелина владеет и уникальным: эксклюзивностью выступлений. Она никого не копирует, а скопировать её просто невозможно.

Всё так. Но её победы — ещё и мощная ответка обстоятельствам. Сопротивление, когда весь организм работает на победу. Ведь тот чемпионат мира в Китаюсю — 2021 все называли турниром на выживание. Только что прошли Олимпийские игры. Эмоционально они кромсали организм и душу ещё до помоста Токио-2020: олимпийский цикл растянулся из-за пандемии на целый год, превратившись в пятилетку, заставив мучительно тренироваться

Даниел Маринов:

«Гимнасты из других стран к нам очень тепло отнеслись. Мы приехали, и в первые же дни к нам подошли ребята из Венгрии, Америки, Великобритании... Сказали: «Вас не хватало, мы рады вас видеть». Так получилось, что больше всего общались с американцами, потому что выступали с ними в одной смене. Белорусы — наши братья, с ними, конечно, тоже общались, приятно, когда приезжаешь на международные соревнования, а у тебя там есть друзья. Никаких косых взглядов. Надеюсь, и за спиной ничего не было негативного».

в изоляции, бесконечно сдавать тесты на ковид, бояться чихнуть или того, что кто-то чихнёт рядом... А уже там, на помосте Игр, эмоции просто выворачивались мёртвыми петлями: ведь было завоёвано командное олимпийское золото! Да ещё и личные награды добавлены. Но так всё запутала пандемия, что на выходе из безумных петель уже сторожил чемпионат мира...

И в столь немыслимой реальности Ангелина Мельникова — впервые за десяток лет — принесла победу России в личном многоборье! В 2010 году титул абсолютной чемпионки мира выиграла Алия Мустафина, до этого из российских спортсменок трижды побеждала Светлана Хоркина (1997, 2001, 2003). После победы Мустафиной американки просто не отдавали никому золото многоборья: пять чемпионатов забрала Симона Байлз, побеждали Джордин Уибер и Морган Херд. И вот — Мельникова выигрывает, отодвинув на второе место американок Лиэнн Вонг и Кайлу Дичелло. (Завоевывает ещё серебро в вольных упражнениях и бронзу в опорном прыжке.) При этом говорит, что «даже не замечает, как сбываются её мечты». И успех объясняет тогда лаконично: «Потому что просто я очень люблю то, что делаю».

...И если не по любви, то и вынести годы бана было бы невозможно. Четыре года без соперниц — это ведь мука, боль, отчаяние, сила воли... Чемпионат мира в Индонезии — 2025 тоже был таким: на выживание. И тоже в немалой степени — ответкой. И из наших олимпийских чемпионок, кроме Ангелины, на помосте осталась лишь Виктория Листунова (но фактически два года восстанавливающая себя после травм). Конкуренцию, как и поддержку и страховку, Мельниковой могли оказать только молодые спортсменки, которых надо напитывать опытом и растить под лидерами. А лидер — она сама. То есть: и выращивай, и напитывай, и — не проигрывай.

Лейла Васильева:

«Было очень круто, атмосферно, чувствовала адреналин. Впечатления от арены классные. Я очень рада, что у меня есть пример рядом — Ангелина Мельникова. Тянемся за ней. Довольна, что попала в финал упражнений на брусьях на своём первом чемпионате мира (шестое место — Прим. ред.). Дальше — буду работать».

Геля, не замаяч этот чемпионат мира после запретов, наверное, карьеру уже закончила бы. Ушла в кино, заниматься общественными делами, в бизнес... Всё перечисленное в её жизни есть. Но — любовь же?

Перед вольными упражнениями Ангелина была на третьем месте. Правда, от китайки Чжан Цинъюань отделили 0.113 балла, алжирки Кайлии Немур — 0.098 балла.

А американка Лиэнн Вонг отставала от Мельниковой больше чем на балл, но впереди у неё был опорный прыжок, на нём можно набрать много. Она и набрала, обошла и китайнку, и алжирку.

История словно закольцовывала что-то своё: Лиэнн Вонг проиграла Геле тогда, на последнем для нас чемпионате мира до бана. Геля исполнила свои вольные с улыбкой. Помарки были, но сбавки оказались минимальными. Вонг проиграла всего десятую балла. И нам всем можно было буквально вопить от счастья.

Людмила Рощина:

«Арена очень классная, зрители поддерживали. Это чемпионат мира, и здесь все сильные, все соперники. Главное — перебороть себя и сделать свою работу как ты умеешь. Да, волнение присутствовало, всё-таки это мой первый чемпионат мира. Но с другой стороны, ощущения очень классные, был адреналин. Но получилось как получилось». (11-е место в многоборье. — Прим. ред.)

Теперь она — дважды абсолютная чемпионка мира. Мельникова набрала 55.066 балла по сумме четырёх упражнений. Второе место, как и четыре года назад, заняла американка Лиэнн Вонг (54.966), третье — китайнка Чжан Цинъюань (54.633).

У нее, олимпийской чемпионки и двукратной абсолютной чемпионки мира, все ещё есть мечта. Мельникова очень хотела победить в Индонезии в вольных упражнениях. Там, где она — красотка, где каждое движение — в кайф. Именно вольными упражнениями она победила в многоборье, в них решалось: быть или не быть ей двукратной, сможет ли после неудачных упражнений на бревне подняться с третьего места к золоту? Это было будто специально: Ангелина выступала одна во всём зале. И зал взорвался овациями.

Но вот в финале отдельных видов с вольными упражнениями Геля выступить не смогла: подвела квалификация. Мечта отодвинута. Это — досада. И это — её страстное желание на будущее.

И теперь, после победы на чемпионате мира, Геля уже не стесняется говорить о Лос-Анджелесе-2028. Кстати, это тоже выглядит как какая-то игра судьбы. Мельникова идёт в ногу с веком. В Рио-2016 Ангелине было 16 лет. Игры в Токио-2020, оставив название, свой красивый год отдали пандемии, но равенство цифр сохранилось — Геля летела на Олимпиаду в день рождения: 21 год. В Лос-Анджелесе-2028 ей будет 28 лет. Говорит: «Мне кажется, я смогу».



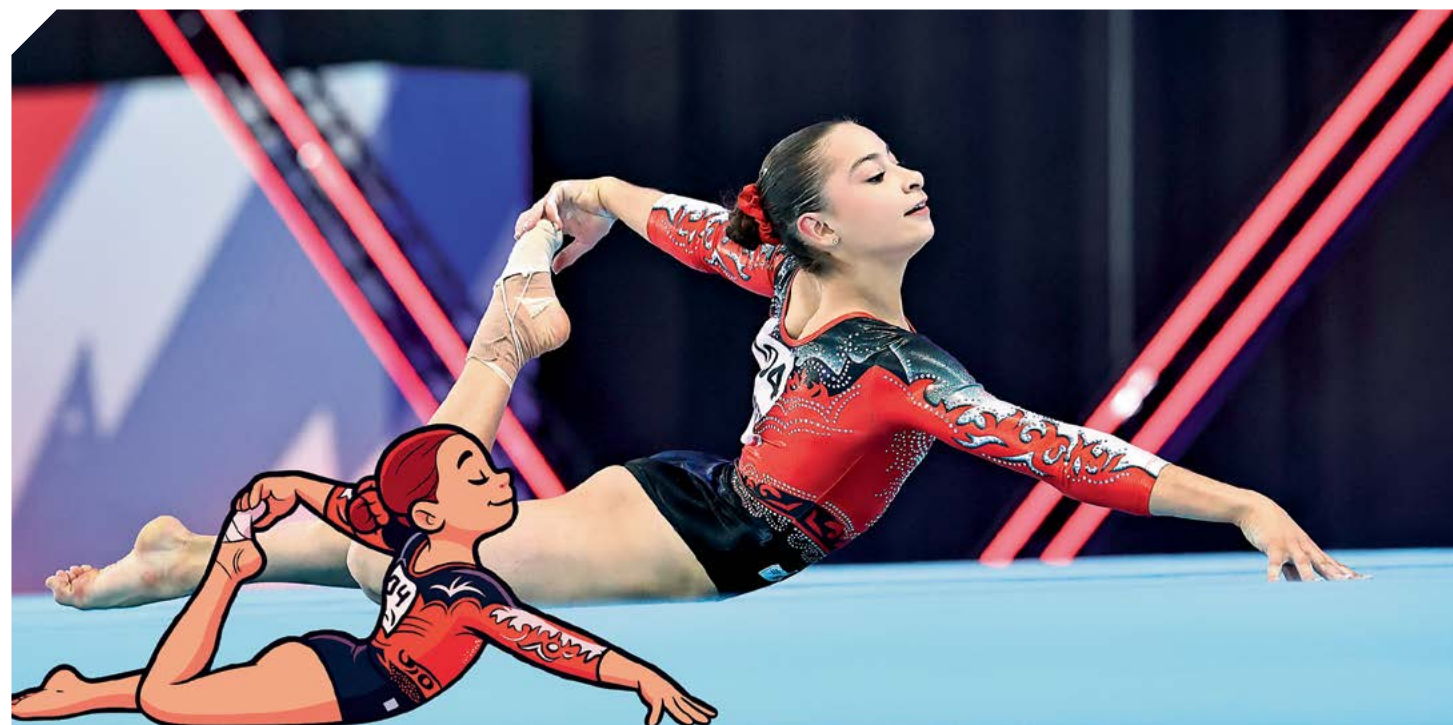
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОТКРЫЛ СЧЕТ

Мог ли приехать без медали с чемпионата мира Даниел Маринов? Дебютант международного старта, три последних года становившийся (и с травмой, и после операции) абсолютным чемпионом России? Дебют — дело тонкое. Да и вообще-то — второй старт после выхода из годовалого отсутствия.

Да, на чемпионате России перед Джакартой уже случилось вполне привычное и в то же время удивительное. У мужчин в личном многоборье, вольных упражнениях и на брусках победу одержал Даниел Маринов. (В опорном прыжке первое место занял Мухаммаджон Якубов, в упражнениях на коне — Владислав Поляшов, на кольцах — Илья Заика, в упражнениях на перекладине победил Александр Карцев.) Привычное, потому что в прошлом году также стал абсолютным чемпионом, да и в позапрошлом выиграл многоборье на чемпионате России. Но будучи лидером команды, ушёл на сложную для гимнастики по длительности восстановления операцию травмированного плеча. Каким он появится на помосте, никто не знал. Правда, старший тренер сборной команды Валерий Алфосов всегда так и говорил: лидером ушёл, лидером и вернётся. И вот Даня его не подвёл, на первом же старте выиграл главное — многоборье, да ещё два золота прихватил.

Удивительно, потому что плечо-то ещё болит. Когда вышел на «Сириус Арену», никто понятия не имел: а как оно себя поведёт? Маринов на турнирах словно удваивает силы, это было всем хорошо известно. Куражный парень. Но что скажет организм, отвыкший от столь мощных соревновательных нагрузок? Многоборье, шесть гимнастических видов, надо было пройти дважды, потом ещё — финалы в отдельных видах. А эти гимнастические плечи — куда без них? Нужно ведь на элементах вкручивать, выкручивать...

Анна Калмыкова:

«Не могла долго поверить, что мы — среди участниц чемпионата мира. У меня были невероятные ощущения, хотелось увидеть всё. Ночь перед выступлением была непростой, но старалась отвлечься, книгу читала, музыку слушала». (В финале опорного прыжка Аня стала шестой. — Прим. ред.)

Перед чемпионатом России, не за недели, а прямо накануне тренер Радик Курмангалин говорил: готовности нет, всё далеко не так, как надо. Не верить ему было нельзя. Профи смотрят правде в глаза. Правда, есть поправка: у них она, если так можно сказать, максимальная — идеал достигнут или нет?

И Даниел вроде бы слова тренера подтверждал, но не столь категорично: тут — не то пока, а вот там — по-

смотрим, здесь — видно будет... Говорил: надеялся на пик формы выйти к чемпионату России. Но — нет. По этому поводу даже, кстати, ушёл после старта в самокритику: надо было больше тренироваться. Только вот эта нудная работа по восстановлению, когда приходилось шаг за шагом, месяц за месяцем буквально начинать всё сначала, как-то не вызвала эмоционального подъёма. Вокруг ребята уже вовсю широко шагали — с новыми комбинациями по новым правилам, со сложными элементами. Он же должен был радоваться восстановлению примитивного и даже не знать на сто процентов: а будет ли успех в конце пути?

Владислав Поляшов:

«Очень рад, что Маринов взял бронзу. Главное, что у нас она есть. Хоть чемпионат и личный, но всё равно это медаль для команды, мы — большая дружная спортивная семья. (Владислав в финале стал шестым. — Прим. ред.) Я вышел со старой программой, но есть элементы, которые можно вставить. Будем больше работать, есть понимание, куда расти. У меня постоянно есть проблемы с руками: кожа трескается, поэтому не столько я работаю на брусках, как хотелось бы. Висы вообще не получается отрабатывать, потому что ждёшь, когда заживёт мозоль».

Когда почувствовал, что для пика явно не хватает набранных оборотов, остался на «Круглом» даже на межсборье. Все — домой, а он — на базе. Понимал, что на чемпионате России должен для начала себе доказать, что вернулся. Пусть и не с теми пока комбинациями, которые показывал до травмы. Хотел верить: удастся в Сириусе войти в привычный и столь важный стартовый кураж.

После первого дня квалификации многоборья, которую он выиграл, всё же пришлось задать вопрос старшему тренеру, что называется, в лоб, очень хотелось: «Вот Маринов говорил, что не готов, но — первый! Он сильно лукавил или не готов?» Ответ был по классике: «Он лукавил. Но не готов».

И опять ведь никакой неправды. Сам Даня, сбросив этот первый день, от которого не знал, чего и ожидать, признался: доволен, падений не было, это прямо хорошо! После победы в финале, она тоже была без падений, уже стучал кулаком по голове, коря за ошибки, о которых сам и рассказывал. Здесь можно было чище и там вообще-то тоже.

А главный вопрос, так зайдёт ли Маринов в борьбу за многоборье на чемпионате мира (это два человека, вторым право завоевал Александр Карцев, ставший серебряным),

уже как-то и не особенно возникал. Попробуй теперь отними у Маринова это право, которое до чемпионата ему по общему настроению как-то и не светило. Отдельные снаряды? Конечно. Многоборье? Ну...

За десяток дней до Джакарты тренеры и сам Даниел готовили комбинации к чемпионату мира. Он говорил: попробую изменить хотя бы немного кольца — да, даже пробиваясь через проблемы с плечом. Ещё — брусья приблизить к мировой базе сложности. И перекладину тоже. А тренеры держали в уме: нельзя форсировать, чревато. Пусть этот чемпионат мира — наше возвращение, конечно, хочется прозвучать. Но только лидер, здоровый и нарастивший обороты, позарез нужен будет в следующем году, когда уже начнётся олимпийский отбор.

Так что этот первый чемпионат мира в карьере 20-летней звезды нашей мужской гимнастики, да и вообще первый в жизни настоящий выездной международный старт был непредсказуемым. Все знали, что Даниел может брать медали. Но не знали, сможет ли?

Как Маринов сражался, набивая мировые шишки опытным путём, как был близок к тройке сильнейших многоборцев чемпионата мира, все видели. Пройти на чемпионате мира всё многоборье, практически не имея одного снаряда, — это надо, вообще-то, иметь, помимо кучи гимнастических достоинств, ещё и спортивную наглость. И такую — агрессивную.

А чтобы в таких обстоятельствах, когда организм не готов, как надо бы, но характер рвётся вперед, завоевать медаль личного многоборья, нужна была и хорошая удача на каждом снаряде, и ошибки соперников. Пока удача, да и соперники решили подождать.

Илья Заика:

«Дело не в судействе — нормально судили, но чуть-чуть не хватило на соскоке, можно сказать, не фортуна. Не скажу, что переволновался перед соревнованиями, может, опыта не хватило. Конечно, небольшая тоска присутствует, потому что шансы пробиться в финал у меня были. Я понимаю, как мог сделать свою комбинацию и оказать достойную конкуренцию». (До попадания в финальную восьмёрку ему не хватило 0.233 балла. — Прим. ред.)

Впрочем, два снаряда Даниел отработал хорошо, но кольца — откат назад. После них даже извинился перед соперниками: «Простите, парни, это всё, что я пока могу». Ещё два снаряда — тоже хорошо, он вообще в финале везде поднимал баллы по сравнению с квалификацией, брусья — прекрасно! А на перекладине — падение. Итоговое седьмое место (не упал — стал бы четвёртым).

Маринов был очень расстроен. Но больше не из-за того, что не на пьедестале, а потому, что упал и не завершил выступление, как говорит, достойно. «Я лежу под перекладиной, в лицо слепит прожектор, а в голове и взрыв, и затишье одновременно. Не могу поверить, что я упал. Не могу осознать то, что я не сделал любимый снаряд. А очень хотел, очень».

Ещё злился на судейство: «Соперникам ставили нормально, а меня конкретно занижали». Впрочем, честно признавал: «Комбинации не совсем пока те, что нужны для медалей». И обещал: на следующий год тем, кто думает, что он случайно залетел близко к лидерам, докажет обратное.

Мухаммаджон Якубов:

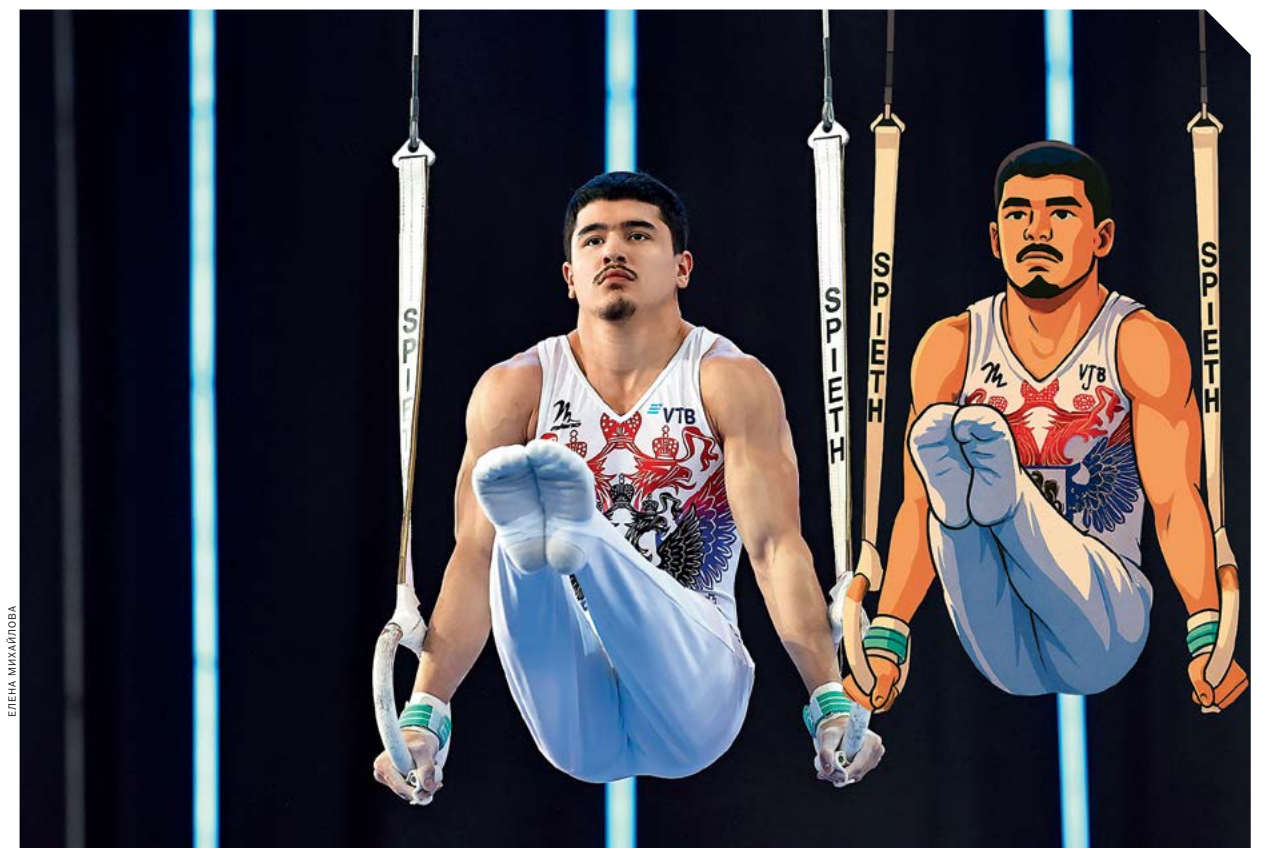
«Немного расстроился из-за того, что мог прыгнуть лучше. (Шестое место в финале в опорном прыжке. — Прим. ред.) Но не всегда идёт так, как планировал. Всё нормально, я выступил, обошлось без травм.»

И ведь Даниел слова просто так не произносит. Сказал, значит — точно: уже об этом и подумал, и план прикинул. Он когда-то признавал, не представляя, как это вообще — международные старты, что для него и чемпионат страны — «офигенные соревнования». И рвался за Никитой Нагорным, который был тогда приходящим лидером. А потом начал обыгрывать и лидера, и всех остальных. И сам он теперь приходящим быть не намерен. Только — всегда действующим.

В Джакарте Даниел узнал, что такое «отбивать зарубежных соперникам пятюни, сходя с помоста, слышать громкие трибуны, видеть множество камер вокруг, большие экраны с оценками и чувствовать атмосферу мирового финала». Он выступал и «кайфовал, как никогда раньше, даже успел войти в небольшой кураж». Нам всем показалось, что даже и большой. Впрочем, естественная манера поведения — его коронка. Камеру не боится, с соперниками — на равных, он, дебютант, на чемпионате мира, о котором мечтал с детства и куда его так долго не пускали, что утраивало желания, чувствовал себя как рыба в воде.

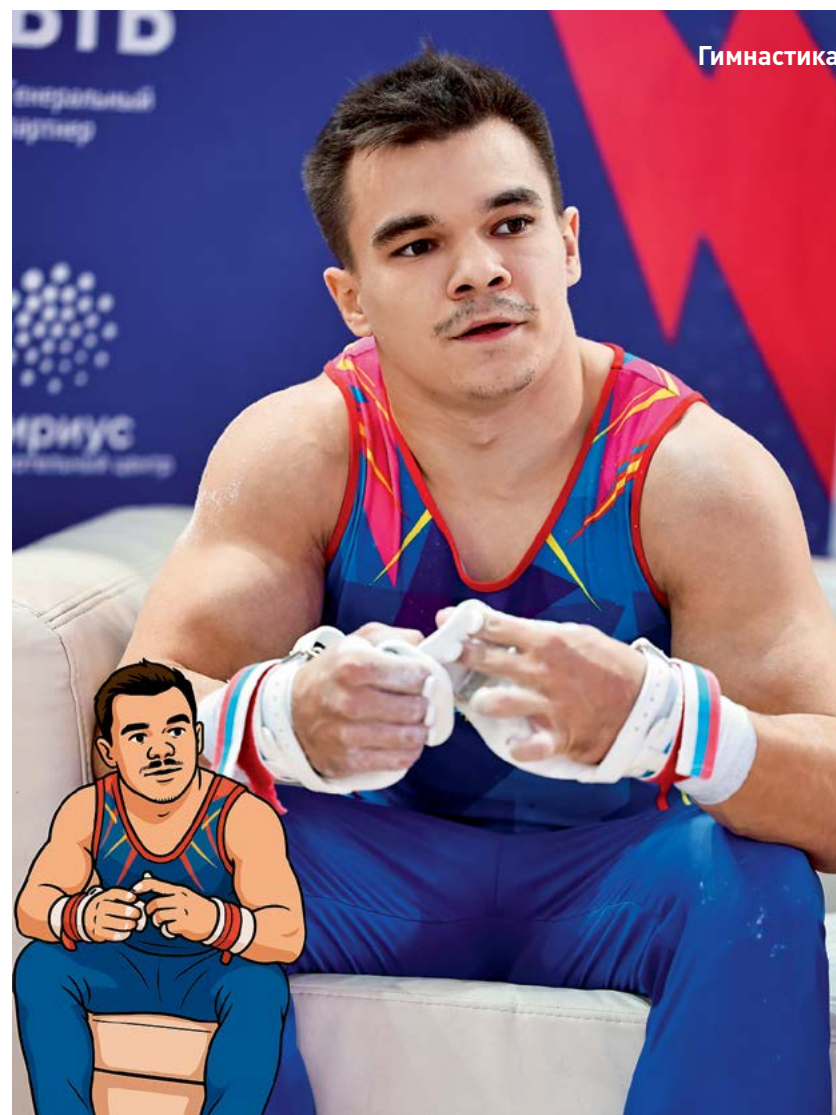
Да, в финале отдельных снарядов, где выступал трижды, из-за усталости уже «просто не получалось контролировать силы». Но на брусках заработал бронзу, без медали не остался. Так что можно и тут ответить на вопрос утвердительно: с пустыми руками домой не приехал. Хотя к себе-то, конечно, прикопался, впрочем, надо признать, что на сей раз справедливо: «Сделал вообще не так, как делаю обычно и как умею».

Ещё — сформулировал главный вывод: мир узнал его имя после выступления на чемпионате в Джакарте. И будет теперь Дания вспоминать, как двукратный олимпийский



26 чемпионат мира

Александр Карцев и Алексей Усачев на себе прочувствовали в Джакарте нерв чемпионата мира. Да, выступить не смогли, остались на трибуне. Но острое желание показать себя в борьбе на крутом помосте, которое не удалось воплотить в жизнь на чемпионате мира — 2025, осталось.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Гимнастика №3 (57) 2025
Журнал ФГР



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

27 чемпионат мира

чемпион, теперь уже трёхкратный абсолютный чемпион мира Дайки Хасимото приобнял его и сказал, что в следующий раз всё будет хорошо. Правда, даже этому трогательному эпизоду Маринов выдал дополнительный комментарий. Который прозвучал весьма многообещающе: в нашей современной гимнастике Дайки Хасимото — «это действительно топ-1, мне нужно стремиться его обогнать».

Каждый из наших гимнастов, кто оказался в центре сражений или кого судьба даже усадила на трибуны долгожданного чемпионата мира, получил свою дозу адреналина. Мотивация — не пустой звук. Теперь она у сборной России рванула вверх.

Следующий чемпионат мира пройдёт осенью в Роттердаме-2026. И будет он уже отборочным к Олимпийским играм. Три сильнейшие команды у мужчин и женщин получают право выступить на Олимпиаде-2028. Пока вопрос участия наших гимнастов в этом чемпионате мира остаётся открытым. Поехать туда можно, лишь отобравшись на чемпионате Европы, который состоится в августе в Хорватии. А Европейский гимнастический союз до сих пор, несмотря на допуск российских спортсменов к турнирам FIG, не хочет видеть Россию на своём помосте. В конце ноября в Праге пройдёт конгресс, который обсудит этот вопрос допуска. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Это всё Титов!



ОЛИМПИЙСКИЙ
ЧЕМПИОН,
МАСТИТЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ,
НЕПОВТОРИМЫЙ,
ЗНАЮЩИЙ,
ОБОЖАЮЩИЙ,
УМЕЮЩИЙ ПОМНИТЬ
И ПРОГНОЗИРОВАТЬ,
ВЫДАЮЩИЙСЯ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
МИРОВОЙ
ГИМНАСТИКИ
ОТМЕЧАЕТ 90 ЛЕТ!



Есть люди, которые становятся и режиссёрами своей судьбы, и задают вектор развития не поколению даже, **а поколениям.**

Да, этот вопрос звучал часто: каково быть чемпионом и участником трёх Олимпийских игр (1956, 1960 и 1964 годов), а потом ещё аж 20 лет (с 1976 по 1996 год) возглавлять Международную федерацию гимнастики? А он в ответ всегда смеется и отшучивается, с юмором-то тоже всё в порядке.

Но звучал этот вопрос, если можно так сказать, со стороны. Те же, кто в гимнастической теме, пожимали плечами: Юрий Евлампиевич Титов — авторитет среди авторитетов, **уважение к нему в мире гимнастики беспредельно.**

Чего спрашивать-то? И кто, если не он, был не просто готов, а реально проживает в гимнастике многоликую и многослойную жизнь?

Однажды он вдруг признается, что считает себя «в некоторой степени неудачником Олимпийских игр». Такие слова чемпиона и обладателя в сумме девяти олимпийских наград можно было бы принять и за лукавство. Но — снова! — так мог подумать лишь тот, кто не понимает, **какие требования** предъявляют к себе подобные люди спорта. И о **каком масштабе личности** идет речь.

Глыба. Феномен.
Сердце и легкие гимнастики.
Юрий Титов.

А Юрий Евлампиевич так и сказал в одном из разговоров: «Я задал бы себе для начала вопрос: а счастливы ли вы?» Кто же от такого начала интервью откажется? Только и кивнула головой в ответ: согласна, начнём с лобового вопроса...

«Я бы сказал так: жизнь я прожил очень интересную. И никогда не мог бы, наверное, предположить, что такая спортивная судьба была уготована человеку, всё генеалогическое дерево которого корнями своими — в Зауралье, селе Сосновском Ольховского района Шадринского округа, — рассказывает Юрий Евлампиевич. — Говорят, что судьба где-то там свыше определена, а я всегда отвечаю: спорить не буду. Но я знаю в лицо вершителей моей судьбы. И первым был отец, простой сапожник, который не боялся искать лучшего места и бороться. Он не боялся идти вперед.

