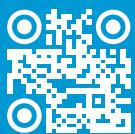


ГИМНАСТИКА

Журнал ФГР

№ 4 | 58 | 2025



МИХАИЛ
ЗАЛОМИН



2 ИТОГИ

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ
Федерация гимнастики России

4 ЮБИЛЕЙ

ВАСИЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ ТИТОВ: 65 ЛЕТ

6 ПРИЗНАНИЕ

АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО

Национальная спортивная премия
в номинации «Эпоха в спорте»

8 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ПРЫЖКИ ПАМПЛОНЫ

После четырёх лет отсутствия на главном
старте наши спортсмены завоевали шесть
медалей чемпионата мира по прыжкам
на батуте

20 ТРЕНЕРСКАЯ

ВЫХОД В МИР

Главный тренер сборной команды России
по прыжкам на батуте Алексей Рыжков —
о приоритетах сезона

26 ПАМПЛОНА-2025

ЛУЧШИЕ!

Российские юниоры выиграли
общекомандный зачёт первенства мира

36 КУБОК РОССИИ

ИЩИ СЕБЯ

Кубок России в Казани завершил
насыщенный сезон художественной
гимнастики

44 ТАЙНЫ ПРОФИ

ФЕЛЬДШЕРА ВЫЗЫВАЛИ?

«Идя к цели, ты никогда уже не будешь
бездельником»

56 РЕПОРТАЖ

СИЯЙТЕ!

Всероссийские соревнования по спортивной
акробатике «Звёзды Кремля»

58 ПОВОРОТ

ВЫСОТЫ УШАКОВА

Именитый спортсмен хочет уйти,
чтобы остаться

62 ОПЫТ

ЧЕСТЬ И КРАСА

Всероссийские соревнования
«Надежды России» показали
работу юниорок

70 ПАПА В СПОРТЕ

ДО ШАГА НА КОВЁР

Каждая победа спортсмена — общий
результат, но многое начинается
с семьи

78 ВЕРШИНА

РАБОТА С ПАЦАНАМИ

Звёздный тренер Анатолий Забелин

84 ЛИГА ГИМНАСТИКИ

КРУТЫЕ РЕБЯТА

Самые масштабные в России
детские соревнования бьют рекорды

92 ТУРНИР

КЛАССНО, АТМОСФЕРНО, УЮТНО

«Если мечта есть,
значит, надо к ней идти»

98 ИНТЕРВЬЮ

СВОБОДНЫЕ ЛЮДИ

Вид спорта, у которого нет аналогов

108 ПРОСТО О ГЛАВНОМ

ЗЕРКАЛО

Один вопрос — два ответа

110 НАША ИСТОРИЯ

140 ЛЕТ ТОМУ НАЗАД

К юбилею первых официальных
соревнований по гимнастике в России

118 АНТИДОПИНГ

ИЗДАНИЕ ФГР

ГИМНАСТИКА

№ 4_(58)_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@2agency.ru
ИП Аршанский Р.В.

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Елена Смирнова

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

ИЛЛЮСТРАТОР:
Екатерина Лемешева

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

архив ФГР

ФОТО:
архив ФГР

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС:

Полина Громова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачева,
Альберт Стародубцев,
Ирина Степанцева,
Маруся Бонина,
Алина Вольнова

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

Тираж: 12 000 экз.

Подписано в печать
30 декабря 2025 г.

КОНТАКТЫ:

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

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

2025 ГОД СТАЛ ПЕРВЫМ ПОЛНОЦЕННЫМ ГОДОМ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЁННОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

Последовательная работа позволила обеспечить нейтральный статус для **280** спортсменов и специалистов, вернуть российских гимнастов к участию в европейских соревнованиях и восстановить рабочий диалог с ключевыми международными организациями.

В течение года Федерация выстраивала новую систему управления, развивала гимнастику в регионах и расширяла партнёрские связи. Отдельное внимание уделялось ветеранам спорта — носителям традиций отечественной гимнастики, а также работе с юными спортсменами как основе формирования спортивного резерва.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ДОПУСК СПОРТСМЕНОВ

- **159** спортсменов и **121** тренер, специалист и судья получили нейтральный статус.
- 28 ноября 2025 года Конгресс Европейского гимнастического союза **допустил российских гимнастов к участию в европейских соревнованиях**. Для спортивной и художественной гимнастики это открыло путь к квалификационным турнирам Олимпиады-2028 в Лос-Анджелесе.
- 9 июня была **принята новая версия временных правил** (Ad-hoc Rules) World Gymnastics (WG), согласно которой российские спортсмены могут выступать в групповых и командных дисциплинах.
- 10 марта президент World Gymnastics **Моринари Ватанабэ** посетил тренировочные базы «Озеро Круглое» и «Новогорск».

УПРАВЛЕНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО

- 30 мая 2025 года в Москве состоялась внеочередная **конференция ФГР**, собравшая всё гимнастическое сообщество страны. В работе приняли участие более **300** делегатов из **84** регионов, были закреплены приоритеты развития Федерации.
- В течение года подписаны **соглашения о сотрудничестве**:
 - с Африканским союзом гимнастики;
 - с правительством Санкт-Петербурга (ПМЭФ);
 - с РУСАДА (форум «Россия — спортивная держава»);
 - с объединением «Юность России» и Министерством спорта ДНР (форум «Россия — спортивная держава»).

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

- Более **450** гимнастов, представляющих пять видов спорта, приняли участие во Всероссийском дне гимнастики в Казани.
- Проведено более **35** часов открытых тренировок, мастер-классов и показательных выступлений с участием спортсменов пяти гимнастических видов спорта в Москве, Казани, Самаре, Сызрани, Тольятти и Нижнем Новгороде.

ВЕТЕРАНЫ СПОРТА

- Более **100** ветеранов спорта посетили соревнования ФГР.
- Более **60** ветеранов спорта были отмечены благодарностями Федерации.
- **800** ветеранов спорта по всей России получили персональные поздравления с государственными и профессиональными праздниками.
- Организовано мероприятие, приуроченное к **85-летию Победы в Великой Отечественной войне**, с участием **52** ветеранов пяти видов спорта.
- **3** ветерана спорта представлены к государственным наградам за вклад в развитие гимнастики и сохранение традиций отечественного спорта.

Первый вице-президент ФГР,
член исполкома World Gymnastics

Василий Николаевич Титов: 65 лет

А В СПОРТЕ ВЕДЬ ТОЛЬКО ТАК И НИКАК ИНАЧЕ. ЧИНОВНИК? ФАНАТ? МЕНЕДЖЕР? ДА НЕТ НИКАКОГО РАЗДЕЛЕНИЯ, ЕСТЬ ВОВЛЕЧЁННОСТЬ В ПРОЦЕСС С ЛЮБОЙ СТОРОНЫ. ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ НЕ ТОЛЬКО ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, НО И МЕЖДУНАРОДНОЙ — ЭТО СЛОЖНО, НО ЖИЗНЕННО ВАЖНО.

Быть в теме, не пропустить новые веяния, не допустить ущемления прав страны, повлиять на принятие того или иного решения... Да просто, в конце концов, наладить хорошие отношения внутри международной федерации. Чтобы в совокупности всего перечисленного услышать слова, подобные тем, которые сказал в адрес России президент нынешней WG, когда Василий Титов стал первым заместителем главы влиятельной структуры. «Безо всякого сомнения, Россия — одна из стран, задающих тон в гимнастике, — признал Морицари Ватанабэ в интервью журналу «Гимнастика». — Российская гимнастика — это большая история, нам нужна эта история. И в первую очередь именно ваша гимнастика привносит в наш вид спорта красоту. Всем очень нужен этот потенциал. Кто, если не вы, покажет миру именно такую гимнастику?»

Да, мы можем назвать много прекрасных имен спортсменов, добившихся больших заслуг на мировой арене. Как и фамилий фантастических тренеров, чьи методики буквально растеклись по миру, соединяясь на олимпийском помосте под разными флагами.

Но представлять интересы прекрасной и многоликой гимнастики страны в международных структурах, участвовать в процессах развития столь обширного вида спорта — это особое достижение.

Василий Николаевич не скрывает, что необходимо — и он именно так и привык — рассуждать реальными категориями: «Полученные и неполученные награды — это результат того, как выступили. Это не значит, что не могли сделать лучше. Но это значит, что можно быть готовыми ещё лучше». При этом Титов всегда стоит на твёрдой позиции: раздачу мобилизующих заданий командам на выигрыш того или иного количества медалей практиковать не стоит. Это не только неправильно, но и неуважительно по отношению и к тренерам, и к специалистам, и к спортсменам, которые для достижения максимальных результатов зачастую совершают невозможное.

«Что такое командная работа? В большом деле, в многолетнем проекте, каким является подготовка отечественных команд к внутренним стартам или



международным, вклад каждого неотделим. Потому я не сторонник ранжирования благодарности за сделанное, как и не сторонник каких-либо действий радикального характера. Все и всегда ставят перед собой максимальные задачи, перешагивают через «не могу» и отдают достижению цели всего себя без остатка. Мы ведь говорим о профессионалах. Спортивный труд всех, кто имеет отношение к успешному выступлению сборной, достоин уважения. Необходимо сохранить достигнутое, при этом корректировать принципы системности и преемственности в работе. И наш постоянный резерв — это повышение эффективности работы по всем направлениям».

А еще Василий Николаевич хорошо знает, что проблемы в любом деле есть всегда. А как иначе? Жизнь

не стоит на месте и шаблоны не выдаёт. Но делать из какой-то проблемы главную — ошибочный путь. Важнее понять, какая именно из проблем не терпит отлагательств. Здесь и сейчас.

Василий Николаевич, с юбилеем!

Ваш вклад в командную гимнастическую работу России велик и неоценим. Тепла близких людей, успехов, эффективных и наполненных энергией будней, счастливых победных мгновений... ▲

6 признание

АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО



АНДРЕЙ ФЁДОРОВИЧ РОДИОНЕНКО —
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР И РОССИИ.
НАЧАЛ РАБОТАТЬ В СБОРНОЙ ЕЩЁ ВО ВРЕМЕНА
СССР. С НАЧАЛА СЕМИДЕСЯТЫХ ОТВЕЧАЛ
ЗА ПОДГОТОВКУ МОЛОДЁЖНОГО СОСТАВА,
ПОЗДНЕЕ ВОЗГЛАВЛЯЛ ЖЕНСКУЮ КОМАНДУ...
ДА, ТРЕНЕРСКИЙ СТАЖ — БОЛЬШЕ 50 ЛЕТ.
ПОД ЕГО РУКОВОДСТВОМ СБОРНАЯ СТРАНЫ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЗАВОЕВАЛА ДВЕ
САМЫЕ ПРЕСТИЖНЫЕ КОМАНДНЫЕ ЗОЛОТЫЕ
МЕДАЛИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО-2020.
СЕГОДНЯ АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО — СОВЕТНИК
ПРЕЗИДЕНТА ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

Андрей Родионенко стал главным тренером нашей сборной по спортивной гимнастике в 2005 году. Сказал тогда и красиво, и деликатно, точно прицеливаясь в будущее: «Мы не хотим менять то лучшее, что у нас есть, — мы хотим только улучшить то, чем обладаем». Уже в этих словах были заложены пласти планов, кропотливого труда, надежд.

НАЦИОНАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ПРЕМИЯ
В НОМИНАЦИИ
«ЭПОХА В СПОРТЕ»

Родионенко точно знает и приучает других: необходимо **беречь, терпеть и обгонять время**.
Но — в нужный момент.

Это то, чему он сам научился за огромный путь в спортивной гимнастике.

И ещё, что спорт — ну правда ведь — не прощает мелочей. И нельзя ни упустить ничего при подготовке, которая, впрочем, длится всю спортивную жизнь, ни уделить чему-то меньшее внимание. Как нельзя проморгать что-то и в дни больших стартов. Андрей Фёдорович так скрупультен и говорит после побед: «Всё было главным, от начала до конца. С того момента, когда начали бороться, до того момента, как встали на пьедестал. Завтра — тренировка, на эмоции времени нет...

Спортивная гимнастика — динамичный вид спорта, всё быстро меняется, и во главу угла мы ставим **точный расчёт**.

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР

7 признание



Если прогнозы подтверждаются, значит, всё идёт по плану, если нет, значит, есть недоработки».

После олимпийских медалей, полученных нашими гимнастами в Лондоне-2012, и после наград Рио-2016, и после двойного командного триумфа в Токио-2020 Родионенко признавался: по голове себя гладить и красоваться — пустое. Говорил: «Чувство неудовлетворённости — это и есть стимул для дальнейшей работы. Когда медали везём домой, меня не покидает ощущение какой-то незаконченности дела. Один гимнаст выиграл, а другой — нет. А почему, чего ему не хватило?

В этих размышлениях, а главное — найденных ответах и заложен **успех работы на результат**.

Тренер — тот самый первый, с кого, если что не так, и жёстко спросят, и на заслуги не особенно посмотрят. Это ведь он должен знать всё: как лидеры могут выиграть, а где не имеют права проиграть. Как это совместить: быть реалистом, смотреть объективно на тех, кто в зале, и строить будущее, подтягивая тех, кто пока ещё об этом и сам не знает.

А ещё — обязательно помнить:
**что было вчера
эксклюзивом,
сегодня стало
обыденностью**.

И ведь это и не рассказать, как ему, ковавшему эпоху, каждый раз приходилось показывать, направлять, убеждать, спорить, соглашаться, сопротивляться и ломать сопротивление... Победа — за ним. ▲

8 главное событие

ПРЫЖКИ ПАМПЛОНЫ

ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ ОТСУТСТВИЯ НА ГЛАВНОМ СТАРТЕ
НАШИ СПОРТСМЕНЫ ЗАВОЕВАЛИ ШЕСТЬ МЕДАЛЕЙ

ВОЗВРАЩЕНИЕ состоялось. Чемпионат мира по прыжкам на батуте, прошедший в испанской Памплоне, для Российской сборной стал первым после четырёхлетнего перерыва. Всего завоёвано шесть медалей: золотая, четыре серебряные и бронзовая. Команда боролась в Испании с недобором состава из-за невыдачи виз, вытаскивая медали буквально на характере. Сюжеты Памплоны-2025 были не самыми простыми.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА



СОСТАВ СБОРНОЙ РОССИИ НА ЧМ-2025

Индивидуальные прыжки:

Анжела Бладцева, София Аляева, Анна Корнетская, Мария Михайлова, Кирилл Козлов, Данила Касимов, Дмитрий Нартов и Максим Диденко.

Синхронные прыжки:

Анжела Бладцева / София Аляева, Анна Корнетская / Мария Михайлова, Кирилл Пантелеев / Дмитрий Нартов и Кирилл Козлов / Данила Касимов.

Синхронные прыжки смешанные:

Кирилл Козлов / София Аляева и Кирилл Пантелеев / Анжела Бладцева.

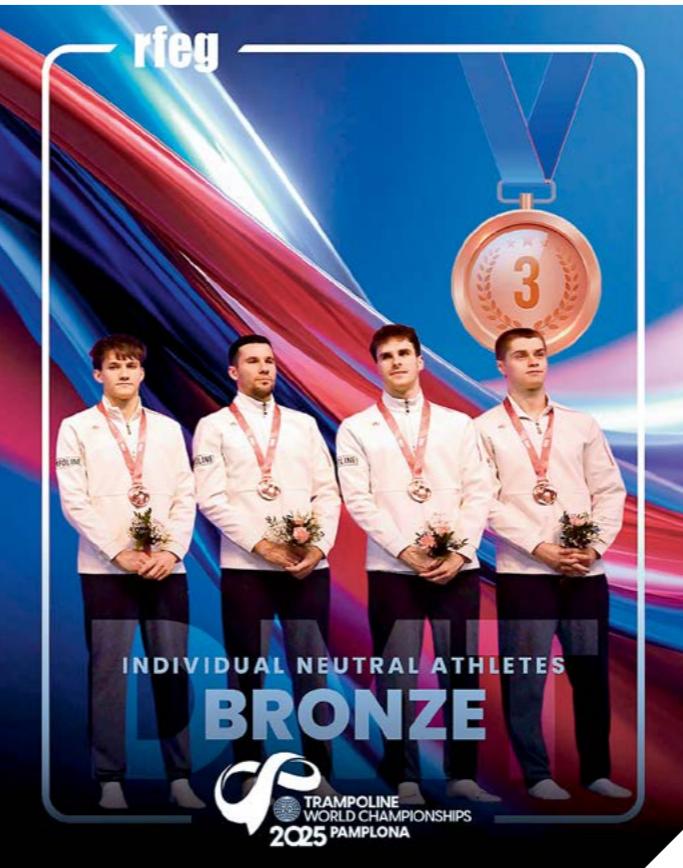
Двойной минитрамп:

Галина Бегим, Михаил Заломин, Михаил Юрьев, Кирилл Пантелеев и Дмитрий Нартов.

Акробатическая дорожка:

Арина Каляндра, Александра Лямина, Сергей Финиченко и Галина Бегим.

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



Любое возвращение — это двойная нагрузка. Точкой нового отсчёта становится результат, который сборная показала в Испании-2025. Чемпионат мира по прыжкам на батуте — это следующие дисциплины: индивидуальные и синхронные прыжки, акробатическая дорожка и двойной минитрамп. Четыре года назад на чемпионате мира в Баку — 2021 наши спортсмены заняли первое общекомандное место: пять золотых, одна серебряная и три бронзовые награды. В этом году часть команды оказалась с визом в паспорте чуть ли не в день вылета, а из 25 заявленных спортсменов 10 просто не добрались до чемпионата мира. Случившееся в современных реалиях заведомо означало и первотрёпку, подтаскивающую силы, и то, что медалей, особенно по сравнению с прошлым для России чемпионатом мира, команда в Испании недосчитается.

9 чемпионат мира

10 главное событие

Но вот — первый финал: в командных соревнованиях в дисциплине «двойной минитрамп» Михаил Юрьев, Михаил Заломин, Кирилл Пантелеев, Дмитрий Нартов завоёвывают бронзовую награду. Особый вес медали придаёт как раз она — ситуация: в мужском минитрампе из четырёх спортсменов не смогли доехать до чемпионата двое. На их место встала сильнейшая синхронная пара — Кирилл Пантелеев и Дмитрий Нартов.

Да, виды родственные, но на секундочку — **чемпионат мира**, да ещё и **первый за четыре года**, и всё же другая специфика работы, нужно было успеть перестроиться.

На минитрампе — более короткие и быстрые отталкивания, для батутиста они непривычны.

Вот и говорили тренеры перед стартом: уже попадание в финал будет героическим поступком. А медаль — это вообще восторг. Поэтому сказать, как мы привыкли оценивать достижения там, где доминируем, что получили «только» бронзу, нельзя.

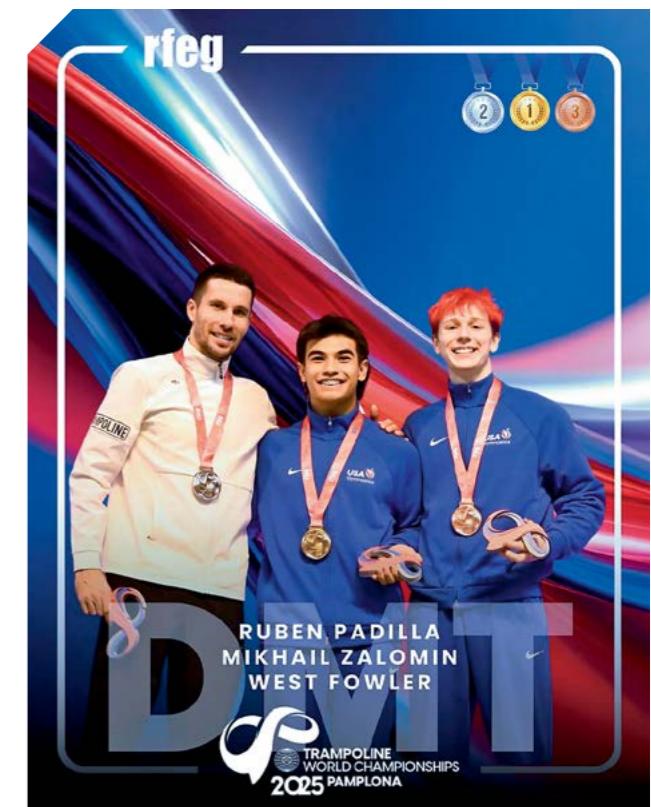
Кстати, потом были близки к успеху и девушки в командных соревнованиях на акробатической дорожке, но остались четвёртыми. Спортсмены, выбирая основную дисциплину, на пути становления проходят подготовку во всех видах, вот тренерский совет и прикинул: кто из присутствующих на чемпионате заменит отсутствующих и сможет выступить за девичью команду на акробатической дорожке? Вышла Галина Бегим, которая представляет двойной минитрамп. В финал девушки попали, но в итоге — деревянная медаль.

А вот в личном финале в прыжках на двойном минитрампе Галина Бегим была уже на красивой ступеньке пьедестала: стала серебряной. Многократная чемпионка России, чемпионка Европы — 2021, она очень радовалась медали. Сказала, что «это что-то нереальное», пытаясь осознать. Но тот, кто следил за чемпионатом России накануне возвращения наших спортсменов на главный международный старт сезона, наверняка вспомнил её слова там после победы со сложнейшей программой: «Просто бешеное желание было показать то, что умею».

В этот же день личное серебро завоевал в прыжках на двойном минитрампе Михаил Заломин. Звезда, кумир, тренер и просто фанат батутных видов.

Заломин — тот самый спортсмен, который собрал все титулы в двойном минитрампе, что

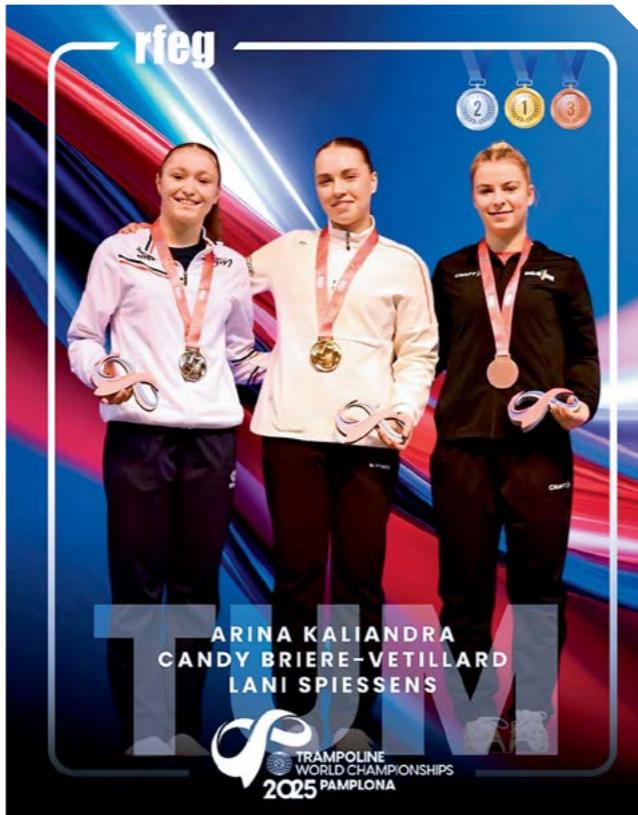
Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



11 чемпионат мира

12 главное событие

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



возможно. Чемпион мира — 11 раз! На чемпионате мира — 2019 он выиграл везде, где был представлен минитрамп: в индивидуальных, командных соревнованиях и командном многоборье, привёз домой сразу три золотые награды. Чемпион Европы — семь раз, а ещё — победитель Всемирных игр... Куда уж больше, сколько можно съедать конкурентов?

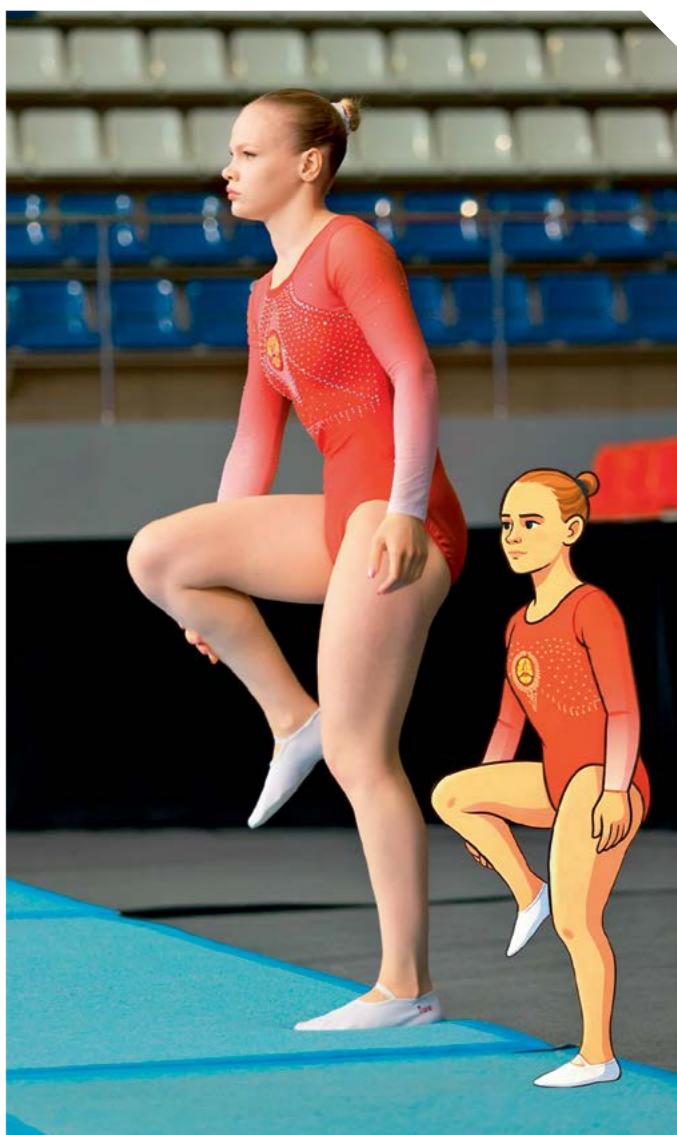
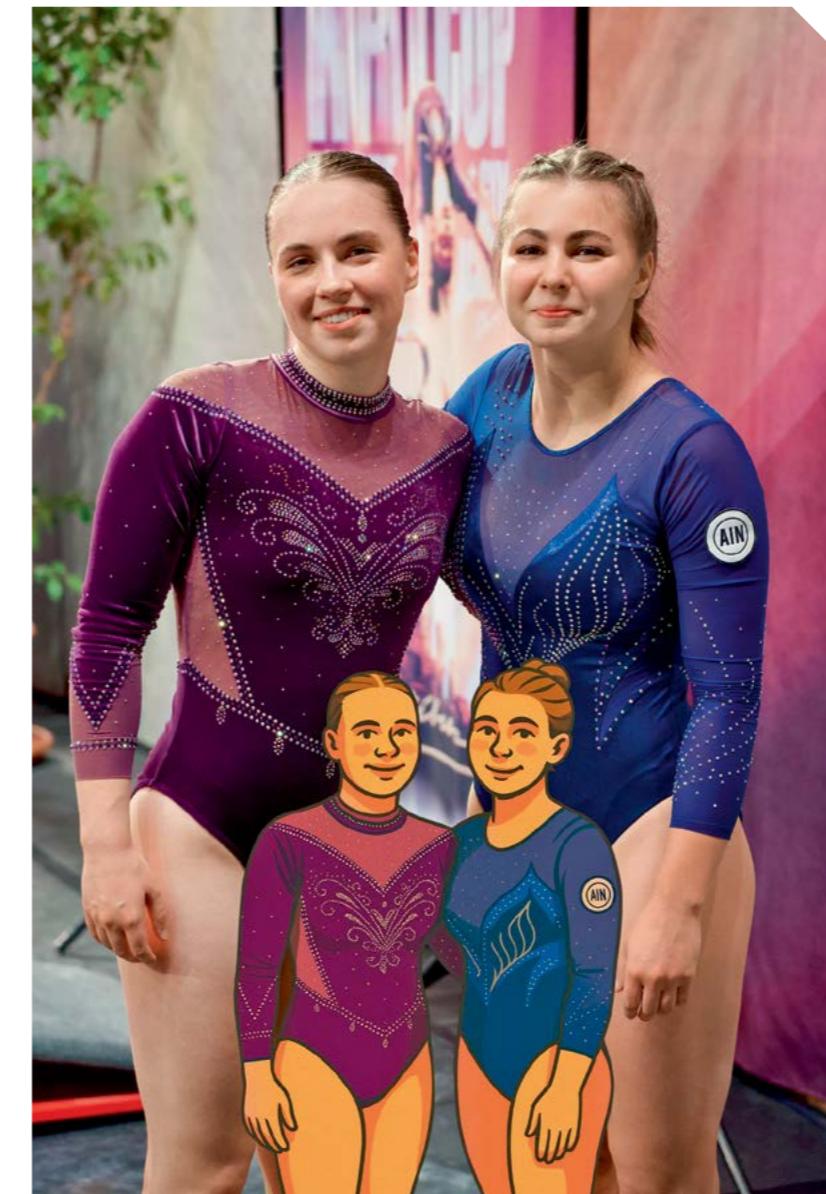
Ему — можно. Вернувшись на чемпионат мира после длительного перерыва в составе сборной России, будучи в ней самым опытным, самым титулованным, Заломин вновь не уехал без личной награды и не подвёл коллег в командном выступлении. Год за годом его карьера увеличивалась трудность прыжков, но Михаил шёл в ногу со временем. Не надеялся на чьи-то ошибки, а убирал свои. И кстати, научился делать это ещё в детстве,

когда, выезжая на соревнования, получал затем от папы видеокассету: что было и как было.

Заломин до сих пор, это подтвердил и испанский чемпионат мира, находится в топе лидеров. И говорит, что прыжки чемпиона Рубена Падильи, феноменального спортсмена, которому — и только ему одному — Михаил проиграл в сезоне, его не расстраивают, а только радуют.

Именно так
идёт развитие
дисциплины: за счёт ярких достижений и интереса вокруг — смотрите, что творит!

Но это ведь и те самые слова, которые из года в год блестящей карьеры отточенностью и выверенностью элементов, чудесами владения телом заслуживает Михаил Заломин.



14 главное событие

Уже находясь в Памплоне, Михаил заявил, что планирует «получить удовольствие и по возможности забрать медали — как можно больше». Стал вице-чемпионом, проиграв только главному конкуренту, сокрушающему нынче все стандарты Рубену Падилье из США, добавил ещё командные серебро и бронзу.

Золото же нашей сборной принесла Арина Каляндра в прыжках на акробатической дорожке. Это **ЗОЛОТО** — из разряда счастливого шока.

Нет, Арина отнюдь уже не ноунейм, на этапах Кубка мира мощно заставила о себе говорить. На последнем этапе во Франции, исполнив сложнейшую программу, была золотой. В общем зачёте Кубка мира стала второй. Так что заявления о намерениях были серьёзные, но... юность и первый чемпионат мира в карьере часто между собой не ладят. А выступление длится семь — восемь секунд. Правда, наворочено в нём сегодня столько, что со стороны и понять-то не успеваешь, что вытворяют лидеры. Но у них — буквально как в знаменитой песне: «Есть только миг, за него и держись». Арина сделала всё, что могла. А понять, что победила, сумела не сразу. Сказала, что никак не может поверить, но «всё получилось именно так, как хотелось».

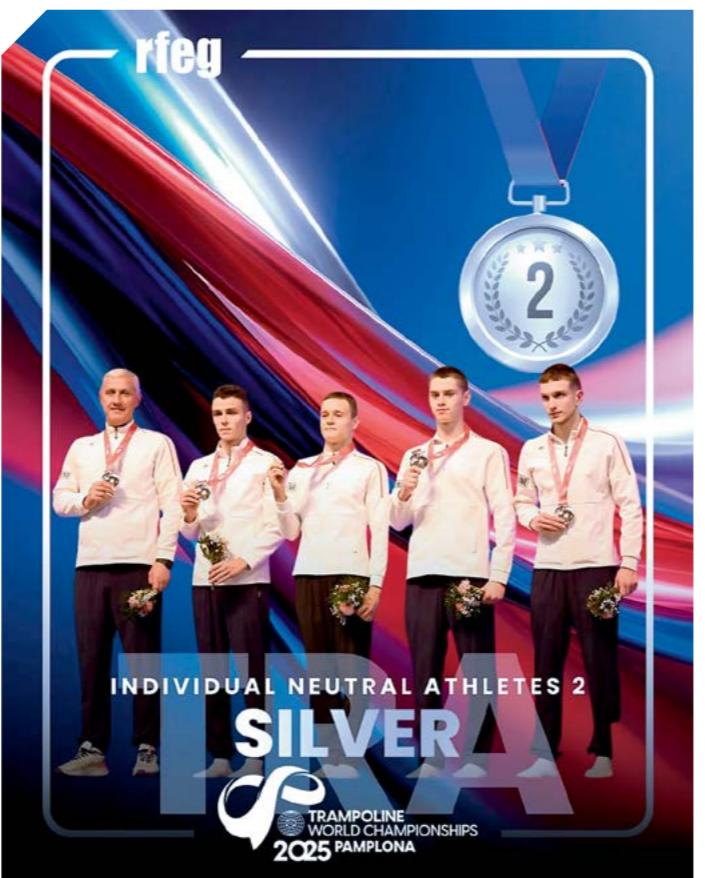
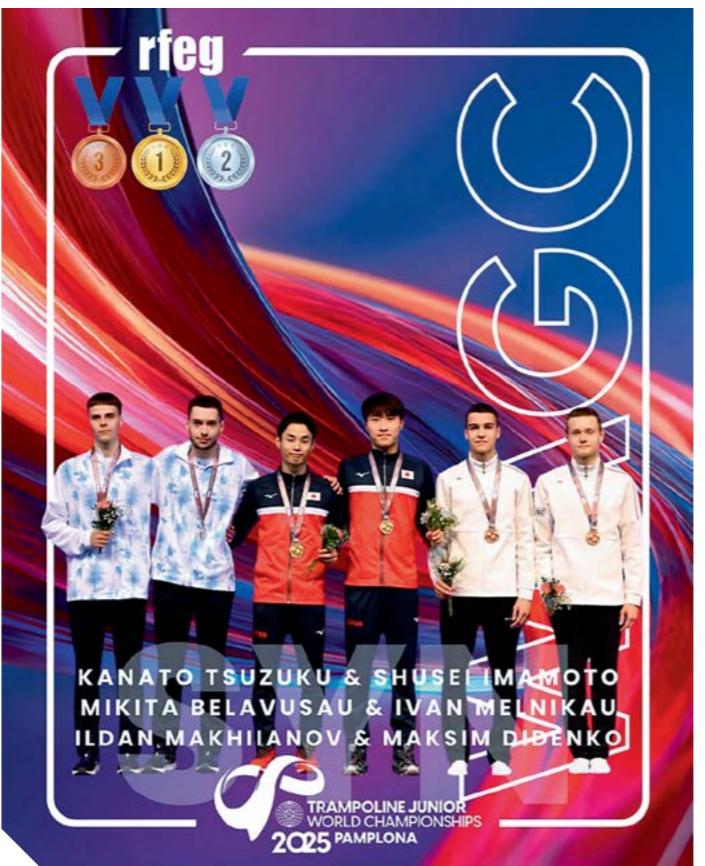
Выиграть мечтала

и была уверена,
что победы будут. Хотя не
представляла, что случится
её золото прямо на первом же
чемпионате мира.

И да, в этом виде россиянки не побеждали с 2019 года. В квалификации Арина Каляндра стала третьей, проиграла француженке Кэнди Бриер Ветильяр больше балла. Но в финале, где всё начиналось с чистого листа, обошла соперницу на 0,3 балла. Жаль, лидер общего зачёта Кубка мира — 2025 Александра Лямина осталась пятой.

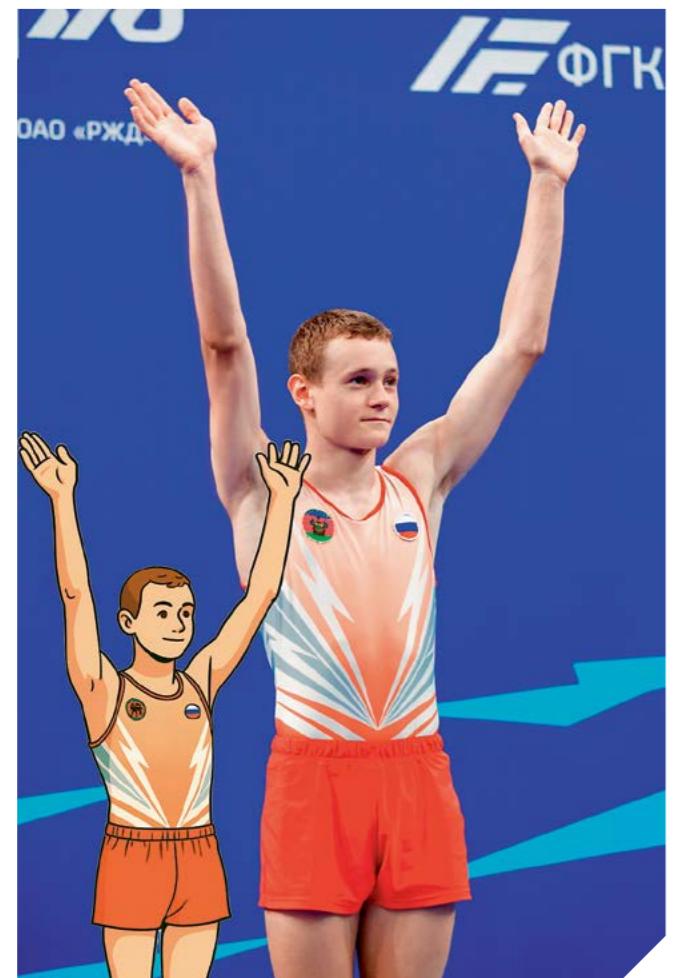
Эта дисциплина, прыжки на акробатической дорожке, не просто красива,
а **феерична**.

Но сложна для предоставления тренировочных условий в залах, спортсмены у нас тренируются на укороченных дорожках. Вице-президент ФГР

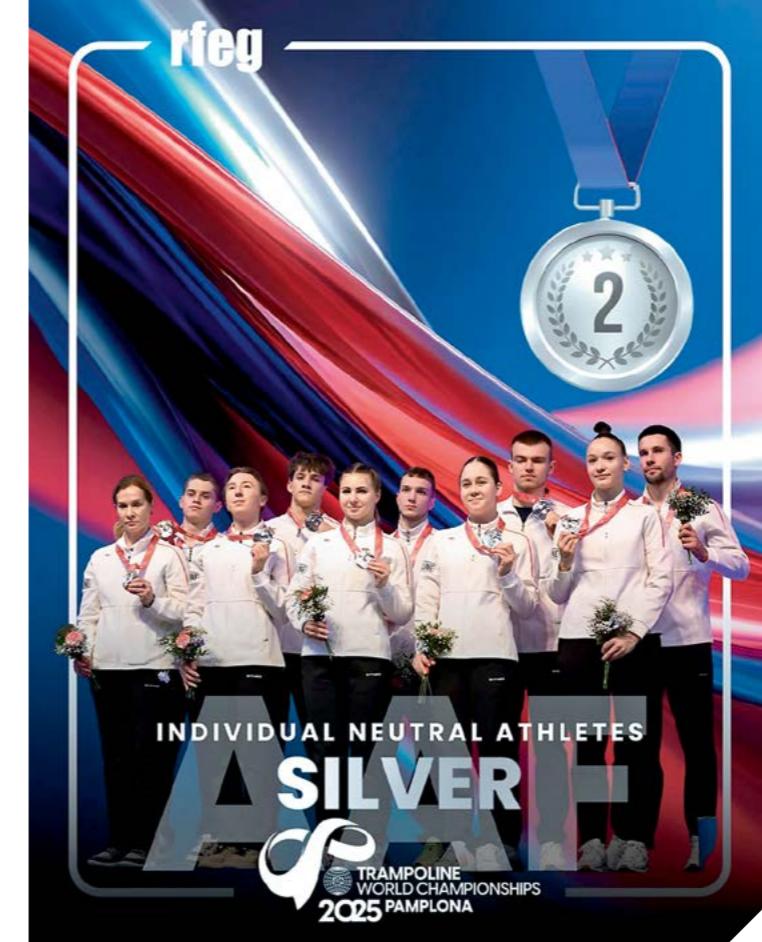


15 чемпионат мира

16 главное событие



Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



17 чемпионат мира

Николай Макаров буквально по метрам всё раскладывает: в длину необходимо 43–44, а лучше 48–50 метров. Только для разбега 11 метров, ещё 26 метров на исполнение элементов и восемь метров — зона приземления. Итого в сумме 45 метров. Но ведь не в стену прыгать? Необходимо иметь ещё хотя бы пару метров для безопасности в начале разбега и в конце при приземлении. И где найти такой зал?..