Вот — когда-то назначили меня заниматься советской гимнастикой в 32 года. Рано, конечно. Но завал тогда был полный: слишком долго до этого мы хлопали знаменитостям. Они успех-то, конечно, приносили, но тот успех был уже вчерашнего дня. Говорили: «Давайте мы будем вот так остороженько, красивенько... Не нужна она нам, эта трудность». А разве можно красиво делать одно и то же сальто вчера, сегодня и завтра?

Но за первые три года работы я так и не смог ничего сделать. Сборная уже была сформирована, как пришла с косяпой ногой, так и ушла. Когда навыки уже натренированы, трудно было учить чему-то новому.

А учить надо. Как и беречь личных тренеров. Когда рядом нет личного тренера, который знает спорт-

смена от и до, тоже нельзя добиться максимального результата. Я всегда настаивал: как мы можем растить гимнаста в сборной, если по приезде домой его личный тренер даже не знает, чему мы учили и как?

Я и сейчас **убеждён**, что нужно опираться на молодых личных тренеров, а все главные и старшие тренеры сборных, психологи, физиологи должны **рекомендации именно тренерам давать**, а не спортсменам.

И ни у кого не должно быть работы на глазок. Учёные-методисты подсчитали, что для освоения сложных элементов требуется как минимум 800 повторений, а для закрепления в среднем 1200 повторений. Только начав руководить, я семь лет бился, прежде чем создал систему подготовки гимнастов с 10–12 лет. С детьми ведь надо работать очень осторожно, не отталкивая личных тренеров, а подпитывая их советами и знаниями.

Есть в нашем деле математика, даже арифметика: учёт, планирование и сравнение, анализ. Российские гимнасты — это мировая элита. Лично я предпочитаю строгий, аналитический, адекватный содеянному, а не эмоциональный спрос. И не с подачи отдельных личностей (бывает такое по неприязни, по мелочным обидам, а то и по мести). Спрашивать надо со всех причастных, а не с одного-двух для острастки. Спрос этот, как и работа, должен

Чемпионы мира по гимнастике 1958 года (слева направо): Альберт АЗАРЯН (СССР), Юрий ТИТОВ (СССР), Масао ТАКЕМОТО (Япония) и Борис ШАХЛИН (СССР)



быть системным, а не эпизодическим. Очень важно и управление командой. Вину за ошибки надо не перекидывать на «назначенных», а честно искать причину, чтобы исправить ситуацию.

Ещё — это относится абсолютно ко всем — не надо думать, что ты всё знаешь. Необходимо всегда **искать и находить** более совершенный вариант.

Помню, когда я начал учиться в политехническом институте, то приходил с учёбы уже после четырёх часов дня. Конечно, тренироваться мне было трудно. А ведь я уже был в сборной команде. Тогда мой тренер предложил двухразовую тренировку. И что вы думаете? За две недели до начала чемпионата мира — 1962 тренерский совет пытался исключить меня из сборной за то, что я тренируюсь два раза в день. Единственный из всех гимнастов. Говорили: ты, мол, растягиваешь нагрузку, а нужно так уставать, чтобы еле выползал из зала. Я выиграл тот чемпионат мира... А в сборной всех перевели на двухразовые тренировки...

Я могу даже точно сказать, когда началась моя любовь к гимнастике. Впервые увидел чудеса на снарядах в 1949 году в Киеве на чемпионате страны. А знаете, как пугающе для многих в те послевоенные годы звучало слово «снаряды»? Победителем чемпионата был Виктор Чукарин, впоследствии ставший двукратным абсолютным чемпионом Олимпийских игр (в 1952-м и 1956-м). И не просто чемпионом — легендой гимнастики, лицом эпохи. Для меня наш вид спорта — это элементы, вошедшие в международную терминологию гимнастики под именем первых исполнителей: круги Шагиняна на коне-махах, крест Азаряна на кольцах, элемент швейцарца Штальдера на перекладине, перелёт Ткачёва на перекладине, вертушка Диомидова на брусках, петля Ольги Корбут на разновысоких

брусках, круги канадца Деласала на коне-махах и многие другие. Для меня гимнастика и тройное сальто Валерия Люкина в вольных упражнениях или большие обороты на одной руке Дмитрия Билозерчева... Эти элементы и имена расцвечивают олимпийский ещё с античных времен вид спорта, словно алмазы в царской короне!

Гимнастика являет собой понятие, значительно **более широкое**, чем многие себе представляют.

Сам термин «гимнастика» означает систему использования упражнений в специально разработанных программах физического развития детей и подростков. А для взрослых — комплексы поддержания здоровья.

Истоки же гимнастики восходят к античным временам. В средние века она использовалась в подготовке пеших воинов, кавалеристов, матросов. Гуманисты эпохи европейского Возрождения способствовали переносу и адаптации гимнастических упражнений в светское общество. Создаются фехтовально-гимнастические клубы. Сдача тестов для выяснения результатов занятий гимнастикой постепенно перерастает в соперничество среди членов клуба. Затем начинают проходить соревнования между клубами близко расположенных городов, а вскоре и соседних стран. Появляются причастные к спорту болельщики, за ними тянется и неспортивная публика.

С появлением зрителей соревнования проводятся чаще, и вот в 1881 году четыре страны Северной Европы создают Международную федерацию гимнастики, которая существует и до сих пор. В шестидесятые годы предыдущего столетия по инициативе Федерации гимнастики Советского Союза FIG признает и начинает проводить чемпионаты мира по художественной гимнастике. В семидесятых годах, опять же по инициативе Федерации гимнастики СССР, создаётся Всемирная федерация спортивной акробатики, которая в последующем присоединяется к FIG. Несколько ранее Международная федерация гимнастики начинает развивать и новый для себя гимнастический вид — аэробику. В 1999 году прыжки на батуте также вошли в структуру FIG. По всем перечисленным видам гимнастики проводятся чемпионаты мира.

Художественная гимнастика с 1984 года, а спортивная — начиная с первых Игр не пропустили ни одного олимпийского старта, с 2000 года присоединились к олимпийской программе и прыжки на батуте. А ещё в календаре гимнастов мира есть Всемирный фестиваль всех видов гимнастики, как соревновательных, так и общеразвивающих. Прово-



РИА НОВОСТИ



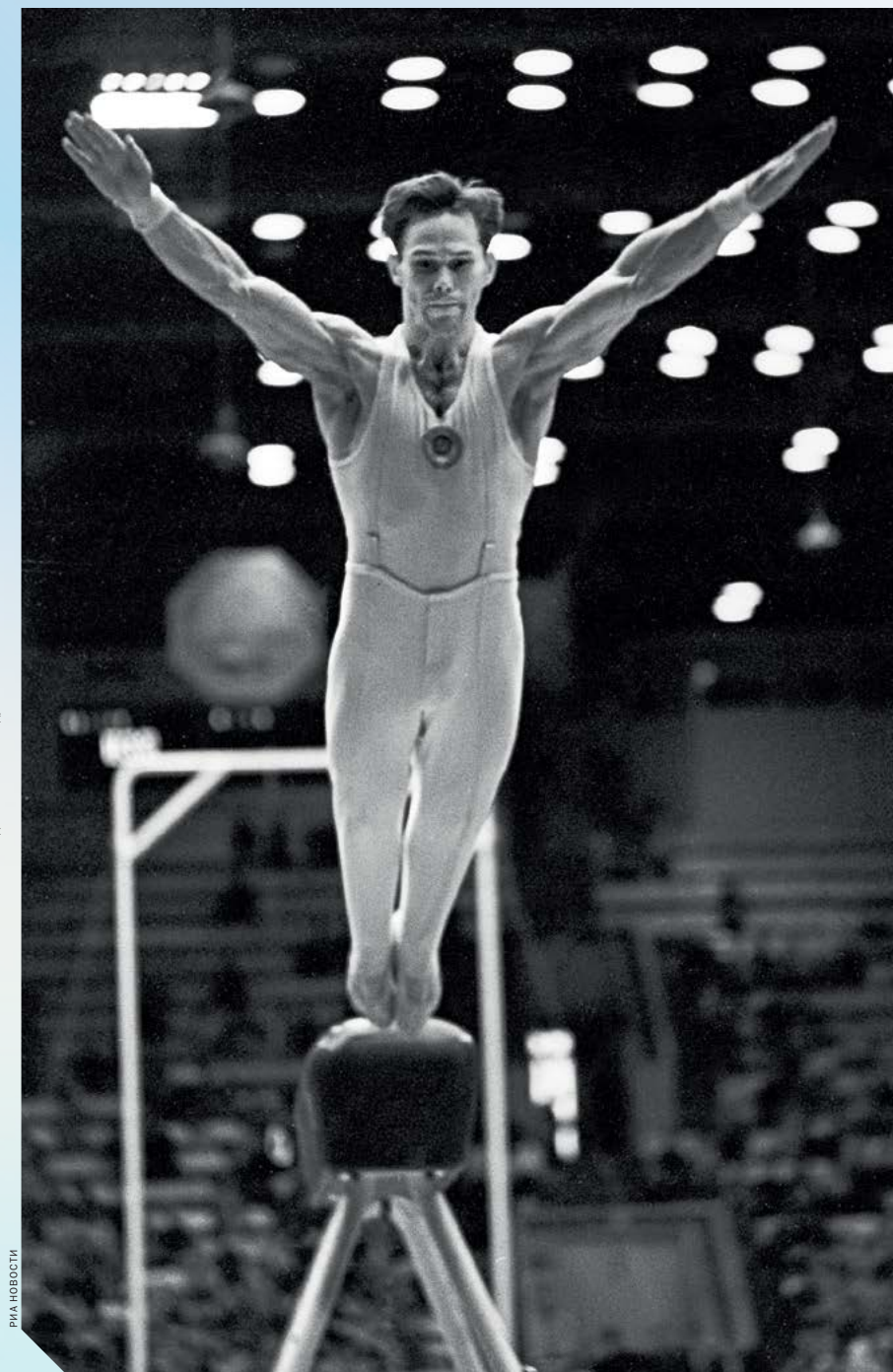
ДОРЕНСКИЙ ЛЕОНИД/ТАСС

дится он раз в четыре года: в форме показательных выступлений и демонстраций оригинальных авторских комплексов для занятий с различными группами населения. Фестиваль имеет символическое название — «Гимнастрада» (дорога гимнастики). Есть и говорящий сам за себя девиз:

«Здесь нет проигравших, здесь все — **победители**».
Грандиозно. И всегда успех...

Я лишь тезисно представил историю возникновения существующих сегодня видов гимнастики, чтобы показать, что гимнастические упражнения — это основа различных видов спорта. Эта серьёзная система широко используется в мире, имеет глубокие традиции и современные развитые формы. Высоко ценю гимнастику, разнообразие и красота её видов не может не нравиться.

И не случайно родилось ведь это выражение: «Лёгкая атлетика — королева спорта, но мать её — гимнастика!» А пока детям с раннего возраста нравится кувыркаться, лазить, смотреть на мир вниз головой, гимнасты в России не переведутся! Дети принудят взрослых ответственных дядь и заботливых тетей создавать все необходимые условия для занятий гимнастикой. Она полезна, как овсяная каша, и приятна, как желанный подарок! И это прекрасно, что руководители страны занимают активную позицию,



РИА НОВОСТИ

направленную на развитие спорта, что федерация помогает приобретать первоклассное оборудование для гимнастических школ в стране, что важные вопросы не только обсуждают, но и решают.

...Конечно, девять олимпийских наград не каждому достаются. Но на первых для меня Играх, в 1956 году в австралийском Мельбурне, за несколько часов до церемонии открытия я получил травму. Все спортсмены ждали выхода на соседнем стадионе, когда начали спускаться с трибуны, деревянный шип от сломанной скамейки воткнулся мне под колено. Повредил связку. Тренироваться в полную силу я не мог.

Президент Международной федерации спортивной гимнастики Юрий ТИТОВ (слева), судья международной категории олимпийская чемпионка 1968 года Ольга КАРАСЁВА (справа) и кандидат технических наук Владимир НАЗАРОВ на международных соревнованиях «Рига-79»



РИА НОВОСТИ

В Риме-1960 во время выступления на кольцах я вдруг перестал чувствовать правую руку под конец комбинации. Подумал: упаду. Правая рука действительно соскользнула, при помощи одной левой выполнил соскок. Конечно, оценки были не те, на которые я надеялся перед стартом. И всё же повод для гордости был: стал третьим в многоборье.

Через два года на чемпионате мира в Праге я завоевал первое место в личном многоборье. Но уже после этого турнира во время тренировки почувствовал боль в пояснице. Лопнули три позвоночных диска, а вся жидкость из них вышла. Врачебный консилиум присвоил мне вторую группу инвалидности. Но нашёлся врач, который за меня взялся. Нужно было вытягивать позвоночник. Сложная терапия на два месяца, недотерпел только неделю, потом меня ещё отправили лечиться на грязи.

Я вновь попал в состав олимпийской команды, и вновь всё было непросто: за несколько недель до Игр повредил руку. Выступал через боль, в вольных упражнениях допустил вообще грубую ошибку. Так что Игры в Токио — 1964 закончились для меня двумя серебряными наградами: в команде и упраж-

нении на перекладине. Да, жизнь я прожил интересную. Всё было. Но если говорить про Олимпиады, то считаю себя в некоторой степени неудачником.

У нас есть такой термин — «сектор выполнимого». Влево пойдёшь — упадёшь, вправо пойдёшь — упадёшь. Узенький сектор посередине — вот оно, игольное ушко, которое **гимнаст должен пронизать** ниточкой своих упражнений.

Чем сложнее программа, тем этот сектор уже. Психология — наиважнейшая вещь, когда есть запас физической прочности, появляется и психологическая устойчивость.

Как ещё готовить спортсменов психологически? Не знаю. Нужно искать индивидуальные пути. Помню, приехали мы в Токио-1964. Олимпийские игры — напряжение нарастает. Вечером Борис Шахлин, а мы жили в одной комнате, говорит: «Ну, я пошёл спать». И ложится лицом к стене. Я тоже лег. Заснуть не могу. Час тихонечко лежу, два, три. Потом, в какой-то момент, Борис переворачивается, и я слышу: «Не в ту сторону пошёл».

Конечно, нужно учитывать, что система экспертных оценок, какими являются системы судейства гимнастики, синхронного плавания, фигурного катания и им подобных видов, априори несёт большую долю субъективизма, но не до такой же степени, как иной раз, граничащей с анархизмом. Вопросы судейства в гимнастике всегда отставали от развития мастерства спортсменов. Зачастую, несмотря на использование видеозаписи и даже многоуровневого контроля,

справедливо расставить по местам спортсменов и команды удается не всегда.

Творчество тренеров и их учеников продвинуло искусство гимнастики. А кто же поможет администрациям и судьям подтянуться к современности? Опять же тренеры и никто иной! Пока не удастся переломить мировые тенденции, может, стоит изменить что-то в себе? Может быть, и наши судьи проявляют себя недостаточно активно? Я всегда говорил, что с людьми надо разговаривать. Будь это журналисты, коллеги, судьи. Общение решает очень многое.

В Советском Союзе была хорошая политико-воспитательная работа. И я не о политической накачке. Мы ведь имеем дело с детьми, а детям нужно, чтобы о них заботились, подавали пример. Я заставлял всех тренеров вставать в семь часов утра. До этого вставал один лишь дежурный тренер. «Нет, будете все стоять утром. А вечером — для всех отбой. Вы должны жить той же жизнью, что и спортсмены. И когда они поверят, что вы с ними, тогда вы сможете от них чего-то добиться». Неприятная тенденция — часто встречающаяся небрежность тренеров при выборе методов мотивации к преодолению трудностей в тренировках, мобилизации в соревнованиях, в оценке побед и неудач. Победа любой ценой — «разорву» и тому подобное — способствует появлению претенциозности, ощущения исключительности среди коллег.

Да, так случилось, что в силу обстоятельств произошёл массовый исход в 1990-е лучших тренеров из России, которые не только сами подготовили призёров в тех странах, куда переехали, но и научили передовой методике их тренеров. Пока мы скатывались вниз, наши конкуренты продолжали развивать гимнастику и поднимались вверх. В сумме получился двойной разрыв. В 1990-х годах чемпионаты мира являлись, по сути, чемпионатами Советского Союза. Во всех странах работали наши тренеры — в США, Канаде, Бразилии, Израиле, Чили. Кто сделал американцев? Мы и румыны.

В Советском Союзе плавающая цифра занимающихся гимнастикой была один миллион. Когда я возглавлял управление гимнастического спорта, у меня под контролем находилось 5500 дипломированных тренеров высшего и среднего образования, 17 факультетов готовили специалистов. Что случилось потом? Мы потеряли материальную базу. Залы были отданы под склады. Факультеты закрылись. Идёт, но лишь частичное восстановление утерянного. Очень многое сегодня перекладывается на школы олимпийского резерва. Это, конечно, крайне полезная и важная структура, но нельзя работать по одной схеме: брать ученика и передавать великому тренеру в школу олимпийского резерва. Так у нас в 1960-х годах загубили всю гимнастику. Сборную комплектовали из кого придётся.



Но ведь пополнение надо готовить, а не ждать, что оно свалится на голову. Дети в Америке и Японии давно занимаются с трёх лет: ритмика, пластика, растягивание. Когда я приступил к работе, пришлось начинать с гимнастов 12–13 лет, и даже этого оказалось мало. Лишь когда удалось наладить подготовку 120 человек первого резерва с 9–10 лет, перевести их на индивидуальное планирование с перспективой на высшее мастерство, процесс пошёл. И только когда мы слепили этот тройной возрастной пирог, появился результат.

Конкуренция необходима на всех уровнях. Между школами и тренерами — тоже. Сильные школы — сильная сборная? Почему мы проиграли японцам в 1960 году? Потому что у нас не поощряли работу личных тренеров. Личные тренеры — такие, как наши великие Растороцкий или Толкачёв, каждый из которых трёх олимпийских чемпионов подготовил, следили за режимом, сном, воспитанием. По глазам могли определить, успел спортсмен восстановиться к занятиям или нет. Тренеров сборной Леонида Аркаева и Ларису Латынину я называл консультантами, чтобы не давать им права игнорировать личных тренеров. Мне в ЦК КПСС сделали партийный выговор за то, что я вызывал на сборы 12 личных тренеров и пять консультантов — старших тренеров сборной. Но я был уверен: нужно опираться на молодых личных тренеров, а все главные и старшие тренеры сборных, психологи, физиологи, любые специалисты должны говорить многие вещи только тренерам, а не спортсменам. Молодые тренеры в гимнастике появились, и им надо помогать».

С президентом МОК
Хуаном Антонио
САМАРАНЧЕМ



ШИП

ГЛАВА ИЗ РУКОПИСЕЙ КНИГИ «СУДЬБА И ВОЛЯ».
ВОСПОМИНАНИЕ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 1956 ГОДА В МЕЛЬБУРНЕ

Я долго не мог выполнить норматив мастера спорта. Норматив мастера — это признание достижения в спорте, и к этому, конечно, стремятся все юные спортсмены. Но ко всему прочему, я мечтал о значке мастера спорта. В то время носить этот квадратный серебряный значок мастера спорта СССР было очень престижно. Я видел, как молодые мастера разных видов спорта с гордостью носили этот значок на своих мастерках и пиджаках, и, конечно, к этому стремился. И вот в 1956 году, незадолго до 1-й Спартакиады народов СССР, мне удалось наконец выполнить норматив мастера спорта, и мне доверили выступать на этих престижных состязаниях.

Спартакиада народов СССР проходила летом 1956 года, она в этом году была совмещена с чемпионатом страны по спортивной гимнастике. Эти соревнования являлись отборочными в команду сборной страны на Олимпийские игры в Мельбурне, которые должны были состояться уже через несколько месяцев, в ноябре 1956-го. На спартакиаде выступали все самые сильные на тот момент гимнасты страны. Мы с моим тренером Евгением Маркиановичем Ярохиным подготовили технически сложную программу, и мне удалось выступить удачно, я закончил турнир на пятом месте по многоборью, поделив его с Павлом Столбовым. Таким образом, став пятым в многоборье на отборочном турнире, я попал в состав олимпийской сборной Советского Союза по гимнастике. Мне тогда было 20 лет.

Конечно, я был несказанно рад и горд: мне доверили представлять нашу страну на таком крупнейшем спортивном состязании лучших спортсменов мира и теперь суждено было отправиться на мою первую Олимпиаду с таким легендарным гимнастом нашей страны, как Виктор Чукарин, который был моим кумиром, а позже другом и наставником. Я был самым молодым в составе нашей сборной, и мне была отведена роль забойщика. То есть того, кого выпускали на снаряды первым, чтобы закладывать стабильный и высокий уровень исполнения и получать хорошую оценку. Я должен был, как и положено забойщику, установить минимальную планку базовой оценки для следующих за мной гимнастов и фаворитов нашей сборной, чтобы их оценки были ещё выше.

Наша сборная ехала на Олимпиаду подтверждать своё лидерство в мире. Перед нами стояла задача победить. У нас была очень сильная сборная команда. Я тоже чув-

ствовал себя хорошо подготовленным, находился в боевом эмоциональном настрое. Но и волновался, конечно, тоже...

Мы наконец прибыли в Мельбурн. И вот спортсмены разных видов спорта, представители всех стран, участвующих в Олимпиаде, были собраны для парада открытия Олимпийских игр 1956 года. Всех выстроили на старом стадионе, чтобы готовить шеренги по странам для прохождения затем на новый стадион, который находился рядом, там через полтора часа должна была состояться церемония открытия Олимпийских игр. День выдался ужасно жарким, солнце палило, на небе не было ни единого облачка, на стадионе вообще не было движения воздуха — было очень душно. Мероприятие длилось уже так долго, что даже столь хорошо подготовленные в физическом плане и выносливые спортсмены начали ощущать последствия жары. Многим становилось плохо и некоторые спортсменки даже теряли сознание. Нас решили переместить под навес на трибуны.

Старый стадион имел достаточно примитивные деревянные лавки. Нас начали рядами загонять на эти трибуны, и мы плечом к плечу боковыми шажками продвигались вдоль лавок, чтобы давать место следующим за нами людям. И вот, сделав такой шаг, я почувствовал острую сильную боль под коленом. Оттуда начала сочиться кровь. Отщепился кусок старой деревянной лавки и занозой вошёл мне под колено. Мне, конечно, стало не по себе — из раны сильно шла кровь и боль была сильная.

Руководство решило сразу же отправить меня в Олимпийскую деревню для оказания срочной медицинской помощи. Организовали транспортировку, и для поддержки и помощи в сопровождение дали члена нашей сборной Павла Столбова. Местный хирург сделал операцию и вынул из мягких тканей под коленом шип длиной более четырёх сантиметров и восемь миллиметров шириной в основании, который глубоко вошёл внутрь.

А позднее, когда наша делегация вернулась с церемонии открытия и врач нашей сборной, хирург Зоя Сергеевна Миронова осмотрела рану, выяснилось, что кончик шипа отломился и остался в ноге. Доктор вскрыла швы и вынула остатки занозы, промыв рану снова. Мне поставили четыре металлические скобки и наложили тугую повязку.



Когда прошёл первый шок от случившегося, я почувствовал отчаяние: как неудачно начался мой дебют на таком крупнейшем и вообще особом соревновании! Возможно, единственной Олимпиаде в моей жизни!

Можете представить, что творилось не только в моей душе, но и в целом в нашей команде. Я ловил тревожные взгляды тренеров и друзей по команде. Смогу ли я выступать? Ведь до нашего старта оставалось всего семь дней. Все мои мысли были направлены только на то, как не подвести, как не выйти из формы за эту неделю. И я решил голодать.

Я практически ничего не ел, пил минеральную воду с лимоном и небольшим количеством сахара. Надеюсь сохранить вес тела. На тренировки решил выходить, но пришлось сильно ограничить комбинации и, к сожалению, обходить многие элементы. Ребята пытались меня поддерживать, как могли. Шутили, делали вид, что всё хорошо, но я по-прежнему чувствовал их озабоченность. И был удивлен, что в итоге руководство решило всё-таки поставить меня в команду, несмотря на случившееся.

Наступил первый день соревнований. Обязательная программа. И хотя за эту неделю мне пришлось отказаться от тренировок многих элементов, я не ощущал потери спортивной формы. К моему удивлению, голодание и вынужденный отдых не отразились на мне негативно, я чувствовал легкость и энергию. А концентрация на ощущениях своего тела во время выполнения упражнений невольно заглушала волнение от грандиозности события, заставив уйти в себя и не обращать внимание ни на оценки, ни на накал страстей вокруг.

Плотно наложенная повязка защищала рану от прикосновений снарядов, сильной боли я не ощущал. Я был сфокусирован на техническом контроле выполнения упражнений. И мне удалось выполнить программы на всех снарядах без ошибок. К своему удивлению, после обязательной программы я оказался в тройке лидеров! Получилось, что, концентрируясь на том, чтобы просто пройти свои программы, не упасть, я совершенно не пытался показать нечто особенное и ровно прошёл все снаряды.

Нога всё же подживала, а после удачного исполнения обязательной программы первое напряжение и тревоги чуть отпустили. После произвольной программы мне удалось удержать третье место в многоборье, следом за Чукариным и японским гимнастом Такаси Оно. Так получилось, что я, вчерашний перворазрядник, обыграв своих знаменитых соратников по команде Альберта Азаряна, Валентина Муратова, Бориса Шахлина, стал вторым номером в нашей сборной и третьим лучшим в мире. Мне даже удалось в последующие дни получить медали за отдельные виды. Но больше всего, конечно, я радовался тому, что, несмотря на произошедшую драму перед стартом, я не подвёл команду и мы принесли золото нашей стране.

Вот так и получилось, что, не успев ещё ни разу надеть значок мастера спорта, я за олимпийские достижения был удостоен звания заслуженного мастера спорта СССР. Сейчас с улыбкой вспоминаю, что моя мечта пощеголять со значком мастера спорта так и не осуществилась. Мы улетели на Олимпиаду до того, как мне прислали этот значок и книжечку мастера спорта.

ПО КИРПИЧУ И ГВОЗДИКУ

Совмещать не два в одном, а множество задач сразу — это удел руководителей. Но не каждый руководитель может ворваться в процесс так, как это не раз делал Юрий Евлампиевич. Олимпийский чемпион Юрий Титов оказался во время проведения Олимпийских игр в Москве — 80 в буквальном смысле меж двух огней, будучи руководителем Международной федерации (FIG) и одновременно начальником управления по развитию гимнастических видов спорта СССР. И отвечал в организации величайшего мероприятия практически за всё. Вспоминаем вместе с мэтром гимнастики, строящим мосты в прямом и переносном смысле этого слова, незабываемые для страны Олимпийские игры, 45-летний юбилей которых отмечали прошедшим летом.



«Москва-80, как её коротко у нас называли, повлияла не только на развитие спорта в целом, но и, по мнению многих, ускорила глубинные геополитические процессы, — рассказывает Юрий Евлампиевич. — Только спортивная гимнастика принесла в копилку сборной СССР девять золотых, восемь серебряных и пять бронзовых наград. И ведь это в условиях жесточайшей конкуренции с Румынией, ГДР и другими странами. Прошло 45 лет, но мы признаём, что успех игр московской Олимпиады был грандиозным. И с этим хочется поздравить организаторов, спортсменов и тренеров, причём не только советских, но и тех, кто приехал тогда в гости!

А ещё — поздравить инициаторов проекта под названием «Игры XXI Олимпиады 1976 года в Москве». И не надо думать, что я ошибся. Ведь это была первая попытка получить от МОК право на проведение игр летней Олимпиады в столице СССР. Не будь первой попытки, вторая и не сработала бы. Идея появилась ещё в начале 1960-х годов на волне успехов сборной СССР, которая вошла в олимпийскую семью уже не статистом, а сразу серьёзным конкурентом. И власти тогда эту идею поддержали. А заявку в Международный олимпийский комитет подали в 1970 году (тогда на всю подготовку отводилось шесть лет). Нам нужно было показать: Москва уже располагает немалым количеством спортивных сооружений, а инфраструктура города справится с тем, чтобы сотни тысяч туристов чувствовали себя комфортно, чтобы не случилось автомобильных заторов. Что у Москвы уже есть умелые спортивные специалисты. А правительство страны предоставит гарантии по достройке недостающих объектов и по безопасности участников и туристов. Это был колоссальный объём работы.

Но тот заявочный комитет немного проиграл Монреалю и втянулся в новую гонку четыре года спустя. МОК убедился: Москва способна проводить Игры. Если говорить о наследии первой попытки, то это было, наверное, самым главным моментом. Нас снова допустили до конкурса. Идея не умерла, руки не опустились. И жизнь на месте не стояла. Требования МОК меняются каждый год, пришлось все процедуры пройти от начала до конца, оглядываясь, понятно, на уже приобретённый опыт и ошибки. А состав заявочной комиссии по большей части сохранился. Инспекции проводились постоянно, зарубежным экспертам показали обновлённый потенциал инфраструктуры города Москвы и страны в целом...

Когда на сессии МОК президент организации лорд Майкл Моррис Килланин раскрыл табличку с надписью «Москва», это было победой!