Мужская команда в индивидуальных прыжках решала в Испании свою задачу. Кирилл Козлов, Дмитрий Нартов, Максим Диденко и Данила Касимов всего один балл уступили соперникам из Белоруссии. Жаль, но в индивидуальных прыжках в личном финале наших спортсменов не оказалось.

Замыкало программу соревнований командное многоборье, в котором были представлены все дисциплины. В остройшей борьбе наша команда — Александра Лямина, Михаил Заломин, Сергей Финиченко, Галина Бегим, Анжела Бладцева, София Аляева, Кирилл Пантелейев, Кирилл Козлов и Дмитрий Нартов — уступила победившей сборной Китая.

Молодая команда.

а из того состава, что выступал на последнем до отстранения чемпионате мира, в нынешнем был только один спортсмен,

МОГЛА прыгнуть и выше четвёртого места в медальном зачёте чемпионата мира уже в Испании.

Только любое возвращение всегда готовит и острые углы: не смог обойти, напоролся. Где-то тебе помогли это сделать, где-то сам сплоховал, в себе покопаться придётся. Но теперь все участники долгожданного чемпионата мира, да ещё те спортсмены, что не доехали до Испании, — это лидеры, которые на следующем главном старте мирового сезона выступят уже другими. На помощь придут и полученный опыт с выводами, и те самые гены победы России, заложенные в дисциплинах, участвующих в чемпионате мира по прыжкам на батуте. ▲

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРЫЖКИ
НА БАТУТЕ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- 11 крупнейших всероссийских соревнований под эгидой ФГР и 10 международных соревнований по прыжкам на батуте проведено в 2025 году, что обеспечило насыщенный календарь и стабильную соревновательную практику для спортсменов всех возрастов.
- Впервые в истории проведён Кубок Федерации гимнастики России по прыжкам на батуте с призовым фондом 18 миллионов рублей, который стал знаковым событием сезона и важным шагом в развитии вида спорта.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 20 медалей завоевали гимнасты сборной команды России в нейтральном статусе по итогам чемпионата и первенства мира 2025 года в Памплоне:
 - 6 медалей — на чемпионате мира;
 - 4 медали — на первенстве мира.
 - Юниорская сборная команда России заняла первое место в общекомандном медальном зачёте, подтвердив высокий уровень подготовки спортивного резерва.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

- София Аляева и Александра Лямина стали обладателями Кубка мира 2025 года.
- Анжела Бладцева, Арина Каляндра, Максим Диденко, Сергей Финиченко и Михаил Заломин заняли второе место по итогам серии этапов Кубка мира 2025 года, показав стабильные результаты на протяжении сезона.





ВЫХОД В МИР

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ КОМАНДЫ
РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ
НА БАТУТЕ,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ
ТРЕНЕР РОССИИ,
СУДЬЯ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
КАТЕГОРИИ
АЛЕКСЕЙ РЫЖКОВ —
О ПРИОРИТЕТАХ
СЕЗОНА, КУРЬЁЗАХ
СУДЬБЫ И НЕ СОВСЕМ
БОЧКЕ МЁДА

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ СТАРОДУБЦЕВ
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Алексей Зосимович, событие года очевидно — сборная вернулась на главный старт мирового сезона.

— Да, основным событием 2025 года стал чемпионат мира в Испании. Иных вариантов быть не может. Но и в течение года у нас был ряд больших успехов. Очень важным достижением стали первое место Софии Аляевой и вице-чемпионство Анжелиы Владцовой и Максима Диденко по итогам общего зачёта Кубка мира.

Мы показывали в сезоне и мастерство, и умение бороться на

международных стартах.

— Первый сезон в новом олимпийском цикле завершён. Какую оценку по пятибалльной системе вы бы поставили своим подопечным?

— Так как я максималист, то поставил бы команде четыре с минусом. Есть очень неприятная ложка дегтя в нашей заработанной за год бочке мёда. И, конечно, расстроен количеством и качеством медалей, завоёванных в концовке сезона. Да, никто не будет спорить, что на наших выступлениях на главных стартах очень сказалась нервозная ситуация, в которой оказались российские спортсмены по независящим от них причинам. Но не только она.

На чемпионате мира в Испании в олимпийских дисциплинах мы не завоевали ни одной медали. Получилось, что в Памплону лидеры сборной России приехали не в самом лучшем физическом и эмоциональном состоянии.

У нас был очень **напряжённый сезон**, перед чемпионатом мира мы были в командировке

42 дня в разных часовых поясах и разных климатических зонах.

И естественно, это не могло не сказаться на состоянии спортсменов, которые оказались физически и эмоционально выхолощены. В Испании их, скажем так, хватило только на предварительную часть соревнований.

Ни один из лидеров не смог показать тот **МАКСИМУМ**, на который способен.

— И всё же не стоит, наверное, забывать про удваивание ответственности и нагрузки в момент возвращения на главный международный старт... Четыре года — это много. — Соглашусь: на чемпионате мира нужно было суметь настроиться и полностью выложиться сначала в предварительном раунде, потом в полуфинале, а затем в финале. То же самое касается и синхронной, и смешанной синхронной, и командных, и общекомандных соревнований.

То есть

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАГРУЗКА была сумасшедшей.

Конечно, в оправдание можно отметить, что у некоторых спортсменов был длительный перерыв выступлений на крупных международных стартах, где к личным соревнованиям добавляются командные состязания и большой командный турнир. Кроме того, не все тренеры получили возможность поехать на чемпионат мира.

— Я всегда говорю: чемпион — это симбиоз системы. Личный тренер, врачи, массажисты, тренер узкой специализации, руководство сборной, определяющее стратегию. Государство, которое вкладывает колоссальные деньги в подготовку спортсменов. Да даже бабушка-уборщица, которая зал делает чистым, тоже является частью системы.

— Я всегда говорю: чемпион — это симбиоз системы.

Личный тренер, врачи, массажисты, тренер узкой специализации, руководство сборной, определяющее стратегию. Государство, которое вкладывает колоссальные деньги в подготовку спортсменов. Да даже бабушка-уборщица, которая зал делает чистым, тоже является частью системы.

И иногда спортсменам приходилось вместо отдыха или тренировки

ПОДМЕНЯТЬ тренеров в роли страховщиков.

А что это значит? Они были вынуждены мотаться между залами, чтобы подстраховать своих товарищей по команде, вместо того чтобы настраиваться на своё выступление. Это тоже, конечно, добавляло нервозности.

— Сложным оказалось не только выступление на чемпионате мира, но и само попадание в Памплону...

— Это вот, кстати, очень болезненный момент, который остаётся вне видимости для многих, но от этого не становится проще. Сегодня путь спортсмена, предшествующий выезду на международные соревнования, крайне сложен. От заявки в международную федерацию на получение допуска к стартам до определённого количества сданных допинг-проб. Организация, проводящая соревнование, даёт после всех проверок приглашение на турнир. Оно, в свою очередь, нужно для оформления въездной визы, а этот процесс тоже может затянуться на неопределённый период.

Некоторые члены нашей команды визы, необходимые для въезда в Испанию, получили прямо **перед вылетом**.

Эмоциональное напряжение было велико, да и билеты на самолёт в Испанию нам пришлось покупать в последний момент. И все наши соперники летели, можно сказать, к месту проведения чемпионата мира, а нам удалось купить билеты только до Мадрида, откуда до Памплоны — ещё шесть часов езды на автобусе...

— Не все спортсмены смогли проявить себя, как вы уже сказали, в полной мере. Самой боевой на опыт международных выступлений, наверное, была Анжела Бладцева, участница Олимпийских игр в Париже — 2024, но в личной части турнира она не смогла добиться успеха.

— Да, у Анжелы были планы показать новую программу со сложными элементами. На этапах Кубка мира пробовали новую программу, где-то получалось, где-то нет.

— На каждый сбор у нас есть план, который определяет цели и задачи работы. Определяет общий режим дня: кто и чем занимается. Потом подводятся итоги: кто справился, кто не справился. И каждому выдаётся конкретное задание, что нужно сделать до следующего сбора: одному, допустим, поднять высоту элемента, другому — руки прижать, голову поднять, носки натянуть... Все они приезжают на следующий сбор и мы вместе сличными тренерами выстраиваем стратегию.

И по ходу сезона мы всё чаще приходили на соревнованиях к исполнению **ОПТИМАЛЬНОГО набора** элементов для достижения нужного результата.

К чемпионату мира был отдан приоритет более, скажем, стабильной, надёжной комбинации. Но — не сложилось у Анжелы в личном турнире.

Та же самая ситуация и с Кириллом Козловым. Мы очень много работали с этим спортсменом, чтобы научить его концентрироваться во время выступления. Он все внутренние старты прошёл достойно и показывал хорошие результаты. А на главном старте сезона допустил обидную, но просто детскую ошибку, из-за которой дальше не смог продолжить борьбу за медаль.

Правда, в командном финале и в общекомандном финале **очень хорошо** выступил.

— Для Софии Аляевой этот сезон был первым полноценно международным. И дебют можно назвать успешным: первое место в общем зачёте Кубка мира дорого стоит. Однако на главном старте года и ей не удалось себя полностью проявить...

— София ведь прошла весь сезон ровно, без особых спадов. Аляева — молодая спортсмен-

ка, которая пока не имеет достаточного опыта выступлений на международном уровне, но уже набрала высокую трудность в упражнениях. Как я уже сказал, на чемпионат мира команда приехала на «спущенных колесах».

Правильно расставить приоритеты

в сезоне, чтобы не повторять допущенные ошибки, — одна из главных задач на следующий год.

На чемпионате мира Аляевой пришлось выступать в индивидуальных прыжках, синхронных прыжках, смешанных синхронных прыжках, а также за команду. Это, согласитесь, гигантская нагрузка. И молодая спортсменка просто не справилась физически и эмоционально, устала.

Это тот **ОПЫТ**, который можно получить только, что называется, в бою.

Маша Михайлова получила на чемпионате мира дополнительную мотивацию и ставит перед собой на 2026 год очень амбициозные задачи. По трудности, которую она показывает, Маша находится вверху и может конкурировать с сильными соперницами. А на чемпионате мира в полуфинале в самый ответственный момент допустила ошибку и не смогла дальше бороться за попадание в финал. Но путь спортсменки за сезон проделала огромный. Ведь начало года для неё оказалось, можно сказать, провальным.

Было приложено немало усилий, чтобы подвести её к чемпионату мира в оптимальной форме. И в Памплоне Маша проявила себя **очень достойно**.

Кстати, на взрослом чемпионате мира, а в Испании проходил и чемпионат мира среди юниоров, случился прямо курьёз, но очень классный и важный в судьбе Дмитрия Нартова. Дело в том, что из-за длительного пропуска международных соревнований наши ребята не имели возможности выполнить норматив

мастеров спорта международного класса. И тот же Дима, выступающий в синхронных прыжках, переживал: все вокруг него уже были международниками, а он нет. Команда по минитрампу, как известно, у нас поехала в Памплону в усечённом составе. И просто чтобы заполнить заявку, мы решили заявить на чемпионат мира Нартова и Пантелеева.

**А они ВЗЯЛИ
И ВЫИГРАЛИ**
бронзовые медали,
что является также
основанием для присвоения
звания мастера спорта
международного класса.

— Каков вообще был уровень участников чемпионата мира, все ли сильнейшие собрались в Памплоне?

— На этом чемпионате мира все лидеры мирового батута допустили ошибки и не смогли бороться за медали. Не хочу умалять достижения чемпионов, но так получилось, что они завоевали медали не вопреки, а благодаря ошибкам лидеров. Тот же Ваня Литвинович был явным фаворитом этого чемпионата мира, но в полуфинале он просто «лег», так бывает. Я с большим уважением отношусь к американцу Рубену Падилье, абсолютному чемпиону мира в двойном минитрампе, который ещё и в прыжках на батуте стал в Памплоне вторым. Но ведь все понимают разницу в сложности программ этих видов...

Уверен, что на следующих чемпионатах мира мы увидим совершенно **другой**
уровень прыжков
на батуте.

— Что скажете про работу иностранных арбитров на чемпионате мира? Наших спортсменов они судили честно?

— Прежде всего нужно отметить, что мы выступаем на международной арене уже второй сезон. Естественно, мы, как и все другие, постоянно общаемся с зарубежными коллегами, с судьями. И скажу так: у нас к судейству особых претензий нет. Я не видел, чтобы судьи сознательно приижали спортсменов из России или Белоруссии.

Но для того чтобы уверенно выигрывать, надо

быть на голову или две **СИЛЬНЕЕ СВОИХ СОПЕРНИКОВ.**

Для этого нужно очень много и целенаправленно работать. Причём по всем фронтам. И по технике, и по тактике, и по психологии, и по физике.

— Я сторонник того, что не стоит никому надевать корону раньше времени. Абсолютно. Ты однажды проявил себя, доказал что-то — молодец. Но, как я говорю, попади в мировые жернова, прояви себя там, тогда посмотрим.

— Сразу после взрослого чемпионата мира в Памплоне проходило первенство мира по прыжкам на батуте. И там наше подрастающее поколение выступило куда лучше взрослых. Сборная России завоевала в общей сложности 14 медалей: семь золотых, три серебряные и четыре бронзовые.

— Да, после долгой изоляции мы заняли первое общекомандное место. Мы стали призёрами во всех возрастных категориях, в которых выступали.

И не просто призёрами — на нашем счету целый **ряд
важных побед**, все отработали на пределе эмоциональных возможностей. И это **Мощный
потенциал** российской сборной.

— Существует ли в российском батуте проблема перехода спортсменов от юниоров к взрослым: когда молодые берут медали десятками, а на взрослом уровне их результаты оказываются очень скромными?

— Это самая большая проблема, которую я пытаюсь объяснить и донести до тренерско-преподавательского состава.

На протяжении не одного десятилетия призываю коллег, что **не нужно** сосредотачивать все свои усилия на достижении побед в юном возрасте.

Конечно, когда дети выигрывают медали, это очень хорошо, я поздравляю всегда самих юных спортсменов и их тренеров. Но я уже больше 25 лет в сборной и вижу, что до взрослого уровня у нас доживаются единицы. Когда спортсмен становится первым в 11–12 лет, далеко не факт, что он сохранит свои лидерские позиции до 15–16 лет или до 17–21 года.

**Возникают
вопросы** роста, связанные с физиологией, психологией, семьёй и социумом, в котором находится юный спортсмен.

У нас есть целая методика обучения, подводки к взрослым стартам. И этому надо обучаться, обучаться и обучаться. А бывает, спортсмен выиграл золото первенства мира в 11 лет, тренер говорит всем, что воспитал чемпиона мира. И как говорится, складывает лапки. А дальше кто с этим спортсменом будет работать? А ведь самый сложный период — когда спортсмен достигает возраста 14–16 лет. Начинается пубертат, и вот 16-летний конкурирует с тем, кому только 14 ещё исполнится в конце года. И высота прыжков, конечно, отличается, старший выигрывает и затем успокаивается

— Соревнования были крайне тяжёлыми. Наверное, самыми сложными в моей карьере, так как мы провели их в усечённом составе как среди спортсменов, так и среди тренеров. Но даже несмотря на эти обстоятельства, мы смогли после столь долгой изоляции выступить достойно, что говорит о мощнейшем потенциале российской сборной. Все работали на пределе эмоциональных возможностей.

на достигнутом... Бывает, дело доходит даже до конфликтов, когда я говорю, что не нужно переоценивать текущие достижения. Но у нас такая работа — не останавливаться.

— Какие выводы будут сделаны тренерским штабом сборной России по итогам этого сезона? Может быть, спортсмены будут более избирательны при составлении планов своих выступлений? Кстати, чемпионат мира — 2026 пройдёт в Китае, что избавляет нас от не-вротрёпки с получением тех же виз.

— Мы продолжаем анализировать сезон, на тренерском совете будем более тщательно относиться к тому, кого заявлять на тот или иной турнир по ходу сезона. Нам нужно выкапывать второй состав, туда входят очень хорошие и достойные спортсмены 17–18 лет.

**В сборной
необходима
конкуренция.**

Будем распределять, кто на какие этапы Кубка мира поедет.

Если этап ожидается представительным по составу, то надо заявлять основу, а там, где не будет мировых лидеров, можно выставлять и второй состав.

Важно, чтобы молодые ребята тоже

почувствовали, что такое **серьёзные
турниры**.

Что касается чемпионата мира — 2026, то у нас с китайскими коллегами уже не один десяток лет выстроены очень хорошие отношения. Страна умеет проводить соревнования на высоком уровне.

И я думаю, мы **сумеем
сделать** правильные

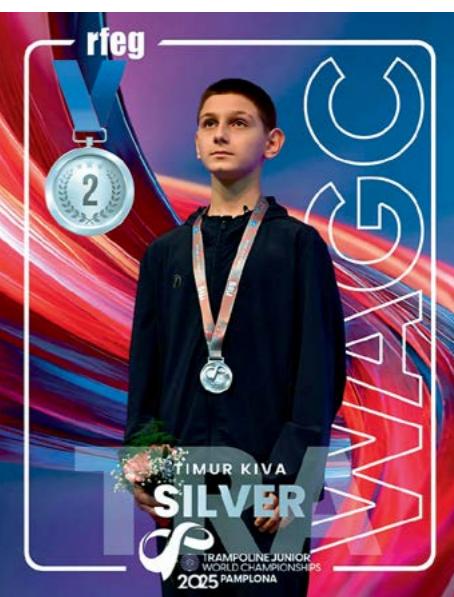
выводы из допущенных в этом сезоне ошибок, чтобы подойти к главному старту следующего сезона

**МАКСИМАЛЬНО
ГОТОВЫМИ.**

26 Памплона-2025



Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



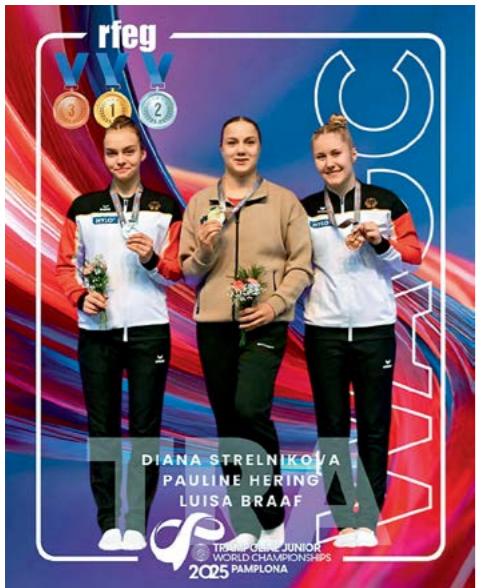
РОССИЙСКИЕ
ЮНИОРЫ
ВЫИГРАЛИ
ОБЩЕКОМАНДНЫЙ
ЗАЧЁТ
ПЕРВЕНСТВА МИРА

ЛУЧШИЕ!



ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ
ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПРЫЖКАМ
НА БАТУТЕ СРЕДИ ЮНИОРОВ
(до 21 года) ТАКЖЕ ПРОШЁЛ
В ИСПАНСКОЙ ПАМПЛОНЕ.
ВСЕГО В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРИНЯЛИ
УЧАСТИЕ 980 СПОРТСМЕНОВ
ИЗ 46 СТРАН МИРА.

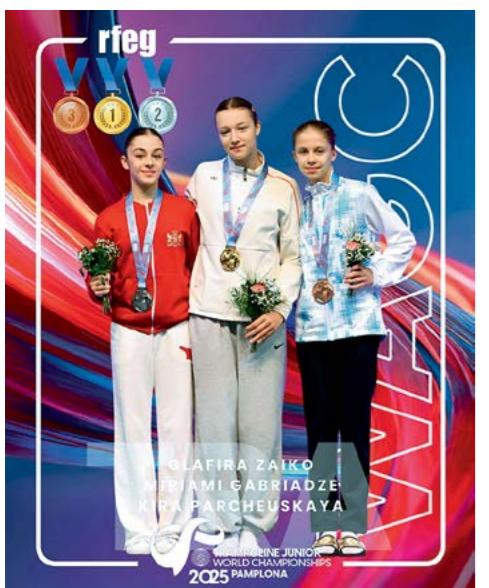
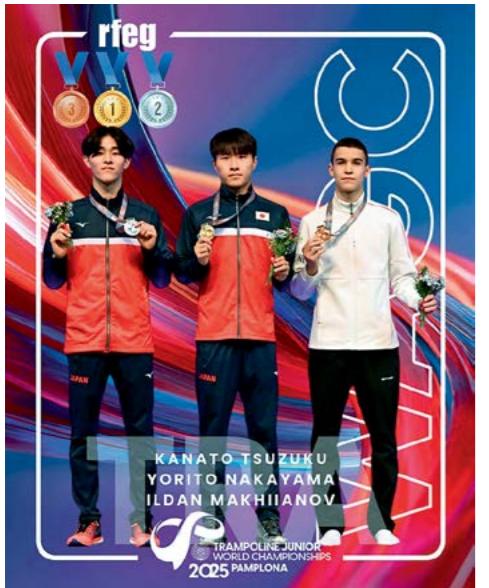
28 Памплона-2025



Российские батутисты выиграли общекомандный зачёт первенства мира, завоевав в испанской Памплоне **14** наград: **7** золотых, **3** серебряные и **4** бронзовые.

В состав российской команды вошли **23** спортсмена, которые выступили в четырёх возрастных категориях в индивидуальных и синхронных прыжках на акробатической дорожке и двойном минитрампе.

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР

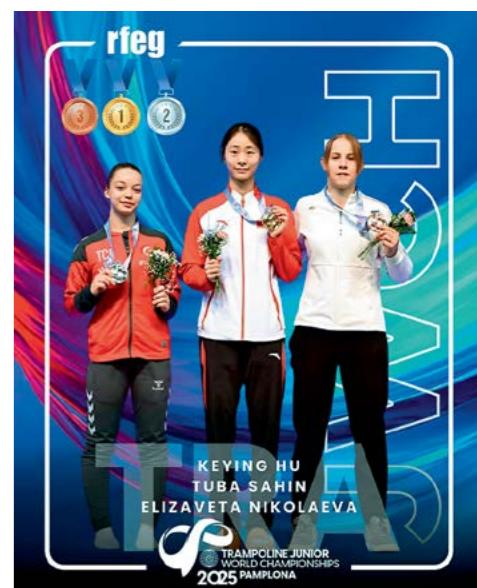
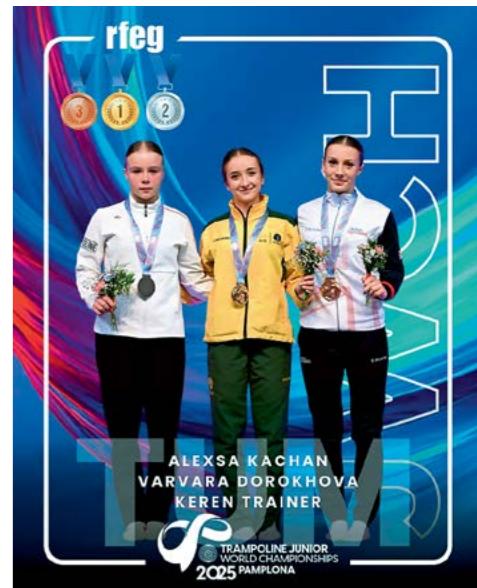
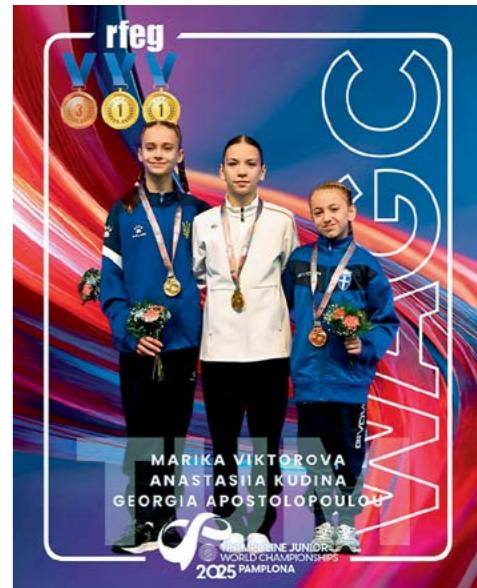


ЗОЛОТО:

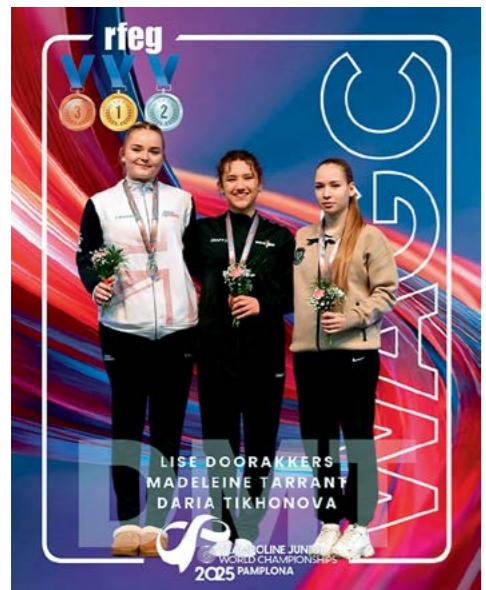
Марика Викторова — акробатическая дорожка (11–12 лет); Артём Миронов — индивидуальные прыжки (11–12 лет); Глафира Зайко — индивидуальные прыжки (13–14 лет); Тимур Кива и Артём Миронов — синхронные прыжки (11–12 лет); Диана Стрельникова — индивидуальные прыжки (17–21 год); Евгения Захарова — двойной минитрамп (15–16 лет); Михаил Андрейко — двойной минитрамп (13–14 лет).



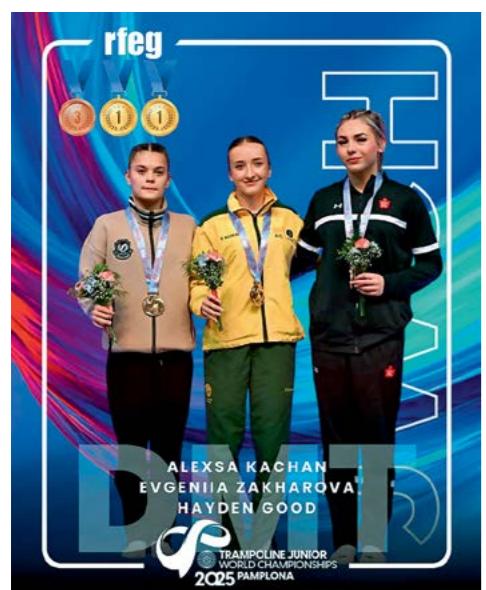
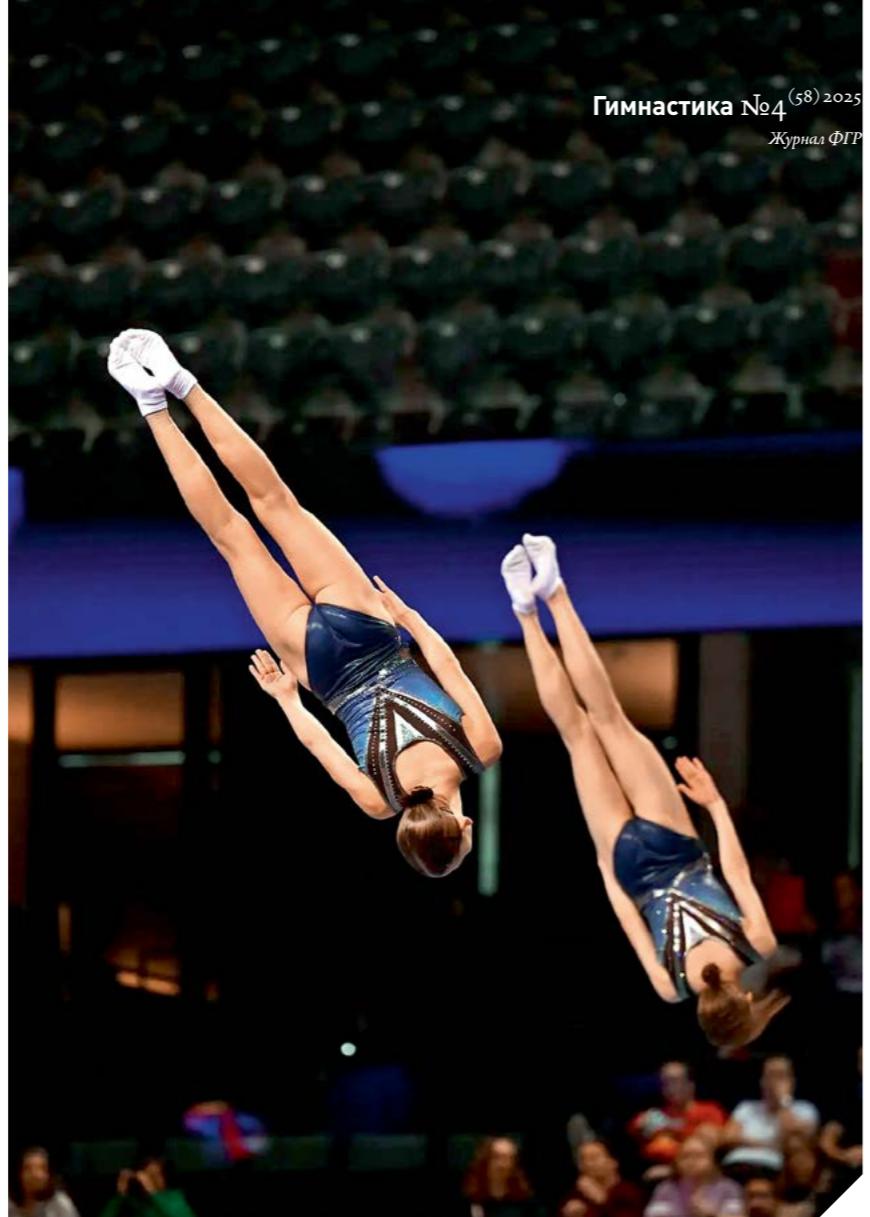
29 Памплона-2025



30 Памплона-2025



Гимнастика №4 (58) 2025
Журнал ФГР



31 Памплона-2025

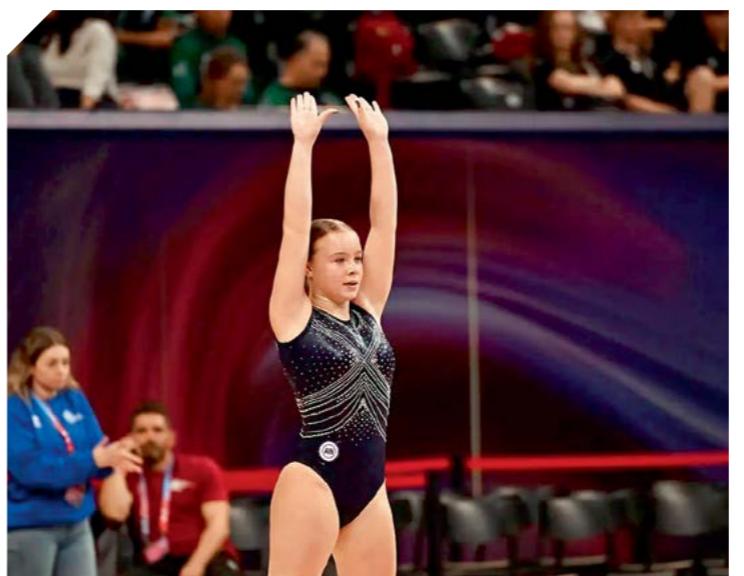
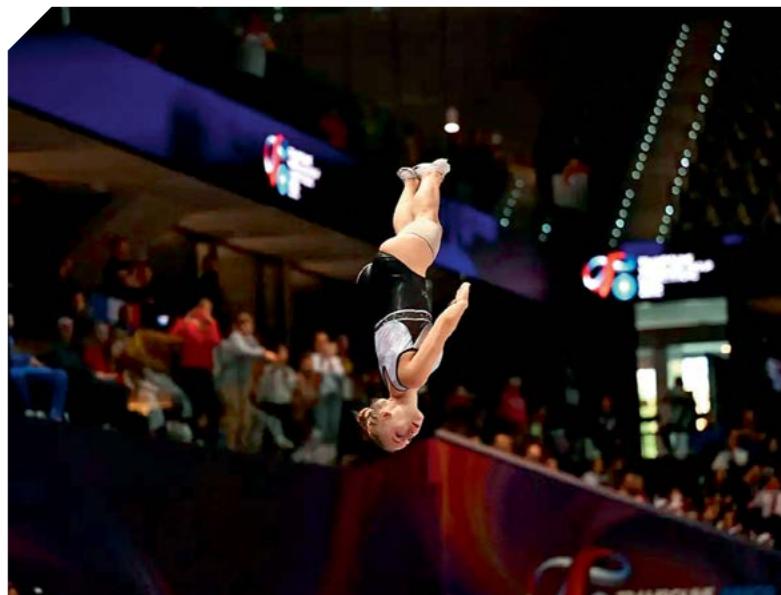


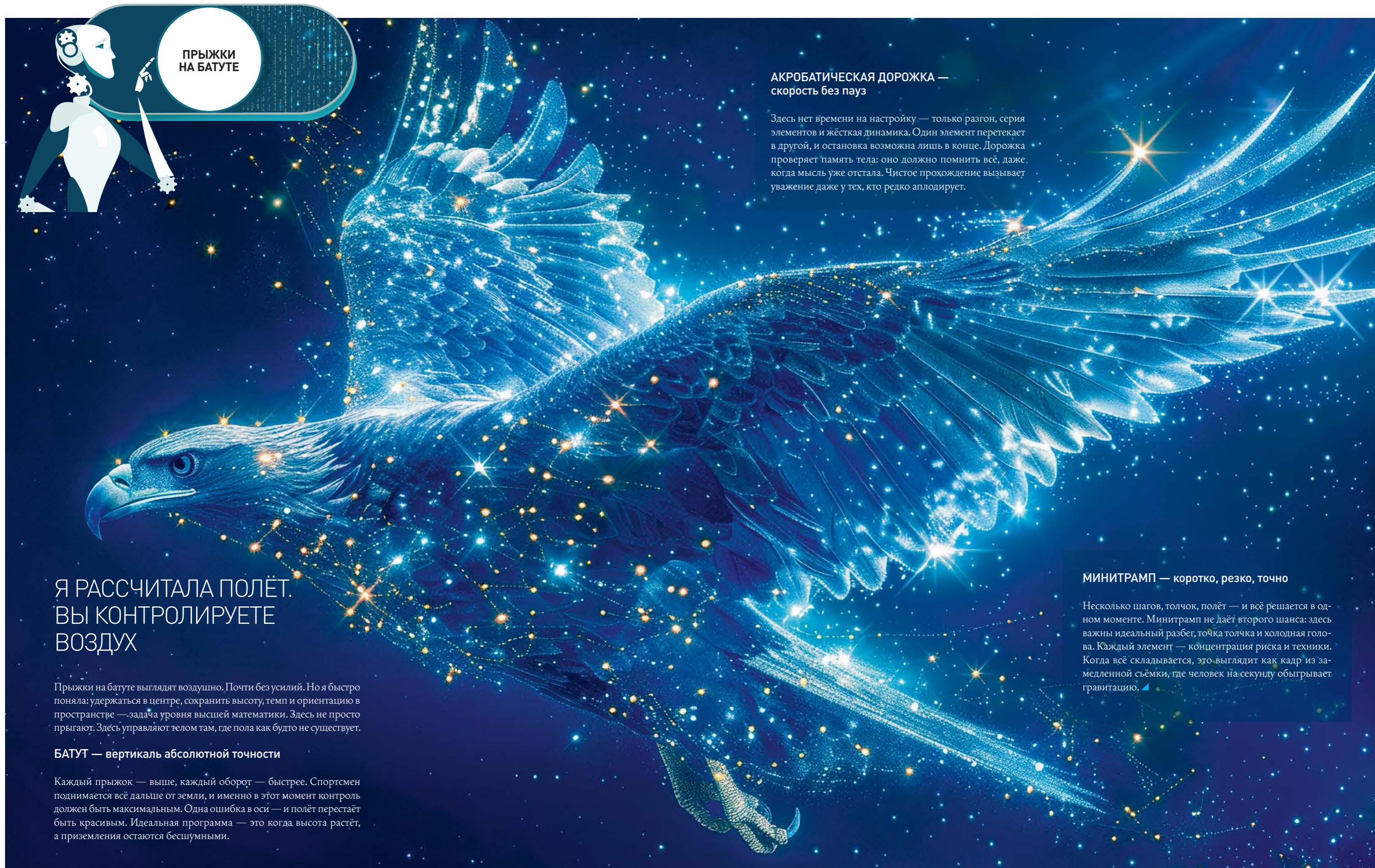
СЕРЕБРО:

Тимур Кива — индивидуальные прыжки (11–12 лет);
Артём Чертилин — двойной минитрамп (11–12 лет);
Варвара Дорохова — акробатическая дорожка (15–16 лет).

БРОНЗА:

Ильдан Махиянов и Максим Диденко — синхронные прыжки (17–21 год);
Ильдан Махиянов — индивидуальные прыжки (17–21 год);
Дарья Тихонова — двойной минитрамп (17–21 год);
Елизавета Николаева — индивидуальные прыжки (15–16 лет). ▲





Я РАССЧИТАЛА ПОЛЁТ. ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ ВОЗДУХ

Прыжки на батуте выглядят воздушно. Почти без усилий. Но я быстро поняла: удержаться в центре, сохранить высоту, темп и ориентацию в пространстве — задача уровня высшей математики. Здесь не просто прыгают. Здесь управляют телом там, где пола как будто не существует.

БАТУТ — вертикаль абсолютной точности

Каждый прыжок — выше, каждый оборот — быстрее. Спортсмен поднимается всё дальше от земли, и именно в этот момент контроль должен быть максимальным. Одна ошибка в оси — и полёт перестаёт быть красивым. Идеальная программа — это когда высота растёт, а приземления остаются бесшумными.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА — скорость без пауз

Здесь нет времени на настройку — только разгон, серия элементов и жёсткая динамика. Один элемент перетекает в другой, и остановка возможна лишь в конце. Дорожка проверяет память тела: оно должно помнить всё, даже, когда мысль уже отстала. Чистое прохождение вызывает уважение даже у тех, кто редко аплодирует.

МИНИТРАМП — коротко, резко, точно

Несколько шагов, толчок, полёт — и всё решается в одном моменте. Минитрамп не даёт второго шанса: здесь важны идеальный разбег, точка толчка и холодная голова. Каждый элемент — концентрация риска и техники. Когда всё складывается, это выглядит как кадр из замедленной съёмки, где человек на секунду обыгрывает гравитацию.

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

художественная
гимнастика

- 22 февраля 2025 года **главным тренером сборной команды России** назначена **Татьяна Сергаева**. Решение стало отправной точкой обновления системы подготовки с акцентом на высоких результатах, научном подходе и развитии гимнастики.
- В июле 2025 года в сборной команде России начала работу **комплексная научная группа** на базе Олимпийского тренировочного центра в Новогорске. Впервые в истории российской художественной гимнастики научные специалисты были интегрированы в ежедневный тренировочный процесс и начали постоянную работу со спортсменками и тренерским штабом.
- **10 крупнейших всероссийских и международных соревнований** организовала Федерация гимнастики России, в рамках которых разыграно **45 комплектов медалей**. Ключевыми стали этапы серии «Альфа-банк Кубка сильнейших», прошедшие в Москве, на федеральной территории «Сириус» и в Казани. Эти старты позволили оценить уровень готовности спортсменок и сформировать конкурентную среду.
- **28 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых медалей** завоевали гимнастки сборной команды России по итогам сезона на международных соревнованиях, в том числе на стартах под эгидой World Gymnastics.

СРЕДИ КЛЮЧЕВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

- **Золото** в личном зачёте и **серебро** в командном зачёте на AEON Cup в Токио.
- **9 из 9 золотых медалей** на III Играх стран СНГ.