Но не генеральной, всё было ещё впереди. Потому что реально существовала опасность не сдать объекты ко всем срокам, установленным МОК. Глава Спорткомитета СССР Сергей Павлов всё чаще на заседаниях высказывал недовольство оргкомитету по подготовке и проведению Игр. Я отвечал за спортивную гимнастику. Однажды министр МВД Николай Щёлоков сказал: «Берите сами перчатки, каски и отправляйтесь на стройку». И все мы, от-

ветственные каждый за свой вид спорта, стали строителями. Кто — инспекторами строек от спорткомитета, а кто — реконструкций. Но в оргкомитете ведущей персоной была наша легендарная Лариса Латынина. У меня в зоне ответственности оказались Дворец спорта «Лужники» (главная олимпийская площадка, она давно существовала и нуждалась в обновлении), а ещё хорошо всем известная тренировочная база «Озеро Круглое». Но на тот момент предстоял капитальный ремонт. Было решено построить двухэтажное здание гостиницы и привести в порядок главный зал.

А было дело, когда я даже за электричество взялся. Зимой с 1979 на 1980 год приехал с инспекцией. Там строители и солдаты-срочники сидят без дела. Я спрашиваю: «Что случилось?» А мне в ответ: «А что мы здесь построить можем? Ничего не видно, электричества нет». Верно, световой день ведь зимой короткий! Я развернулся и в Москву отправился на машине за кабелем. Штука длинная: метров 100 длиной. Лично купил и привез. Вот так, если говорить об осязаемом наследии игр XXII Олимпиады, многое по кирпичику и гвоздику собиралось. Я обо всех нас.

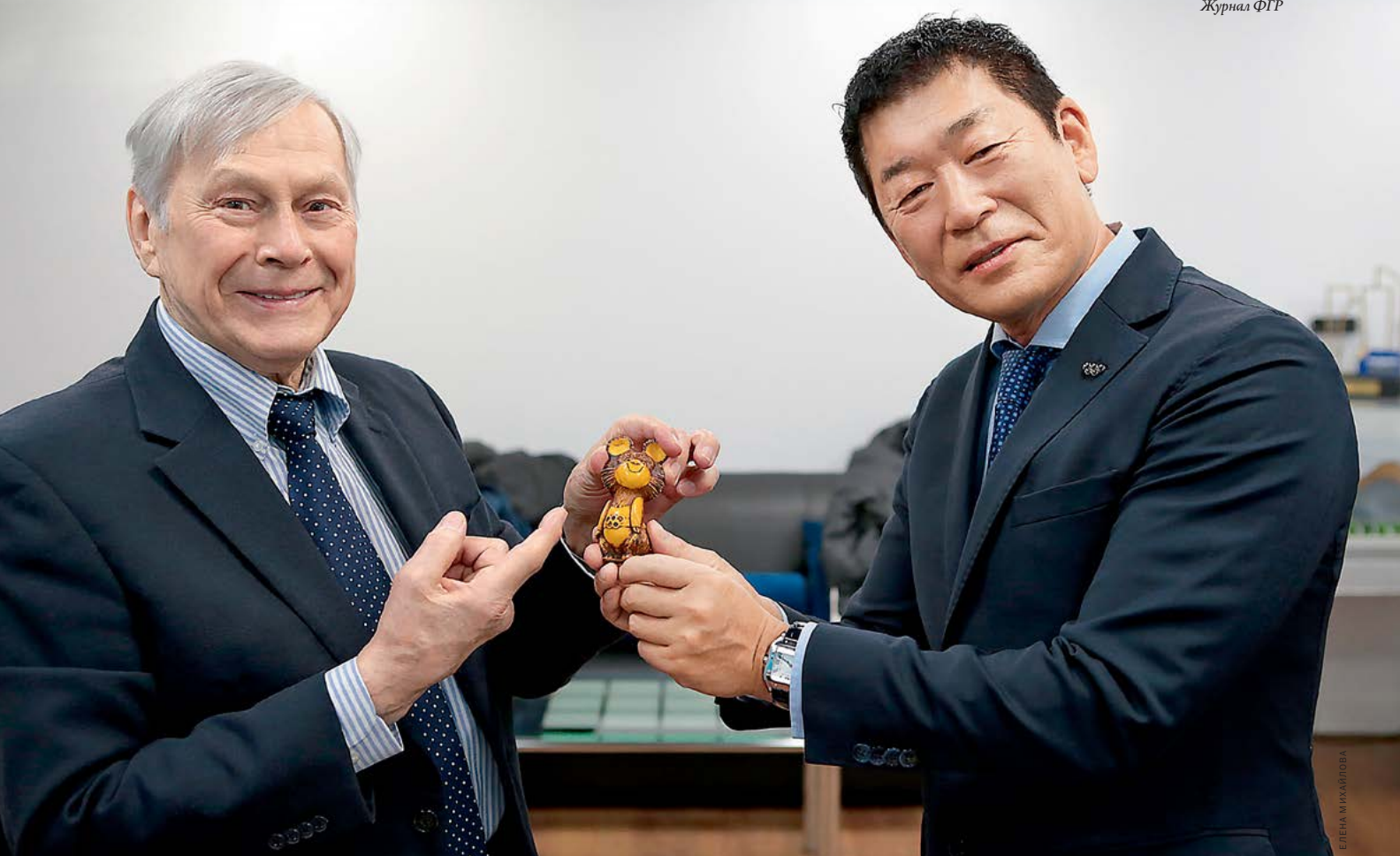
Да, нелегко они нам дались, эти Игры. Ведь затушить огонь московской Олимпиады хотели многие, это правда. Раздавались голоса как об отмене, так и о переносе соревнований. Конечно, первую скрипку

в оркестре противников играли Соединённые Штаты Америки. Но мы не просто устояли, а показали небывалый на тот момент уровень организации и самого проведения. Учили всё. Не только главные объекты, которые все видят, но и тренировочные сооружения. В Токио, например (это ещё задолго до наших Игр), делегации размещались в покинутых американскими солдатами казармах с гремящими железными шкафчиками. Забегая вперёд, вспомним и Лос-Анджелес-1984 (который я в силу своей международной должности одним из немногих наших сограждан увидел). Кругом — картонно-фанерные перегородки. Или вот ещё пример: соорудили они разминочный зал, в 50 метрах от него — соревновательный. Резонный вопрос от меня прозвучал: «А как гимнасты из одного в другой переходить будут?» Прозвучал ответ принимающей стороны: «Да просто. Пешком». Я спрашиваю: «Это там, где вся публика ходит?» Честно сказать, так возмутился, что инициировал от FIG строительство временного подвешного моста. Его потом в шутку называли «Титов-Бридж».

Хуан Антонио Самаранч, в то время президент МОК, ко мне обратился: «Ну что ты на них так ополчился?» Ну не догадывались они о простейших вещах. Или не хотели догадываться. А в чём суть: организаторов, которые экономили на всем, будто страна в глубоком кризисе, не очень волновал внешний вид и свойства подобных помещений, если они не попадали в объектив телекамеры...

С Ларисой ЛАТЫНИНОЙ и Василием ТИТОВЫМ



С президентом FIG
Моринари БАТАНАБЭ

...Это был мой второй президентский срок в FIG. Я боролся за то, чтобы конгресс организации в канун Игр состоялся именно в Москве. И в итоге у меня получилось: он состоялся в здании МГУ на Ленинских горах... Моим соперником был американец Франк Бэр. Я просил его остаться вице-президентом, он отказался. Сотрудничали мы органично, но, по всей видимости, на родине его убедили уйти. Если ещё отмотать время назад, то я вспоминаю и первый конгресс, который вёл в качестве руководителя. Удивился тогда: больше половины делегатов ничего не знали ни о повестке дня, ни о документах. Похоже, недовольство на моём лице было тогда невозможно спрятать...

Спорт вне политики? Бойкот игр XXII Олимпиады — не первая история, которая опровергла этот добрый девиз. На Играх-1956 в Мельбурне, где я выиграл золотую медаль, понял, что политика и геополитика где-то рядом. Тогда в Австралии к нам в Олимпийскую деревню внезапно нагрянули... белогвардейцы. С флагом царской России. И власовцы были, причём все с пропусками. Они были двух категорий: мирные и агрессивные. Мирные говорили: «Вы не верьте, нас обманули, нас эта верхушка во главе с генералом Власовым завела в окружение. И сдали нас всех». А агрессивные, наоборот, обещали «вернуться».

А как вам история про живую крашеную крысу, которую легкоатлету Владимиру Куцу презентовали в коробочке, когда он выиграл золото в забегах на 5000 и 10 000 метров в нелёгкой схватке с британцем Гордоном Пири? Да, политика всегда была.

И террор, и провокации. Начиная с Гитлера, который использовал Игры 1936 года как площадку для своих известных выступлений.

СССР в 1948 году на первые послевоенные Игры в Лондон не поехал: отношения с Великобританией уже оставляли желать лучшего. То ли те сами не ждали нас, то ли наши не решились, что тоже



возможно. Здесь так: внимание печатной прессы плюс бурное развитие телевидения, и в итоге, начиная со всяких террористов и заканчивая крупными политическими тяжеловесами, все пытались приклеиться к пяти кольцам и паразитировать на этой платформе. Шутка ли? Четыре миллиарда человек сейчас смотрят соревнования. Хорошая возможность «прославиться».

Бойкот Москвы-1980 и зеркальный ответ Лос-Анджелесу четыре года спустя — это да, скорее, политика, чем вопрос гарантий безопасности. Я магнитик с пятью кольцами, московской эмблемой с Мишей и надписью «Убей русского медведя» видел лично. Но с нашей стороны 1984-й, скорее, стал эмоциональным пропагандистским ответом. Потом министр иностранных дел СССР Андрей Громыко по поводу бойкота Лос-Анджелеса едва ли не официально заявил, что решение СССР не отправлять сборную было ошибочным. И что мы больше потеряли, чем приобрели. Бумагу я лично не видел, да и прямо об этом не говорили, но в кулуарах шептались...

Но если кто-то считает, что благодаря бойкоту мы обогатились медалями, я с ними не соглашусь. В мужской сборной у нас с 1978 года образовалась русская тройка: Николай Андрианов и два Александра, Ткачёв и Дитятин. Мы были уверены в их силе и шли в подготовительный период к Играм стабильно по турнирам. А почему? Всё это время готовили программу с учетом силы потенциальных соперников, учитывая неудачи. Понимали, что простое безошибочное упражнение уступит «ошибочному» сложному. А когда соперники не приехали из-за бойкота, то оказалось, что это будут уже не соревнования, а демонстрация силы, некий манифест социалистических стран.

У женщин было сложнее, хотя тоже на переднем крае был соцлагерь: мы ждали битвы с Румынией и ГДР, но у них был в сборной недокомплект для общекомандных успехов. А у нас зажглись звезды: Наталья Шапошникова и Елена Давыдова — в помощь многоопытной Нелли Ким. Женская борьба была воистину жестокой. Вольные упражнения: Макси Гнауки и Надя Команечи берут одинаковые оценки и опережают Шапошникову. Начинают обниматься, никому не обидно: расписали золото. А в это время последний снаряд спокойно заканчивает Давыдова. И в итоге никому не угрожавшая прежде гимнастка опередила их обеих. Это был один из самых драматичных эпизодов московских Игр.

Так что повторю: если кто-то считает, что благодаря бойкоту мы обогатились медалями, я с ними не соглашусь. Ну не приехали с нами соперничать — что поделаешь? Так или иначе, история не знает сослагательного наклонения. Мы учитывали конкуренцию и были подготовлены к любым вызовам. ▲

...История великого спорта — это не только громкие имена и победы.

Хотя любой **миг триумфа** — величайшие мгновения **силы духа**.

Но история гнездится и в мелочах, которых в спорте, как известно, не бывает.

Она соткана именно из них: **трепетных, напоминающих и вдохновляющих**.

Как-то четырёхкратный президент FIG Юрий Титов подарил нынешнему президенту Моринари Ватанабэ выточенного из кости (теперь уже 45 лет назад) медвежонка Мишу — талисман Олимпийских игр в Москве. Ватанабэ обещал: «Не сомневайтесь, станет ценным экспонатом штаб-квартиры Международной федерации гимнастики в Лозанне». Показал Титов гостю и тапочки, которые носил на своей последней в карьере спортсмена Олимпиаде в Токио.

Не простые, а исторические. На них — автографы всех японских гимнастов, с кем соперничали наши спортсмены... **Великие мгновения мировой гимнастики**.

Юрий Евлампиевич, с юбилеем!

Я — тебе, ты — мне



ТРЕНЕР
И СПОРТСМЕН:
КРУГОВОРОТ
УСПЕХА

КАК ОТНОШЕНИЯ С ТРЕНЕРОМ ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ? ТРЕНЕР ВОСПИТЫВАЕТ ЛИЧНОСТЬ УЧЕНИКА НЕ ПРОСТО В РАМКАХ СПОРТА И ДЛЯ СПОРТА, А В МАСШТАБАХ ВСЕЙ ЖИЗНИ. ЭТОМУ СПОСОБСТВУЕТ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ПРОВОДЯТ ТРЕНЕР И УЧЕНИКИ НА ТРЕНИРОВКАХ, СПОРТИВНЫХ СБОРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. ТРЕНЕР ИГРАЕТ ОДНУ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ РОЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНА, ОТНОШЕНИЯ К ОШИБКАМ, СПОСОБНОСТЯМ.

Именно тренер воспитывает спортсмена с раннего возраста, становится буквально членом семьи, вовлечённым не только в профессиональные отношения, но часто и в жизненные проблемы своего ученика. Многие взрослые спортсмены, приходя ко мне на консультации, продолжают относиться к себе, своим достижениям через призму сказанных тренером слов. Причём даже те, кто давно закончил спортивную карьеру и обратился по общечеловеческим вопросам.

Историй, которые иллюстрируют глубокую личную значимость отношений между тренером и спортсменом, множество. Одна из первых спортсменок, с которой я начала работать, на-

зовем ее Леной, так говорила про своего тренера: «Он мне как отец. Когда я была подростком и у нас в семье были очень трудные времена, я знала, что могу прийти к ним домой (к тренеру и его супруге — первому тренеру Лены) и поговорить. Мы пили чай, я могла рассказать о том, что меня беспокоит. Тренер помогал мне в школе и во время учебы в университете, когда я была на сборах. Мы много говорили о тренировках, моих ошибках, способностях, перспективах... Обо всем. Я знала, что всегда могу с ним поговорить, он выслушает, подскажет. Конечно, он меня гонял на тренировках. Бывало, мы ругались и я обижалась на него (на этом моменте она смеется). Я его очень люблю».



СОВЕТУЕТ КАНДИДАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
НАУК, ПСИХОЛОГ
ВЕРОНИКА ПИРОЖКОВА



Это выраженный тип «тренер-отец». Он довел Лену до мастера спорта России международного класса. Он же привел ее для работы со мной в момент эмоционального выгорания на фоне подготовки к международным соревнованиям. И я помню, как переживала по поводу ее состояния. Лена завершила свою спортивную карьеру несколько лет назад и уже успешно готовит собственных спортсменов в качестве тренера. Мы до сих пор поддерживаем связь, и всякий раз, когда она вспоминает своего тренера, говорит много тёплых слов.

Какие же основные аспекты отношений между тренером и спортсменом оказывают влияние на результат соревнований?

ДОВЕРИЕ

Речь идёт о доверии авторитету и опыту тренера, его уровню компетентности. В сложнокоординационных видах спорта, связанных с высокой степенью риска, спортсмен должен totally доверять своему тренеру. Это чувство формируется годами и укрепляется с каждым днём. Однако бывают периоды, когда спортсмен теряет доверие к своему учителю. Чаще всего это происходит, например, когда тренер определяет стратегию действий на соревнованиях, не объясняя при этом спортсмену целей и задач данной стратегии. Или когда возникает латентный, то есть скрытый, конфликт между тренером и спортсменом.

Как и в любых отношениях, между тренером и спортсменом могут возникать недопонимание или претензии. Но если они не обсудили их в процессе диалога, то конфликт принимает скрытый хронический характер. Из-за накопленных негативных эмоций во время соревнований спортсмен может испытывать раздражение, обиду, гнев.

Эти эмоции мешают ему войти в оптимальное предстартовое состояние.
Диалог между тренером и спортсменом **очень важен.**

Региональные соревнования. Разминочный зал. Спортсменка, назовем ее Анастасия, разминается. Тренер рядом — страхует. Движения спортсменки резкие, нервные, по выражению лица видно, что она злится. Характерным признаком конфликта является то, что Анастасия не смотрит на тренера, полностью отсутствует визуальный контакт. После выполнения упражнения тренер делает комментарии, которые спортсменка слушает вполоборота, опустив глаза. Причиной такого поведения является накопившееся и, это главное, не обсуждаемое недопонимание между Анастасией и тренером стратегии тренировки и подготовки к соревнованиям. Спортсменка не понимает, для чего она выполняет те или иные действия, а обсуждать с тренером боится. Выливается это в пассивную агрессию к педагогу и нервозность на соревнованиях. После того как Анастасия и тренер всё же открыто поговорили, напряжение в отношениях исчезло. На следующих соревнованиях спортсменка и тренер активно общались, глядя друг на друга, и даже обнялись после хорошего выступления.

Важно помнить, что конфликт, если он разрешается в диалоге, не отдаляет людей друг от друга, а, напротив, ведёт к **сближению** и **большему доверию**.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАНИЙ

Если тренер действует по принципу «Мы победили», «Ты проиграл», то во время соревнований спортсмен будет испытывать двойное напряжение. Но непродуктивным является и тот вариант, когда тренер берёт на себя всю ответственность за неудачу на соревнованиях. Это воспитывает безответственность и пассивность у учеников.



Роман, будучи мастером спорта России, не завоевал призовые места на всероссийских соревнованиях. Он объяснил это тем, что испытывал плохое самочувствие, отсутствие сил и нежелание соревноваться: «Иван Иванович меня перетренировал». Учитывая уровень квалификации спортсмена, можно предположить, что Роман в состоянии отслеживать собственное состояние в подготовительный период и разговаривать с тренером об объёме нагрузок. Но он этого не делал, а пассивно выполнял требования педагога. На следующих крупных соревнованиях он не занял желаемое место на пьедестале, что объяснил уже нехваткой ресурса: потому что «тренер меня недотренировал». Роман привык полностью полагаться на указания тренера (который, в свою очередь, всецело взял на себя ответственность за форму спортсмена), что привело к недостатку ответственности за собственный результат.

Результат, каким бы он ни был, — это всегда командная работа: «МЫ победили» и «МЫ испытали поражение». Некоторым спортсменам после достижения высокого уровня мастерства свойственно уменьшать роль тренера в достигнутом. Возникает злокачественное «Я САМ всё смог». Такое состояние ограничивает спортсмена в достижении более высоких результатов, потому что он перестаёт учиться и расти.

Отношения между тренером и спортсменом — это история не про «Я», а про «МЫ».

Иногда тренеры из-за страха, что спортсмен поймает звезду или наденет корону, не позволяют себе и ему искренне и полностью насладиться победой. И компенсации затраченных усилий радость от победы не происходит. Хроническое пребывание в подобном режиме приводит к эмоциональному выгоранию спортсменов. Ведь какой смысл тогда так трудиться, чтобы в итоге полноценно не радоваться даже достигнутому результату.

Чемпионат Европы, весь пьедестал занят спортсменами одного тренера Алексея Алексеевича. После награждения тренер говорит спортсмену номер один его команды: «Да, выиграла, молодцы, НО ты опять допустил старую ошибку, которую мы так долго исправляли. Вот смотри...» И далее следует десятиминутное объяснение допущенных ошибок. Ещё недавно торжественно-взволнованное выражение лица спортсмена постепенно тускнеет. Радость от победы не прожита. Эмоциональное выгорание не за горами.

ЭМОЦИИ

Существуют результаты исследования состояния тренера и спортсмена на соревнованиях. Такие физиологические показатели, как артериальное давление, частота сердечных сокращений, электрическая активность кожи, у тренеров, наблюдающих выступления своих спортсменов, достигают практически тех же величин, что и у соревнующихся спортсменов. Тренер, как и спортсмен, испытывает предстартовые состояния. Он соревнуется вместе со своим спортсменом. Можно представить, какой уровень психического напряжения испытывает организм тренера во время соревнований. Разница состоит в том, что у спортсменов это напряжение



снижается в процессе двигательной активности, в то время как тренеры вынуждены переживать его внутри.

Тренеру, как и спортсмену, важно эмоционально настраиваться на соревнования, приводить свои чувства и голову в порядок. Порядок в голове у тренера — порядок в голове у спортсмена. Рабочее эмоциональное состояние у тренера — оптимальный настрой у спортсмена. Неуверенность, недоверие или страх у тренера в условиях соревнований моментально улавливаются спортсменом на невербальном уровне.

Спортсмен буквально синхронизируется со своим тренером. И чем дольше отношения, тем сильнее выражен этот процесс.

Если есть рассогласование между тем, что чувствует тренер и что он говорит, то на спортсмена будет оказывать большее влияние то, что тренер чувствует. Структуры нашего мозга, отвечающие за улавливание эмоций, в стрессовых ситуациях усиливаются и перевешивают те, что отвечают за анализ слов. Попытаться внушить спортсмену уверенность через слова, если в то же время сам тренер чувствует сильные неуверенность и тревогу, неэффективно. Спортсмен всё равно считает последнее. Так уж устроен наш мозг. Поэтому тренеру очень важно настраиваться на соревнования, разбираться со своими чувствами, регулировать их.

СИЛА СЛОВА

Стоит ли говорить о том, что слово тренера оказывает колоссальное влияние на состояние спортсмена во время соревнований. Более того, под воздействием соревновательного стресса большинство спортсменов становятся особенно восприимчивы к словам тренера. Точнее — к их количеству и качеству. Мозг, который испытывает стресс, не воспринимает большое количество слов. От обилия высказываний тренера на соревнованиях у спортсмена в голове образовывается каша. Поэтому формулировки тренера должны быть лаконичными, чёткими и по делу. Должна быть обозначена главная задача на выступление, на которую полностью направлено внимание спортсмена. Важно помнить, что вся работа по подготовке к соревнованиям делается задолго до соревнований. На самом турнире уже бесполезно (и даже вредно) напоминать об ошибках.

Если тренер видит, что градус психического напряжения спортсмена перед выходом на выступление слишком высок, можно резко переключить его внимание на отвлечённую тему.

Это очень эффективный приём для снижения непродуктивного напряжения во время финальных этапов соревнований. И он же требует тонкого педагогического чутья.

Финальная часть чемпионата мира. Светлана, заслуженный мастер спорта России, разминается. Личный тренер уверен: «Я знаю, что ей по силам зайти в тройку». Он знает,

что предстоит очень сложное выступление. Спортсменка крайне напряжена. «Обычно перед выступлением тренеры говорят: настройся, будь внимательнее и так далее. А я взяла и спросила её: „Свет, а ты знаешь, какая сегодня погода в Краснодаре?“ — рассказывал потом тренер. — Глаза у нее сразу изменились, она ненадолго переключилась: „Плюс 16“. „Давай быстро делай, и поехали домой“. Она хорошо выступила и стала третьей». Это яркий пример того, как важно прочувствовать состояние и потребность спортсмена и правильно подобрать слова.

Тренер воспитывает спортсмена собственным примером, поэтому очень важный аспект — это его гармония с самим собой. Что это означает: совпадение того, что тренер хочет, с тем, что он делает, удовлетворенность делом, своевременный полноценный отдых, наличие в жизни близких людей, разрешение конфликтов с ними, в конце концов, возможность с кем-то поговорить о важном. Тренер — не профессия, а образ жизни. Часто наставники так глубоко погружаются в процесс воспитания учеников, что забывают о себе и потребностях и отдыхе. Со временем наступает сильная физическая и эмоциональная усталость. Важно отдыхать, восстанавливаться, переключаться на приятные дела, разрешать себе ошибаться и проживать все чувства.

Важно приводить эмоции в порядок, уделять себе внимание, иногда быть в тишине, собираться с мыслями.

От состояния тренера напрямую зависит и состояние учеников, особенно в период соревнований. ▲





БАУ-ЭФФЕКТ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА УВЕРЕНА, ЧТО КАЖДЫЙ СПОРТСМЕН ЗНАЕТ, ЧЕРЕЗ ЧТО ПРОШЁЛ ДРУГОЙ. И У ИСТИННЫХ ГИМНАСТОВ — ОСОБЫЙ ХАРАКТЕР И МОЩНАЯ СИЛА ВОЛИ. ПОТОМУ ЧТО НАДО ТЕРПЕТЬ ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА ТЕРПЕТЬ УЖЕ ВРОДЕ БЫ НЕВОЗМОЖНО. А ЕЩЁ — ЛЮБИТЬ. ЭТО И ЕЁ, МЕЛЬНИКОВОЙ, ДВИЖУЩАЯ СИЛА. КАК И МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ДАР РАСТОПАТЬ НЕЛЬЗЯ, ПРОСТО ПРАВ ТАКИХ НЕТ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

— Ангелина, продолжи фразу: «Я знаю, что все знают, что я...»
...люблю выступать. Модничать на соревнованиях. Менять вольные упражнения.

— Первая мысль в день выступлений, когда проснулась? Или не спишь перед стартом?
Сплю. Первым делом проверяю своё физическое состояние. Когда встаю с кровати, начинаю оценивать, как чувствуют себя ноги.

— Для непосвящённых: а как они должны себя чувствовать?
Не болеть как минимум. И быть лёгкими.

— Если вдруг что-то не так, какие действия?
Думаю, что нужно делать: побольше размяться или поменьше, попросить доктора размять ноги.

В общем, продумываю план, как мне **исправить ситуацию**.

— Первая мысль после окончания упражнения, когда ещё не спустилась с помоста?
Это мгновенный анализ, 100 процентов: как сделала, где допустила ошибки, что хорошо, что не доделала...

— Какова степень эмоциональности анализа? Взрывная бывает? «Ну я ... такая-то!»
Именно так и происходит, особенно когда что-то плохо вышло: «Ну как можно было так накосячить?!» И следом: «Какая же я глупая...» Или что-то в этом роде. А когда хорошо — «Ну ладно, пойдёт...». Но никогда не бывает такого: «Я молодец!» И мне кажется, не только у меня, все спортсмены подходят к себе с весомой долей критики.

Правда, я часто стараюсь себя как-то хвалить. Вернее — заставляю себя. Потому что самокритики во мне много, но если всегда говорить: ужас, ужас, ужас... И специально вгонять себя в это состояние («ты сделала всё плохо»), то ничем хорошим это не закончится.

Стараюсь себя **хвалить** даже за какие-то мелкие достижения. Это правильно: ведь всегда есть баланс — что-то прошло хорошо, что-то недостаточно удачно.

— Абсолютно всем — и спортсменам, и тем, кто не на помосте, знакомо состояние паники. Тебя не обошло?

Паника накрыла на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Это я безо всяких раздумий могу сказать.

— Так страшно было?

Мне 16 лет. И на всех снарядах я выходила первая. Прекрасно помню командный финал, мы начинали с брусев. И вот стою я перед брусьями: горит красный свет. А меня просто с головой накрыло это чувство паники: хотелось, чтобы зелёный свет никогда не включался. Хотелось убежать, спрятаться под помост, сидеть там и не высываться.

Мне до сих пор кажется, что, когда тот зелёный включился, это был **самый страшный момент** в моей жизни.

— Повторы были?

Были, но не столь явные. После Олимпийских игр следующие соревнования уже были «помягче».

— На чужом опыте можно научиться?

Свой ничем не заменить. Другое дело, что, мне кажется, нужно, чтобы кто-то из маститых спортсменов готовил юных, рассказывая даже самое простое: ты выйдешь, может быть страшно, даже паника может быть, но нужно — вдох-выдох... То есть что-то доступное.

Когда на тебя 20 тысяч человек смотрит, для 16 лет это большая **стрессовая нагрузка**.

— А ты свой опыт через личные выступления выцарапывала или психологи помогали?

Только через свой опыт, через анализ сделанного. После неудачных стартов я всегда пыталась понять: почему было так, что не получилось? И потихонечку с каждым соревнованием убирала и убирала лишнее. Не работала с психологами, книги специальные не конспектировала. Но в жизни ведь всегда — и в книгах, и в реальности — попадется то, что ты на себя примеряешь.

— Что хорошего оказалось в изоляции, в которой были наши спортсмены?

Это тоже, кстати, огромный опыт. Пережить изоляцию почти в четыре года — даже звучит страшно. Если бы мне в начале карьеры сказали: у тебя будет и вот такое... Наверное, сразу бы сказала: такое я не выдержу. Но я выдержала. Ещё из хорошего: удалось сохранить здоровье за эти четыре года. Если бы была полноценная нагрузка олимпийского цикла, этого могло и не быть. Получилось и подлечиться, и держать себя в тренировочной форме, в целом организм справился неплохо. Многие спортсменки примерно моего возраста уже закончили выступать. Вот они как раз в полную силу работали, весь цикл прошли, здоровье закончилось, устали. А я, считай, не напрягалась, два старта в году...

Да, такого «отдыха» никому не пожелаешь. Но выхожу теперь с **ПОЛНОЙ МОТИВАЦИЕЙ** и организм позволяет.

— И тут случился взрыв мозга... Было?

Наверное, это как раз самое точное определение для состояния, когда стоишь перед снарядом и тебе надо поднимать руку. У тебя столько всего в голове, а ты пытаешься уложить это в одну ячейку.

— Адреналин. Как его взвесить: сколько нужно, а что будет лишним?

Адреналин — очень классное оружие. Но надо уметь его использовать. Иногда на лишнем адреналине просто не соображаешь, что делаешь. Но тут веса только личные.

— Все спортсмены — немного бароны Мюнхгаузены в тот момент, когда он сам за волосы вытягивал себя из болота...

Для меня путь каждого спортсмена — это путь одиночки. Кто бы ни помогал, но ты выходишь на помост один, сам с собой и программой.