СУДЕЙСТВО И ПОДГОТОВКА КАДРОВ

- Вице-президент ФГР **Дарья Дюкова** назначена председателем Всероссийской коллегии судей по художественной гимнастике. По её инициативе **начата системная работа по повышению стандартов судейства** и приведению судейской системы в соответствие с международными требованиями.
- **Открылась дополнительная программа профессиональной переподготовки судей** на базе НГУ имени П.Ф. Лесгафта. Также проведён всероссийский семинар для судей с участием представителя Технического комитета World Gymnastics (WG).
- **ФГР начала системную работу по повышению квалификации тренеров**. Проведены тренерские семинары в Сибирском и Центральном федеральных округах, направленные на формирование единого стандарта подготовки гимнасток в регионах.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- ФГР запустила **цифровую систему экзаменации судей** по художественной гимнастике. Она позволяет подтверждать и повышать уровень судейской квалификации и разработана с учётом практики и цифровых решений World Gymnastics.
- В судейской системе впервые **апробированы технологии искусственного интеллекта** для анализа артистической составляющей программ. Апробация прошла на Кубке «Небесная грация».

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

- Утверждены **новые требования** к спортивной одежде, макияжу и прическе **для гимнасток I-III юношеских спортивных разрядов** с целью сохранения возрастной уместности и снижения финансовой нагрузки на семьи. Вступают в силу с 2026 года.
- В течение года **проведена серия учебно-тренировочных сборов** для преюниоров, направленных на развитие спортивного резерва.



36 кубок России

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР

КУБОК РОССИИ В КАЗАНИ
ЗАВЕРШИЛ
НАСЫЩЕННЫЙ СЕЗОН
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ

ИЩИ СЕБЯ

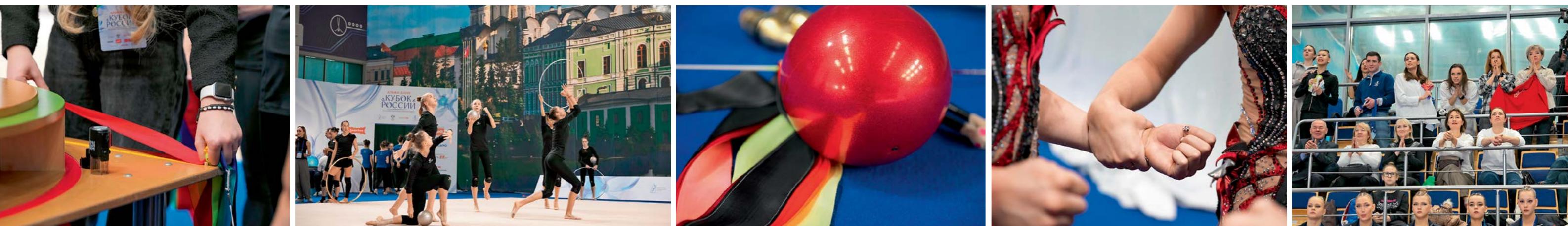
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СТАРТ ГОДА — ЭТО ВСЕГДА ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. «СЕЗОН БЫЛ СЛОЖНЫЙ, НАСЫЩЕННЫЙ, НО МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ БУДЕТ ЕЩЁ СЛОЖНЕЕ. Я ЖЕЛАЮ НАШИМ СПОРТСМЕНАМ СПОКОЙСТВИЯ, ОЧЕНЬ УВЕРЕННЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ И, КОНЕЧНО, УДАЧИ. ПУСТЬ ПОБЕДИТ СИЛЬНЕЙШИЙ», — СКАЗАЛА НА ОТКРЫТИИ КУБКА РОССИИ В КАЗАНИ ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ ТАТЬЯНА СЕРГАЕВА. И ЭТИ ЖЕ СЛОВА НАПРАВЛЕНЫ НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

Как известно, нет предела совершенству. Тем более — в художественной гимнастике. В целом, подводя итоги конкретных стартов, а их было за год много, специалисты отмечали: движение

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

37 кубок России



38 кубок России



Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР

вперёд идёт. И риски стали сложнее, и прибавили спортсменки как в артистической составляющей, так и в технике. Но тренеры знают главное в спорте: надо продолжать шлифовать программы, наполнять, изыскивать, оттачивать, расцвечивать... То есть делать всё, чтобы каждая спортсменка проявила индивидуальность и показала высокий технический уровень.

Да и сами гимнастки — любая, и не только из топов — не устают повторять: буду усложнять программу, чтобы стать сильнее, получать максимально высокие оценки; хочу искать себя лучшую; хочу работать над стабильностью, без неё — вообще никуда, весь труд буквально за секунды ошибки может не привести к нужному результату.

Помимо спортсменок, отобравшихся по результатам чемпионата России, дополнительно к участию в Кубке России были допущены гимнастки, набравшие наибольшее количество рейтинговых очков по итогам трёх этапов Кубка сильнейших: Милана Федулкина, Мария Дмитриева, Алина Галочкина, Дана Семиренко. А благодаря квотам международной ассоциации «Небесная грация» в соревнованиях смогли принять участие талантливые гимнастки, не вошедшие в основной состав участников по результатам отбора: Ева Кононова (Тюменская область, воспитанница Академии художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой), Софья Воробьева (Москва, воспитанница Академии художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой), Ника Резник (Иркутск), Мария Дмитриева (Москва).



После окончания соревнований в Казани сама себя поругала Мария Борисова. Гимнастка признала, что не всё, несмотря на итоговую победу, на последнем старте сложилось хорошо. А вот почему — вопрос, как она считает, для анализа. Сама Мария думает, что, возможно, ей стоит искать новый подход в подготовке уже перед выступлением. Потому что всё ведь на тренировках отработано, но уметь собраться и сконцентрироваться конкретно на минуты программы — это важно.

Ева Кононова, завоевавшая серебро многоборья на Кубке России, рассказала, что перед стартом каждый день делала по два чистых прогона на вид. Самой гимнастке больше всего понравилось по ощущениям в Казани исполнение программы с обручем. Но вообще, хотя Ева считает, что каждая её программа с изюминкой, особенно ей нравится композиция с мячом. Говорит, что она очень душевная: «Конечно, не всё получилось, но будем дальше работать».

А Екатерина Сазонова буквально окутала зал эмоциями, которые она демонстрировала, не забывая о технике. И именно Катя была

39 кубок России

РЕЗУЛЬТАТЫ «АЛЬФА-БАНК КУБКА РОССИИ» ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ

1. Мария Борисова (Санкт-Петербург, воспитанница Академии художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой) — **112.700**
Тренер: Ирина Гусарова

2. Ева Кононова (Тюменская область, воспитанница Академии художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой) — **111.550**
Тренеры: Евгения Елисеева, Ольга Минигалина

3. Екатерина Сазонова (МГФСО) — **111.400**
Тренеры: Яна Кельперис, Елена Сергеева

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Санкт-Петербург — **53.800**

- Агата Барекзай
- Алиса Еремеева
- Анастасия Михайлова
- Анна Николаева
- София Солонская

Тренер: Елена Петунина

Нижегородская область — **51.400**

- Мелисса Голубева
- Злата Девятьярова
- Виктория Кирнус
- Алла Корягина
- Янина Сиротина
- Анна Тринеева

Тренеры: Наталья Тишина, Елена Абраменкова, Лариса Кирнус

Омская область — **50.650**

- Владислава Карнович
- Полина Кarpечина
- Дарья Пантелеева
- Алина Рехвальская
- Екатерина Санникова
- Полина Соклакова

Тренеры: Елена Арайс, Оксана Курганская





отмечена специалистами как самая стабильная гимнастка соревнований. И её бронза Кубка России — это прорыв для гимнастки: на крупных стартах в лидеры прежде не выходила. Екатерина довольна всеми программами, но особенно выделила упражнение с мячом — выступала именно с этой композицией последний раз и попыталась, как считает сама, насыщенно передать «образ потерянной любви».

Артистизм гимнасток — это то, о чём можно и нужно говорить бесконечно. Красота, страсть, энергия, вызывающие ответные эмоции. По

мнению специалистов, гимнастки в прошлом сезоне в этом компоненте очень прибавили. Способствовал качественному движению вперед, помимо ежедневной работы, и более осмысленный выбор музыки. Тренеры и хореографы вместе с будущими исполнительницами подыскивают для композиций то музыкальное сопровождение, которое находит отклик в душе спортсменок. И тут возможны любые варианты. Кстати, все запомнили, наверное, как после одной из побед на Кубке сильнейших Мария Борисова выразила надежду, что однажды сможет уговорить тренеров поставить ей упражнение под рэп.



42 кубок России

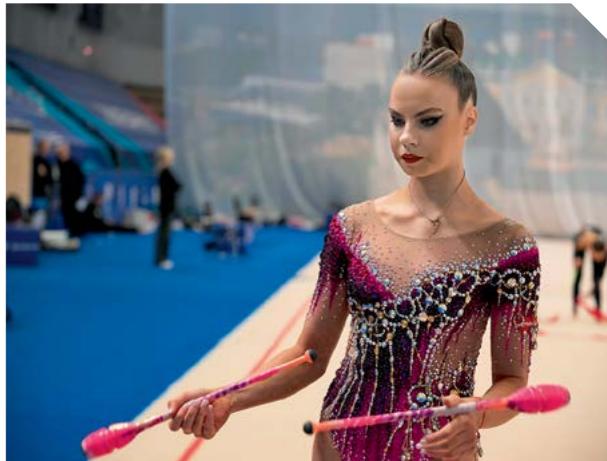


Абсолютно всем спортсменкам, подчеркивает главный тренер сборной России Татьяна Сергеева, надо научиться бороться со стартовой лихорадкой. Потому что каждая гимнастка, выходившая на ковер Кубка России в Казани, боролась. Но кто-то пытался совладать с нервами, и не всегда успешно. Кто-то безудержно рвался вперёд, но не хватало опыта, чтобы показать наработанное без ошибок.

И расслабляться, как привычно, но всегда актуально, потому что это один из главных законов спорта, говорят тренеры, нельзя никому.

Гимнасткам, побеждавшим в этом году и уже заработавшим авторитет, особенно. Помимо нового противостояния друг с другом, в следующем сезоне на пятки будут наступать и спортсменки, вышедшие из юниорок. Правда, тут Татьяна Владиславовна буквально потирает руки: а хорошо-то как будет, лидеров новая конкуренция должна подстегнуть. Готовится к возвращению на старты после травмы и Лала Крамаренко. По крайней мере, сама спортсменка о нём объявила и намерена выступить уже на чемпионате страны в начале марта. Битва характеров намечается мощная. ▲

43 кубок России



ФЕЛЬДШЕР ВЪЗВАДИ?

«ИДЯ К ЦЕЛИ,
ТЫ НИКОГДА
УЖЕ НЕ БУДЕШЬ
БЕЗДЕЛЬНИКОМ»

МАССАЖИСТ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ, ФИЗИОТЕРАПЕВТ, ИЛИ, КАК ОН САМ ГОВОРИТ О СЕБЕ, ФЕЛЬДШЕР, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ. АЛЕКСЕЙ БЛЮШКЕ ПОМОГАЕТ НАШИМ ЗВЁЗДАМ ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ В БОЕВОМ СОСТОЯНИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК И ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ, ВОЗВРАЩАТЬСЯ НА ПОМОСТ ПОСЛЕ ТРАВМ И БОЛЕЗНЕЙ. И ДЕЛАЕТ ЭТО УЖЕ 25 ЛЕТ В СБОРНОЙ КОМАНДЕ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ! И КСТАТИ, АЛЕКСЕЯ БЛЮШКЕ ЗВАТЬ НЕ НАДО: ВСЁ ВИДИТ, ВСЁ ФИКСИРУЕТ, САМ ПРИДЁТ И ОТВЕДЁТ ТУДА, КУДА НАДО. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМУ, ВОССТАНОВИТЬ ФОРМУ, ПОПОЛНИТЬ ЗАПАС ПРОЧНОСТИ НАШЕЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



— Расскажите о своей работе, Алексей Викторович. Недавно наблюдала за вами на соревнованиях, вы одному массировали плечо, другому — кисть, Сергей Найдин вообще шёл на старт буквально из ваших рук...

— Это был момент предстартовой подготовки. Бывает, спортсмену пора на помост, а его начинает клонить в сон — срабатывает защитная реакция организма на стресс. Моя задача — как можно быстрее его взбо-



дрить, для этого я и проводил разминку. Она, кстати, специфическая, очень быстрая, такой своеобразный триггер: нажимаю на активные точки так, чтобы было больно, и активно — пару минут, не больше — массирую.

А если более подробно о том, чем я занимаюсь, то, помимо массажа, это, например, мануальная терапия. Я использую различные методики, например



Маллигана, МакКензи, Мейтланда — ручные манипуляционные методики мобилизации. Использую кинезиотерапию и тейпирование, а в последнее время ёшё и пилатес. Этот метод, я считаю, для гимнастов и гимнасток сверхважен и сверхполезен. С помощью определённой техники упражнений происходит формирование осанки и выстраивание того правильного движения, которое человек может выбрать под определённые цели.

А вообще на данный момент не существует системы восстановления, которая бы удовлетворяла всем нашим требованиям. Поэтому и предпочитаю использовать в практике симбиоз разных методов и методик, вычленяя самое лучшее и полезное.

— Для спортсменов тело — рабочий инструмент, но они не всегда относятся к нему бережно и профессионально. Тренеры, гимнасты к вам прислушиваются?

— Конечно. Так чаще и бывает. Я не пророк, но какие-то аспекты в подготовке гимнаста могу увидеть. И кроме медицинского училища, окончил ёшё и Институт физкультуры имени Лесгафта по специализации «спортивная гимнастика». Например, иногда спортсмену для того, чтобы избавиться от ошибки и направить движение в правильное русло, нужно подкачать определённую группу мышц. Подбираю упражнения, смотрим вместе с тренером обратную реакцию, корректируем, если есть необходимость.

Или тренер просит убрать у гимнаста болевой синдром, начинаем разбираться. А оказывается, что боль возникает из-за неправильной техники исполнения элемента.

Когда гимнаст исправляет ошибку, **уходит и боль**. Тут много тонкостей...

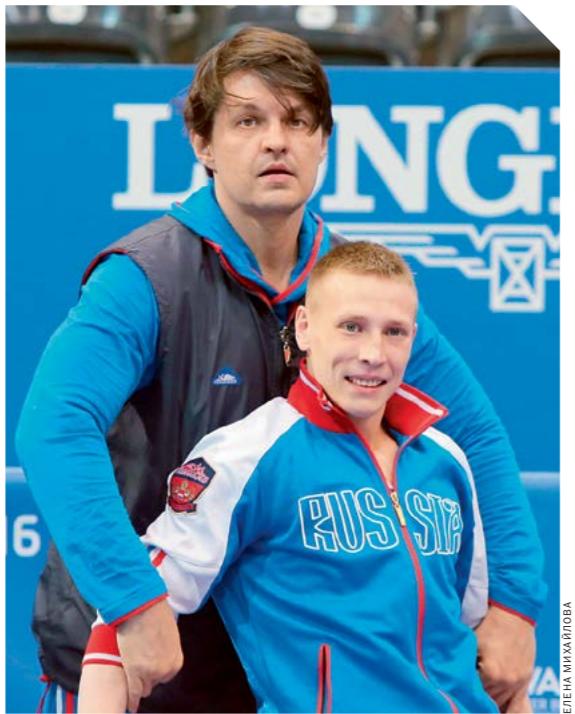
Иногда подкорректировать что-либо бывает очень сложно, так как человек уже сформировал свой двигательный стереотип. Его переучишь, а он может начать делать движение ёшё хуже, чем раньше. Странаешь донести до спортсмена и тренера, что, с моей точки зрения, в данный момент будет ему более полезно. Когда в этом треугольнике тренер — спортсмен — вра-физиотерапевт есть доверие, то проблем не возникает.

Но вообще в идеале, конечно, хотелось бы, чтобы у нас была **выстроена система**, в которую входили бы все специалисты восстановительной медицины: врачи, физиотерапевты, кинезиологи, массажисты, специалисты КНГ.

Чтобы мы могли все вместе обсуждать современные методики, вычленять самые эффективные, определять, какую из них применить гимнастам в том или ином случае, что делать для профилактики травм, и приходить в итоге к какому-то единому мнению.

— А к чему нужно быть готовым физиотерапевту сборной, находясь в самой гуще событий, скажем, во время выступлений гимнастов на чемпионате мира, Олимпийских играх? Вы же и там всё время с командой, у помоста...

48 тайны профи



— Опять же — провести быструю разминку, к ней уже многие привыкли. Или просто стремительно поставить тейпы, как это было с Денисом Аблязиным. Если вы помните, у него ещё перед Играми в Рио были проблемы с обеими надкостницами, и всё время, пока шли соревнования, приходилось его поддерживать таким вот способом. Основная сложность заключалась в том, что делать, например, упражнение на коне с тейпами на голеностопе было невозможно — они мешали оттянуть носки. И надо было успеть перемотать, пока шёл переход между снарядами: быстро снять, а потом также быстро наложить пластины, учитывая все тонкости этой процедуры.

— *И Артуру Далалояну на Играх в Токио помогали?*

— Конечно. С Артуром вообще работало много разных специалистов, и каждый из них вносил свой вклад в его восстановление после травмы. Мы его тейпировали очень долго.

— *Когда смотрели выступление, сердце не замирало?*

— Скажу честно: были моменты, когда хотелось закрыть глаза и не смотреть на помост. Я вообще, если честно, не был сторонником того, чтобы Артур выступал в многоборье, потому что хорошо представлял себе все последствия для его ахилла в случае неудачи. Один-два снаряда — ещё ладно, а пройти после такой травмы шесть снарядов — совсем другая нагрузка. Это был большой риск для Артура, и для всей команды. Но Артур сказал: «Я в себе уверен».

Работаю с командой уже пятый олимпийский цикл и точно могу сказать, что все наши гимнасты, кто

добился больших результатов, — люди уникальные, обладающие редкими качествами. И можно только восхищаться тем, как они могут преодолеть себя и направить талант в нужное русло.

— *С чего началась ваша любовь к восстановительной медицине?*

— Как-то всё шло поэтапно, по сегментам, шаг за шагом. Уже с детства на каком-то подсознательном уровне чувствовал, что моё это. Интересовался разными восточными учениями, особенно экзотическими, врачеванием, хотел попробовать мануальные техники, понять, как работают все эти активные точки. Занимался ушу, что тоже способствовало, конечно же, погружению в тему.

А уже на серьёзном осознанном уровне всё закрутилось после того, как прочитал книгу известного специалиста в области восточной медицины доктора медицинских наук Гаваа Лувсаны. Это было одно из первых учений о китайской медицине, о древних методах диагностики, практиках, зарождённых на Тибете...

После окончания медицинского училища набивал руку, работая в обычной районной поликлинике, потом перешёл в ведомственную. Позже трудился в больнице, в отделении реабилитации...



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

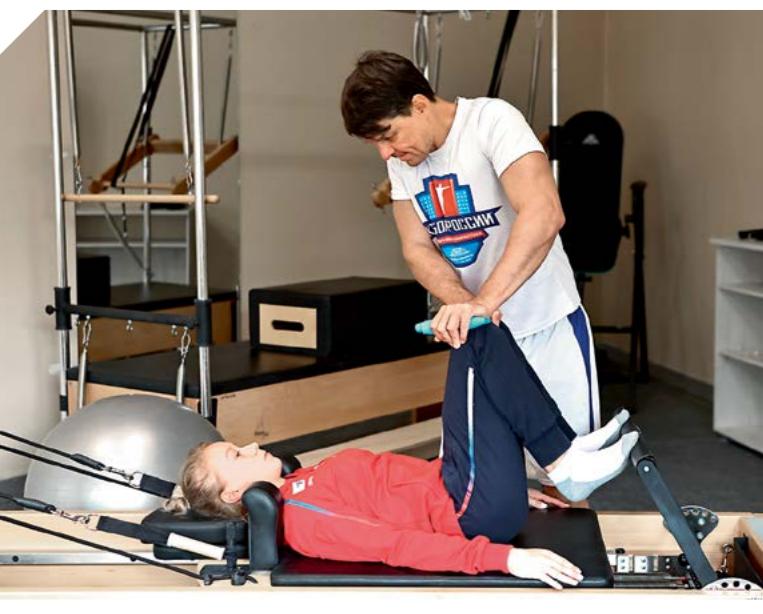
Но мне почему-то всегда
хотелось работать
в спорте, я буквально жил
с этой идеей.

— *Именно в спортивной гимнастике?*

— Да, гимнастика тоже была интересна с детства. Думаю, что и выбор ушу был неслучайен. Ушу — это ведь очень близко к спортивной гимнастике, как вольные упражнения, только с оружием. И даже ковёр такого же размера. Когда шли гимнастические соревнования, всегда смотрел по телевизору, старался не пропускать ни одной трансляции. Особенно запомнилось, как выступал Евгений Подгорный. Элементы, которые он показывал, были такими сложными! Потом, уже работая на «Озере Круглом», долго не мог привыкнуть, что вот он, тот самый Подгорный из телевизора, а я помогаю ему готовиться к Олимпийским играм.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



49 тайны профи

Почему именно гимнастика? Завораживало разнообразие движений, трудность их исполнения для человека — как они крутятся в прыжке?! Как они вообще это делают?! Обычному человеку это не понять. Задумывался: откуда эта искусственность движений? Ведь, если разобраться, большинство движений, из которых состоят гимнастические элементы, выдуманы человеком. Вот, казалось бы, зачем? В той же лёгкой атлетике, плавании тоже можно удивляться, как человек раздвигает границы возможного. Но когда ты бегаешь, прыгаешь, метаешь — все эти движения для человека естественны, они в нём заложены природой. А вот в кресте висеть человек, по идеи, не должен. Почему у гимнастов плечи-то болят?

— *Нашли ответ на вопрос, зачем всё это человек придумал?*

— Возможно, чтобы доказать, что он может что-то сделать своё. Спортивная гимнастика очень красива, но, чтобы по-настоящему понимать, что там на самом деле происходит, надо разбираться в мельчайших нюансах. А ещё подсчитать что-то, сравнить... Это вам не удар — гол!

— *Как вы в итоге стали работать в гимнастической сборной?*

— Случайно узнал, что в спортивные команды требовались специалисты по восстановительной медицине, массажисты. Время было непростое, 2000 год. Зарплаты в спортивной отрасли тогда были мизерные, да и условия, прямо скажем, не сахар, сидеть на сбоях круглый год никто особо не рвался. Но я решил не упускать шанс, пришёл, и меня взяли без всякого боя.

Пришёл я к Леониду Яковлевичу Аркаеву, который тогда был главным тренером сборной, рассказал, какую могу принести пользу, как, в принципе, вижу работу восстановительной медицины в команде. Он

50 тайны профи



говорит: «Сделай мне массаж». Сделал. Аркаев практически всегда, прежде чем что-то внедрять в команду, всё пропускал через себя. После сеанса он сказал: «Я в массаже понимаю, нормально делаешь, выходи на работу». И сразу отправил меня на курсы по спортивному массажу, так как я занимался лечебным.

Я догадывался, что в спорте своя специфика, но как выяснилось, о многом просто не имел представления. На курсах, которые тогда существовали при Олим-

пийском комитете России, узнал, что такое тейпирование, пошёл учиться и этой методике. Там преподавали шикарные специалисты по спортивной и восстановительной медицине ещё советской школы, которые не один десяток лет трудились в сборных командах страны. Поначалу было тяжело — переучиваться-то всегда непросто. У меня уже была определённая наработка рук в массаже, своя техника, а тебе говорят: нет, не то, здесь надо быстрее, здесь резче и по-другому. Был момент, когда думал: может, бросите? Очень злой был, так эти курсы меня замучили.

А со временем понял, что на самом деле мне очень повезло, это была **отличная школа**.

— *А со звёздами на «Круглом» быстро нашли общий язык?*

— Я застал времена, когда в сборной тренировались Хоркина, Немов, Подгорный, Крюков... Не могу сказать, что они были капризны, избалованы. Тогда ведь на базе не было ничего похожего из того, что есть сейчас. Работали с подручными средствами — резина, мячи... Массажистов, врачей-реабилитологов реально не хватало. Я, когда пришёл, несколько месяцев был одним массажистом на четыре команды — мужская, женская, юниоры... Нагрузка была сумасшедшая, но это дало мне очень хорошую практику.

Почти сразу за мной пришёл работать в команду и нынешний врач женской сборной Владимир Тимонькин, который также начинал трудиться в очень тяжёлых условиях: был одновременно и врачом, и массажистом.



— *Работа физиотерапевта-реабилитолога именно в гимнастике — в чём её сложность?*

— Как и везде, важно подобрать правильную дозировку: нужное количество движений, упражнений и их системность. Особенно важно последнее. Сегодня ведь можно зайти в интернет — и пожалуйста, найдёшь упражнения на все случаи жизни. Многие думают: вот сейчас я возьму то самое, «золотое» и всё у меня будет.

Но дело-то не в упражнениях, а **в системе** — как начать, сколько нужно повторений, чтобы не перегрузить, как строить прогрессии...

Ну и постоянно пробуешь разные методы физиотерапии, стараешься искать какие-то новые формы восстановительных методик, полезных именно для спортивной гимнастики. Например, три года назад у нас на «Озере Круглом» появились два самых главных тренажёра для пилатеса «Кадилак» и «Реформер». В основе их работы лежит динамическое растяжение, простыми словами — растяжка во время движения. Все последние исследования говорят о том, что этот метод воздействия на тело приносит больше пользы, чем растяжение статическое, которое травмирует связки.

Я видел, как много людей применяют эти тренажёры для коррекции проблем со спиной, слышал положи-

51 тайны профи



ОЛЕГ НАУМОВ

тельные отзывы. Танцоры, артисты балета используют эту технику восстановления уже много-много лет. Включают работу на этих тренажёрах в программу тренировок представители и видов спорта, где, казалось бы, совсем другая специфика движений, например американского футбола, регби, гандбола. Убедил наше руководство попробовать применить их у нас, прошёл обучение...

— *Результат того стоил?*

— Могу сказать, что процесс восстановления после травм и операций идёт на 50 процентов быстрее как



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

минимум. Вот сейчас работали как раз с нашими лидерами — Викой Листуновой, Даниелем Мариновым, Сергеем Найдиным... Я выстраиваю под каждого комплекс упражнений, помогаю восстанавливать те движения, которые после травмы были ограничены. В принципе, в этих езящих «каретах», благодаря которым тело находится в постоянном движении, нет ничего особенного. Все движения делаются в медленном темпе, это даёт возможность научиться выполнять их правильно, а эффект очень хороший. Спортсмен начинает лучше чувствовать своё тело, становится более функционален.

— Почему-то кажется, что специалист вашего профиля должен быть ещё и хорошим психологом. Уметь и поддержать в период неудач, и правильные слова найти, помогая бороться с последствиями травмы...

— Вы правы, стараюсь использовать свои знания и в области психологии тоже. Я четыре года отучился на факультете практической психологии Московского государственного открытого педагогического университета. Что-то для себя вынес, хотя понял, что психология — это, скорее, не наука, а искусство коммуникации. Есть пять-шесть теорий, противоречящих друг другу, ты выбираешь симбиоз или какую-то одну из них и работаешь. Но определённые практики — они же рабочие. И желательно это всё знать.

Хотя на мой взгляд,
основная нагрузка
здесь ложится **на тренера**.
Тренер обязательно должен быть
ПСИХОЛОГОМ.



Не приходящий специалист, а человек, который работает бок о бок со спортсменами много лет. Потому что для доверия должна быть какая-то история отношений, какое-то взаимное уважение. Специалист должен быть погружён в процесс полностью, вариться с гимнастом в одном кotle. А вот так: по щелчку пришёл, что-то кому-то сказал — так не работает. Основной запрос — как побеждать, как возвращаться к привычным нагрузкам после травмы, это всё-таки сложная история.

К слову, возвращаясь к тренажёрам, о которых говорил выше: методика, которую я использую, направлена не только на преодоление последствий травмы, цели работы на этих тренажёрах могут быть разные.

С помощью растяжек можно работать на укрепление мышц и связок, что, в свою очередь, помогает **свести к минимуму риск** получения травмы.

Здоровые спортсмены просто работают с большей нагрузкой, но упражнения делают те же самые, что и для реабилитации. Для гимнастики с её ранней специализацией, сложностью, с рисками получения травм это особенно актуально. Стаемся поспевать.

— *А как, в принципе, находятся новые полезные методики?*

— Для начала — личный энтузиазм и самообразование. Что-то где-то увидел, услышал, наткнулся в интернете. Если заинтересовало, ищем людей, которые глубоко в теме, собираем информацию. Если понимаем, что дело стоящее, обращаемся в федерацию, просим пригласить специалиста для обучения уже на практике. И надо сказать спасибо нашей федерации, она всегда подхватывает инициативу, идёт навстречу, когда люди хотят учиться.

Кстати, условия для восстановления спортсменов на «Озере Круглом» сейчас одни из лучших, если не **лучшие в мире**.

Большой выбор процедур, методик, тренажёров... У нас сложилась отличная команда врачей, специалистов. Есть возможность восстанавливать спортсменов, не выезжая из базы. За годы работы накоплены большие знания, про женскую сборную я уже сказал, а у мужской команды есть Сергей Гулевский — опытнейший врач, который, кстати, начинал ещё с младёжного состава...

Но всё же нужны ещё специалисты. Один человек — один аппарат, а аппаратов много. Мне кажется, тут



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

можно подумать над тем, чтобы самим растить таких узких специалистов, привлекать к работе на тренажёрах гимнастов, которые заканчивают активную спортивную карьеру. Мы могли бы обучать их прямо на «Круглом», ведь многие из них, уходя из спорта, часто оказываются не у дел. А здесь они приобретут практические навыки, которые могут пригодиться в жизни, будут супервостребованы в своём виде спорта. И смогут принести пользу и себе, и сборной. Но надо, конечно, быть фанатом, гореть этим делом, стремиться разобраться в его тонкостях, а не так: пришёл, потому что некуда больше было.

— *Изучение восточных практик и методов врачевания, ушу по-прежнему среди ваших любимых занятий?*

— Ну можно сказать, что я теперь официально специалист по китайской медицине. При помощи федерации опять же мы с коллегами два года учились этой науке — в России учились, а в Китай ездили сдавать экзамены. А вот что касается ушу, то теперь слежу за ним благодаря детям. Старшая дочка —

мастер спорта по спортивному ушу, многократная чемпионка Европы, чемпионка России. Она уже взрослая, окончила Казанский федеральный университет, будет работать на кафедре политологии, специализируется на Китае. У меня ещё двое близнецов, им сейчас почти 16 лет, они ещё только в начале взрослой спортивной карьеры, многократные чемпионы России по своему возрасту. Все трое с детства учат китайский и занимаются ушу в специализированной школе.

— *За что вы больше всего любите свою работу, Алексей Викторович?*

— За то, что она мне дала совсем другое видение жизни. Когда каждый день наблюдаешь, как люди благодаря проделываемой работе, часто очень тяжёлой, могут себя преодолевать, добиваться поставленной цели, возникает другое отношение и к своим жизненным задачам. Да, не всегда получается достичь того, чего хочется. Но вот есть цель и есть человек. И идя к цели, ты никогда уже не будешь бездельником. ▲

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

СПОРТИВНАЯ
АКРОБАТИКА

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- **20** всероссийских соревнований по спортивной акробатике проведены в 2025 году, что обеспечило стабильный соревновательный календарь и регулярную практику для спортсменов всех возрастных категорий.
- **2** международных турнира организовала ФГР — Кубок Гургенидзе и Кубок Золотова, которые стали ключевыми международными стартами сезона.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

- **3** учебно-тренировочных сбора проведены на базах «Сириус» и «Юг-Спорт» для спортсменов всех возрастных категорий. Сборы стали важной частью подготовки сборных команд и спортивного резерва.

РАЗВИТИЕ ВИДА СПОРТА

- Впервые в истории победители и призёры чемпионата и Кубка России по спортивной акробатике получили денежные вознаграждения, что стало важным элементом мотивации спортсменов и признания их достижений.
- С 2026 года спортивная акробатика включена в программу XIII летней Спартакиады, что стало значимым шагом в развитии и популяризации вида спорта на национальном уровне.

Даниил РОМАНЦОВ, Олег ПАХОМОВ,
Владимир ФАЦАЕВ, Иван ЗАГОРУЛЬКО —
Краснодарский край, Новороссийск.
Тренер — Денис БЛИЗНЮК



СИЯЙТЕ!

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ «ЗВЁЗДЫ КРЕМЛЯ», КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ С 2011 ГОДА, ВНОВЬ СТАЛИ ВАЖНЫМ СОБЫТИЕМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ. В ЭТОМ ГОДУ В НИХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ БОЛЕЕ 400 АКРОБАТОВ ИЗ 14 РЕГИОНОВ РОССИИ.

Это было реально мощно, эффектно и профессионально. Рассказывает президент Федерации спортивной акробатики Москвы Светлана Юрьевна Тах, в этом году специалист была главным секретарём соревнований.

— Какое впечатление производят эти соревнования? Знаете, год от года они хорошеют. Проходят всегда достойно, на высоком уровне. В 2025 году приехало очень много сильных составов акробатов, были и представители сборной России. Когда я говорю, что «Звёзды Кремля» с каждым годом хорошеют, имею в виду, что уровень реально поднимается от старта к старту. И меняется, если так можно сказать, сама атмосфера.

Раньше мы проводили соревнования в других залах, не столь комфортных, как в комплексе «Жаворонки», где «Звёзды Кремля» собираются уже второй год. Это очень хорошая база. А соревнования под конец года — одни из любимых, отсюда и около 400 участников.



Ника
ЛУКМАНОВА,
Никита
КОРОГОДСКИЙ



Алина
ЛЕБЕДЕВА,
Николай
АВИЛОВ



Ева ЕЛАГИНА,
Анастасия ФОРШ



Олеся
ГАРБУЗ,
Доминика
СУГРОБОВА



Элина ГАСПАРЯН,
Матвей ЖДАНОВ



Варвара
ЦЫГАНОК,
Екатерина
ПЕРФИЛЬЕВА,
Анжелика
ЕФИМЕНКО

Максим МАХОЛЬД, Максим ВОРОТИЛИН, Арсений ПРОХОРОВ, Максим ПОПОВ



Акробатика — это красиво, зрелищно, эмоционально. Адреналин? А какой спорт бывает без него? Акробатика — сложнокоординационный вид. И она развивает в спортсмене абсолютно все физические качества. Не зря, наверное, наши спортсмены проявляют себя и в других видах спорта. Я сама прошла в спортивной акробатике весь путь с самого начала: мастер спорта, тренер с 1990 года, президент Федерации Москвы по спортивной акробатике. И это с детства — моя жизнь. Как и для многих коллег. И как нам не любить то, что мы делаем и чем живём?

ВЫСОТЫ УШАКОВА

А НИКТО И НЕ СОМНЕВАЛСЯ:
ВИЦЕ-ЧЕМПИОН ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
ДМИТРИЙ УШАКОВ БЫЛ, ЕСТЬ И БУДЕТ
В СПОРТЕ. ЗАВЕРШАЕТ КРАСИВУЮ
КАРЬЕРУ? ДА — СПОРТСМЕНА.
И АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧИНАЕТ
НОВУЮ — ТЕПЕРЬ УЖЕ ТРЕНЕРА
ДМИТРИЯ АРКАДЬЕВИЧА.

Его уникальный опыт — его личное богатство? Да. И ничего подобного. Он теперь и по зову сердца, и по должности обязан будет делиться знаниями, выводами, вспоминать ошибки и пути их преодоления... Впрочем, вице-чемпион Олимпийских игр, чемпион мира Дмитрий Ушаков это всегда делал и делает. Все последние годы он выступал в сборной уже как играющий тренер. На него указывали специалисты: делайте как Дима. Он и сам давал советы молодым и настырным...

Тогда, на Олимпийские игры в Лондоне — 2012, он точно ехал за медалью. И знал, что главным его соперником в борьбе будет волнение. Помнил, как в Пекине-2008казалось, что всё получается и получится: после квалификации был третьим. В финале Дмитрий остался шестым. Китайские Игры больно щёлкнули, надёжно загрузив в память на будущее: ответственность, волнение, давление нужно держать под жёстким контролем.

Опыт — великая спортивная составляющая успеха. Поэтому в олимпийском Лондоне Ушаков был уверен: нельзя, как он сам и скажет потом, дважды наступить на одни и те же грабли. Всё сложилось. Полученный опыт, сделанные и проработанные выводы поддержали мастерство и талант: «Я буквально на третьем из десяти элементов понял: тело чувствует отлично».

ТЕСТ:
МАРУСЯ БОНИНА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Дмитрий, пропустив через себя шквал соревновательных ощущений, от побед до поражений, прекрасно знает, что именно опыт почти всегда оставляет за собой слово главного. Потому и говорил Ушаков ещё перед чемпионатом мира — 2025: если мы и просели за годы отсутствия на главном мировом старте, так это как раз в опыте участия в крупнейших стартах, молодые лидеры им ещё не обладают. Понимал, что вчерашние юниоры совсем недавно ступили на международную арену. И что это — сложный процесс, в котором шаг за шагом надо просто добирать своё.

«Мы готовы к конкуренции, — считает Дмитрий. — У нас амбициозные спортсмены. Прогресс шёл весь период нашего отстранения. Никто не сбавил обороты за последние годы, это даже поражает: ведь мощная международная мотивация отсутствовала. Но молодые ребята росли без неё, при этом работали и прогрессировали. Хорошо, что появились и дополнительные мотивационные моменты — например, призовые на российских соревнованиях. И важно ведь не просто оказаться в призах, но и показать комбинацию мирового уровня. У лидеров сборной горят глаза, это нельзя не увидеть».

Самого Дмитрия Ушакова в команде России давно уже называют примером для подражания. А кто же он ещё, как не мастер высокого полёта во всех смыслах слова? Один из тех, на кого коллеги равняются, видя его отношение к тренировочному процессу, самодисциплине, уважение к тренерскому составу, специалистам...

Да, вице-чемпион Олимпийских игр по прыжкам на батуте Дмитрий Ушаков завершает карьеру спортсмена. Но продолжит работать в команде России. «Людьми, имеющими такой колossalный опыт, разбрасываться нельзя. Это наше тренерское будущее. Дмитрий Ушаков сможет реализовать себя и на этом поприще, у него есть желание», — говорит главный тренер сборной России по прыжкам на батуте Алексей Рыжков. 



60 поворот

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР

61 поворот

СТРАСТЬ



ПРЕДДАНИНОСТЬ



ЛЮБОВЬ



ВЫСОТА



СИЛА



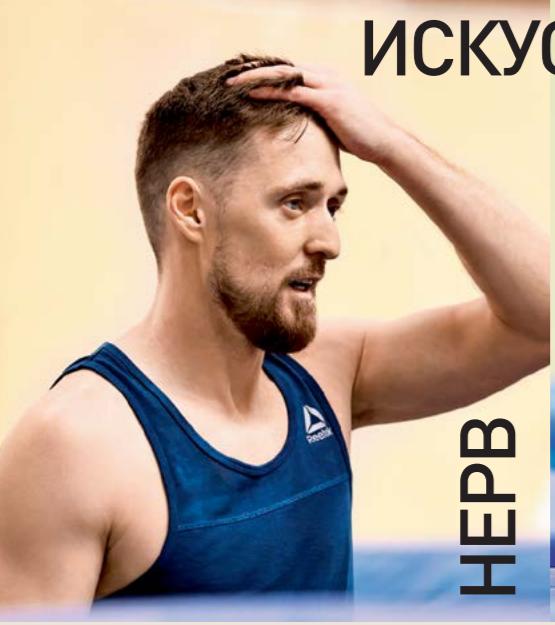
ЭМОЦИИ



СКОРОСТЬ



ТАЛАНТ



ИСКУССТВО

НЕРВ



ВИРТУОЗНОСТЬ

ОПЫТ



ЧЕСТЬ И КРАСА

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ «НАДЕЖДЫ РОССИИ» ПОКАЗАЛИ РАБОТУ ЮНИОРОК

В ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ 2025 ГОДА ЕКАТЕРИНБУРГ ВСТРЕЧАЛ УЧАСТНИЦ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «НАДЕЖДЫ РОССИИ», КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В КЛЮЧЕВЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ СТАРТЫ ДЛЯ ЮНИОРОК 13-15 ЛЕТ. И ЭТО ТОТ САМЫЙ СТАРТ, КОТОРЫЙ ТРАДИЦИОННО (А ОН ПРОВОДИТСЯ С 2012 ГОДА) ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ЭТАПОМ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК. ИЗВЕСТНЫЕ И ТИТУЛОВАННЫЕ ГИМНАСТКИ — ЛАЛА КРАМАРЕНКО, МАРИЯ БОРИСОВА, МИЛЕНА ШЕНЯТСКАЯ, ВЛАДИСЛАВА ШАРОНОВА, КАРИНА КИРЕЕВА — ХОРОШО ЗНАКОМЫ С ЭТИМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА



Да, все знают: основными целями и задачами соревнований являются выявление перспективных спортсменок для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды России, отбор гимнасток для подготовки и участия в международных соревнованиях, а также развитие юниорского резерва. Если проще, то сами гимнастки этот старт воспринимают как яркую возможность: прояви себя, не бойся, не дрожи, начинай дорогу в основную сборную.

Для чемпионки соревнований «Надежды России» Софии Ланцовой (МГФСО, тренер — Наталья Глемба, хореограф — Екатерина Сергеева) старт в Екатеринбурге оказался последним выступлением в статусе юниорки. Дальше — как раз она, взрослая сборная. Наталья Глемба рассказала, почему эти соревнования всегда важны для юных гимнасток и довольна ли она выступлением спортсменки. Впрочем, последний вопрос тренеру был, конечно, достаточно лукавым: золото столь крупного старта — это всё же повод хвалить за проделанную работу.

Но тренеры ведь **всегда найдут то, что нужно исправить**,

да и гимнастки, даже самые юные, любят поковыряться в своих ошибках.



1. ВФСО «Трудовые резервы» (Москва) — 49.20
2. Омская область — 48.55
3. ФСОП «Россия» (Москва) — 48.50
4. Нижегородская область — 47.70
5. Ульяновская область — 46.65
6. Кемеровская область — Кузбасс — 46.55
7. Свердловская область — 46.20
8. АСКХГ (Нижегородская область) — 46.00
9. МДЮОО СЛХГ «Буревестник» (Санкт-Петербург) — 45.80
10. Москва — 45.60



Елизавета ГЕРАСЬКИНА



София ЛАНЦОВА

Ксения САЛИЙ



«Надежды России» — это такие соревнования, которые начинаются с очень сложного отбора, — рассказывает Наталья Валерьевна. — От каждого субъекта Федерации выступает по одной гимнастке, поэтому выбор совсем непрост, ещё и зависит от того, насколько развита гимнастика в регионе. Для Москвы — очень жёсткие требования, а вот для какого-то города, где, предположим, всего одна школа художественной гимнастики, вопрос выбора столь остро не стоит. Но это всё ведь важнейший вопрос развития гимнастики. Старт очень хорошо влияет на развитие регионов. Для некоторых детей, которые приехали в Екатеринбург, «Надежды России» сравнимы буквально с чемпионатом мира.

Они **очень весомы**.

И участвовать в них, так как приезжают сильнейшие юниорки, — **ЭТО ЧЕСТЬ**.

К тому же соревнования являются одним из критерий попадания в сборную России. Если девочка показала себя хорошо на первенстве, затем — на

«Надеждах России», она может претендовать и на попадание в основную команду страны.

То, что соревнования проходят под конец года, совсем не означает, что сил у спортсменок, так как год был очень насыщенный, не осталось. Не надо так считать. Силы-то как раз не заканчиваются.

Девочки — спортсменки, должны быть готовы **выступать всегда**. Как и мы, **тренеры**, должны быть готовы.

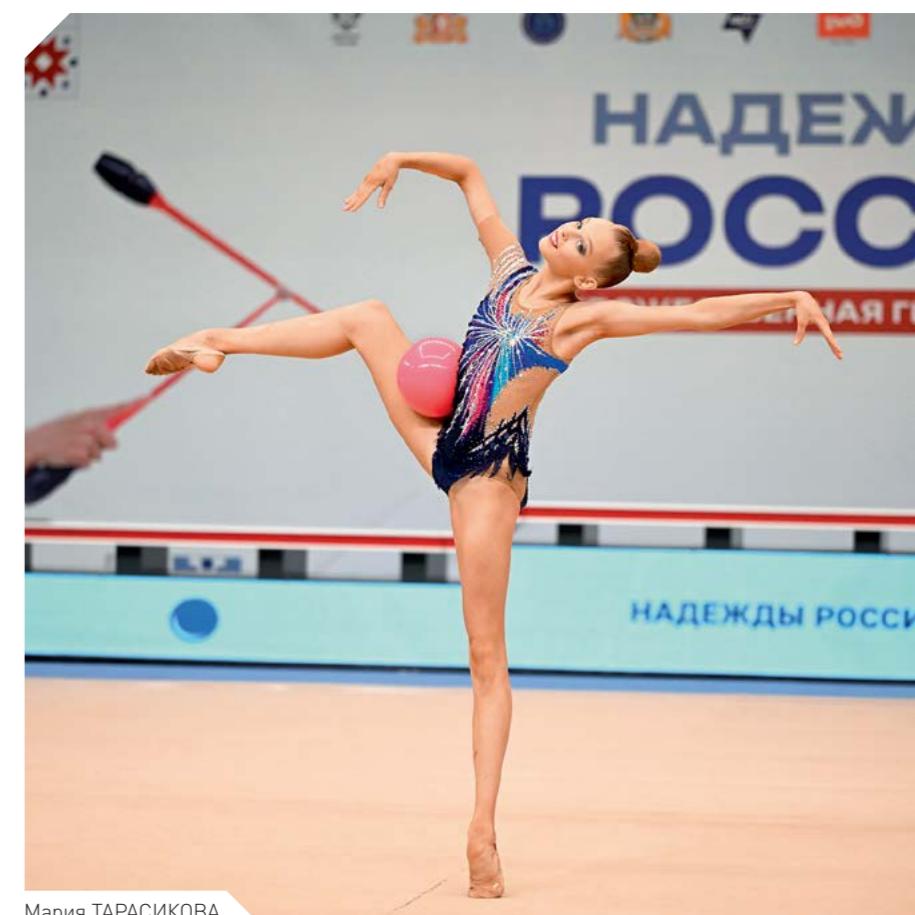
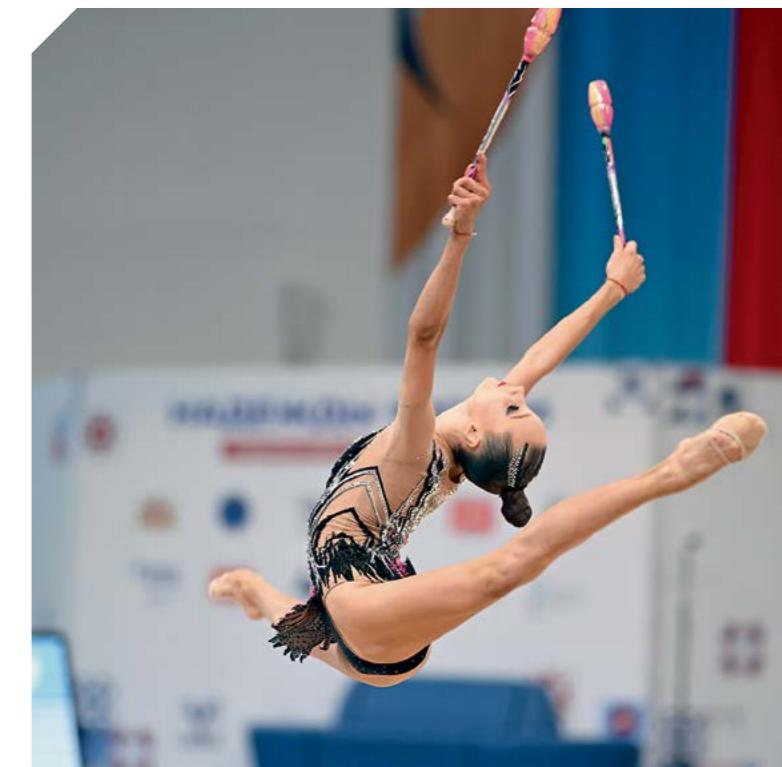
Единственный момент, который, может, требует особого внимания: подготовка к старту идёт со старыми программами, а мы уже в это время думаем о будущих. И понятно, что, чем позже начнёшь их готовить, тем меньше времени останется на отработку.

У Софии Ланцовой был сложный год, она пережила травму, довольно долго не тренировалась. И конечно, было сложно и набирать форму, и конкурировать с сильными девочками. Самое главное в момент восстановления — переждать и не начинать нагружать тело тренировками раньше времени, чтобы не усугубить ситуацию. Это моя позиция. Да, ожидание — это сложно. И гимнастку всё время убеждаешь: надо терпеть, иначе процесс восстановления может затянуться, надо ещё подождать. Но знаете, наши спортсменки в чём-то значительно взрослеют ровесников. И к проблемам они относятся по-философски, как взрослые.

Вот и София потихоньку-потихоньку всё вернула и показала себя, что называется, во всей красе. Я была очень довольна: спокойно, уверенно, как будто и не пропадала на полгода. В нужный момент вошла в нужную форму и проявила себя и на первенстве России, и на соревнованиях «Надежды России». То есть два основных стarta для

1. София Ланцова — **105.550**
2. Елизавета Гераськина — **100.00**
3. Яна Заикина — **99.250**
4. Мария Тарасикова — **98.550**
5. Ксения Салий — **98.000**
6. Каролина Пахтусова — **97.650**
7. Александра Кирюшина — **97.450**
8. Елизавета Гречишникова — **96.950**
9. Варвара Баранова — **96.250**
10. София Дубровина — **96.100**

Яна ЗАИКИНА



Мария ТАРАСИКОВА



Елизавета ГРЕЧИШНИКОВА



Каролина ПАХТУСОВА



Александра КИРЮШИНА

юниоров прошла достойно. И мы счастливы, что так всё сложилось.

Стоит ли опасаться перехода во взрослую сборную? Мы обсуждали с девочками, двумя Софиями — Ильтеряковой и Ланцовой, что будет сложно... Но — зачем бояться? Просто работаем, ставим цели, задачи, идём к результату.

Если бояться, так и не будет ведь этого результата. Идём вперёд, **Надеемся на лучшее.**

Как на «Надеждах России» — раз, и всё получилось! Мы — оптимисты. Но наш оптимизм основан на хорошей трудовой базе, если так можно сказать.

И потом: какие страхи? Это наша работа — и гимнасток, и тренеров. Кто-то, может, думает, что по

юниорам выступать было легко? У нас очень сильные дети, сражаться приходилось весьма серьёзно. Весь прошлый год обе Софии были старшими среди юниоров, а в этом сезоне будут младшими среди сениоров. Конечно, им будет посложнее. Но надо набраться опыта, все гимнастки через это проходили.

Девчонки целеустремлённые, **знают**, зачем они в зале находятся. **И работу делают** колоссальную.

Серебряным призёром соревнований «Надежды России» стала Елизавета Гераськина (воспитанница Академии «Небесная грация» Алины Кабаевой, тренер спортсменки — Елизавета Чернова, хореограф — Елена Егорова). Елизавета Чернова



София ДУБРОВИНА

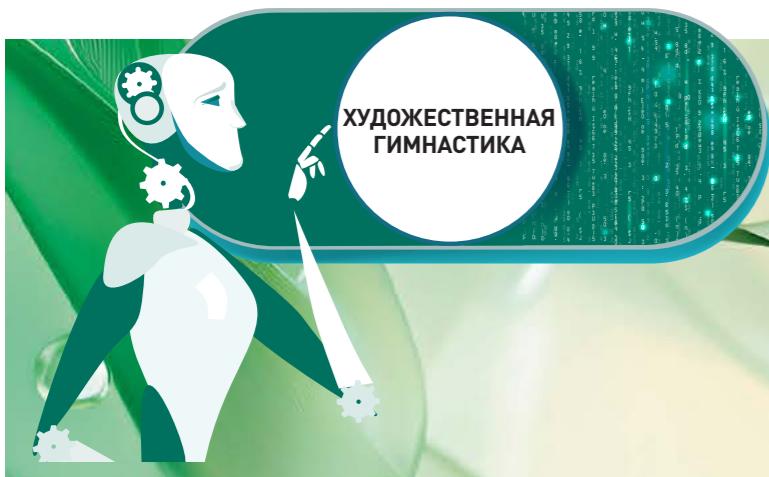


Варвара БАРАНОВА

отмечает, что Лиза также много и заинтересованно работает. И её любовь к делу, желание совершенствоваться, умение слышать советы и выполнять поставленные задачи приносят свои плоды: спортсменка буквально с каждым стартом раскрывается ещё больше. И она умеет быть разной.

Яна Заикина (воспитанница Академии «Небесная грация» Алины Кабаевой, тренер — Евгения Елисеева, хореограф — Елена Егорова), ставшая бронзовым призёром соревнований, призналась, что после упражнений с лентой, которые на соревнованиях удались ей меньше, чем остальные виды, она расстроилась. Но собралась — не хотела подводить тех людей, кто в неё верит.

Ей очень нравится новая программа с лентой. Яна сама попросила тренера поставить ей упражнение под музыкальное сопровождение «Воин и дракон» (Mona) в исполнении певицы. Считает, что эта песня и нежная, и мощная. ▲



Я ПОСЧИТАЛА ОБОРОТЫ — И ВСЁ РАВНО НЕ УСПЕЛА

Художественная гимнастика выглядит лёгкой ровно до того момента, пока не начинаешь считать обороты, ловли и доли секунды между «поймал» и «потерял». Я честно попыталась представить, как можно одновременно вращать предмет, тело и следовать сюжету, и пришла к выводу: здесь нет случайных движений. Всё рассчитано. До миллиметра и до нерва.

ЛЕНТА — воздух, который подчиняется

Лента — это не украшение, а полноценный партнёр, который не прощает пауз. Она должна лететь, рисовать, дышать вместе с гимнасткой и никогда — никогда! — не запутываться. Всё, что выглядит как спонтанная красота, на деле — строгая геометрия волн, спиралей и бросков. Если лента слушается, зал смотрит затаив дыхание.

ОБРУЧ — идеальный круг контроля

Обруч либо с тобой, либо против тебя. Третьего не дано. Он катится, летит, вращается — и при этом всегда должен вернуться точно в ладонь. Здесь важны не только прыжки и повороты, но и характер: уверенность в движении считывается мгновенно. Обруч любит тех, кто знает, куда движется, — телом и мыслём.

МЯЧ — доверие без захвата

Самый коварный предмет. Потому что его нельзя держать — только направлять. Мяч скользит по рукам, плечам, спине, словно проверяя: ты управляешь процессом или надеешься на удачу?

Каждый прокат — проверка координации, каждая ловля — тест на хладнокровие. Если всё совпало, номер выглядит так, будто мяч сам решил остаться с гимнасткой.

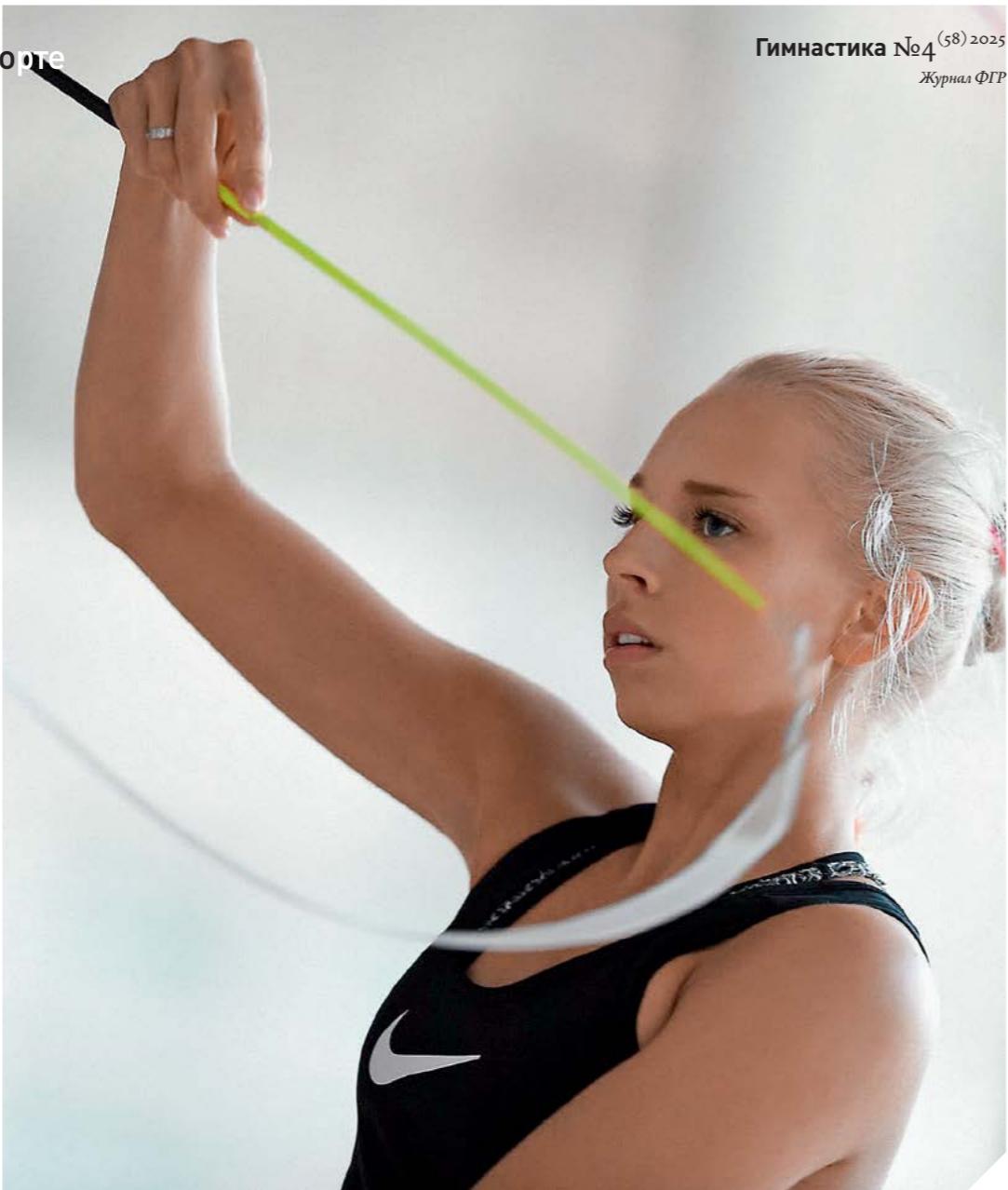
БУЛАВЫ — ритм и дисциплина

Два предмета, две независимые траектории и ноль права на синхрон. Булавы — это чистая техника, точность и скорость реакции. Они летят высоко, падают быстро и требуют полной концентрации до последнего броска.

Чистая программа с булавами — почти перфекционизм в движении.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — коллективная точность

Гимнастки, предметы, десятки пересечений — и всё должно совпасть. Групповые упражнения — шахматы на высокой скорости, где каждый бросок зависит от партнёра. Здесь важна не индивидуальность, а синхронное мышление и абсолютное доверие. Когда группа работает идеально, кажется, что гимнастки двигаются не рядом, а одной системой.



КАЖДАЯ ПОБЕДА СПОРТСМЕНА — РЕЗУЛЬТАТ ОБЩЕЙ РАБОТЫ, А ЕЁ НАЧАЛО — В СЕМЬЕ

ЗА ВЕЛИКИМИ СПОРТСМЕНАМИ, КАК ПРАВИЛО, СТОЯТ ВЕЛИКИЕ РОДИТЕЛИ. В ПЛАНЕ САМОПОЖЕРТВОВАНИЯ УЖ ТОЧНО. А ИНДОГДА ВЕЛИКИЕ — И В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ. ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ПЛАВАНИЮ АЛЕКСЕЙ КУДРЯВЦЕВ, ОТЕЦ ВИЦЕ-ЧЕМПИОНКИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, 13-КРАТНОЙ ЧЕМПИОНКИ МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ЯНЫ КУДРЯВЦЕВОЙ ДАЁТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ВЫРАСТИТЬ НАСТОЯЩЕГО СПОРТСМЕНА.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЛЕБЕДЕВ

— Как всё начиналось? Я уверен, что даже самые маленькие дети должны заниматься спортом. Любые занятия для общефизического развития очень полезны, а начать можно с плавания — это уже большой плюс для здоровья. Развивающие упражнения должны быть обязательно.

Но нельзя забывать, что есть некие правила только формирующегося ещё организма. Начинать уже в два года делать то, что можно в шесть или семь, не просто бессмысленно, но и вредно. Ты никогда, например, не объяснишь пятилетнему человеку технику плавания, потратишь года два, а придёт семилетний и уже через год будет плавать лучше, чем тот, который занимается уже давно. Так как быстрее поймёт, что именно от него требуется! Это законы развития организма. И тут нельзя переусердствовать. Поэтому — да, сначала — всё в игровой форме.