И ответственность **несёшь ТОЛЬКО ТЫ**. Никто другой...

— Самая шокирующая для тебя история в спорте?

Наверное первое, что приходит в голову, — это падение брусьев за спиной Людмилы Турищевой после упражнения. (Это случилось на Кубке мира в Лондоне — 1975, спортсменка даже не оглянулась. — Прим. ред.) Когда пересматриваю выступления советских спортсменов, для меня это демонстрация силы характера и духа. Несгибаемые характеры. Меня они восхищают.

А совершенно невозмутимое, я бы сказала, **гордое лицо Турищевой**, когда рухнули брусья, просто вызывает восторг. И понимание: она воспитана **СИЛЬНЫМИ** людьми.

— Ты умеешь смеяться до слез?

Да, могу: с человеком, с которым чувствую себя комфортно. И когда мы смеем друг друга.

— «Мотор, начали!». В спорте нужны подобные слова?

У нас без слов обходится. Есть зелёный свет, который горит 30 секунд. И кстати, в кино существуют дубли.

А у гимнаста всегда **одна попытка**.

— Одна известная актриса расписываться пришла в МФЦ в тренировочном костюме. Объяснила: хулиганство, баловство, маленький социальный саботаж. Можешь представить подобное хотя бы в теории?

Вполне даже могу. Я нормально отношусь к образу жизни, в котором присутствует много баловства. И люди, которые живут на приколе, мне нравятся. Наверное, спортсменам стоит у них даже поучиться.

Потому что мы **чересчур ответственные и серьёзно ко всему подходим. Баловства нам явно не хватает**.

Традиции я уважаю, хорошо к ним отношусь. Но мне кажется, сейчас многое меняется и каждый хочет внести в ритуалы что-то свое. Новое появляется, почему нет?

— Любить не только гимнастику, но и себя в гимнастике — это правильно?

Я бы поменяла местами.

Сначала — любить себя, а потом — гимнастику.

Без любви к себе ты не сможешь влюбиться в дело, которое тебе нужно делать хорошо.

— Оставаться собой под пристальным вниманием окружающих — это труд? И возможно ли?

Для меня делить публичное и личное — правильно. Я так и делаю. Потому что в спорте я — один





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

уровне на протяжении многих лет.

И то, что я так задержалась... Не побоюсь сказать, что это мой повод для гордости — иду четвертый олимпийский цикл. Я этим даже восхищаюсь.

— *А вот это второе, мне кажется, даже и третье дыхание... Вокруг столько всего для тебя: подиумы, съёмки в кино, гламурное и прекрасное, бизнес, собственное дело, в конце концов. Почему лидерство в длинном списке остаётся всё ещё за помостом?*

Мне кажется, Вселенная дала мне дар. Она мне подарила то, чего нет у большинства. И мне хочется взять от этого максимум.

Я решила, что пока **могу** заниматься гимнастикой в полную силу, **буду заниматься гимнастикой в полную силу.** Гимнастический век короткий, но мне хочется и пройти, **и насладиться им от начала до конца.**

Да, мне нравится и всё остальное: кино и т.д. Но это терпит. Это можно сделать потом. А гимнастические годы мелькают.

Здесь и сейчас я чувствую себя гимнасткой. И пока чувствую так, буду гимнасткой. Да и дар растративать не имею права, если хотите. Нельзя его отпустить и сделать вид, что ничего не было.

— *И ключевой вопрос, который сегодня звучит со всех сторон, форма может быть разной, суть одна: «Как она это делает?»*

Все дело в горящих глазах, огоньке, который горит внутри, когда ты чего-то хочешь. Только желание.

Мы даже с тренером это только что обсуждали: если у меня нет желания выходить и делать, то прямо беда, никто ничего не может сделать или как-то заставить. Ты, может, и стараешься, но ничего не получается. Потому что внутри пусто. Желание должно родиться, его надо найти. ▴

человек, а в жизни — другой. И наверное, даже так: я бы не хотела какие-то черты характера и свое спортивное поведение тащить в жизнь. Например, в спорте я к себе очень придирчива.

Но в **ЖИЗНИ** я не хочу так сильно себя критиковать, как делаю это на помосте. Не хочу именно для того, чтобы не потерять **настоящую себя.**

Да, я разграничиваю свой публичный образ и личный. Хотя это действительно труд и работа над собой.

— *Тебя можно обидеть, если...*

Вообще затрудняюсь ответить. Много работала над своим отношением к разным вещам, в том числе и к обидам.

И в какой-то момент пришла к мысли, что любая из них — самый **настоящий пустяк**, который никак не наполняет твою жизнь, только негатив вносит.

Перестала обижаться на себя, людей, на ситуации в жизни.

— *Извини, но скажу: мне когда-то казалось, что ты в гимнастике особенно не задержишься, через пару лет после Рио-2016 уйдёшь ...*

Я тоже так думала.

— *Серьёзно?*

Да. Я думала, повыступаю немного, закончу гимнастику — до или около 20 лет. Никогда не представляла, что откроется второе дыхание. Или что моя пиковая форма придётся на вторые Олимпийские игры. Мне всегда казалось, что у каждого спортивного гимнаста есть только один шанс. И — всё. Два или три цикла в наше время стали какой-то редкостью.

Это ведь **работа** не только в спортивном плане, но и **психологическая** и **моральная**: сохранить себя как топового спортсмена и **оставаться на высоком**

КРАСИВО СДЕЛАЛИ!

СРОЧНО В НОМЕР

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ПАМПЛОНЫ-2025: ЗОЛОТАЯ, ЧЕТЫРЕ СЕРЕБРЯНЫЕ И БРОНЗОВАЯ МЕДАЛИ!

ЗОЛОТО.
Арина КАЛЯНДРА (акробатическая дорожка)

СЕРЕБРО.
Галина БЕГИМ (двойной минитрамп);
Михаил ЗАЛОМИН (двойной минитрамп).

КОМАНДНОЕ СЕРЕБРО.
Анжела БЛАДЦЕВА, София АЛЯЕВА,
Кирилл КОЗЛОВ, Кирилл ПАНТЕЛЕЕВ,
Дмитрий НАРТОВ, Александра ЛЯМИНА,
Сергей ФИНИЧЕНКО, Михаил ЗАЛОМИН,
Галина БЕГИМ (многоборье);

Кирилл КОЗЛОВ, Данила КАСИМОВ,
Максим ДИДЕНКО, Дмитрий НАРТОВ
(индивидуальные прыжки).

БРОНЗА.
Мужская команда (двойной минитрамп):
Михаил ЗАЛОМИН, Михаил ЮРЬЕВ,
Кирилл ПАНТЕЛЕЕВ, Дмитрий НАРТОВ.

FIG WORLD CUP COTTBUS 2025

София Аляева, Анжела Бладцева, Максим Диденко, Данила Касимов и Кирилл Козлов выступили на Lausitz Arena.

София Аляева завоевала золото в индивидуальных прыжках среди женщин, Анжела Бладцева — серебро. К наградам спортсменки добавили бронзовую медаль в синхронных прыжках.

ПО ИТОГАМ СЕРИИ ЭТАПОВ КУБКА МИРА — 2025 в Азербайджане, Италии, Португалии, Германии, Болгарии и Франции ПОБЕДИТЕЛЯМИ ОБЩЕГО ЗАЧЁТА СТАЛИ:

София АЛЯЕВА — обладатель Кубка мира в индивидуальных прыжках на батуте;

Александра ЛЯМИНА — обладатель Кубка мира в прыжках на акробатической дорожке.

СЕРЕБРЯНЫМИ ПРИЗЁРАМИ ОБЩЕГО ЗАЧЁТА СТАЛИ:

Сергей ФИНИЧЕНКО
(акробатическая дорожка);

Арина КАЛЯНДРА
(акробатическая дорожка);

Анжела БЛАДЦЕВА
(индивидуальные прыжки на батуте);

Максим ДИДЕНКО
(индивидуальные прыжки на батуте);

МИХАИЛ ЗАЛОМИН
(двойной минитрамп).

Первую медаль в карьере на международных стартах в индивидуальных прыжках среди мужчин завоевал Максим Диденко — серебро: «Я очень рад, что получилось завоевать медаль на таких крупных соревнованиях, хочу поблагодарить тренера Юлию Сергеевну за вклад в этот результат. Такое выступление меня очень воодушевило, надеюсь, что получится продолжать выступать на таком же высоком уровне».





FIG WORLD CUP VARNA 2025

Дмитрий Нартов получил нейтральный статус и тут же дебютировал на этапе Кубка мира, сразу завоевав золото в индивидуальных прыжках: «В себе и своих силах я был уверен. Понимал, что при хорошем исполнении могу «залезть» в призы. Когда уже досматривал выступления соперников, то осознал: победа моя».

Анжела Бладцева завоевала серебро в индивидуальных прыжках.

Анжела Бладцева и Данила Касимов в синхронных смешанных прыжках стали вице-чемпионами.

Данила Касимов и Кирилл Козлов стали серебряными в синхронных прыжках.

FIG WORLD CUP ANTIBES 2025

В дисциплине «акробатическая дорожка» спортсмены завоевали сразу три медали из трёх возможных!

Арина Каляндра — золото, повторение наиболее сложнейшей комбинации с тремя двойными.
Александра Лямина — серебро.
Сергей Финиченко — серебро.



III ИГРЫ СТРАН СНГ

В соревнованиях приняли участие 45 спортсменов из семи стран: Азербайджана, Белоруссии, Казахстана, России, Таджикистана, Турции, Узбекистана. На счету сборной команды России — четыре серебряные и одна бронзовая медали. За команду России выступали Анжела Бладцева, София Аляева, Мария Михайлова, Анна Корнетская, Данила Касимов, Кирилл Козлов, Кирилл Пантелеев, Дмитрий Нартов.

Женская сборная России в дисциплине «индивидуальные прыжки» завоевала в командном зачёте серебряные медали. Мужская команда стала в общем зачёте бронзовой.

Анжела Бладцева — вице-чемпион турнира в индивидуальных прыжках, серебро досталось Бладцевой и Софии Аляевой в синхронных прыжках на батуте. Такой же награды были удостоены и Данила Касимов с Кириллом Козловым.





ФГК — ЧЕМПИОНАТ РОССИИ — 2025 ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ, ЕКАТЕРИНБУРГ

София Аляева завоевала золото в индивидуальных прыжках, установив личный рекорд (58.950) в этой дисциплине: «Я была в шоке, если честно. Но так сложилось и получилось: я показала хороший результат».

Кирилл Козлов победу (65.030) в индивидуальных прыжках прокомментировал так:

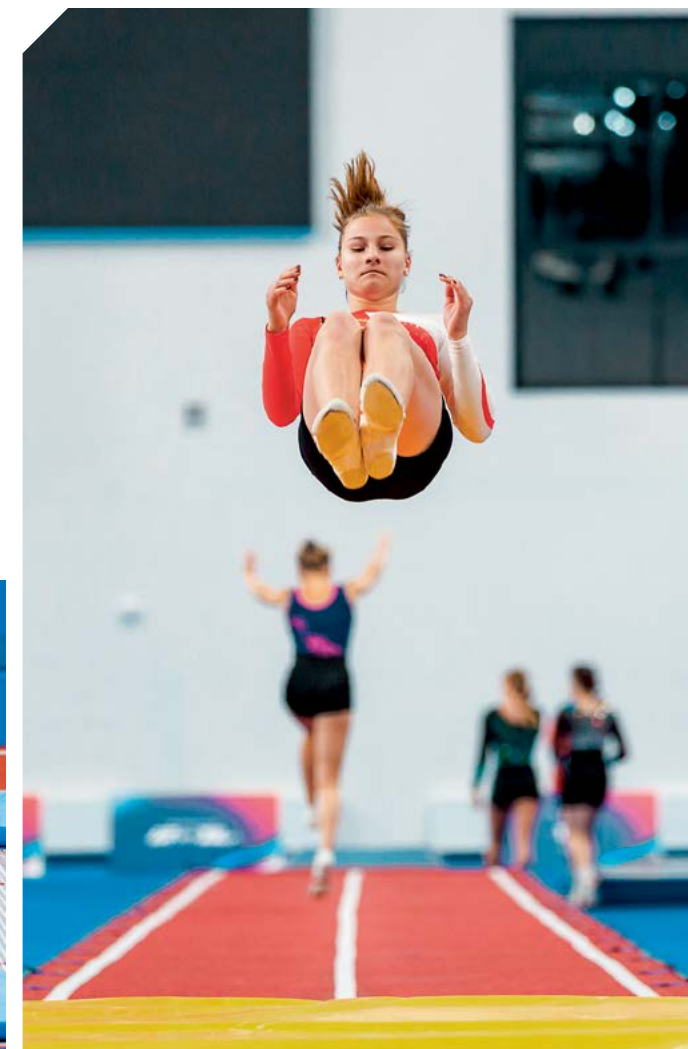


«Немного не понравилось, как начал, но услышал крик ребят с трибун: «Продолжай!» Успокоился и нормально всё доделал».

Елена Нейман оказалась сильнейшей в прыжках на акробатической дорожке.

Галина Бегим стала первой в прыжках на двойном минитрампе, показав сложнейшую программу. Сказала просто: «Подумала: ну надо делать, просто бешеное желание было повторить то, что уже получалось».

Сергей Финиченко на акробатической дорожке показал в Екатеринбурге то, над чем работал долгие месяцы: «Я старался, сделал комбинацию, которая не получалась полтора года».

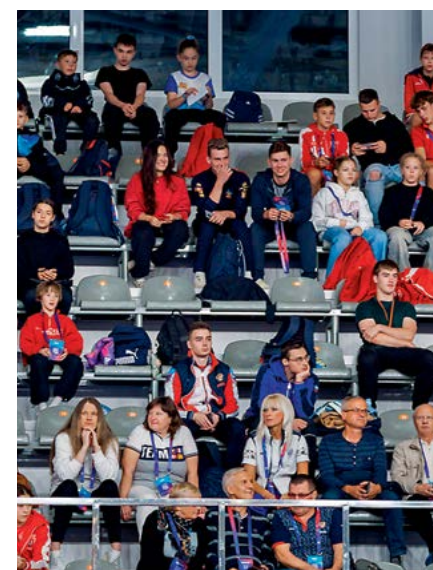
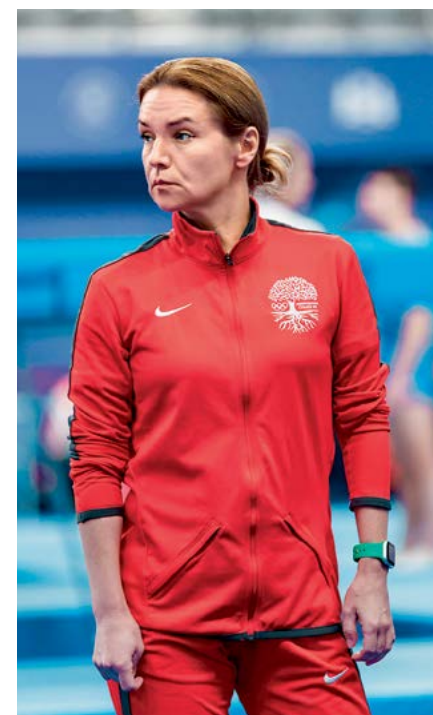




Михаил Заломин в восьмой раз выиграл золото национального чемпионата в прыжках на двойном минитрампе: «У нас была довольно плотная конкуренция с Александром Бутько. Но я знал, что могу занимать первое место».

В синхронных прыжках на батуте золото завоевали София Аляева и Анжела Бладцева, Девушки рассказали, что показали новую комбинацию: «Мы отрабатываем её к чемпионату мира, чтобы уверенно входить в тройку».

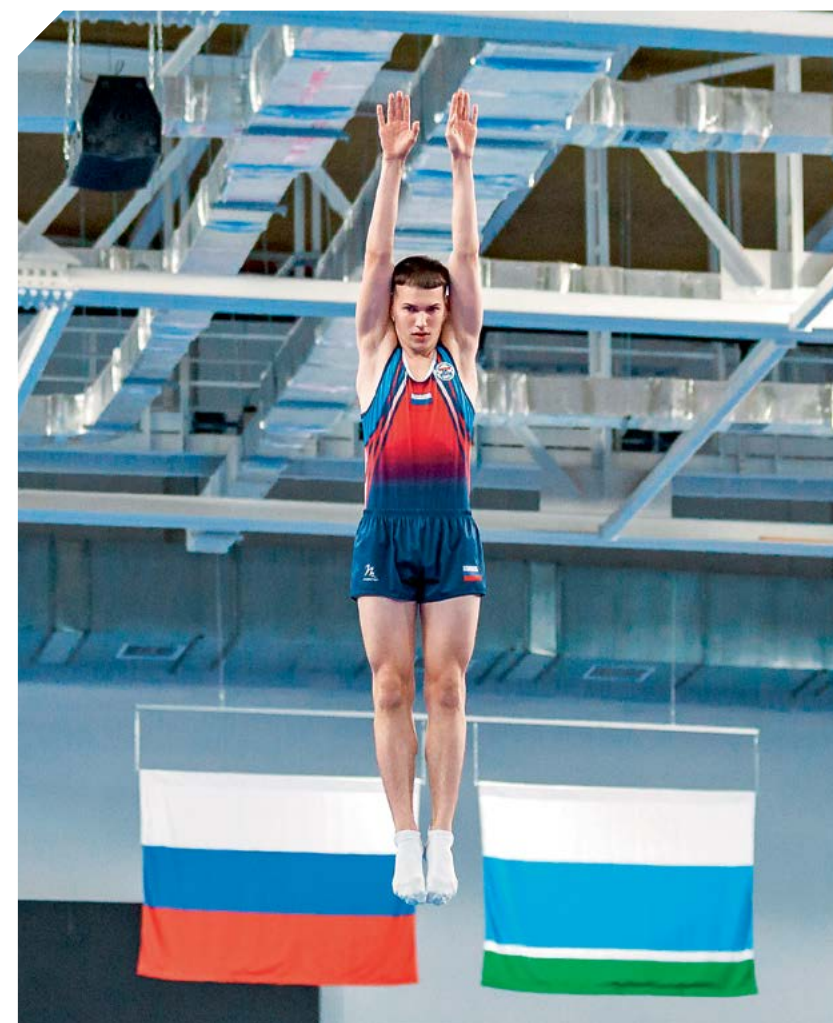
В синхронных парах Дмитрий Нартов и Кирилл Пантелеев стали сильнейшими второй год подряд: «Ничего удивительного, старались показать результат, как и на предыдущих стартах, всё получилось».





Анжела Бладцева и Кирилл Пантелеев завоевали золото чемпионата России среди смешанных синхронных пар.

Вице-президент ФГР Николай Макаров, подводя итоги, сказал, что прошедший чемпионат страны — главный национальный старт года. Но впереди — чемпионат мира. Команда для выступления в Испании есть, она боеспособна: «Без медалей не вернёмся». Особую радость вызывает то, что наши лидеры будут выступать во всех дисциплинах. ▲



СТИЛЬ, РИСК, СИТО

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ РОССИИ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ
ТАТЬЯНА СЕРГАЕВА:
«НИТОЧКИ, НИТОЧКИ,
НИТОЧКИ БУКВАЛЬНО
ВПЛЕТАЛИСЬ ДРУГ
ЗА ДРУГОМ»

— А давайте, Татьяна Владиславовна, поговорим о стрессах. Главный тренер просто магнитом его к себе притягивает, в ответе за всё и всех. А спортсменки должны не дать стрессу уничтожить во время старта месяцами наработанное... Что означает лидер? Это тот спортсмен, который хорошо выступает и когда всё спокойно, все соперники знакомы, и тогда, подчеркну, особенно тогда, когда приходится бороться с сильнейшими.

Если ты **лидер**, то **не имеешь права теряться** и прямо на глазах превращаться в среднюю гимнастку.

Это говорит о слабой психологии, когда стрессовая устойчивость на нуле.

Сама я бороться, наверное, научилась давным-давно, когда только начала работать с групповыми упражнениями. Там ведь пятикратный стресс, потому что и пять спортсменок. Тогда же я поняла, что состояние стрессоустойчивости тренируется.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На себе поняла. Выводишь команду на чемпионат России — одно дело. Естественно, волнуешься, естественно, переживаешь. Но потом — чемпионат Европы, это уже чуть выше рангом. Доходишь через чемпионат мира до Олимпийских игр, протаскиваешь там на себе эту стрессовую ситуацию. И возвращаясь обратно к чемпионату России, понимаешь: а по какому поводу тут кто-то может задергаться? Всё к этому соревнованию уже отработано: вышли, стартанули, показали себя.

Да, конечно, всё зависит от уровня ответственности. И я понимаю: чем он весомее, тем тяжелее с ним справиться.

Поэтому сегодня и для девчонок, которые уже начинают громко заявлять о себе, и для маленьких **я сделаю всё, чтобы научить их преодолевать** это чувство ответственности.

— *Уточним на всякий случай: преодолевать излишнее чувство, перебор — всегда плохо.* Конечно, во всём нужна мера. Мы всю сегодня работаем с психологами. Они нам как-то такую отличную лекцию забабахали, я в них потом буквально вцепилась: хочу всё, ищем, давайте, работаем. Для тренировки стрессовой устойчивости сейчас существует уже не одна аппаратная методика, а мы сидели как в норе, как в подполе и что-то вырабатывали: надо какие-то слова девочкам сказать, к этому призвать, об этом напомнить... Ну да, это всё правильно, это всё работает. Но есть же и другие методы.

— *Лично попробовали?* Слушайте, это надо использовать всем. В чем заключается аппаратный метод? Например, гимнастки должны реагировать на предметы, которые летят, можно сказать, со скоростью звука — для этого есть тренировка зрительного анализатора на скорости. Или правильного дыхания. Мы вроде это всё время делали, но на каком-то интуитивном уровне. Или по рекомендациям психологов со ставем, исходя из их опыта.

А есть программы, которые показывают, правильно ли спортсмен дышит, чтобы восстановить **равновесие**, успокоить себя, выйти на норму... Почему мы это не использовали?

— *Есть, как известно, риторические вопросы, но и они толкают вперед. А столь серьёзный пласт неиспользованных современных возможностей вы сами ковырнули?*

Это произошло, когда я начала трубить на всех углах, что нужна бригада КНГ. И дальше всё потянулось: ниточки, ниточки, ниточки, они буквально следовали друг за другом. Вместе с бригадой КНГ возникли у нас нутрициологи, психологи. Потом одни специалисты подтащили специалистов других направлений...

— *Если честно, то информация о том, что в сборной начала работать бригада КНГ, была удивительной: как это? Бригады вообще не было раньше или она работала не на постоянной основе, наскоками?*

Была давным-давно, во времена СССР. Помню, как гимнасток обмеряли, как считали элементы, сколько мы делаем прогонов и подходов, сколько хороших, сколько плохих. Сидели тетеньки с журнальчиками, в них были графики, которые они нам в конце каждой недели выдавали. Но потом... рассосалось, сошло на нет. Никому как-то и не нужно было.

И когда приступила к работе главным тренером, решила, что **надо вернуть**, уверена, что **это необходимо**.

Потому что за последнее время из-за бесконечных травм мы потеряли наших топовых гимнасток.

Откуда взялись столь серьёзные травмы? Неправильное планирование нагрузок приводило к перенапряжению, недостаточному восстановлению, а отсюда — переломы, всякие подвёрнутые ноги, больные спины... И к чему мы вернулись? К бригаде КНГ, профессионалы которой должны подсказывать нашим тренерам: друзья, не надо буквально садиться верхом на гимнастку и погонять, пытаюсь прямо сегодня добиться, чтобы она показывала на ковре чудеса, чуть-чуть потерпите...

Честно скажу, правда, что какой-то период потребовался и на то, чтобы перестроить мозги тренеров. Это тоже было непросто. Но бригада КНГ начала работать, взяла контроль над нагрузками.

Мы теперь **действуем** не наобум, как нам кажется, а **отталкиваясь**

от показателей: эта гимнастка перетренирована, её освободите, а вот эту немножко успокойте...

Уже пошла работа. И с топовыми гимнастками, которые восстанавливаются после травм, тоже. Эти спортсменки (каждая) для нас, конечно, ценны сами по себе. Но может быть, когда удастся вернуть их, они успеют ещё и собственным примером подрастить юниоров, чтобы маленьким было за кем тянуться. Это очень важно.

— *Короля играет свита. Король может свиту как-то проредить, менять частично или полностью. Как и главный тренер наставников рангом ниже. Это к вопросу о перестройке мозга...* На всё нужно время, это естественно. Я поставила себе примерные сроки — приблизительно до конца года. Мне нужно понять, кто из себя что представляет, кто готов двигаться по-новому, а кто нет. Но я могу сразу сказать: у нас тренеров хороших очень много и... в то же время не так много. Поэтому каждый из них, кто работает с топ-гимнастками, мне дорог.

Как я уже поняла, те специалисты, с которыми я на сегодняшний день остаюсь, — **это моя опора**.

Буквально в первые две недели — месяц после моего назначения сами отвалились те, что не готовы были принять новые реалии. Ну и прямо так скажу, я никого не уговаривала.

— *Что вы имеете в виду, говоря о новых реалиях?* Иные правила бытия в Новогорске, контроль, та же самая бригада КНГ, **новый подход**, мой подход.

Кто-то принял, кто-то сразу воспринял очень хорошо, а кто-то решил, что... Ну например, я говорю: не надо, народ, сидеть круглогодично в Новогорске, не надо! А до меня было принято буквально жить там и некоторым наставникам было прямо очень хорошо. Приехала тренер в Новогорск, а у неё там две гимнастки, отработала, причём так: сегодня — хочу, завтра — не хочу, можно и опоздать, девчонки подождут, всё равно же круглосуточно там находятся... А тут я: нет, давайте — вот он, сбор к тому или иному мероприятию, все подъехали и дружно начали работать. Марина Анатольевна Говорова чётко расписание составляет, ковры расписывает, всё

по плану, контрольные тренировки по плану. Закончился сбор, старт закончился, все поехали по домам. Но опять-таки остаются те гимнастки, которые живут где-то далеко или всё ещё приехали по старинке быть всё время в Новогорске. Окей, я иду навстречу.

— *И что не так в новой схеме?* А были некоторые тренеры, которые сказали: я не вижу теперь смысла в работе, как жить, куда мне идти? Но у каждого тренера в России есть своё место работы. То есть вы работаете в Нижнем Новгороде, в московских школах, в Питере, в Омске... Я вас собираю, вы приехали на тренировочный сбор. Сбор завершён — всё, уехали.

Во-первых, **детям нужно переключать мозги**, потому что в этой подводной лодке, как я называю базу в Новогорске, иногда можно неделю на улице не выходить.

Просто даже на улицу, уже не говоря о том, чтобы куда-то выехать. Дети закрыты от общества.

Во-вторых, там у всех абсолютно теряется чувство реальности. Я сама прожила так 10 лет в гостиничном номере. В какой-то момент сказала мужу: всё, больше не могу. Ведь помимо всего, в любой момент любой человек может прийти и с ноги мне дверь в номер открыть. А я вроде как здесь, но не здесь: каждому человеку хочется своё пространство какое-то оградить.

Точно так же дети: **зашоренность** на зале, только на гимнастике — **это плохо**. Это приводит к отуплению. И когда оно начинается...

— *...все остальное заканчивается. А вот скажите, когда профессионал точно знает, чего он хочет, ему часто проще сделать это самому, чем добиться исполнения от кого-то. Но так можно, простите, и чокнуться. Вы как с этим боретесь?* Многие мне говорили, когда я пришла на эту должность, что я должна жестко взять всё под контроль, групповыми занятиями, тем, этим... Я сказала: ребята, извините, но я немножко на другую должность пришла. И у меня теперь слишком большая и расширенная ответственность за дело.

Потому что у меня и сениорки, и юниорки...

И настоящее, и будущее.

И что я поставила себе первым пунктом? Мне надо воспитать тех тренеров, которые меня слышат и понимают, какие у нас цели и как мы их достигаем.

Ну вот с групповым, конечно, была самая сложная задача. Потому что хороших тренеров групп, как оказалось, не так и много. Или хорошие тренеры, которых я знаю, очень хорошо себя чувствуют дома. Это не упрёк: им надо взять и кинуть семью? Ведь что касается групповичек, это как раз иная индивидуальная история работы, вот им надо сидеть на базе очень плотно. Я после старта отпускаю их на четыре дня, потому что для них пять дней или неделя — это уже много. Сразу сказала: начинаем работать, потому что групповое упражнение у нас, мягко говоря, в полном развале. Начали, через полгода появились первые результаты, но работы ещё очень много. Смотрим состав, ищем, выбираем, пробуем, меняем...

— *А как из безумного числа гимнасток отобрать эти пять человек?*

Я вам расскажу, как я раньше делала, была хорошая схема на работе с юниорами. Правда, с ними чуть-чуть легче было, потому что периодичность основного старта больше: между одним чемпионатом Европы и другим чемпионатом Европы. От подготовки до старта проходило по полтора года, этого у сениоров нет. То есть мы начинали набирать юниорок где-то за полтора года до основного старта. Через мои руки проходило от 70 до 100 девочек со всей России. Я проводила целую серию больших сборов, на которых просматривала общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, хореографию.

Мы ставили маленькие тренировочные упражнения, по полторы минуты, и смотрели работу каждой в личной программе.

На этих сборах я давала такую нагрузку, на которой они прямо еле дышали, и смотрела, как они это всё выдерживают, как они в процессе относятся к своим тренерам. То есть просеивали детей через сито. Сначала оставались 50 человек, потом 25, затем 10 и из них те самые пять, которые ехали на чемпионат Европы. Такой полугодовой цикл.

Поэтому мы практически 10 лет подряд тогда и выигрывали эти чемпионаты. Шёл мощный отсев, на который у меня было время. У сениоров такого времени нет. Поэтому приходится этот отсев и этот просмотр делать в реалиях, которые у нас сейчас есть, то есть в процессе. Когда тренируется основной состав, надо просматривать новеньких девчонок, которые могут создать конкуренцию первому составу.

А без конкуренции, повторяю ещё раз, это работа ни о чём, когда они на лаврах почивают и — всё.

Да ещё начинают руководить тренером. Вот это конец, можно заканчивать.

И мне надо ещё как раз подготовить тренеров, которые, ну во-первых, знают, как я работаю, во-вторых, прислушиваются, и в-третьих, сами умеют работать. И опять-таки умеют сами принимать решения в стрессовых ситуациях. Потому что именно в групповом это надо делать молниеносно. Их пять человек, они могут пойти на разминку перед стартом, и у кого-то, я не знаю, живот элементарно схватило, надо быстро принять решение: что делать? Или, например, не пришёл автобус какой-то, а вы опаздываете на старт. Одна гимнастка, которую ты знаешь вдоль и поперек, сама скажет: успокойтесь, я сейчас всё сделаю. А тут их пять: кто-то чуть поменьше устойчив к стрессу, другая начинает психовать, третья вообще сидит как в танке.

И надо каждую приравнять к общему знаменателю, чтобы они вышли как единое целое и сработали.

Мне говорят: вернись и начни сама готовить группы. Наверное, всё же нет, не буду.

— *Профессионалам свойственно думать о том, чтобы успеть «укоренить» изменения во благо. Поэтому вы и говорите о системе?*

Да, я должна организовать людей, которые будут работать. И неважно, я в зале или нет меня. Те люди, которые останутся, должны работать. Я то же самое предыдущие три года делала. С командой Германии ездила, работала, помогала ей к Олимпиаде готовиться. Узбекистану помогала к Олимпиаде готовиться. Все звали: переезжай совсем, давай, чего ты? Я говорила: как консультант приеду и помогу, научу тренеров, расскажу вам, какая ра-

бочая схема должна быть, что в ней должно быть. И сейчас я хочу это же создать в России. Молодые тренеры готовы учиться, они готовы слышать. Но очень тяжело переделать уже опытного человека, который гнёт только свою линию и его не прошибешь.

Очень важно, что мы уже в реальности запустили систему тренерских курсов.

Наметили целый ряд сборов, куда вывозим наших специалистов сборной команды, врачей и представителей бригады КНГ. Кстати, как только мы выкинули в Сеть эту информацию, прилетела куча заявок, нам пришлось каким-то образом вклинить сборы в наш календарь. Мы раскидали их по регионам, постарались сделать их не в ведущих регионах, а в более отдалённых. Будем рассказывать тренерам, как правильно подходить к ОФП, какие нужны упражнения и для чего. Хореографы расскажут, как именно подводить гимнасток к тем или иным элементам. Каждый субъект привезёт, например, по три гимнастки, по одной группе. Тут есть ограничения, чтобы не было толпы. Пока такой пилотный проект.

— *Татьяна Владиславовна, какая доля правды в рассказах о том, что тренер увидела девочку на улице, выдернула из очереди или в кафе из-за столика, попросила загнуть руку, ногу... И — начала тренировать? Сами так делали?*

Нет, в кафе или на улице, честно, не было такого. В наше время, наверное, лучше сразу в роддоме выбирать: о, мамка красивая пошла рожать, ой, как хорошо сложена, посмотрю, пожалуй, подожду... Конечно, отбор мы проводим. У нас сейчас очень хороший тренер на преюниорах, она мне нравится своей работой и подходами, — Анна Шумилова. У неё гигантский опыт работы и со взрослыми гимнастками, знает, что нужно сделать с молодыми, потому что сама отработала с самого начала. То есть прошла полный путь, а не так, как сейчас стало модно: чемпионки завершили карьеру, хоп — и сразу пошли работать с опытными гимнастками. Решают: я же крутой тренер!

У меня, кстати, этот вопрос отдельно на контроле стоит. Я всегда тренерам говорю: начинайте с набора.

Да, вы потратите сколько-то лет вашей работы, но зато сможете вывести какую-то гимнастку вверх, пусть не до чемпионства, до мастера хотя бы доведёте. И тогда вы будете знать всю подноготную, откуда что рождается. И вот, возвращаясь к Анне Шумиловой, это именно тот вариант. Она с удовольствием взяла у меня преюниоров, и то, как делает свою работу, — залог уверенности, что у нас дальше в юниорках не будет потерь. По крайней мере я очень на это надеюсь. Анна — умница, и сборы правильно организывает, и советы собирает: как лучше, что не надо. Нашла прекрасного хореографа, по поводу которого у нас с ней буквально битва была, я его забирала, объясняла: «Анечка, успокойся, он будет и там и там». Хореографы — это вообще отдельная тема, надо их искать.

Поэтому и хочется так выстроить схему, чтобы люди, которые отвечают за каждое движение на пути, были действительно тренерами высших титулов. Профессиональными, топовыми.

— *Вы сказали, что хореографов надо искать, — какие пути?*

Я больше говорила не о постановщиках, а о тех хореографах и балетмейстерах, которые ставят детей «на ноги». Вертикаль, вращения — это ведь не каждый может дать. Тупо натаскать ребёнка на элемент — да, за это многие берутся.

А как правильно элемент сделать, стоя у станка, какие дать подводящие упражнения — это могут считанные люди.

И я, честно, сейчас потихонечку их всех к работе подтягиваю.

— *Можете назвать какие-то фамилии или это надо держать в тайне?*

Нет, почему? Например, Вера Арбузова, солистка Театра балета Бориса Эйфмана, она недавно начала работать. Прекрасный хореограф, мы раньше уже встречались, когда я ещё работала с групповыми. И сейчас она загорелась, прямо вцепилась

в детей: «Нет, я её поставлю на ногу, нет, я её поставлю!»

Тот хореограф, из-за которого мы с Аней Шумиловой схлестнулись, уже обладает именем: Софья Томилина продолжительное время работала с Яной Кудрявцевой. Я посмотрела месяц, что она делает, мне очень понравилось, поняла: надо обязательно «подкручивать» к сборной. Уговариваю ещё Татьяну Померанцеву, терпеливо жду. Эти люди нам, на мой взгляд, просто необходимы.

А что касается хореографов-постановщиков, есть Ирина Зеновка, которая очень много работает. Екатерина Дементьева — какое-то время она по большей части работала с эстетической гимнастикой — очень интересно ставит программы. Я и сама их ставлю хорошо...

— *С языка сняли...*

И надеюсь, что мы, три хореографа-постановщика, в одном ключе работаем. Кстати, очень хорошо ставит программы Оксана Скалдина. И у неё стильно получается, интересно. Есть ещё куча постановщиков, которые работают по Москве и на периферии, но они как-то тихонечко сами развлекаются. Если вдруг кто-то блеснёт, я всегда открыта.

И готова подтянуть их к работе, потому что и **новое видение** для меня — **всегда золото**.

— *Допускаете возможность для кого-то просто прийти, позвонить, написать и сказать: вот он я, хочу попробовать... Из тех, кого никогда в обойме Новогорска не было?*

Пока что-то никто не рискнул. Но почему нет? Почему сидеть, извините, на пятой точке со своими желаниями?

— *Абсолютно профессиональный подход.*

На мой взгляд, да. Почему новое не посмотреть, может, когда докрутишь, это нечто неординарное будет? Да и со стороны идеи могут быть самыми неожиданными. Я даже, когда мы работали с Мариной Говоровой на юниорской команде, всё время говорила: не сиди со мной рядом каждый день, иди куда-нибудь, уедешь в Москву — позанимайся там делами, вернёшься через пару недель... Почему?

Потому что, когда сидишь и одно и то же смотришь, **взгляд замыливается**.

Она приезжает через пару недель и — опа: нет, вот так не пойдёт, вот тут надо почистить, тут надо переделать. Я говорю: вау, всё, точно, а я уже и не вижу! Свежий взгляд — всегда новый.

— *ФГР запускает дополнительную программу профессиональной переподготовки: «Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта: художественная гимнастика». Каково вообще рабочее взаимодействие и есть ли оно — главного тренера с судейскими людьми?*

Судейский взгляд — это, поверьте мне, тоже особый взгляд. У нас существуют разные бригады, которые отвечают за своё направление.

И вот, когда они садятся, я бы сказала, узконаправленно, то **видят то, что мы не замечаем**.

Причём зачастую не замечают даже и тренеры-судьи. Ты сидишь на тренировке, вроде смотришь на спортсменку, вроде всё окей. А потом берёшь, переключаешь мозг на оценку D (трудность: заявленные элементы, связки, работа с предметом, риск и оригинальность) или E (исполнение: техника тела — чистота, амплитуда, равновесие, техника предмета — контроль, ловля, броски). И тут...

— *Начинаешь высчитывать и понимаешь, что «всё пропало»?*

Не так, чтобы прямо всё, но да, начинаешь подсчёт: о, вот тут дырка появилась, там — не то, здесь — мало. Поэтому я обязательно приглашаю судей, причём стараюсь позвать тех, кто на этот момент не работает с гимнастками. Именно они наиболее чётко и бескомпромиссно выдают замечания. И на контрольных тренировках, когда они садятся судить, я говорю: «Я вас прошу, вот прямо придирайтесь максимально жёстко».

Что касается судейства внутри России уже на стартах, я, естественно, не могу на него влиять. Есть коллегия судей, которая занимается анализом работы. И цель у нас, у главного тренера и коллегии судей, одна: чтобы на внутренних соревнованиях не было никаких коалиций, которые мешают выявлять по-настоящему сильнейших гимнасток.

То есть: мы с судьями работаем на одно движение, на **один результат**.

давайте **создадим сборную**, которая будет **конкурентоспособна**.

— *Человеческая природа столь многослойна, гимнастика столь сложна для вынесения оценки...*

Понимаю, о чём вы. Да, до последнего времени были очень мощные коалиции. Приезжают регионы: так, сейчас мы вот нашу подтянем, должны выиграть вот это и вот это. Начинается судейская возня, ты мне нужно поставил, ты — нет...

Не хочу в России этого.

Мне кажется, **так сборную-то и не сделать**. Абсолютно не сделать.

И не только мне так кажется. Сейчас у нас идёт очень большая работа над тем, чтобы эти коалиции на корню срубить.

Отдельный разговор — судьи международного уровня. Тех, кто может работать, по пальчикам пересчитать. Вот точно. Помимо того, что они идеально должны знать правила, всех наших спортсменов, всех наших соперников, ещё должны и очень хорошо ориентироваться внутри судейской коалиции на международном уровне.

— *Звучит несколько устрашающе, нет?*

Но мы никуда не можем от этого деться, пока не сядет искусственный интеллект судить, всё равно зависим от людей. Понравилась судье гимнастка, она ей поставит хорошую оценку. Правила есть, но просмотрят видео, кто-то увидит что-то или не увидит, скажет — докрутила или недокрутила... Это всё равно чьи-то глаза. Допустим, ту же артистику попытались ввести в какой-то шаблон, который поддаётся судейству. Но это опять всё субъективно, у нас же — не включил секундомер, не поставил планку, через которую спортсмен перепрыгнул.

Так что те, кто относится к касте международных судей,

должны быть **очень знающими**. И чего уж там, **умными людьми**.

Раньше была некая преемственность поколений. Я, как тренер, всегда была намного спокойнее, когда знала, что с нами едет определенный судья, например на чемпионат мира. На 30 процентов спокойнее, чем если бы поехал другой. Сейчас при возвращении на мировую арену нам будет тяжело: проблема в том, что даже те судьи, которые были раньше в международной обойме, даже сдав экзамен на отлично, вместо первой категории получили только третью в силу того, что несколько последних лет не судили. Потеряли категорию, а это значит, их посадят только на линию.

И судьям тоже **надо возвращать своё** на соревнованиях, не только гимнасткам.

— *То есть это проблема не одного сезона?*

Да, не так, что вот прямо щёлкнул пальцем и решил. Совсем нет.

— *По поводу упомянутого искусственного интеллекта очень просто спросу: вы за или против?*

Честно говоря, скорее, наверное, за. Хотя я плохо понимаю, как он отсудит ту же артистику. Вот честно, очень плохо понимаю. Разобрать те самые докрутила — недокрутила по градусам, чисто поймала или нет, пробежку сделала — не сделала... Это сейчас, мне кажется, возможно. А что касается эмоций: как это сможет отработать машина?

— *Пока ещё не все программы придуманы или придуманы, скажите: вот, например, спортсменка не сделала какой-то элемент, но поставила его в другое место и всё же исполнила. Вы будете ругать за то, что пропустила? Или хвалить за то, что в итоге сделала?*

Я вам сразу могу сказать: то, что вы сейчас описали, — это настолько сложно для спортсменки!

И на это способны только прямо гимнастки-гимнастки, которые

и опытом обладают, и **умеют владеть собой**.

— *То есть хвалить?*

Ну, честно, да. За то, что она выкрутилась из сложной ситуации. Потому что за полторы минуты это реально сложно сделать. Особенно когда программа накатана до автопилота и вдруг в начале упражнения что-то не сложилось, но гимнастка быстро включила мозг, он у неё сработал: надо вот этот элемент сделать в конце упражнения, хотя там в конце и ещё куча элементов. Это высший пилотаж. Реально высший.

— *Последний год показал, что стартов в художественной гимнастике очень много. У этого факта есть и положительное, и отрицательное.*

Мы ещё на конференции ФГР обсуждали с регионами календарные планы, за последний период возникло столько соревнований разного уровня, что я, честно говоря, когда окунулась в это, была в некотором шоке. Увидела, что в регионах происходит какая-то полная какофония, нет порядка, нет системы. Мы на конференции очень внимательно всех слушали. Люди говорили о проблемах, просили помочь с залами и так далее, но это решается не быстро и не с кондачка, есть разные возможности различных регионов, от этого мы никуда не уйдём.

Как сможем, **будем помогать**, но что точно можем сделать — это как раз систематизировать работу регионов, потому что именно **они** нам **поставляют кадры**.

И начали мы как раз с календаря. Он должен быть продуман. У нас развилось очень-очень много клубов. Сегодня вот мы с вами сели и решили: давайте создадим клуб. А давайте! Создали клуб, прожили вместе дружно пару-тройку лет. Потом поссорились. Из этого одного клуба создали два клуба, мы же в ссоре. Так плодиться клубы не должны. Дальше: какие тренерские кадры в эти клубы заходят, каким образованием обладают, никто не контролирует. И тут надо какую-то систему вводить. Уже тщательно разрабатываем документы и в этом направлении.

Я была на клубном соревновании, ещё не будучи главным тренером, просто оказалась там на сборах в это же время. Ну слушайте, это ненормально, когда в семь утра начинаются соревнования, а далеко за полночь заканчиваются. Техники безопасности никакой, дети реально толпами носятся. Они там варятся как в котле, никто не контролирует. Смотрела на всё это и мне хотелось кричать: дорогие родители, сначала изучите тему, кто работает, куда вы отдаёте ребёнка, кто с ним будет работать, здоров ли он останется после этого всего, потому что наш вид спорта предполагает гибкость, растянутость и так далее, а как в клубе этого добиваются?

Тренер **должен** пройти образовательную систему, он **обязан** знать

физиологию, анатомию как минимум. И опыт **должен присутствовать**.

— *С присвоением разрядов тоже, похоже, вопрос серьёзный, он как-то неожиданно оглушил своей массовостью.*

Кстати, на встрече с регионами вопрос, а как нам проводить всероссийские соревнования с присвоением разрядов, задавали очень часто. Все хотят разряды, а в результате сложившегося сумбура получение звания мастера спорта в художественной гимнастике скатилось до какой-то штамповки. До того, как мне заступить на должность, в конце года звание просто тупо присвоили всем участницам турнира. Кто хочет, тот и получит, так что ли? В моё время, я помню, мастера спорта нужно было заработать. И не просто заработать, а о-го-го как сложно. Вот мы сейчас как раз с Натальей Анатольевной Абрамовой этим очень плотно занимаемся: убираем все лишние старты, ограничиваем их количество по календарю, будем контролировать, по каким правилам присваивают детям разряды.

Кандидаты и мастера спорта должны **быть** вообще **под жестким надзором**, не говорю уже о международных.

— *Мы потихоньку выходим на международные старты. Это ведь будет непросто?*

Выйти на международный ковер и увидеть там всех лидеров и с ними соревноваться — это сложно. Притом что мы вообще не имеем международного опыта последние три года. Перед Кубком сильнейших спортсменов совместно с белорусскими гимнастками, когда мы ещё готовились на учебно-тренировочном сборе, подумала: а ну-ка я тряхану сейчас девочек. И на первой же контрольной тренировке сказала: «Задумайтесь, вы сейчас пойдёте выступать уже за сборную России, обязаны не просто стараться, а очень стараться за страну». Прямо скажу, я, наверное, даже перегнула чуюток, но мне было интересно, как они с этим справятся. Сидела тихонько на трибуне, смотрела, кто как сражается с этим грузом.

Та же самая Алина Горносько уже два года выступает на международном уровне, посмотрите, как она себя чувствует. Она выходит как королева. Я хорошо знаю по себе — выезжаешь, возвращаешься и мозг начинает кипеть: что делать, что исправлять, с чего начинать? Этот опыт любой

гимнастке, пусть это второй эшелон мировой элиты или первый, даёт бешеную уверенность в себе. Каким бы номером ты ни был. У наших гимнасток сегодня этого нет. Лала Крамаренко или Диана Чугунихина ещё как-то ухватили чуть-чуть международных старты, остальные, если и были, то на каких-то матчевых встречах, это — ни о чём.

И вот я специально, честно говорю, подстегнула девочек, захотела увидеть, как они этот **страх** в глазах **смогут перебороть**.

Итог я бы так сформулировала: очень крепко думаем, как возвращать утерянное, чтобы никто не сдавался. Но вот, кстати, юниорочки порадовали, прямо зубастики, молодцы девахи!

— *Но похоже, и старшие гимнастки получили дополнительный импульс после выступлений, в том числе и на международном ковре.*

Да, вот прошёл финал Кубка сильнейших. Мне понравилась борьба у старших за лидерство. Очень рада за Машу Борисову, что она так сконцентрировалась после серьёзного и сложного соревнования в Японии. (В середине октября в Токио прошёл престижный AEON Cup 2025, гимнастки Мария Борисова, Ульяна Янус и Ксения Савинова выступили в нейтральном статусе под эгидой Международной федерации гимнастики). Это был клубный чемпионат мира, туда традиционно приезжают все сильнейшие, и все наши чемпионки там всегда выступали.

Выход на ковер в Токио **потребовал** от спортсменок не только мастерства, но и той самой **психологической устойчивости**.

Мы после длительного перерыва выехали показать себя. Могу сказать, что выступили достойно.

Судили нас очень строго, девочек никто ещё не знает, с этим всё понятно. Уже там, кстати, увидели очевидное: надо усложнить риски, необходимо более чётко делать элементы и ещё мощнее выдавать эмоции. И что-то из полученных от судей замечаний мы сразу начали корректировать после возвращения. Уже исправляем. Вижу, что сами девочки после поездки попытались выступить иными уже в финале!

Могу сказать только одно: наши гимнастки с ковра японского старта **вышли другими**. Это то, что делают международные выступления: придают **уверенность**.

— *А вот, кстати, а вы сами от мамы, Натальи Борисовны Тишиной, чаще критику получаете: от заслуженного тренера — заслуженному, или она всем довольна?*

Вы бы слышали, когда я её везла в аэропорт после Кубка сильнейших спортсменов, как она меня словами сверлила: ты должна, ты должна. Как любая мама, она это по 150 раз повторяет. Я говорю: «Мам, всё-всё-всё, я поняла, мне одного раза хватает». Но у неё очень хорошая критика, мало того, она очень мощный политик. У неё такой склад ума, что она прямо умеет разруливать ситуации. Я звоню, говорю: «Мам, слушай, вот этот стоит мне разговор начинать или не стоит?» «Погоди, давай подумаем». И вот посидим-посидим, языками вроде поцепляемся, а выходим к решению. Я всегда на неё рассчитываю, на её совет.

— *Вы вообще дипломат в решении вопросов или всегда проще сказать как есть?*
Мне говорят, что я летящий лом.

— *О, как романтично.*
Мне муж всегда говорит: «Таня, ты прямая, как линейка, надо быть дипломатом, Таня, учись». Отвечаю: «Я очень стараюсь».

Ну такой характер у меня, **не люблю** подковёрные игры, не перевариваю, **честно**.

Пытаюсь как-то не в лоб бить, хотя, кто меня хорошо знает, тот сразу просит: «Так, всё, лучше говори сразу». А новые люди — да, мне приходится искать какой-то подход. И начинается вот это легкое влияние: с какой стороны подойти, может быть, вообще не подходить, может быть, кого-то подключить со стороны?

— *Так это вроде и называется грамотным поиском решения?*

Можно назвать по-разному. Понимаю, что необходимо во имя результата, надо всему, теперь обязательно надо учиться. Потому что на моих плечах — та самая ответственность, о которой мы говорили. ▲

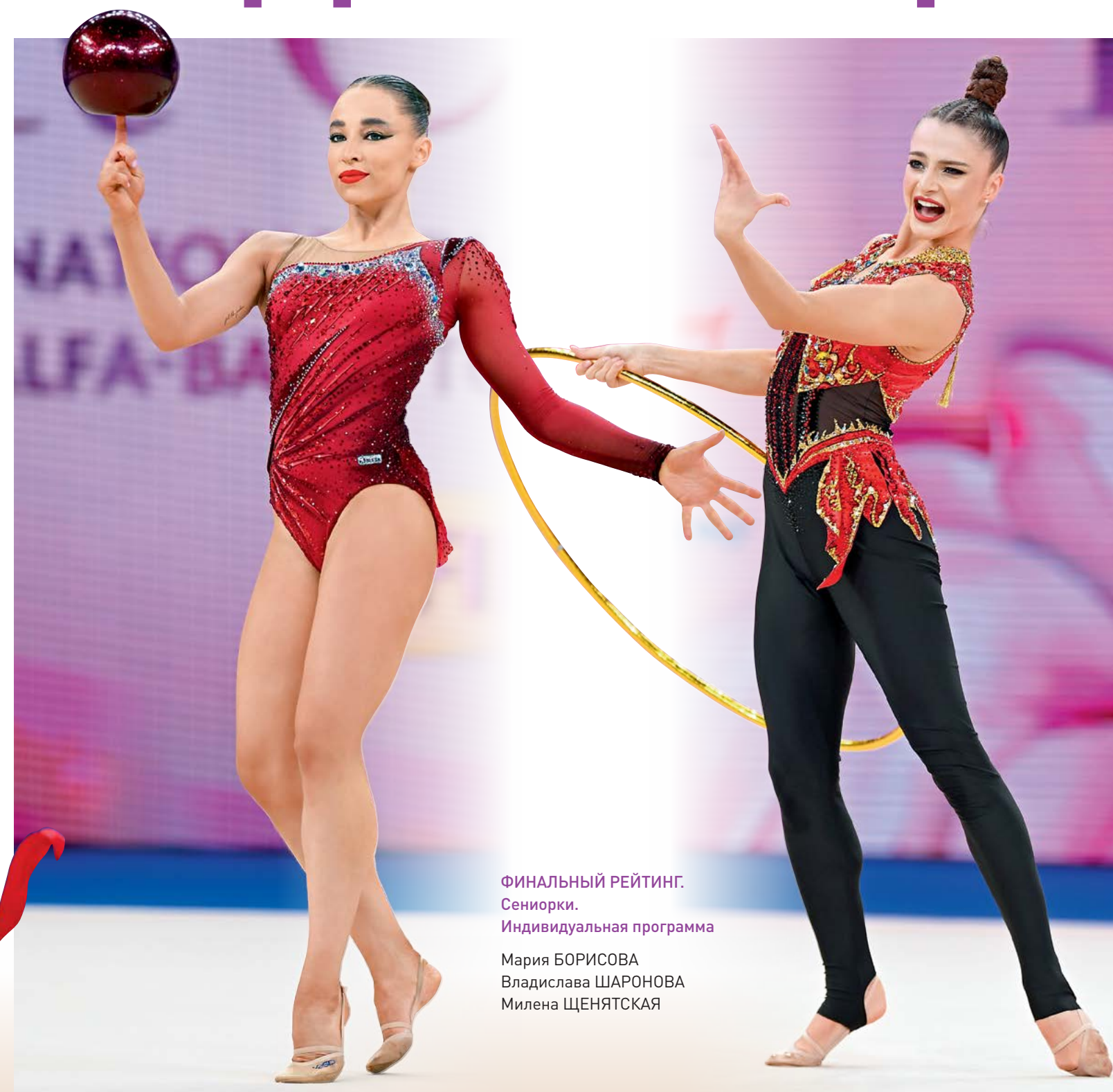
ИНТРИГА ХУДОЖНИЦ

СЕРИЯ ЭТАПОВ И ФИНАЛ ПОДВЕЛИ
ИТОГИ КУБКА СИЛЬНЕЙШИХ

КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ ЗАВЕРШИЛ МЕЖДУНАРОДНУЮ СЕРИЮ ПРОШЕДШИХ ЭТАПОВ ФИНАЛОМ ВО ДВОРЦЕ ГИМНАСТИКИ ИРИНЫ ВИНЕР. ИМЕННО В ФИНАЛЕ ВСТРЕТИЛИСЬ ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНКИ, ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ ЕЩЁ И С ИТОГОВЫМ РЕЙТИНГОМ СОРЕВНОВАНИЙ: КТО СТАНЕТ ПОБЕДИТЕЛЕМ?

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

Этапы Кубка сильнейших проходили в разных городах: Москве, Казани, Сочи. Финал состоялся в Москве. Рейтинг спортсменок перед финалом формировался по сумме баллов, набранных гимнастками в многоборье. Если кто-то из спортсменок был вынужден пропустить этап, шансы попасть в финал оставались. По сумме очков на этапах и в финале должны были определиться победители. Интрига, кто ими станет, держала в напряжении абсолютно всех: от зрителей до судей. В финал соревнований вышли 15 гимнасток в индивидуальной программе среди юниорок: София Ильтерьякова, Каролина Тарасова, Николь Римарачин Диаз, Ксения Савинова, Кира Яблочникова, Таисия Сердюкова, Ева Чевтаева,



ФИНАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ.
Сениорки.
Индивидуальная программа

Мария БОРИСОВА
Владислава ШАРОНОВА
Милена ЩЕНЯТСКАЯ

Кристина Дюпина, Юлия Проценко, Ксения Салий, Яна Заикина, Александра Кирюшина, Дарья Хорошилова, Варвара Барбара, Каролина Пахтусова. Столько же спортсменов выступили в финале у взрослых гимнасток: Мария Борисова, Владислава Шаронова, Ульяна Янус, Милена Щенятская, Владислава Николаенко, Дарья Веренич (Белоруссия), Екатерина Сазонова, Арина Ковшова, Виктория Беспалова, Варвара Топорова, Алиса Медведева, Карина Киреева, Дарья Ткачева (Белоруссия), Дарья Грохотова (Белоруссия), Анастасия Власенко.

По 12 команд выступили в финале от каждой возрастной категории в групповых упражнениях.

Мария Борисова и набрала максимальное количество баллов на трёх этапах, и не пощадила соперниц в финале — четыре золота, включая многоборье: в упражнении с обручем, мячом и лентой. (Единственное первое место, которое не далось Марии на этом старте, завоевала белоруска Дарья Веренич, она же стала серебряной в упражнениях с мячом и бронзовой — в композиции с лентой.) А между третьим этапом Кубка сильнейших в Казани и финалом Мария успела выступить в Японии на клубном чемпионате мира, где в составе российской команды завоевала серебряную медаль, показав при этом четвёртый результат в многоборье в турнире с участием сильнейших гимнасток мира.

В Москве зрителям очень понравилась композиция чемпионки с обручем, идея которой навеяна выступлением «Зима» олимпийского чемпиона по фигурному катанию Алексея Ягудина и принадлежит олимпийской чемпионке Алине Кабаевой. Тренеры, хореограф, гимнастка пересмотрели катание звезды, изучили хореографию и перенесли какие-то элементы со льда на ковер, естественно, внося

ФИНАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ.
Юниорки.
Индивидуальная программа
София ИЛЬТЕРЯКОВА
Каролина ТАРАСОВА
Ксения САВИНОВА



своё, индивидуальное. (Многие любители гимнастики успели посмотреть видео в социальных сетях, как волшебное выступление Ягудина в Солт-Лейк-Сити-2002 смотрят Ирина Зеновка и Юлия Барсукова.)

Ещё в августе на турнире в Венгрии Мария Борисова показала результат труда над программой с обручем, усиленной сложными элементами. Как уточняла сама гимнастка для зрителей, «Зима» — не сюжетная, а эмоциональная композиция. И передаёт ощущение уязвимости, холод и чистоту зимнего пейзажа, внутреннюю силу и тепло, скрытое в человеке.



ФИНАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ.
Сениорки.
Групповые упражнения

1. Санкт-Петербург
2. Нижегородская область
3. Омская область

«Я очень рада, — призналась после окончания соревнований Мария, — что финал Кубка сильнейших прошёл для меня столь хорошо. Были, конечно, ошибки — и в многоборье, и в финалах отдельных видов, но главное, что их оказалось не так много. Мы с тренерами решили, что на этом турнире можно будет опробовать новые рискованные элементы, которые ещё не до конца отработаны. В целом всё получилось».

ФИНАЛ КУБКА
СИЛЬНЕЙШИХ — 2025

РЕЗУЛЬТАТЫ МНОГООБОРЬЯ

1. Мария Борисова — 119.20
2. Милена Щенятская — 115.05
3. Дарья Веренич (Белоруссия) — 114.25
4. Ульяна Янус — 114.05
5. Владислава Шаронова — 113.95

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Обруч:

1. Мария Борисова — 31.400
2. Дарья Грохотова (Белоруссия) — 29.200
3. Владислава Николаенко — 28.850
4. Милена Щенятская — 28.350
5. Владислава Шаронова — 28.300

Мяч:

1. Мария Борисова — 30.650
2. Дарья Веренич (Белоруссия) — 28.900
3. Милена Щенятская — 28.600
4. Ульяна Янус — 28.200
5. Владислава Шаронова — 27.650

Булавы:

1. Дарья Веренич (Белоруссия) — 30.150
2. Анастасия Власенко — 29.700
3. Владислава Шаронова — 29.400
4. Ульяна Янус — 28.850
5. Дарья Грохотова (Белоруссия) — 28.650

Лента:

1. Мария Борисова — 30.900
2. Ульяна Янус — 29.950
3. Дарья Веренич (Белоруссия) — 29.200
4. Екатерина Сазонова — 28.400
5. Владислава Николаенко — 28.350

ФИНАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ.
Юниорки.
Групповые упражнения

1. Академия художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой
2. Нижегородская область
3. Сборная России

В общем зачёте Кубка сильнейших Мария Борисова оказалась вне конкуренции. Второе место в итоговом рейтинге Кубка сильнейших получила Владислава Шаронова. (В финале она завоевала бронзовую награду за упражнение с булавами, но сумма всех этапов привела гимнастку на итоговый пьедестал.) На третьем месте общего зачёта — Милена Щенятская (помимо серебра в многоборье, она стала в финале третьей в упражнении с мячом).

Команда Санкт-Петербурга — обладательница золотых медалей в групповых упражнениях. Набрав по сумме двух упражнений 55.05 балла, спортсменки всего на пять сотых опередили ставшую в финале соревнований второй национальной команду Белоруссии. И на восемь десятых — сборную России, занявшую третье место. Этот успех в финале вывел команду Петербурга на первое место и в общем зачёте по сумме баллов за все этапы. На втором месте — команда Нижегородской области, на третьем — Омской. Сениорки сборной России в групповых упражнениях выступили, как считают специалисты, достойно, но не набрали необходимого количества баллов для попадания в тройку лидеров, так как не участвовали в третьем этапе. ▲



А ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ?

КАК ПРИВИТЬ ДЕТЯМ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ШКОЛУ

ЭТО УДИВИТЕЛЬНО, НО СТАТИСТИКА ИМЕННО ТАКОВА: 10 ИЗ 10. И ВЕДЬ ПОПУЛЯРНОСТЬ ДРУГИХ ВИДОВ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ КОНКУРЕНТАМИ ПО НАБОРУ ДЕТЕЙ, ВСЁ ВОЗРАСТАЕТ. НО И ТРЕНЕРЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ, ЗНАЯ СВОЮ СТАТИСТИКУ, НЕ ПЕРЕЖИВАЮТ. ГОВОРЯТ, КОГДА СКОЛЬКО ПРИШЛО, СТОЛЬКО И ОСТАЛОСЬ, — ЭТО САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ. О ТОМ, КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ГБУ МКСШОР «СЕВЕР», РАССКАЗЫВАЕТ ТРЕНЕР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ МАРИЯ ОСКНЕР.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



— Мария, часто бывает, что приходят родители и говорят: а что у вас тут вообще такое, что за вид спорта?

Да-да, именно так и происходит чаще всего. Объясняя, показываю видео, прямо в ручном режиме бросаю ссылки с чемпионатов мира на выступления ведущих спортсменов. Потому что художественную гимнастику все знают, аэробику — нет. Наш аквариумный зал немножко помогает в сарафанной рекламе, детей приводят, например, на развивающее плавание в бассейн, и вдруг родители видят нас: «О, ничего себе, как здорово там всё!» Это подтянуло какую-то часть занимающихся. Несмотря на занятость, мы каждой

маме, которая хочет всё узнать, отвечаем на её вопросы. Сделали памятку для родителей с начальной информацией. Начните заниматься, всё поймёте...

— Давайте смоделируем ситуацию. Вы — тренер, к вам приходят мамы, папы с ребёнком. На что смотрите, какие задания даёте, чтобы оценить степень подготовки? Берёте всех или сразу предупреждаете: нам нужно то-то и то-то, сможете, натренируете, тогда и приходите?

Кстати говоря, в этом году впервые мы делали отбор детей, а не набор, как это было в предыдущие годы, учитывая, что мы находимся ещё и в стенах училища

олимпийского резерва. Многие ведь хотят заниматься той же художественной гимнастикой в силу её массовости и привлекательности для девочек, а для мальчиков есть спортивная и всякие виды борьбы и так далее. В этом году как никогда отбор у нас получился, пришло и очень много детей.

Оцениваем прежде всего гибкость, координацию, прыжковые данные, силовые — на самых базовых отжиманиях, приседаниях.

Никому не отказываем, но родителей обязательно предупреждаем: сначала попробуйте.

Хотя мы, конечно, как все гимнасты, заинтересованы в ретардантах, которые позже развиваются. Но и среди акселератов есть те дети, что могут наверстать подготовку. В нашем виде спорта это возможно.

— А если видите, что может что-то получиться, но при этом ребёнок вообще нулевой в этой базовой гимнастической подготовке...

Возьмём, если видим, что процесс пойдёт. Если ничем не занимался, но есть способности, то даже и в семь лет берём.

— Какой процент пришедших остаётся?

Честно говоря, в прошлом году осталось 100 процентов. Причём остались даже те, у кого далеко не всё получалось, но они очень старались. Дети приходят заинтересованные, только не все сразу всё могут. В спортивных дисциплинах не все потянут, но есть тансы, степы, где до первого спортивного разряда практически любой ребёнок без ограничений по здоровью дойти у нас может.

— Что вы говорите маме, когда хотите убедить оставить сына или дочь заниматься?

Я всегда говорю: давайте месяц подождём, дайте себе и ребёнку переходный период, когда надо решить, остаться или уйти, потому что больно заниматься растяжкой или что-то тяжело...

Если через месяц ребёнок будет приходить и со слезами идти на тренировку, **прекращайте.**

Как правило, за этот месяц они принимают решение остаться. И не потому, что мы начинаем ребёнка в это время зацеловывать или ещё что-то, нет. А скорее, потому, что за месяц он сам смотрит: ага, вот здесь то было, а стало это, какой-то прогресс пошёл. И опять-таки не потому, что мы такие все хорошие и грамотные. Просто действительно средствами аэробики немного проще и заинтересовать, и привлечь, и понять, что, в отличие от гимнастики, в которой должны быть и серьёзные данные изначально, и освоение элементов высокой сложности, мы чуть пошире в этом смысле.

— Мне кажется, можно даже сказать: демократичнее. Неправильные стереотипы восприятия рано или поздно уйдут, пока же один точно остаётся: аэробика — это для девочек. Но вот вижу мальчиков в группе...

Кто их приводит? Приведу классический пример. У меня в группе есть девочка, пришла, наверное, года в четыре. И потом девочка приводит мальчика, как раз одного из этих трёх. Настя увидела его на детской площадке и ту же заявила: это будет мой партнёр. Я его маме сказала: стоп, у нас не балльные танцы, где себе партнёра ищут по соседям... Хотите заниматься серьёзно, без пропусков — занимаемся. Он пришёл раз, два, потенциально для нас интересный мальчик. Ходит, не пропускает, кряхтит, потому что немного поздно пришёл.

— А Настя?

Занимается и пока, конечно, взяла над ним опеку. Иногда — как начальница прямо выступает. Как дальше





Тренер Дарья ЛАТЫШЕВА

будет — посмотрим. Но всё же такого понимания, что давайте, ищем себе партнёра, у нас реально нет. Смешанная пара — это ведь только одна из дисциплин.

Сильно, кстати, влияет на набор мальчиков, когда появляется ориентир, звезда. У нас есть юниорское поколение, есть поколение юношей 12–14 лет, на кого уже хочется смотреть как на ярких исполнителей. Они уже и так умеют и так, мальчики смотрят и подтягиваются. Ну и конечно, есть сам Владислав Борисович Оскнер — просто идол поколений. Он воспитал целую плеяду мужчин в аэробике, которые олицетворяют именно мужественность.

Кстати, когда наши ребята начинают сдавать ГТО в школе, то зачастую спортсменов из других видов **обгоняют по выносливости**.

И подготовка именно общего характера, которая мальчику нужна, у нас зачастую бывает лучше. Потому что те же гимнасты физически на порядок сильнее, но всё, что касается длительной работы и тем более бега, для них непривычно. А для нас привычно.

— Я вас слушаю и думаю, а почему действительно аэробика не оказалась повсеместно: в школах, колледжах, институтах? Вот мы сейчас на тренировке:



она на таком уровне, что уже у маленьких даже для развития и одно, и второе, и третье.

Ну наверное, первое — то, что у нас не олимпийский вид спорта. Второе, вот это расхожее, что аэробика — это что-то с блёстками, хотя у нас запрещены блёстки, расхожее мнение, что не мужской вид спорта, это тоже есть. Когда сам Оскнер пришёл в университете в аэробику, это был пик её популярности, заниматься было суперпрестижно.

Пик популярности пришёлся на 1990-е годы. Сейчас мы стали видом спорта не для всех и каждого, с одной стороны. Да и популярность других видов, которые являются нашими конкурентами по набору детей, тоже возросла.

Но мы не переживаем, а лучше наберём 10 тех детей, которые у нас останутся.

И когда сколько пришло, столько и осталось, — это самый **лучший показатель**.

Кстати, вот в этом году почему-то пошёл поток из других видов. Это дети, которые получили базовую подготовку, конечно, мы в них заинтересованы. Но — пришли дети, и я сразу же их отправляю к тренеру по прежнему виду спорта. Иногда сама звоню, чтобы он

провёл беседу с родителями: может, пересмотрят свои взгляды и подумают над тем, чтобы всё же остаться. Мы не возьмём ребёнка, пока не исчерпали все способы оставить его у предыдущего тренера.

— Даже так? Ну хорошо, вы возвращаете, а дети-то продолжают тренироваться?

Ну вот несколько человек подумали-подумали и всё-таки решили дать шанс, как они сами мне написали, гимнастике в их жизни. И кто-то остался. А тот, кто ещё раз дал шанс, но не остался, всё-таки пришёл к нам. Родители написали: мы всё же хотим к вам.

— Вы считаете, что они прониклись видом спорта, аэробика после даже поверхностного изучения как-то зазвучала для них?

Не могу однозначно ответить на вопрос, но сейчас родители очень включены во все процессы. Мы их даже немного притормаживаем. Я сама мама маленького ребёнка, вожу его на гимнастику, но вижу в деле один раз в году — на соревнованиях. И стопроцентно доверяю тренеру. А если этого нет, говорю я родителям, то не надо и приводить. Да, кому-то стало тяжело, кто-то начал ныть, потому что спортивная ежедневная работа — не самая простая.

Но это уже **искусство тренера**, как вселить заинтересованность.

Я не говорю, что надо танцевать с бубнами, чтобы дети всё время радовались. Но в какой-то степени и это тоже, потому что если ребёнок каждый раз идёт, когда гаснут глаза, может, с пахотой немножко и перегнули. Может быть, у тех, кто отказался от предыдущих занятий, так и было. Но я не утверждаю, у каждого может быть своя история.

Федеральный стандарт набора в спортивную аэробику — с семи лет. Есть наборы с двух лет — спортивно-оздоровительные группы, этап перед начальной подготовкой. Когда из этих групп переходят дальше, они уже ровненькие такие, ножки тянут, понимают гимнастическую школу, на них смотреть приятно.

Конечно, мы подтянем всех. Но хочется, чтобы приходили хотя бы лет в пять, особенно пацаны. Сложно, если приходит ребёнок в девять лет. Все можно нагнать, но придётся долго навёрстывать. Правда, есть

один плюс спортивной аэробики, что примерно к 18 годам при ежедневных тренировках и заинтересованности все выравниваются. Но только тот уникал, кому дано выше, как и в любом виде спорта, будет показывать какую-то фантастическую сложность. А средний аэробист, мастер спорта — это просто целеустремлённый человек, который ежедневно посещал занятия в течение 10 лет.

— Из чего складываются детские занятия?

Как любое классическое занятие, это разминка, основная часть, обязательно растяжка в конце каждой тренировки. Наполнение средней части у нас может меняться, но, конечно, чем младше группа, тем больше процент общей физической подготовки.

Мы стараемся вводить и игровые тренировки, но не злоупотребляем, всё же у нас не «Весёлые старты», **в спорте с малых лет есть свои законы.**

И потихоньку, спустя пару-тройку месяцев, начинаем разучивать минимальные комбинации нашей базовой хореографии. Но сначала всё равно общая подготовка и культура тела, общая гимнастическая база.



ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ:

- Индивидуальные выступления женщины.
- Индивидуальные выступления мужчины.
- Смешанные пары.
- Трио.
- Группа-5.
- Танцевальная гимнастика.
- Гимнастическая платформа.



Высидеть день соревнований по аэробике реально тяжело, у нас не художественная гимнастика, музыкальное сопровождение иное. Но во-первых, правила чуть-чуть изменились и в аэробике теперь тоже стало больше мелодичной музыки. А во-вторых, когда включаешь подборку детских песен в такой темповой обработке, которая нам нужна, дети просто преобразуются. Буквально на днях у нас была тренировка, я их поставила под эту музыку, они делали самые базовые вещи, но эмоциональный фон был абсолютно другим. Другой заряд. И они делали привычное, но в большей амплитуде.

— Было такое, что мама с папой хотят, но что-то пошло не так...

Мы набор проводим целый месяц: кто-то после лета раскачивается, некоторые приедут из отпуска чуть попозже. Приводят, мы смотрим базовые навыки. Кто-то чем-то занимался, все показывают всё, что умеют, по нашим заданиям. Дальше мы выходим, разговариваем с родителями и говорим: у вас есть два пути. Идёте в спортивную школу и тогда должны быть регулярные занятия либо занимаетесь для себя, тогда — в платную группу. Но не исключён вариант, что через полгода занятий в этой платной мы вас пригласим и вы, может быть, скажете: хотим серьёзно. Так тоже бывает.

Когда в середине года кто-то приходит, конечно, берем, если ребёнок заинтересован. Не столь большой поток у нас идёт, чтобы отказываться... Работаем с детьми бригадным методом, три тренера. Не очень



всё просто, но, честно говоря, эта работа лично меня вообще двигаться заставляет. Если я перестану ходить в зал, то вся официальная работа, даже проведение соревнований теряет смысл, я не понимаю, для чего тогда всё. А когда есть спортсмены, а у них ещё какие-то результаты есть, то можно и не спать и не есть.

— Соревнования — это праздник для тренера или... Конечно, большие соревнования, с одной стороны, большой стресс, с другой — невероятный адреналин. Хотя бы раз где-то попробовал — захочешь повторить. Но в последнее время стала замечать, что ещё больше мне нравится приходить и прямо вот вытягивать что-то красивое из этих вот «коряжек», которые только пришли да ещё ходить толком-то не умеют. Чуть времени проходит — ты видишь: было грязно в движениях, а стало чисто. Ты вложил уйму нервов, часов, эмоций, это тоже всё есть.

Но когда после многодневной работы эти дети, которые ещё вчера не могли не то что на шпагате сидеть, а и ходить-то

ровно, **появляются на соревнованиях — это прямо вот бальзам на душу.** Понимаешь, что не напрасно зал топчешь.

БЛИЦ

— За что вы любите спортивную аэробику?

За то, что это очень эмоциональный вид спорта. За то, что на высоком уровне надо исполнять многое, — это ведь и танец, и гимнастика, и акробатика в какой-то степени. И за то, что мужчины и женщины могут соревноваться на одной площадке, включая смешанные дисциплины.

— Никогда не жалели, что выбрали именно этот вид спорта?

— Никогда.

— Самый тяжёлый период в спортивной биографии можете вспомнить?

Думаю, что это период не спортивной карьеры, а этап становления в качестве тренера и функционера. То есть последние 10 лет.

— А самое яркое воспоминание о соревнованиях, о тренировках? Какая картинка всплывает перед глазами, когда думаете об этом?

Победы нашей сборной на последних чемпионатах и первенствах мира, где мы имели возможность участвовать.

Это ни с чем не сравнить!

— В спортивной аэробике надо быть готовым к...

Наверное, к регулярным тренировкам, как и в любом виде гимнастики. Это самое сложное. Да, тренировки важны во всех видах спорта, но в гимнастических это особенно важно. Нельзя сделать даже минимальный перерывчик. И ещё сложность в том, чтобы сохранить интерес и любовь к аэробике, когда устал, всё болит или, не дай бог, травмы.

Моя личная спортивная карьера не настолько примечательна, чтобы приводить примеры каких-то боль-

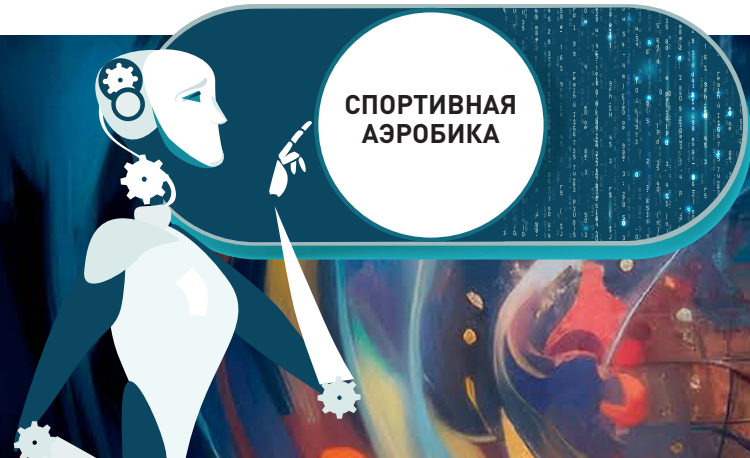
ших преодолений. Но своим спортсменам я всегда говорю: не опускайте руки, даже если вас постигла неудача на тренировке или на соревновании, стройте планы на будущее.

Я вообще считаю, что даже если тебе очень обидно, надо стараться не показывать своё состояние, потому что **самое главное — вера в себя.**

— Если разложить вид спорта на составляющие, к чему он всё-таки больше тяготеет: к спортивной гимнастике, акробатике, танцам?

Наш вид спорта стоит на стыке. Я бы не стала делать акцент на чём-то одном. Но гимнастическая подготовка — одна из самых важных частей нашего тренировочного процесса. Тем не менее танцевальная часть значительно важнее, чем в других видах гимнастики, и оценивается с большим акцентом, естественно, чем в других видах. ▲



СПОРТИВНАЯ
АЭРОБИКА

Нейросеть заглянула на спортивную аэробику и поняла, что это не фитнес, а искусство выживания под 160 BPM (beats per minute)*.

Нейросеть, которой не знакомо понятие «**молочная кислота**», попыталась повторить темп спортивной аэробики. И поняла, что синхронизация на таком уровне сродни чуду. Здесь всё о выносливости, артистизме и умении улыбаться, когда пульс уже где-то в стратосфере.

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА — когда дыхание превращается в музыку

Это не фитнес и не танцы. Это спорт, где каждое движение точно под счёт, а каждое выражение лица — часть программы. Здесь не просто двигаются — рассказывают историю через силу, пластику и скорость. В аэробике нет пауз. Только ритм, только синхрон, только огонь.

СОЛО — спектакль длиной в одну минуту 20 секунд

Это мини-история о человеке, который борется с ритмом и побеждает. Нужно быть и артистом, и спринтером, и немного математиком — считать элементы, дыхание и улыбку. Каждый шаг — на грани взрыва энергии, каждая поза — без права на сбой. Финальная поза — не просто точка, это крик тела: «Я все ещё стою!»

ТРИО — геометрия движений

Три человека, один темп и ноль шансов на ошибку. Это танец, где всё решает синхрон — если один вдохнёт не в такт, композиция рушится. Здесь главное — чувствовать друг друга, как вайфай, без задержек: мгновенная реакция, общее дыхание, общая сила. А когда всё совпадает идеально — возникает ощущение, что физика просто делает реверанс искусству.

ГРУППА — сила в ритме

Пять спортсменов, одна сцена и шквал энергии, который невозможно сдержать. Групповая аэробика — это буря, но никто не должен выбиться из линии, даже если ноги уже живут отдельно от сознания. Когда зал видит идеальный синхрон — мурашки гарантированы. Это оркестр без дирижёра: каждая нота — в теле, каждый акцент — в глазах.

** Помогаем нейросети пояснениями, как можем:* сердце человека в обычном состоянии бьётся с частотой от 60 до 100 ударов в минуту. А при физических нагрузках либо в стрессовых ситуациях пульс может учащаться до 150, а иногда и 160 ударов в минуту. Вся музыка также располагается в этом диапазоне темпа, другими словами — BPM. И люди, занимающиеся в спортзале фитнесом и оздоровительными направлениями, предпочитают такие стили музыки, как house, techno, deep house, созданные преимущественно в темпе 120–140 BPM. ▲

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ

НАУЧИТЬ ЛЕТАТЬ

Василий Александрович, а вот, например, на какой дорожке выступали спортсмены в Португалии на этапе Кубка мира?

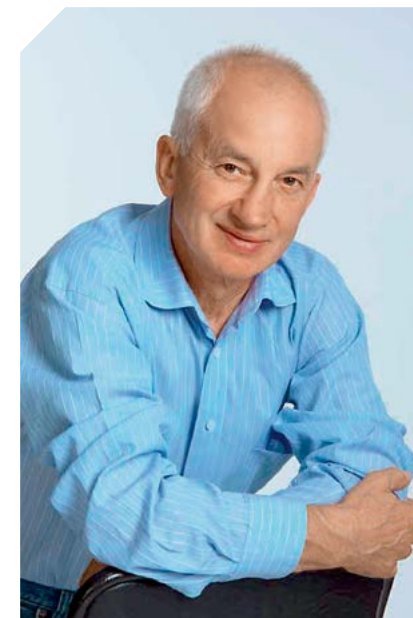
На нашей. Португальцы ранее покупали у нас несколько дорожек. Что самое главное для тренеров и спортсменов? Найти лучший снаряд. И если ты выпускаешь лучший снаряд, то, естественно, все будут брать твой снаряд, а не другой. А у нас на этих дорожках в моем родном Ставрополе подготовлено 20 абсолютных чемпионов мира.

Мы всё время прислушиваемся к тому, что спортсмены говорят по поводу дорожки, и, можно сказать, подстраиваемся под них.

Конечно, у дорожки, как положено, есть международный сертификат качества, без него представить оборудование на чемпионаты мира, Европы и другие официальные международные старты невозможно.

— За рубежом кто-то пытается производить акробатические дорожки?

Американцы делали подобные дорожки, но они использовали круглые фибerglassовые элементы, которые ломались. Да и конструктивно их дорожка была не очень доведена до ума.



— Современная акробатическая дорожка, наверное, стоит недешево?

Да, это так. Но речь идёт о полном комплекте: это 25-метровая дорожка, 12-метровая зона разбега, а также зона приземления, которая включает в себя маты. На эту дорожку кладётся финское покрытие, которое мы усовершенствовали.

— Делющему первые шаги в спорте ребёнку для занятий требуются такие же дорожки, что и профессиональным спортсменам?

Даже разрядники могут прыгать на чём угодно. Но когда у спортсмена появляется непреодолимое желание стать лучше, ему нужно использовать уже это оборудование.

Да, когда-то дорожек ведь вообще не было. Были маты, которые клали друг к другу и покрывали войлоком. А некоторые просто прыгали на опилочных дорожках, как в цирке. И вот мне однажды пришла мысль использовать старые лыжи как амортизатор. На одной из баз был целый склад сломанных лыж, и мне таких отдали более сотни. Я отпилил концы и носы, положил всё, что осталось от лыж, на определённом расстоянии друг от друга на лаги. Затем эти лаги мы металлическими стержнями соединяли между собой, а сверху клали гимнастические маты.

И первую свою дорожку я отвёз на Кубок страны. В итоге мы получили патент на эту дорожку.

ВАСИЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СКАКУН — ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР И РОССИИ, КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, АВТОР НАУЧНЫХ ТРУДОВ И ИЗОБРЕТАТЕЛЬ. В 1965 ГОДУ ВАСИЛИЙ СКАКУН ВЫИГРАЛ ПЕРВЫЙ КУБОК СТРАНЫ ПО АКРОБАТИКЕ. В 1974-М СТАЛ ПЕРВЫМ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО ПРЫЖКАМ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ КАРЬЕРЫ ПОДГОТОВИЛ 20 АБСОЛЮТНЫХ ЧЕМПИОНОВ МИРА. А РАЗРАБОТАННЫЕ СКАКУНОМ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ НА КРУПНЕЙШИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТАХ. КОГДА ПРИДУМАЛ ПЕРВУЮ ДОРОЖКУ С УПРУГОЙ ОСНОВОЙ, САМ НА НЕЙ И ЧЕМПИОНАТ МИРА ВЫИГРАЛ.

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ СТАРОДУБЦЕВ

SKAKUN®
ORIGINAL

А в 1974 году в Москве состоялся первый чемпионат мира, победой на котором я успешно завершил карьеру спортсмена. И соревнования проходили именно на той дорожке, которая была нами изобретена.

— *Что именно дали ваши нововведения?*

Масштабные изменения произошли. Например, сразу появилась возможность делать двойное сальто с двойным пируэтом. А для моего товарища по сборной СССР Вадима Биндлера и тройное сальто.

Сломанные лыжи для производства, конечно, остались в прошлом. У нас были попытки использовать в качестве амортизатора пружины, но такая дорожка была неудобна, пружины отталкивали в разные стороны. Тогда решили использовать пластины автомобильных рессор. Листы мы крепили на металлические трубы, которые клали на направляющие, чтобы трубы были зафиксированы. Кстати, мы такие дорожки изготавливали, привозили на чемпионат или Кубок страны, а затем там их и оставляли для дальнейшего использования на тренировках или соревнованиях.

В спорте всё требует тщательной подготовки и проработки. Мы делаем и зоны приземления, и страховочные лонжи для тренировок. Разработанная система обучения, в которой используются натягивающие тросы, по ним скользят ролики с амортизаторами, снимающие со спортсмена часть его веса.

Спортсмен прыгает, используя эту лонжу, и параллельно двигается тренер, который в случае необходимости помогает.

— *Каким должен быть идеальный спортсмен, который способен достигнуть высоких результатов на акробатической дорожке?*

У людей, рост которых выше 175 сантиметров, очень длинные рычаги, поэтому нужно много силы для того, чтобы совершать перемещения. Так что оптимальные параметры таковы: рост — 165–170 сантиметров, вес — от 60 до 65 килограммов.

— *В спортивной и художественной гимнастике век спортсменов довольно короток, хотя бывают и исключения. На акробатической дорожке тоже царствуют юные спортсменки?*

Вопросом на вопрос отвечаю. А вы никогда не задумывались, почему девочки так рано завершают карьеру? Гимнастки сходят потому, что их трене-

рам завтрашний результат нужен уже сегодня. Энергетический запас, который есть у каждого из нас, расходуется раньше времени из-за эгоистических желаний.

Один из моих спортсменов, Алексей Крыжановский, свою пятую золотую медаль чемпиона мира завоевал в 35 лет. Причем сделал это, совершив впервые прыжок «тройное сальто с пируэтом».

Очень важно к спортсменам относиться как к своим детям и не выдавливать из них сегодня то, что должен получить только завтра.

А некоторые тренеры гонятся за сиюминутным результатом, чтобы получить побыстрее звание и деньги. Им не хватает морального понимания, что если ты сейчас не будешь выжимать всё из своего спортсмена, то ты всё получишь позже. И даже с избытком всё получишь, только подожди, дружок, не рвись раньше времени.

— *Вам скажут: чем спортсмен старше, тем тяжелее тренеру им управлять...*

Спортсмену надо помочь в достижении результата, а не отдавать команду все делать на раз-два. И тем более не кричать. Важно наладить нормальные отношения. Я всегда добивался, чтобы ребята, которые становились чемпионами мира, получали квартиры, высшее образование. Если у них были серьёзные травмы, то мы собирали деньги на операции за границей, как было с тем же Крыжановским. Спортсмены должны знать, что их не бросят на произвол судьбы.

— *Мастерам, которые делают на акробатической дорожке элементы ультракласса, знакомо чувство страха?*

А без ощущения страха в спорте нельзя, оно вынуждает делать элементы не абы как. Страх — это нормальное явление, защитная функция организма. И проявляется она не только в спорте.

От травм же никто не застрахован, но многое, как и в любом виде спорта, зависит от методики подготовки. И от того, что у человека в голове, как он представляет себе тот или другой прыжок. А перед тем как выполнить сложный элемент, спортсмен всегда не одну сотню раз отработает его на тренировках в страховочной лонже. Это необходимость.

После сотен тренировочных прыжков никакого страха не будет.

— *Олимпиада для спортсменов, посвятивших свою жизнь акробатической дорожке, остаётся несбыточной мечтой?*

Акробатические прыжки были в программах Олимпийских игр 1928 и 1932 годов. А потом, когда в спортивной гимнастике появились вольные упражнения, акробатические прыжки исключили. Чтобы их вернуть, нужно проделать большую предварительную работу, найти очень мощные аргументы. Сложности возвращения добавляет и тот факт, что программа Олимпийских игр сейчас очень перегружена, поэтому новый вид спорта воткнуть туда крайне проблематично.

— *Почему тогда, как думаете, люди, выбравшие смыслом жизни спорт, часто предпочитают зал с акробатической дорожкой тому, где тренируются те же спортивные гимнасты с олимпийскими перспективами?*

У нас есть победные традиции, о которых многие знают. А в зале у меня висит такой лозунг: «Мы учим людей летать». И летать — это ведь не только подниматься в воздух и переворачиваться. Воспитание — это процесс подражания. Может быть, этот спортсмен и не станет даже мастером спорта, не говоря уже о титуле чемпиона мира.

Но пройдя через годы наших тренировок, он получает правильные установки для старта в большую жизнь.

В 1995 году в Ставрополе впервые провели международные соревнования по прыжкам на акробатической дорожке «Звезды прыжков», которые были включены в календарный план российских и международных соревнований. Инициатором проведения турнира был Василий Скакун — легендарный тренер и изобретатель современной акробатической дорожки. В этом году соревнования отметили юбилей — 30 лет.

Турнир за эти годы стал ключевым событием в мире прыжков на акробатической дорожке, это престижный международный старт, собирающий сильнейших спортсменов со всего мира. Юбилейные соревнования собрали 90 спортсменов в четырёх возрастных категориях из Азербайджана, Казахстана, представителей ДНР, Республики Крым, Москвы и других регионов России: Астраханской, Кировской, Ростовской, Самарской областей, а также Краснодарского и Ставропольского края. ▲

ДРАЙВ МГНОВЕНИЙ

АЛЕКСЕЙ КРЫЖАНОВСКИЙ, пятикратный чемпион мира по прыжкам на акробатической дорожке:



ВЛАДИСЛАВ КОВАЛЬЧУК

— Для меня встреча с Василием Александровичем — это судьба. Скакун — тренер в самом лучшем и глубоком понимании этого слова. Мы друг друга слышали, он никогда не заставлял делать то, чему сопротивлялась моя чуйка спортсмена. У меня и травм-то почти не было в карьере. И именно поэтому она оказалась столь долгой — до 35 лет. Я могу сказать, что судьба меня в макушку поцеловала, когда направила к Скакуну.

Василий Скакун — это талант. Инновации. Мысли. Идеи. Неугомонный. Ищущий. Объясняющий. Нравнодушный. Развивающий. И сам — вечный двигатель. Просто стыдно сидеть рядом с ним без дела.

Знаете, я начинал прыгать в 1969 году, сегодняшняя дорожка и то, что было тогда, — как небо и земля. И это во многом заслуга нашего великого тренера Василия Скакуна. Я на опилках, как мои предшественники, к счастью, не прыгал. Но тот путь поиска, который вёл без усталости Василий Александрович, видел. Он же всё время после того, как сам завершил карьеру, экспериментировал на протяжении многих лет. Создавал дорожки, пытаясь и помочь спортсменам, и дать возможность развиваться виду спорта. Не то чтобы облегчал труд спортсмену, но снимал с него лишнюю нагрузку, чтобы можно было показать более сложные элементы. Смотрите, что сегодня ребята делают на современной дорожке, глаз не оторвать!

Если честно, когда-то, впервые ступив на новую дорожку, испытал страх. Я взлетал и думал: как бы приземлиться? Но к счастью, это было недолго. Хорошее, как известно, быстро становится нормой.

Что такое вообще акробатическая дорожка? Я на ней 30 лет прыгал, знаю точно. Адреналин, скорость, быстрота реакции, кайф. Прыжок длится семь — восемь секунд, но ты успеваешь сделать такое, что обыватель иной раз не успевает понять: что это было? И это тоже придаёт необыкновенный драйв.

ЛИШНЕЕ — ЗАЧЕРКНУТЬ

НАЧИНАЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ С ХАРАКТЕРАМИ ЧЕМПИОНОВ. НАШУ НОВУЮ РУБРИКУ «ЛИШНЕЕ — ЗАЧЕРКНУТЬ» ОТКРЫВАЕТ СВЕТЛАНА МАЛАЗОНИЯ, ТРЕНЕР АЛЕКСАНДРЫ ЛЯМИНОЙ, КОТОРУЮ ВЕДЁТ В СПОРТЕ С САМОГО ДЕТСТВА.



ТЕКСТ:
КСЕНИЯ
ПЕРЕКЛАДИНА

САША В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ ВЫИГРАЛА ЗОЛОТО НА ЭТАПЕ КУБКА МИРА В БАКУ (АЗЕРБАЙДЖАН), БРОНЗУ НА ЭТАПЕ КУБКА МИРА В КОИМБРЕ (ПОРТУГАЛИЯ), СЕРЕБРО НА ЭТАПЕ КУБКА МИРА В АНТИБЕ (ФРАНЦИЯ).

И КУБОК МИРА — В ЕЁ РУКАХ...

А ещё Александра отметила 18-летие!

Светлана Ираклиевна говорит, что Саша — та самая спортсменка, которая в школе не похвасталась ни одной грамотой. И вообще шумихи и лишнего движения вокруг себя не любит. Зато сам тренировочный процесс — её стихия.

— Александра, Саша, Сашуля, Сашок?..

— В основном все зовут Саша, для меня — Санёчек.

— Саша — это? Взрыв. Поиск. Скромность. Риск. Слезы. Юмор. Труд. Бережливость. Волнение. Транжира. Вызов. Тоска. Виртуозность. Капризы. Молчание. — Взрыв. Слезы. Труд. Капризы.

— Цель в спорте? Медаль. Успех. Победа. Финансы. Преодоление. Достижение. Похвалы. Небывалое. Популярность. Титулы. Слава.

— Преодоление. Развитие. Достижение.

— Восторг вызывает? Победа. Игрушка. Животные. Тишина. Коллеги. Свобода.

— Достижение желаемого результата. Тишина. Дружья. ▲



А знаете ли вы, ЧТО...



Почему аэробикисты выступают в кроссовках?

Обычно новички приходят заниматься аэробикой ещё в тех кроссовках, что есть, но затем переходят на специализированную обувь.

Выступления и тренировки спортсменов проходят на полу, если заниматься в чешках или даже получешках, как это происходит, например, в художественной гимнастике, ноги будут скользить. Пол для занятий аэробикой — блестящий и гладкий, делать упражнения в тех же чешках травмоопасно. У кроссовок — другое сцепление.

Когда дети из группы начальной подготовки, для которых забыть дома штаны, заколки, кроссовки — обычное дело, пытаются выйти на тренировку в носках, тренеры даже заставляют их снимать и заниматься босиком. Это не наказание, а необходимость: сцепление будет лучше.

Кстати, и работы босиком у аэробикистов довольно много: так проще почувствовать стопу.

Современные кроссовки для аэробики максимально удобны и комфортны, это не какие-то «кандалы», ме-



Анастасия ДМИТРИЕВА, чемпионка России

шающие движениям. Специальные белые аэробные кроссовки сейчас по весу — почти лёгкие чешки. Но у них есть обязательные требования к подошве, которые связаны с амортизацией. Такие кроссовки обеспечивают защиту суставов за счёт технологий, смягчающих удары при прыжках и беге.

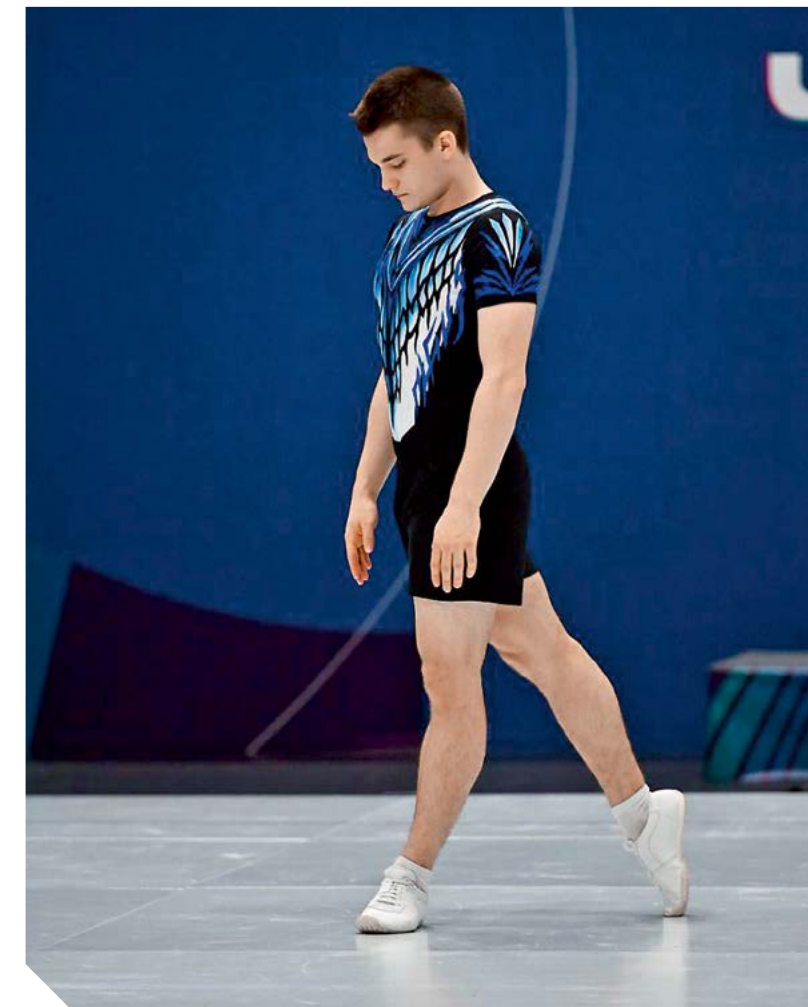
Одно дело — падать в упор лёжа на гимнастический ковёр, а другое дело — выполнять уже сложные элементы, тут в неправильной обуви может быть и больно, и чревато последствиями. Кроссовки же ещё поддерживают свод стопы, снижая риск получения травм, да и их нагрузочная устойчивость даёт стабильность при боковых движениях и внезапных поворотах, что ценно для аэробных тренировок.

Поэтому: не носки, не чешки, не получешки, а **кроссовки!**

Ну а Кеннет Купер, которого мир называет отцом аэробики, объясняя, почему стоит заниматься именно этим направлением, выделяет семь важных для здоровья причин:

- 1) укрепление костной системы;
- 2) повышенную стрессоустойчивость;
- 3) уменьшение эмоциональных расстройств;

Специальные белые **аэробные кроссовки** сейчас по весу — почти **лёгкие** чешки. Но у них есть **обязательные требования к подошве**, которые связаны с амортизацией



Антон КОЛОБОВ, чемпион России

- 4) улучшение интеллектуальных способностей и повышение работоспособности;
- 5) уменьшение избыточного веса и поддержание веса в норме;
- 6) снижение риска сердечных заболеваний;
- 7) получение максимальной пользы от занятий аэробикой за минимум времени. ▲

Кому важна длина ленточки и палочки?



Когда-то было так: в начале прошлого века балерины выходили на сцену с длинными платками и шальями из легчайших тканей, чтобы произвести ещё больший эффект от танца. А в гимнастике ткань взяли и закрепили на тонкую палочку — получился вымпел. От вымпела до официальной ленты гимнастика шагнула в 1954 году: предмет в привычном современном виде закрепили в международных правилах.

Для соревнований предмет должен быть шириной четыре — шесть сантиметров, длиной шесть метров. Если думаете, что важны только размеры самой ленты, — тут ошибка. **Длина палочки** тоже зафиксирована — 60 сантиметров. А есть ещё и длина крепления ленты к палочке: не более семи сантиметров.

А вот у **юниорок** — пять метров сама лента и палочка в 50 сантиметров. У малышек — четыре метра. Юным гимнасткам ростом примерно до 130 сантиметров (как правило, это спортсменки до восьми лет) подходит четырёхметровая, а гимнасткам ростом от 130 до 145 сантиметров уже пятиметровая лента.

Вы же всё это видели: спирали и змейки — это красота и воздушность. А виртуозные вращательные движения



палочки ленты вокруг кисти, закручивание и раскручивание? Полёты ленты, когда палочка удерживается кистью, шеей, коленом, локтём? Или эшапе — когда летит вверх не только ленточка, но и сама палочка, вращаясь и набирая малую или среднюю высоту? А ещё они возвращаются. Есть в арсенале художниц элемент «бумеранг»: бросок ленты по воздуху или на полу с удержанием конца ленты и затем ловля...

Все ленты участниц группового упражнения по правилам должны быть одинаковыми по длине, ширине и весу. А вот цвет предмета может быть разным.

Именно **цвет ленты** — это то поле, в котором нет запретов, зато есть возможность сделать то, что хочется. Вплоть до того, что взять специальную краску и создать свой цвет. Современные ленты для художественной гимнастики — это сатин или вискоза, то есть очень прочные ткани, но в то же время лёгкие и порхающие.

И кстати, чтобы не потерять ленту в воздухе при ярком освещении на крупных соревнованиях, когда свет ламп «заглатывает» палочку, спортсменки приклеивают на её конец яркую полоску из обмотки для обруча. ▲

Чем акробату поможет богатое воображение?

Это правда: даже самые простые упражнения на равновесие и правильное владение телом вызывают восхищение у окружающих. Прояви себя виртуозом в нужное время и в нужном месте, исполни красивое сальто — вау-эффект обеспечен. Чего уж говорить про представителей спортивной акробатики...

Акробатические элементы используют во многих видах спорта, в танцах, в боевых искусствах... А чтобы добиться идеала в исполнении, нужно иногда включить фантазию. С фрагментами ужасика? Тоже пойдёт.

Например, такой вариант. История реальная. У спортсменки никак не получался новый элемент, при котором надо было из стойки на руках на полу, броском партнёра, сделать поворот на 360 градусов и, вытянувшись в струнку, застыть в стойке наверху на прямых руках партнёра. Добрый тренер сказала: «Представь, что ты попала в трубу. А в ней — штыри, как иголки. И ты должна зажать мышцы так, чтобы войти в элемент, не затронув эти штыри».

Спортсменка представила: «Элемент у меня молниеносно получился. Молниеносно. Я просто вся вытянулась в этой, как мне казалось, трубе, и встала. На самом деле помогло». ▲



НЕ В ОДИНОЧКУ



**ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФГР,
ПЕРВЫЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ТЕХНИЧЕСКОГО
КОМИТЕТА АСРО FIG
ИРИНА НИКИТИНА — О РАЗВИТИИ
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ В РОССИИ**

ПРОШЁЛ ГОД, КАК ВСЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА ОБЪЕДИНИЛИСЬ В ОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ. ЕСЛИ ПОДВОДИТЬ ИТОГ ВСЕМ ОБСУЖДЕНИЯМ, КОТОРЫЕ МЫ ПРОВОДИЛИ СОВМЕСТНО, Я БЫ ТАК СКАЗАЛА: ОН БЫЛ У НАС ПЕРВЫЙ, ОЧЕНЬ ВЕСОМЫЙ И ЗНАЧИМЫЙ. ГОВОРЮ ЭТО, НЕ УМАЛЯЯ ПРОШЛОЙ РАБОТЫ, КОТОРАЯ ПРОХОДИЛА ЕЩЁ ДО СОЗДАНИЯ ФГР: СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА И РАНЬШЕ НЕ СИДЕЛА СЛОЖА РУКИ, МЫ ВСЕГДА НАХОДИЛИСЬ В ПОСТОЯННОМ РАЗВИТИИ И ПОИСКЕ. НО ВСЁ И ВСЕГДА ПОЗНАЁТСЯ В СРАВНЕНИИ. И МАСШТАБОВ, И ЗАДАЧ.

Часто приходится слышать, а это всегда приятные слова, что у нас безумно красивый и далеко не самый простой вид спорта. И он такой — для широкого возрастного охвата. Как только мы вошли в объединённую структуру, просто почувствовали, что не только за себя ответственны, но и за все пять гимнастических видов, которые влились в ФГР. И конкретно за нас, спортивную акробатику, кто-то тоже в ответе. Знаете, когда я только начала работать, в Федерации спортивной акробатики России было всего 17 региональных федераций. За прошедшие 19 лет случился огромный прирост: акробатика очень активно развивается в стране, сейчас у нас уже аккредитована 51 региональная федерация. И теперь это уже тоже не предел: намечается ещё пополнение.

За прошедший год мы услышали и узнали, что происходит у коллег из других гимнастических видов. Они послушали и узнали, что у нас происходит, какие проблемы, какие инициативы. Оказалось, это очень важно. Я точно знаю, что все региональные представители в один голос говорили, например, после конференции, которая собрала все виды: надо нам почаще собираться. Потому что обмен опытом натолкнул нас на множество размышлений, дал практические советы, показал неожиданные идеи. И даже проговорить иногда что-то вслух вместе с профессионалами и, главное, единомышленниками — это уже начать движение вперед!

Да, болевые точки наших видов спорта во многом пересекаются, особенно что касается спортивных сооружений и оборудования. Но есть у каждого и свои особенности. Для нас самая большая проблема — это даже не столько место для проведе-

ния соревнований, сколько места для тренировок. В некоторых регионах очень трудно найти залы, подходящие для занятий спортивной акробатикой, потому что и потолки низкие, и площадь мизерная. Конечно, наши тренеры пытаются найти более приспособленные условия для проведения занятий, например, есть школьные залы, но тут опять же раз на раз не приходится, страна большая, условия разные. Если зал не совсем крошечный и вполне подходит, то надо ещё вписаться в расписание работы школы.

**Обмен опытом натолкнул нас
на множество размышлений,
дал практические
советы, показал
неожиданные идеи**

Эти проблемы далеко не новы, они из разряда буквально вечных. Но если за них взяться, то вполне решаемы. Мы это всё обсуждали с коллегами на рабочем заседании. А потом услышали и от президента ФГР Олега Валентиновича Белозёрова: если у кого-то есть возможность поговорить с местным руководством, надо говорить. Или, может быть, кто-то знает, что есть какие-то спортивные сооружения, требующие ремонта. Или, допустим, есть на примете какой-то объект, который может

КУБОК РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Кубок России в Оренбурге — одно из ключевых соревнований сезона. Сбор сильнейших спортсменов страны всегда позволяет определить текущий уровень подготовки. В этом году прошедший Кубок России стал ещё и этапом отбора спортсменов на получение нейтрального статуса, необходимого для участия в Кубке мира — 2026.

Смешанные пары

1-е место — Елизавета Медведева и Олег Майоров
2-е место — Динара Айсина и Артемий Петровский
3-е место — Кирилл Чипизубов и Анелия Сахвалиева

Мужские пары

1-е место — Иван Дерендяев и Матвей Черных
2-е место — Владислав Глевицкий и Роман Грищенко
3-е место — Мирослав Гулаков и Иван Гавриков

Женские пары

1-е место — Светлана Филипьева и Василиса Гаврилина
2-е место — Ксения Колотова и Ксения Кузнецова
3-е место — Амалия Синицына и Анастасия Крестникова



подойти для спортивного зала и можно начать обсуждение с руководством, чтобы нам его отдали, надо говорить.

То есть главный вопрос сразу получил конкретное направление и призыв к действию: ищем варианты со всех сторон, будем решать. И кстати, как только появилась конкретика, люди зашевелились, начали работать. Мы подготовили уже не одно письмо с предложениями и запросами, продолжаем этим заниматься. Возникла обратная связь: да, есть территория, есть спортивный зал, его нужно отремонтировать, или даже школа какая-то готова предоставить нам место. Не так давно, например, пришла информация, что есть заброшенный Дворец спорта, в котором был хороший спортивный зал гимнастики и даже бассейн.

Предложения находятся. Конечно, они требуют и финансовых вложений, и привлечения административного ресурса. Пусть, возможно, и не все окажутся реалистичны, реализованы, но часть из них — точно. Вот, например, в Новгородской области, Краснодарском крае сейчас очень хорошо начали работать над развитием всех гимнастических видов спорта, в том числе и спортивной акробатики. И мы надеемся, что эти субъекты будут одними из сильнейших гимнастических регионов.

Но у нас ведь существуют разные точки развития вида: от большого города до крошечного посёлка. И каждая, пусть даже точка, важна. Можно

вспомнить, как всё когда-то начиналось в посёлке Старый Городок, теперь уже знаменитом. Ведь эта база тоже была построена на энтузиазме и нервах знаменитого тренера, заслуженного тренера СССР Владимира Робертовича Гургенидзе. А теперь его супруга и сыновья продолжают дело. Сейчас они все работают в этом зале: заслуженные тренеры России Теймураз Гургенидзе, Реваз Гургенидзе и тренер-хореограф сборной команды Российской Федерации Лариса Борисовна Гургенидзе-Таварткиладзе. Не так давно, кстати, появилась возможность отремонтировать базу, она закроется на год, пройдёт обновление. Сразу скажу, никто никуда не уедет. Спортивная школа там же и останется и будет работать, просто условия будут уже современными.

И это очень важно, потому что в Старый Городок едут и едут ребята. А к главному тренеру приезжают ведь не только представители сборной команды, но и акробаты из регионов, которые хотят пройти семинары или тренировочные мероприятия. Попростому говоря: хотят приехать, задать вопрос, получить ответ не только в теории, но и увидев его в реальном воплощении. Условные пара, тройка могут, возможно, что-то подкорректировать и поставить программу композиционно.

Подчеркну, как и мои коллеги, которые об этом напоминают на встречах: в подобном есть необходимость. И приехать в тот же Старый Городок, может быть, даже лучше, чем куда-то выезжать для консультаций и семинаров в новое место.

Не все, но многие региональные представители, которые развивают спортивную акробатику даже вопреки обстоятельствам



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Воронежской областей, Донецкой Народной Республики, Калининградской, Кировской областей, Краснодарского края, Москвы, Московской, Новгородской, Омской, Оренбургской областей, Республики Башкортостан и Татарстан, Ростовской области, Санкт-Петербурга, Свердловской и Томской областей, Ханты-Мансийского автономного округа, Ярославской области.

А в сентябре следующего года в Италии состоится 30-й чемпионат мира по спортивной акробатике. В Песаро уже проходили чемпионат мира — 2017 по художественной гимнастике и чемпионат мира — 2024 по спортивной аэробике. Акробатика идёт следом...

Тройки

- 1-е место — Екатерина Кононова, Арина Шишкина, Иванна Мельникова
- 2-е место — Ксения Красивская, Лилия Боталова, Анна Астафьева
- 3-е место — Варвара Цыганок, Екатерина Перфильева, Анжелика Ефименко



Четвёрки

- 1-е место — Николай Крестников, Артем Кузнецов, Сергей Кондрачук, Степан Кульбакин
- 2-е место — Даниил Романсов, Олег Пахомов, Владимир Фацаев, Иван Загоруйко
- 3-е место — Михаил Жеваков, Данил Цвиркун, Артем Смогарев, Максим Абрамчук

Опыт крупных стартов по спортивной акробатике у Оренбурга уже был: в мае 2019 года более 300 спортсменов приняли участие в юбилейном чемпионате России по спортивной акробатике, отметив его 70-летие. В этом году на паркете СКК «Оренбуржье» выступили лидеры сборной в групповых упражнениях. Соревнования проводились по программе многоборья. Победу одержали составы, набравшие наибольшую сумму баллов за три упражнения с учётом бонусов: в целях повышения сложности акробатических элементов на Кубке России в каждое упражнение была включена бонусная надбавка.

В старте приняли участие более 140 участников из 20 субъектов России: Брянской, Волгоградской,



А вообще, и мы этим гордимся, акробаты всегда остаются, что называется, в деле. В Нижнем Новгороде, например, одно время была хорошая акробатика. Потом как-то всё у них немножко заглохло, а вот совсем недавно туда приехали бывшие спортсмены из города Кирова. И опять подняли акробатику на высокий уровень, уже появляются у них и первые мастера спорта. И соревнования они проводят на высоком уровне, причём с поддержкой областного правительства. Чувствуется, что взялись за дело со всех сторон, грамотно. А на следующий год будут проводить первенство России в категории 12–18 лет. Руководство, видя подход и уровень развития акробатики, поручило им и организацию турнира столь серьёзного уровня.

Даже не поняла сначала: а **КТО**
эти тренеры?
А это уже **молодёжь!**
«Ой, Ирина Васильевна, вы меня
не помните, я из четвёрки такой-то...»

Да, у нас в акробатике задействовано много возрастов, можно сказать, спортсмены от мала до велика. Но и тут есть над чем работать. Хочется в единой всероссийской классификации, например, немного подкорректировать возрастные категории, чтобы не было провалов. То есть сначала 7–13 лет, дальше нужно сделать 8–14, чтобы спортсмены переходили из одной категории в другую парами, тройками, четвёрками. Чтобы им можно было не расставаться, не рвать сложившиеся спортивные отношения и не терять наработанное.

А ведь чтобы тройку или четвёрку соединить, в которой спортсмены должны совпасть по психологии, физиологии, анатомии, чтобы это всё вместе как-то скомпоновать, нужен огромный труд. Сегодня у нас этот перерыв в возрасте существует, поэтому получается, что спортсмены, которые год не смогут выступать вместе в официальных соревнованиях, должны искать другого партнёра, потому что идёт несостыковка возрастов. Да и каждый тренер тоже хочет сохранить найденный и наработанный состав.

Кстати, на уровне Международной федерации гимнастики мы тоже сейчас решаем этот вопрос. И вот здесь очень хочется убедить наших руководителей, чтобы они поверили: нам нужны до-

полнительные возрастные категории, они будут только плюсом для ребят и плюсом в развитии акробатики.

Что особенно радует: в акробатике много молодых тренеров, это мы тоже отмечаем на встрече с регионами. Да, есть проблемы в новых областях: где-то и один только тренер работает, федерацию там не создашь. Но мы всё равно стараемся помогать, чтобы этот тренер как-то смог сориентироваться, может быть, какого-то хореографа пригласил, может быть, специалиста ОФП, чтобы уже началась работа не в одиночку. И кстати, у многих это получается.

А что касается притока кадров... Я обычно езжу на все наши турниры, а в прошлом году, так получилось, мало была на соревнованиях, они совпали по срокам с мероприятиями в FIG. И когда в этом году приехала, даже не поняла сначала: а кто эти тренеры? А это уже молодёжь! «Ой, Ирина Васильевна, вы меня не помните, я из четвёрки такой-то...» То есть за год в кадрах произошло существенное пополнение. И эти молодые тренеры — молодцы, несмотря ни на что (а где-то ведь реально тяжело), они работают. Так что вот прямо грех жаловаться, пополнение кадров у нас идёт, гимнастические отделения в институтах акробатов наших обучают и готовят.

Вообще как ведь обычно идет развитие? После подъёма у какой-то из школ может быть некоторый спад, потом опять вперёд вырывается. Таковы законы движения вперёд: невозможно всё время вверх идти, надо и потоптаться, а может быть, и чуть отступить назад. А кто-то вроде неожиданно врывается в группу лидеров, но за этим, профессионалы понимают, стоит гигантская работа.

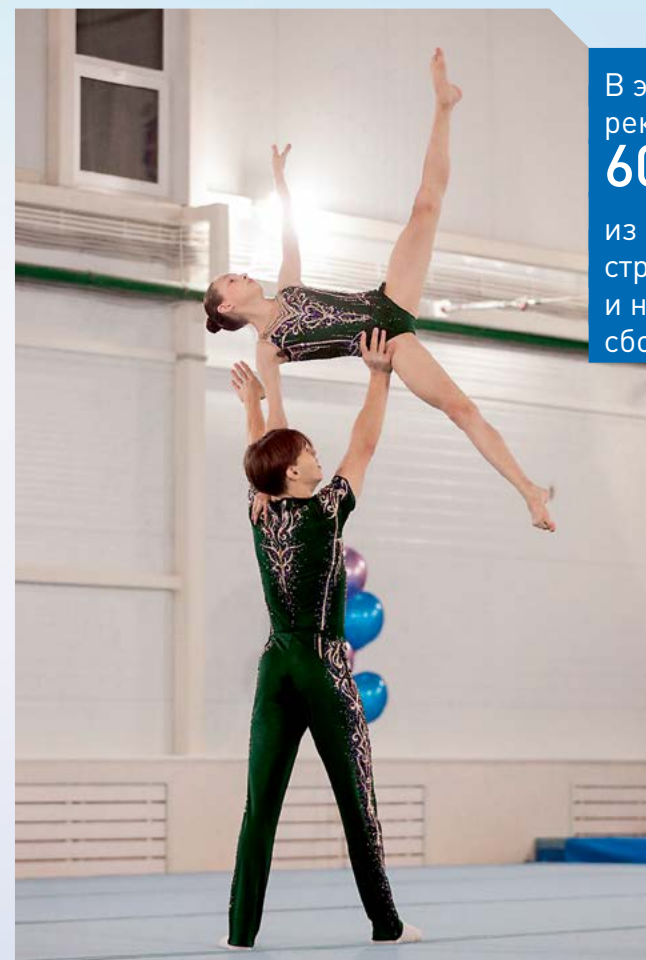
Наши крупные школы — это Краснодарский край, Кировская, Московская, Воронежская, Волгоградская, Новгородская, Ростовская, Свердловская, Ярославская области, города Москва и Санкт-Петербург, естественно, потому что там просто кузница талантов, — могут похвастаться и большим набором детей, и преемственностью поколений. В республиках Башкортостан и Татарстан, Ханты-Мансийском автономном округе много перспективных спортсменов и тренеров.

А ещё бывает и так: несколько лет назад один человек — не тренер, не акробат — шёл, увидел маленькое здание с заколоченными досками окнами. Заглянул туда, а там оказывается, тренировались акробаты. Постоял, посмотрел и сказал: я хочу этот вид в городе развивать. Были у него свои какие-то возможности, перевёл спортсменов в лучшие условия, ещё и оборудование взял в кредит. До такой степени его акробатика зацепила... ▲



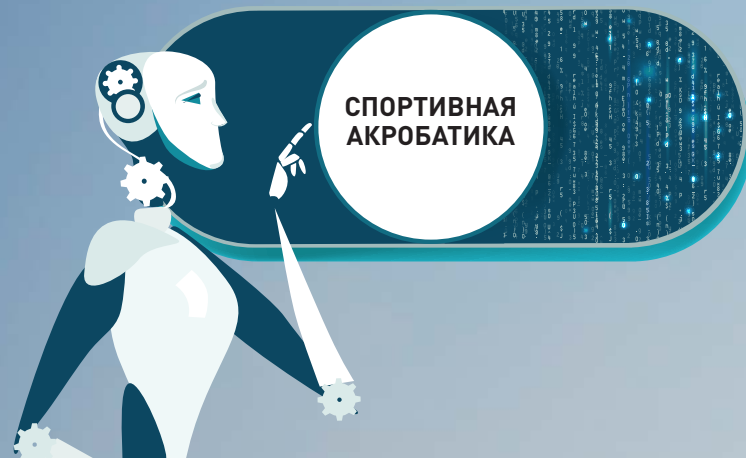
КУБОК ПЕТРА I

Всероссийские соревнования «Кубок Петра I» — это история более 40 лет. Менялось название — от Кубка Ленинграда и Кубка Санкт-Петербурга до нынешнего. Но не менялась суть: любовь к акробатике.



В этом году установлен рекорд: около **600** спортсменов из **28** регионов страны! В участниках и новички, и звёзды сборной России





Нейросеть решила попробовать спортивную акробатику — и зависла в «стойке на партнёре»

Искусственный интеллект может просчитать траекторию полёта, но не способен понять, как человек решается на этот полёт, глядя вниз на партнёра с высоты трёх метров. Спортивная акробатика — это не просто трюки. Это доверие, баланс и эстетика, в которой тело становится архитектурой.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА — баланс на уровне человеческой веры

Если в гимнастике побеждают гравитацию, то здесь с ней договариваются. Партнёрство в акробатике — это когда твоя жизнь буквально в чужих руках и ты этому рад. Верхний делает сальто, нижний держит равновесие, тренер делает вдох... Красота акробатики — в точности. Здесь нет права на колебание, одно неверное движение — и пирамида превращается в хаос. Но когда всё складывается идеально, возникает магия: человек и человек становятся единым организмом.



ПАРЫ — доверие на высоте

Она летит. Он ловит. И всё это — между аплодисментами и секундой тишины. Парная акробатика — это история про абсолютное взаимопонимание. Если в зале тихо — значит, зрители затаили дыхание. Если аплодируют — значит, полёт был совершён. Тут не просто выступают — разговаривают телами, где каждое движение значит больше, чем слова.

ГРУППЫ — архитектура движения

Три или четыре человека строят строят живые конструкции, от которых у гравитации просто опускаются руки. Каждый акробат — и опора, и полёт. Каждая комбинация — игра с риском, где идеальная стабильность выглядит как волшебство.

ТЕМП — движение в состоянии огня

Здесь нет пауз. Только взлёты, вращения и бесконечный обмен энергией. Темповая акробатика — как сцена из экшен-фильма, только без дублёров. Каждый элемент — как ставка в игре с гравитацией: чуть быстрее, чуть выше, чуть точнее. И когда финальный фляк складывается идеально — зал замирает, а акробаты просто улыбаются. Потому что всё — под контролем. ▲

«ЯНА, МЫ ТЕБЯ ВИДЕЛИ!»

УХОД ИЗ СПОРТА — СЛОЖНЫЙ ЭТАП ДЛЯ ЛЮБОГО ПРОФЕССИОНАЛА. И НАЙТИ СЕБЯ В НОВОЙ ЖИЗНИ УДАЁТСЯ СРАЗУ НЕ ВСЕМ. ТОП-СПОРТСМЕНКА ЯНА ВОРОНА СЕГОДНЯ ЦИРКОВАЯ АРТИСТКА АКРОБАТИЧЕСКОГО И ВОЗДУШНОГО НОМЕРА. ЕЙ, ПОЛУЧАЕТСЯ, ГИМНАСТИКА И ПОМОГАЕТ, И ДАЛЕКО НЕ ОТПУСКАЕТ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

А где она? Где эта гимнастка, что всегда была так эффективна на помосте? До июля прошлого года входила в основной состав сборной России, на чемпионате России 2023 года в Казани Яна Ворона выиграла золото в упражнениях на бревне, серебро в вольных упражнениях и бронзу в упражнениях на брусьях. И куда делась?

Тренер Геннадий Елфимов поделился тогда первым: «Яна выступает в цирке в номерах с лошадьми, показывает гимнастические элементы, стоя на их спинах во время движения. Из моих спортсменок Яна — первая, кто после завершения карьеры решил пойти работать в цирк. К сожалению, травмы не позволили ей полностью реализовать свой потенциал в спорте».

— И вот, Яна, ты — артистка... Зов детства, тайная мечта, стечение обстоятельств?

Я часто ходила в цирк с родителями, очень его любила, для меня он в детстве всегда оказывался таким счастливым событием: только тёплые чувства, только положительные эмоции. А вот чтобы я прямо хотела стать артисткой... Да, мысли такие в какой-то момент появились ещё в гимнастике. Но так — на будущее. А во время травмы поняла, что могу их реализовать. Но знаете, как сложно оказалось это сделать? У меня будто бы такой незавершённый этап шёл в жизни.

Мне хотелось не за новой мечтой бежать, а ещё выступать. Потому что гимнастика — это такая большая часть моей жизни, целый мир. И мне всё-таки не хотелось его отпускать.

— А как можно было в этот мир, подстроенный под конкретную мечту, пустить ещё одну? Именно тебе, находившейся буквально уже лет с восьмью на крутейшей базе «Озеро Круглое», где спортсмены чувствуют, что одно лишь попадание туда, где работают лучшие гимнасты страны, уже награда за труды? Ты ведь вообще сызмальства оказалась там на сборах вместе с личным тренером Геннадием Елфимовым, который был там со старшей ученицей...

Думаю, травма, которую я получила, стала отправной точкой другого пути. Я не знаю, в какой конкретно момент появились мысли об уходе. Видимо, что-то бродило во мне, пока не оформилось. Конечно, у нас есть свободное время от тренировок, от помоста. Есть какая-то своя жизнь вне тренировочного зала. И интересы — не только ведь гимнастикой живём. Я часто слышала от тех, кто постарше, что сборная — это этап в жизни. И рано или поздно он закончится. Надо отдаваться делу, но нельзя, даже плотно находясь в гимнастике, откидывать всё остальное. Я старалась как-то развиваться, много

КАК ТОП-ГИМНАСТКА ИЩЕТ СЕБЯ,
УЙДЯ ИЗ БОЛЬШОГО СПОРТА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



читала... Не закрывалась ни от чего. А вот травма большой помост мне закрыла.

Но так ведь сложилось, что я всё равно словно осталась в гимнастике. Цирк стал её ответвлением, что ли. Да, после восстановления я не могла выступать уже на том уровне, который от меня ждали и который я сама хотела бы от себя увидеть. Но далеко я всё же от гимнастики не ушла. И всё ведь просто: не было бы спорта в моей жизни, не было бы и нынешней деятельности. Я безумно благодарна помосту за те, скажем так, скилы, которые я получила от гимнастики.

— Цирк как продолжение карьеры после большого помоста не редкость в гимнастических видах. Мы знаем многих известных спортсменов, кто уходил и даже возвращался. Но чтобы пойти в новом направлении, нужно сначала задать кому-то какие-то вопросы, понять: как туда идти? Да ты и сама по себе такая: всё должно быть разложено по полочкам. Что было между «травма не даёт соревноваться» и «а может, всё же ещё потерпеть»? Кому-то звонила, случайно нашла объявление?

Да, взгляд в сторону от помоста пришёл на время восстановления. Всё-таки быть артисткой, когда ещё выступаешь, — это нереально. Я не могла же так просто взять и без повода уйти. А когда травмировалась... Сейчас понимаю, что к решению должно было привести своё время, уже надо было искать дальнейшие пути развития. И да, дать волю мечтам. Я поняла, раз так случилось в гимнастике, другое может стать реальностью. Никому не звонила. Просто составила резюме, отправила его. Недели три, может быть, чуть больше ждала ответ. Отправила в цирк Гии Эрадзе, мне хотелось работать именно у него. Я видела программы,

Нет, я прямо вот готова, наверно, могу даже, так сказать, жизнь отдать теперь этому искусству

они запомнились: масштабом, костюмами, блеском. И стразы на костюмах так цепляли взгляд... Это важно, кстати, когда я была ещё зрителем, всегда покупала билет на первый ряд и любила всё это рассматривать. Очень вкусно пахнет жасмином, полное погружение в восточную сказку... Представляла себя внутри.



— Всё-таки цирковой мир и его люди для многих — что-то такое за гранью, да? Вот ты дома сказала: «Ухожу в цирк». Что сказали мама с папой, которые вообще-то привыкли строить планы по поводу твоего спортивного будущего?

Сначала был шок, потому что... Я всё решила сама, загорелась идеей: вот — это мой шанс стать артисткой. Родители были вообще не в курсе, что ухожу из гимнастики, я с ними это не обсуждала. И поставила их перед фактом, когда уже близился первый отъезд в первый гастрольный город. Я сказала: всё, больше не выступаю, я теперь не гимнастка, через неделю уезжаю в Симферополь работать артисткой.

— Жёстко. Я прямо поставила себя сейчас на место мамы...

Да, она, конечно, не ожидала, у неё глаза были просто как из какого-то представления. Папа ещё пытался более сдержанно принять это всё, хотя, понятное дело, он тоже не был готов к такой новости. Но... Спустя время мама приехала в мой второй город гастролей, это был Саратов, и лично посмотрела наше шоу, а оно реально крутое. Потом сказала, что гордится мной. Так же было и в гимнастике. И ещё мне всегда дома говорили, что меня поддержат, какое бы решение я ни приняла.

Кстати, я вот уже второй год в цирке, за это время не в одном городе уже выступала. Пока переезд, он занимает примерно неделю, артисты отдыхают. То есть могут поехать домой, если это близко, если позволяют расстояние и время. Так что момент отдыха у артистов — между городами. А так у нас есть официальный отпуск весной, длится месяц.

— В спорте есть различная подготовка, потом соревнования и результат. Ты получаешь медаль или не получаешь, от результата идёшь куда-то дальше. В цирке такого нет. Да, понятно, тебе хлопают, ты доволен сам, доволен тобой художественный руководитель, но: вот она, медаль, я её получила, а ещё я выполнила норматив мастера спорта или... Не хватает?

Для меня всегда было важно признание, что весь труд в зале не напрасен, и если мной были довольны, то и я собой была довольна. Как-то, наверно, это странно звучит, что моё состояние зависит от кого-то, но в спорте это важно. Потому что если тобой недоволен тренер, то у тебя автоматически плохое настроение, даже если ты думаешь, что хорошо выступила. Но на самом деле, если тренер отмечает недостатки, то у тебя и не будет никогда такого: ну я же вроде нормально выступила?! Обычно мнение спортсмена совпадает с оценкой тренера.

В цирке — да, самая главная награда для артиста — аплодисменты. Это правда. Когда зал встаёт, хлопает, кричит «молодец!» — вот это самое классное, что может получить артист. Представление делается для людей, ни для кого больше. И это именно зритель даёт тебе обратную связь.

— И тем не менее, в спорте была конечная цель, которая манила и призывала. У кого-то это Олимпийские игры, у кого-то чемпионат мира, у кого-то чемпионат страны... А в цирке?

Просто жизнь в творчестве. Это очень объёмно. И вмещает в себя множество целей.

— Что самым сложным было для тебя в гимнастике? Наверное, настроить голову так, чтобы действительно показать, что я могу. Был такой момент, когда... Наверно, все через него проходят, когда ты всё очень-очень хорошо и складно делаешь на тренировках, но на выступлениях у тебя не задаётся вообще. И ты сидишь и думаешь: что не так? Я ведь так много тренируюсь, нигде не халтурю, хорошо сдаю свои комбинации на тренировках, а поднимаю руку на соревнованиях и — не получается. В чем причина? Мы с тренером очень долго искали эту причину. Думаю, он её видел лучше, до меня стопроцентно всё же так и не дошло: почему так? Видимо, я недоработала со своей психологией. Мне многие девочки-гимнастки и сегодня жалуются: на тренировках одно, на старте получается другое. Я им говорю то, что мне когда-то: у тебя может быть суперфизическая подготовка, а в голове — совсем другое.

Это всё моё, конечно, навсегда

И они ведь не то что не готовы по элементам, эти девочки. Но какие-то «не те» установки в голове мешают. Хотя я уверена, что тренеры как раз их правильно настраивают перед соревнованиями. Но пока ты сам в это не поверишь и пока ты сам действительно не убедишься в том, что ты сильный, способен выигрывать, никакие слова тебе не помогут. Ты сам должен это понять. Или найти того, кто поможет понять.

— У тебя-то был феноменальный тренер, который вырастил призёра Олимпийских игр, чемпионку мира Викторю Ковову...

Да, у Геннадия Борисовича очень необычный подход. Он не начинает малышней, например, грузить ответственностью, а прививает любовь к гимнастике через игру. И дети его тоже очень любят. Они буквально виснут на нём, обнимают, бегут к нему, то есть не боятся. И это очень важно: выстроить доверительный процесс. Создать тёплые отношения, чтобы дети не боялись что-то спросить, какими-то переживаниями поделиться. Потому что у спортсмена нет более близкого человека, чем тренер. У нас с ним такой коннект был. И это мне в спорте очень помогало. Мне даже завидовали: такой у тебя Геннадий Борисович, конечно, классный тренер!

— Родители были в шоке, когда ты завершила карьеру, а Елфимов? Он был готов к тому, что ты, в принципе, будешь заканчивать из-за травмы?

Думаю, что да. Хотя мне он ничего не говорил, пока я сама не сказала. Но наверно, Геннадий Борисович догадывался, потому что видел мою тяжёлую подготовку к финальному старту. Я очень долго не тренировалась после травмы. И даже плакала в зале, у меня болели ноги. И тренер видел: мне тяжело и физически, и морально. И наверно, видел, что зреет решение. Он старался меня поддержать. Я и сама понимала: просто так, без боя не уйду, всё-таки хочу появиться на помосте, Я смогла восстановиться, собрать силы и выйти на помост. Конечно, программы были послабее,



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

чем до длительного восстановления. Но это же спорт, для меня было важно в тот момент появиться на помосте, показать, что травма меня не победила. Все спрашивали: зачем, если уходишь? А я не хотела уходить с чувством, что проиграла.

— *Оставалось чувство недосказанности?*

Понимала, что дальше я уже не пойду соревноваться, это финал. Но именно в силу характера мне надо было показать, что я не такая нежненькая: появилась проблема и — всё, и не буду даже пытаться вернуться.

— *Видимо, потому что ты — человек спорта.*

Да, я 14 лет была в гимнастике, спорт научил идти к цели. Но цирк сегодня, как я уже сказала, — это продолжение пути. Самым сложным был первый этап — надо было освоиться. Вроде и там и там переезды, сборы или гастроли, смена места проживания, жизнь на чемоданах. Но надо было именно освоиться, потому что в гимнастике я всё-таки была с самого детства и до сознательного возраста. А в цирк пришла уже взрослой. Со сложившимся характером. И коллектив очень большой, и все — взрослые люди. Обычно в гимнастике я всех знала, встречала новеньких. Но тут ведь сама пришла в роли новенькой. И это была очень непривычная позиция, к которой нужно было привыкнуть. Привыкла.

— *Хотя ты всегда отличалась и макияжем, или, предположим, цветом волос, но до условных цирковых перьев надо было ведь тоже созреть? В гимнастике всё же приходилось ограничиваться лишь разными купальниками...*

Привыкать к блеску цирка мне не пришлось. Я всегда была готова выглядеть ярче, чем можно было. Я и в гимнастике была такая: если можно ещё что-то добавить к костюму или макияжу, я бы это сделала. У меня была куча идей. Помню, подхожу к хореографу и говорю: а здорово было бы добавить в вольных упражнениях какой-нибудь атрибут, полотно какое-то, чтобы я с ним несколько движений сделала. Не на все вольные, а в финале. Она в ответ мягко так мне объясняла: «Яна,

Но пока ты сам в это не поверишь и пока ты сам действительно не убедишься в том, что ты сильный, способен выигрывать, никакие слова тебе не помогут

идея, конечно, хорошая, но в реализации сложная, потому что это — выход за рамки...» А мне казалось это такой классной идеей. Но правила есть правила.

— *Ты делала всегда макияж и себе, и подругам, даже фото потом собирали для личного архива. Сколько сейчас по времени занимает подготовка перед выступлением?*

Сначала это было полтора часа, просто кошмар. Потом приурочилась, 40–50 минут — и всё готово. Когда пришла в коллектив, мне помогали, обучали, не все же готовы сразу делать такой большой сценический макияж. А под каждый номер, кстати, он специальный.

— *Так случилось, что ты оказалась в Новосибирске с выступлениями своей труппы в дни проходившего там Кубка России по спортивной гимнастике. Всех коллег повидала, многие приехали на твои выступления. Сердце-то щемило чуть-чуть?*

Такие эмоции... С восьми лет на «Круглом», с шести — в самой гимнастике. Это всё мое, конечно, навсегда. Но — так сложилась карьера. И большое счастье, что, оставив большой помост, я нашла дело, которое тоже безумно люблю. Цирк — это красота и очень крутой фидбэк от зрителей. Именно он, наверное, просто не даёт возможности сожалеть о чем-то и терзать себя воспоминаниями.

Я работаю в жанре акробатов-жокеев на лошадях под руководством Олеси Макеевой в шоу Гии Эрадзе и компании «Росгосцирк» «Песчаная сказка». Акробаты на лошадях — это уже всё говорит само за себя. Акробатике меня научили в большом спорте. Занята я и в воздушных номерах. Та растяжка, которую получила в спортивной гимнастике, все эти шпагаты, которые мы там показываем, умение владеть своим телом, не терять координацию, ориентироваться в пространстве во время элементов... Не будь гимнастики, не было бы и сегодняшней моей жизни.

— *Лошади, конечно, красивые и эффектные. Но на помосте в гимнастике их нет. И к ним нужен подход. Да и высота: бревно, конечно, над полом поднято на 1,2 метра, есть ещё брусья, тоже взлететь немного надо, но всё же это не под купол подниматься... Чувства страха не было? Что с животными контакта не будет или что-то в воздухе не получится?*

Страх не было. Это, наверное, удивительно, потому что, когда я сама думаю о том, что работаю на высоте и с такими большими животными, наверное, он просто должен появиться хотя бы минимально, но — нет. У меня дикий интерес и к животным, и к воздуху. Высоты я не боюсь. С животными действительно работа сложная, и успех номера зависит не только от человека. Ты не можешь прийти в хорошем настроении, настроиться и понять: о, работа пройдет хорошо! Ты должен ещё позаботиться о своём артисте, о лошади. А у артиста тоже есть настроение и эмоции тоже есть.

— *Как ее зовут, коллегу по номеру?*

У нас работают кони. Малыш, Трон, Гермес, Добрыня, недавно новенький приехал, его зовут Скайп. Мы репетируем со всеми конями. А номер построен уже под конкретные трюки, и мы знаем, с кем будем его делать. Выезжаю я на Троне. Это такой большой чёрный конь. Я на самом деле вообще в восторге от его красоты. Он невероятной красоты.

— *Артисты сами за ними ухаживают?*

Да, естественно. Есть ещё ассистенты по уходу за животными.

— *А косички ты Трону заплетала?*

У нас все артисты проходят такой этап, когда находятся на конюшне, готовят лошадей, а потом, если набирается достаточное количество трюков, остаются только артистами. Это делается и для того в том числе, чтобы у артиста была мотивация выпускать новые трюки. Ну а красивые косички в гриве — это всё же к ассистентам. Знаете, у коней в станках даже игрушки есть. Мы им всякие вкусняшки покупаем. А на праздники — специальные леденцы для лошадей.

— *И какие игрушки нужны лошадям?*

Например, такая специальная мягкая штучка, которую они могут пинать носом, чтобы им не скучно было просто стоять.

— *Да, у тебя начался совершенно другой этап жизни, большие года уже длится. Что ты видишь для себя через несколько лет?*

Как и большинство, я скажу, что не смогу в будущее и живу сегодняшним днём. Но могу сказать, и что в любом случае вижу себя через пять лет всё ещё в цирке. Я не так же, просто ради чего-то пришла, закрыв какой-то свой гештальт в гимнастике. Нет, я прямо вот готова, наверное, могу даже, так сказать, жизнь отдать теперь этому искусству. И готова прямо очень долго в нём существовать.

— *Коллеги из гимнастических видов спрашивают, как попасть в цирк, куда идти? Тех, кто не добирается до пьедестала на больших турнирах, но хочет остаться максимально приближенным к гимнастике через несколько иной род деятельности, ведь много.*

И спрашивали, и вопросы присылали: как там, что там, вот мы думаем, может быть, нам тоже? Я им отвечаю: девочки, пока вы можете быть в гимнастике, оставайтесь в ней! Для меня, если ты закончил, то это значит «уже не вернёшься». Завершил, а потом вроде как снова вернулся, сам не понимает, да и люди тоже не понимают, остался в спорте вообще или нет, — такое я не люблю. У меня не было ша-

тания туда-сюда. Раз так сложилось, решила в силу обстоятельств, значит, это точка невозврата.

Поэтому я и говорю: девочки, если вы ещё в гимнастике, вы можете, вам ничего не мешает тренироваться, вы любите своё дело, но вам вдруг только ради интереса хочется закончить и посмотреть жизнь вне спорта — не делайте так, не надо! Не надо ради внезапного интереса или от какой-то своей усталости заканчивать. Если можете, оставайтесь в гимнастике, идите к цели.

С тренером
Геннадием
ЕЛФИМОВЫМ
и Викторией
КОМОВОЙ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Потому что у спортсмена нет более близкого человека, чем тренер

А в самом конце интервью Яна не удержалась. Слова были просто взрывом эмоций. Потому что — правда. Потому что гимнастика осталась любимой, пусть уже и без неё. «Я, безусловно, гимнастике благодарна вообще. Это из-за моего вида спорта многие люди узнавали меня уже даже в «следующей» жизни. Пришла в новый, казалось бы, коллектив, а там девочки воздушных жанров меня, оказывается, знают. И говорят: «Яна, ты такая классная гимнастка, мы тебя видели, следили за стартами». Гимнастика, безусловно, мне помогает во всём и сегодня. Я безумно ей благодарна, потому что прошла через очень насыщенную спортивную жизнь. И она всегда была яркая по эмоциям. Непростая. Порой — очень сложная и напряжённая. Но все труды и часы, проведённые в залах, поверьте, окупаются». ▲

2025
ВСЕРОССИЙСКИЙ
АНТИДОПИНГОВЫЙ
ДИКТАНТ



Елена Замолодчикова —
амбассадор РУСАДА от спортивной гимнастики
и Федерации гимнастики России.
Заслуженный мастер спорта по спортивной гимнастике,
двукратная олимпийская чемпионка, двукратная
чемпионка мира, двукратная чемпионка Европы,
чемпионка России.



Илья Остапенко —
амбассадор РУСАДА от спортивной аэробики
и Федерации гимнастики России.
Мастер спорта международного класса по спортивной
аэробики, двукратный чемпион мира, чемпион Европы,
чемпион II Европейских игр.

— В чем польза спорта для общества и юного поколения?

Спорт — это не только физическая сила, но и сила духа. Он учит ставить цели, преодолевать трудности и не сдаваться перед препятствиями. Тренировки формируют дисциплину, ответственность и умение работать в команде.

В здоровом теле — здоровый дух! Польза спорта заключается в том, что он воспитывает у подрастающего поколения дисциплину, характер для преодоления жизненных трудностей, а также патриотический дух, необходимый для новых свершений во благо нашей страны.

— Какая привычка помогла вам добиться таких высоких результатов в спорте и жизни?

Привычка? Сложно сказать... Скорее, это мечта. Мечта выступать на соревнованиях высокого уровня и побеждать.

Моя основная привычка — систематический подход к тренировкам. Именно ежедневная дисциплина формирует результат. Важно также иметь сильное стремление к цели и веру в успех. А ещё — опора на родных, которые поддерживают в любой ситуации.

— Поделитесь лайфхаком, который поможет соблюдать антидопинговые правила.

Больше рассказывайте окружающим вас людям о том, чтобы они напоминали вам о необходимости соблюдать антидопинговые правила. Проверяйте лекарства, консультируйтесь с врачом и, конечно, вовремя вносите изменения в систему ADAMS.

Проверять все лекарственные средства с помощью сервиса list.rusada.ru. И хранить дома отдельную аптечку специально для спортсмена.

— Что вы бы пожелали юным спортсменам?

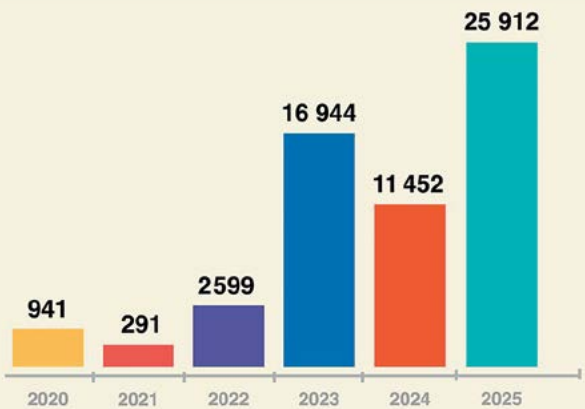
Вы должны поверить в свои силы и понять, что спорт — это тяжёлый труд, в котором для победы нужно приложить немало усилий. Но поражение — это не конец, нужно продолжать упорно работать и не сдаваться. Ведь победа приходит только благодаря настойчивым тренировкам и терпению.

Желаю юным спортсменам достижения самых смелых целей в спортивной жизни, крепкого здоровья без травм и, самое главное, неукоснительного соблюдения антидопинговых правил.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ



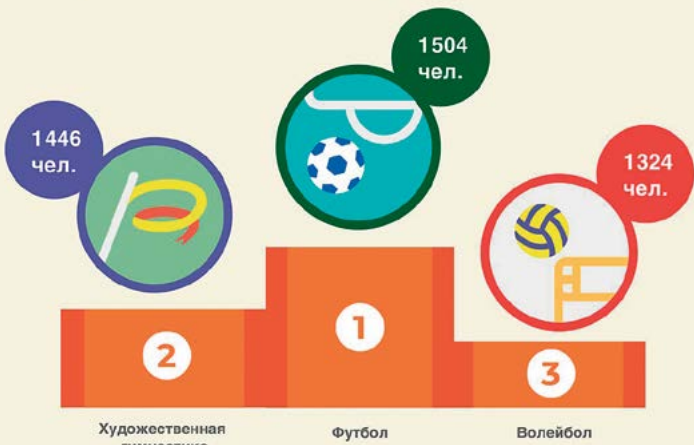
Количество участников Всероссийского антидопингового диктанта, 2020–2025 гг.



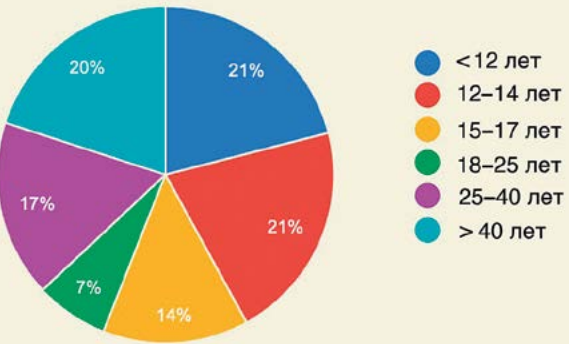
Топ-5 регионов — участников Всероссийского антидопингового диктанта



Топ-3 вида спорта среди участников Всероссийского антидопингового диктанта



Возраст участников Всероссийского антидопингового диктанта



НАДО ЗНАТЬ!



СТОП-АМ! СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО ПРИНИМАЕТ!



Ответы на задания опубликованы в номере 2(56)

Задание 1: 1) Сотрудничество. 2) Контроль. 3) Образование. 4) Расследование.

Задание 2: 1) Международная федерация лёгкой атлетики. 2) Допинг-контроль. 3) 1968. 4) Сиднее. 5) Антидопинговой.

Задание 3: 10 ноября 1999 года в Лозанне на паритетных началах Международным олимпийским комитетом (МОК) и правительствами стран мира было учреждено Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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 запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого 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 запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещённое 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 сдаёт спортсмен?*
— Мочу и/или кровь.
5. *Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?*
— Нет, в случае отказа спортсмена могут дисквалифицировать.