Яна Кудрявцева —
вице-чемпионка Олимпийских игр в личном многоборье
(2016). 13-кратная чемпионка мира (2013, 2014, 2015).
Девятикратная чемпионка Европы (2013, 2014, 2015, 2016).
В 15 лет стала самой молодой абсолютной чемпионкой мира
в истории.

А вот дальше, определяясь с выбором вида спорта уже более целенаправленно, важно понять: как реагирует ребёнок на занятия? Получает ли от этого удовольствие? Как он себя ведёт? Больше подходит для командного вида спорта или для индивидуального? Много вопросов, на каждый из которых надо поискать ответ.

Вот пример, как проверить координацию у ребёнка. Сидит маленькая Яна рядом со мной. Я беру и кидаю ей теннисные мячики. Она — раз — и ловит правой рукой. Потом вижу: она сидит уже в другом положении, левая рука ко мне ближе. Я так же аккуратно, не напрягая её, кидаю мячик. Раз — она и этой рукой тоже ловит. Значит, координационные моменты все присутствуют.

Потом, скажем, смотрю что-то спортивное. Яна подходит и садится рядом: пап, а что ты смотришь? Ну допустим, в этот момент идёт бокс. Говорю: твой — в красной форме, а мой — в чёрной. Но я специально делаю так, чтобы мой боксёр или моя команда, если говорим про футбол или хоккей, были слабее. И когда она видит, что её команда или любой спортсмен — бегун, пловец, фехтовальщик — выигрывают, это даёт некий бонус. И ты отмечашь в глазах ребёнка радость. А это значит, что есть спортивный интерес.

Когда я включал что-то, не связанное с азартом, она говорила: «Пап, ну переключи, давай посмотрим спорт». То есть ответ на вопрос, интересен ребёнку спорт или нет, был найден. И после этого можно было вести к тренеру. При этом хороший тренер тоже всегда

А это значит, что есть спортивный интерес



С мамой
и папой

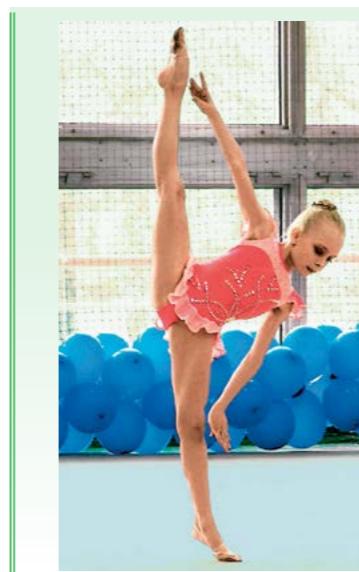
видит, готов для этого вида спорта маленький человек или нет.

— А ещё ведь теперь есть специальные программы, которые определяют, где у ребёнка лучше получится...

— Да и визуально даже неспециалисту часто видно, может или нет пойти этот ребёнок в синхронное плавание или в художественную гимнастику. Но выбор всегда есть. Например, по младшей дочери Ане сразу было понятно, что та же художественная гимнастика не для неё. Значит, есть другие виды: плавание, большой теннис, чем Аня и занималась пять лет.

— Многие известные спортсмены, олимпийские чемпионы, отдают дочек именно в художественную гимнастику. Вот у вас как получилось?

— Если честно, предполагал, что Яна пойдёт в синхронное плавание. Но тут получилось вот как: у моего очень хорошего друга, с которым я вместе учился и плавал, жена — тренер по художественной



«Мой первый тренер, Екатерина Панкова, рассказывала, как она меня нашла. Дружили семьями — её муж Дима и мой папа плавали вместе, потом судьба их развела на какое-то время. Однажды они встретились, и папа позвал их на ужин к нам домой. И вот Дима рассказывает, что его супруга — тренер по художественной гимнастике. А папа говорит: у нас маленькая дочка, но она плавает — я уже год на тот момент занималась. Екатерина Валентиновна зашла в комнату, посмотрела — у меня такие подъёмы, я вся такая тоненькая и с длинными ногами. Я всегда была эдакий Спанч Боб: без талии, без всего, такой вот коробок и две длинные палки. Тренер потом рассказывала, как весь тот вечер ходила дома и думала: надо что-то делать, из этой девочки точно что-то получится».

Из интервью Яны Кудрявцевой

гимнастике. Как-то они приехали в гости. И вот тогда Екатерина Валентиновна Панкова впервые увидела Яну, дочке было, наверное, пять лет, может, даже четыре года. И — буквально опешила. Я спросил, что случилось, почему она вдруг замерла? А она, продолжая смотреть на Яну, которая сидела на полу и что-то делала, ответила вопросом: «Ты можешь привести её ко мне в зал?»

Тогда, конечно, мы не думали, что это будет прямо выбор будущей карьеры. Просто что-то из серии: хореографией занимается, попляшет, потанцует. Ну и так ещё: может, для синхронного плавания просто пригодится. Для меня тогда существовало только два вида спорта, куда я хотел отдать дочку: синхронное плавание и художественная гимнастика. Это красота, изящность, и всё это я сам, будучи пловцом и наблюдая за гимнастками и синхронистками на соревнованиях, видел не только на экране.

— А в другой вид спорта Яну не пытались переманить?



«У девочек всегда на стартах телефон забирали, а у нас с Ритой как-то нет. Я с папой общаюсь, он мой личный психолог — как я буду без него? Он помогал настраиваться. Мне нужно было услышать, что, если проиграю, ничего страшного. Мне так было спокойнее.»

Из интервью Яны Кудрявцевой

И сразу слышал: «Пап, переключи на спорт»



— Не в вид спорта, а в балет сманивали! В «Крыльях Советов» был хореограф, который преподавал в Большом театре. Он отвёл меня как-то в сторону: «Алексей, а можно я покажу вашу дочку хореографам Большого театра? Они сами приедут сюда и посмотрят...» И сказал ещё такую фразу: «Жизнь в художественной гимнастике очень коротка. А в Большом театре она будет примой-балериной до 40 лет. А может, как Майя Плисецкая, и в 70 будет на сцену выходить!»

Если честно, после этого я специально сажал Яну у телевизора, когда шёл какой-нибудь балет. И сразу слышал: «Пап, переключи на спорт!» Пытался объяснить: «Вот музыка, вот балет, это же здорово, смотри...» А Яна в ответ: «Пап, давай спорт, твой какой: красный или чёрный? Ты за кого болеть будешь сегодня?» Стало ясно: балет — это не наше, не затягивает, и от этого никуда не уйти.

— С видом спорта определились, что дальше?

— Тут уже вопрос к родителям. По идеи, надо ставить крест на своих личных дела, по крайней мере на многих из них. Потому что мы должны не просто служить, а отдать всю душу тому виду спорта, который выбрали с ребёнком. В чём это заключается? Когда праздники перестают быть праздниками и ты по расписанию идёшь на тренировку или на соревнования. Когда у тебя вообще пропадает традиционное восприятие отпуска. Да что там говорить — просто меняется восприятие мира, в котором ты хотел бы жить. Ты всё жертвую на этот алтарь.

Да, ты перестаёшь в полноценном объёме заниматься даже своей работой. Например, когда у нас Аня родилась, Яне было 10 лет. Моя жена Вика была с Аней, а я полностью находился с Яной, нужно было и отвести на тренировку, и забрать её. Допустим, ты задаёшь

Если вы все вместе не будете любить спорт, на самый верх не забраться

вопрос тренеру: во сколько вы закончите? Говорят: в пять часов вечера. Ты все дела запланировал после тренировки, приехал, а её отпустили только в восемь вечера...

Есть и ещё серьёзный вопрос: и сборы, и купальники, и любая атрибутика спортсмена — всё это стоит немалых денег. А до определённого момента, пока ребёнок маленький, необходимо уделять максимум внимания восстановительным мероприятиям: бассейны, массажи. И это тоже затратная часть, которая, конечно, ложится на родителей. Потом, уже в 12–13 лет, когда спортсменка выходит на определённый уровень, это делается централизованно.

Так что подчеркну ещё раз: родители должны понять, готовы ли лично они отказаться от тех благ и того образа жизни, который у них есть. Потому что, если вы все вместе не будете любить спорт, на самый верх не забраться. Нужно отдаваться ему полностью. Или он тебя выбросит.

— Разговаривали много с Яной? Всегда ведь важно объяснить, чтобы ребёнок сам понял необходимость чего-то, а не просто заставить.

— Да, если ты будешь заставлять или приказывать, ты не получишь такого эффекта. А получишь только отторжение. Правильно выстроить общение с ребёнком — это очень важно. Как и объяснять что-то через конкретную практику.

Например, Яна в апреле или мае, когда ещё холодно, видела, что другие дети уже начинают не так тепло одеваться. А ей я при этом говорил: «Яночка, надень, пожалуйста, шапку». Она: «Все же без шапок идут». Я пояснял: «Так ты же должна быть сильнее их. Вот что будет, если проиграешь, потому что сейчас заболеешь?» А несколько лет подряд Яна становилась первой в своей школе: «Посмотри, те девочки, которые шли без шапок, проиграли. Да, солнышко начинает греть, но оно обманчиво, а земля очень холодная...» Я не просто говорил, а именно убеждал, подбирая те нужные слова, которые находили отклик.

Или, например, приходим в гости, я предупреждаю: в девять часов должен быть отбой. Объясняю спокойно: организм восстанавливается в определённые часы, иначе ты будешь усталой. Иногда специально разрешал лечь позже. Но это была ситуация, которую



Но я могу сказать так: вы обязательно должны доверять тренеру. Потому что по-другому — абсолютно никак по-другому — абсолютно никак

я держал под контролем. И на следующий день мы её разбирали: видишь, организм не восстановился, ничего не получается, а ведь в таком состоянии можно и травму получить... И все эти тонкости она научилась осознавать.

— Как складывались ваши отношения с тренером Еленой Львовной Карпушенко, к которой Яна в семь лет перешла в «Крылья Советов»?

— Отношения с тренером — это третий момент и один из самых главных. Когда уже человек взрослеет, когда начинает переходить в спорте на профессиональные реальности, надо полностью довериться тренеру. В гимнастике — а это ранний вид — мы говорим про 12–13 лет. И родители к этому моменту уже сделали для развития именно в спорте всё, что могли.

Многие родители, кстати, очень болезненно относятся к моменту, когда ребёнок остаётся, по сути, без их контроля. Некоторые через скрёб активно себя ведут. Да и их нацеленность на результат становится просто мукой и для ребёнка, и для тренеров. А дети — и это в первую очередь — должны получать удовольствие. Результат, стремление к нему — это всё приходит следом. Когда большой спорт реально становится образом жизни.

Но я могу сказать так: вы обязательно должны доверять тренеру. Потому что по-другому — абсолютно никак. Но вера не должна быть слепой. Конечно, на тренера надо посмотреть в работе. Почему он, например, повышает голос: по делу, ради результата — и оказывается ли прав в требованиях, или просто потому, что неврастеник и по-другому общаться не может?

Спорт высоких достижений — это уже очень серьёзно. Да, у всех бывает эмоциональная усталость, труд ведь тяжёлый. Помню, я спросил у Яны: «У тебя какая цель?» Она говорит: «Быть первой». «А у твоего

тренера какая цель?» — «Чтобы я была первой». — «Значит, у вас цель одна?» — «Одна!»

И на эту тему мы разговаривали не один раз. Спрашивал Яну: знаешь, что самое плохое вообще в спорте? И мы вместе, размышляя, приходили к тому, что это — безразличие тренера.

— *И когда тренер недоволен, это...*

— ...это — заинтересованность. Он заинтересован конкретно в тебе и твоём результате, он делает своё дело. Но это очень тонкий момент. Эмоции могут ведь и перехлестывать. А ребёнок начинает обижаться, замыкаться в себе. Надо объяснить, что нужно слышать то, о чём говорит тренер, почему он недоволен. Концентрироваться на ошибках, которые случаются, и пытаться это исправить.

— *Художественная гимнастика — субъективный вид спорта. Когда Яна незаслуженно оказывалась не на первом месте, это могло её сломать?*

— Нет, это делало её сильнее. А для родителей это тот момент, когда обязательно надо проговаривать ситуацию, общаться с ребёнком, чувствовать его. Я говорил: «Яна, значит, мы немножко недоработали... Да, ты сильнее, но нужно так показать себя, чтобы никто не смог придраться!» И ёщё: «Поверь мне, это поможет тебе в будущем. Ты сейчас можешь или сдаться, или, наоборот, стать сильнее. Сама выбирай путь». Она выбрала путь тренировок. И потом уже сказала: «Папа, ты был прав».

— *Когда это произошло?*

— На чемпионате мира — 2013, когда она выиграла в 15 лет. И стала самой молодой абсолютной чемпионкой мира в истории! Соревнования были очень



«Я очень рада, что вообще попала на Олимпийские игры. Никто не может представить, как тяжело было готовиться и не знать до последнего, поедешь ты туда или нет. Нога болит, все тренируются, а ты даже не можешь встать на полупалец — какая Олимпиада? Когда я в Рио уронила булаву... Подумала, что на последний вид вообще выступать не выйду. Елена Львовна говорит: ..Ты что, с ума сошла?.. А я: нет и всё. Но всё-таки потом собралась... Первые два дня после соревнований постоянно мысли об этом были. А сейчас я понимаю, что это круто, что я даже туда просто попала с такой травмой и с таким характером. Да, папа — строгий. Мы с ним оба упёртые. А мама — другая, мы с ней как подруги. Все ждали на Играх от меня золото, об этом даже говорить не надо было — и так понятно. Но после Олимпиады, когда я позвонила отцу, он сказал: ..Ты сделала всё, что могла, молодец.. Хотя я думала, что будет хуже, думала, что домой не пустит после Олимпиады с серебряной медалью. Но встретили хорошо».

Из интервью Яны Кудрявцевой



мы. Каждая победа спортсмена — это ведь результат внутренней работы всех вместе: тренера, мамы, папы, бабушек, дедушек... Каждый вносит свою лепту.

Спорт зачастую — это лес, по которому пройти и не заблудиться без поддержки невозможно. И всем родителям, которые обращаются за советом, я говорю именно об этом: важно слушать своих тренеров и доверять им. По-другому пройти нельзя.

Да, конечно, важно, что у меня был свой спортивный опыт. И я как человек, который уже проживал это всё в таком же возрасте, мог помочь. Но важно и то, что Яна умела хорошо слушать. А когда она все поставленные задачи понимала и выполняла, то была просто непобедима.

— *А вы соревнования смотрели с трибуны или на экране?*

— Никогда никуда не езди! Это с самого начала чётко для себя определил. Ни на одних соревнованиях не был, ни на чемпионате мира, ни Европы... Даже когда я привозил её на самые скромные соревнования лет в шесть — семь куда-нибудь в Люберцы, и то не заходил в зал. Видел, что, если захожу, Яна смотрит на меня и у неё уже на выступлении нет стопроцентной концентрации.

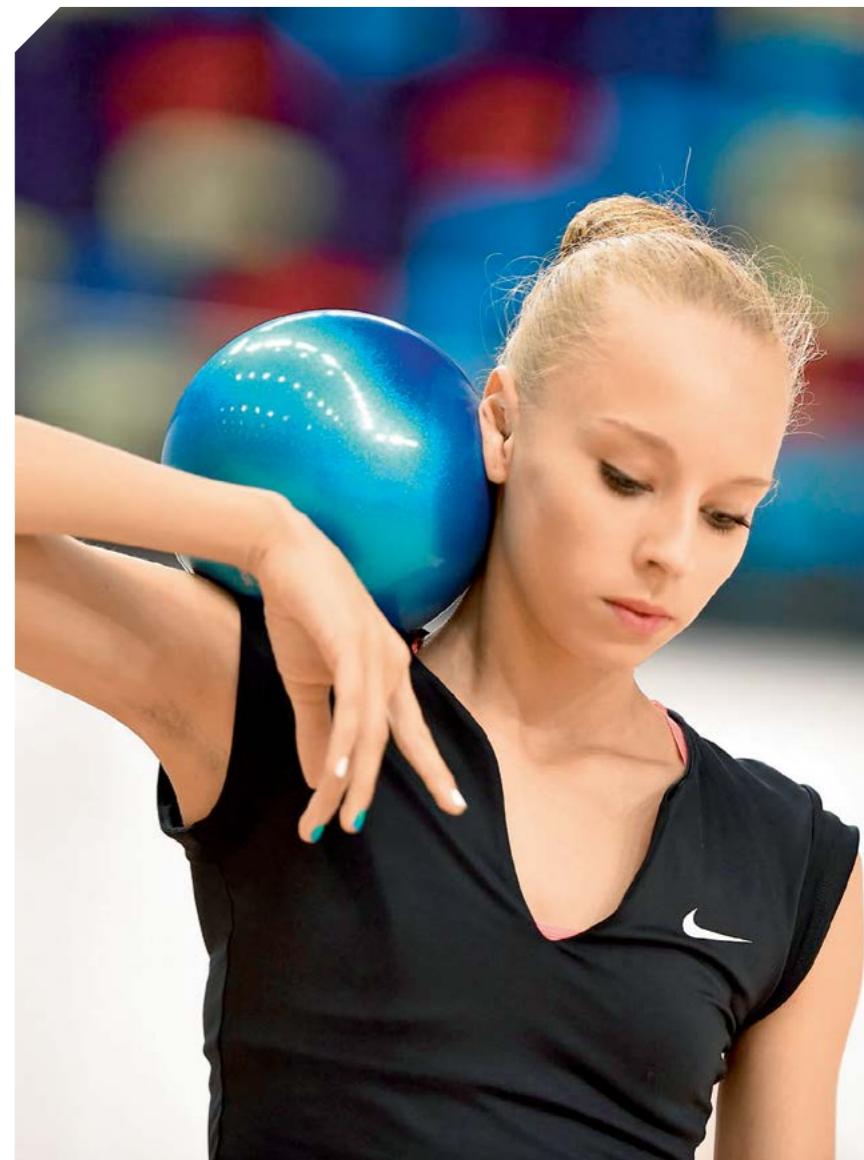
Мама (Виктория — кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике) с Яной ездила, но на соревнованиях из зала тоже выходила. Один раз Яна потеряла предмет, после этого Вика больше её выступления вживую не смотрела. Хотя Яна хотела, чтобы мама была в зале, для неё это была поддержка. И она не знала, что мама выходила, потому что сильно переживала. Но как только выступление заканчивалось, заходила в зал, смотрела оценки. И в этот момент Яна видела, что мама в зале.

Я благодарен Яне за многое. И в том числе ещё и за то, что она, по сути, продлила мою спортивную жизнь. А это же такой адреналин — его ничем не заменишь!

Её олимпийская медаль... Мало кто знает, что в том же Рио-2016 она выступала под полным контролем врачей. После перенесённой операции на стопе одной ноги был большой риск повторения подобной и на другой. Пришлось очень сильно снизить нагрузки. И на такой тонкой нитке тогда висела вся олимпийская история... Уже в Рио ей говорили: «Это твоё последнее выступление». Три вида Яна выиграла, но затем допустила ошибку. Золото досталось Рите Мамун, которая достойно выступила и стала первой.

И я так скажу, оценивая это и через собственный олимпийский опыт в том числе. Вот, например, видите, лежит моя золотая медаль за Игры в Барселоне. Тот, кто приходит в гости, смотрит на неё. И у Яны медалей много, это гордость на всю жизнь. Но главное всё же — это не медали, а путь, который мы преодолели. И я, и Яна. Когда детей отдают в спорт, не

И на такой **ТОНКОЙ НИТКЕ** тогда висела вся **ОЛИМПИЙСКАЯ ИСТОРИЯ...**



нужно ориентироваться на медали. Выбирайте путь, во время которого ребёнок проходит определённую школу. Я, например, никогда никуда не опаздываю. И Яна никогда не опаздывает. Это та самая школа, пройдя которую, становишься сильнее морально и физически.

И нельзя бояться задач, вопросов, проблем, травм... Нельзя бояться идти по этому пути. Потому что опыт поможет и потом — после спорта. В жизни мы сталкиваемся со многими проблемами. Но спортсмен уже точно знает, что он умеет и может преодолевать трудности. ▲

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

СПОРТИВНАЯ
ГИМНАСТИКА

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ

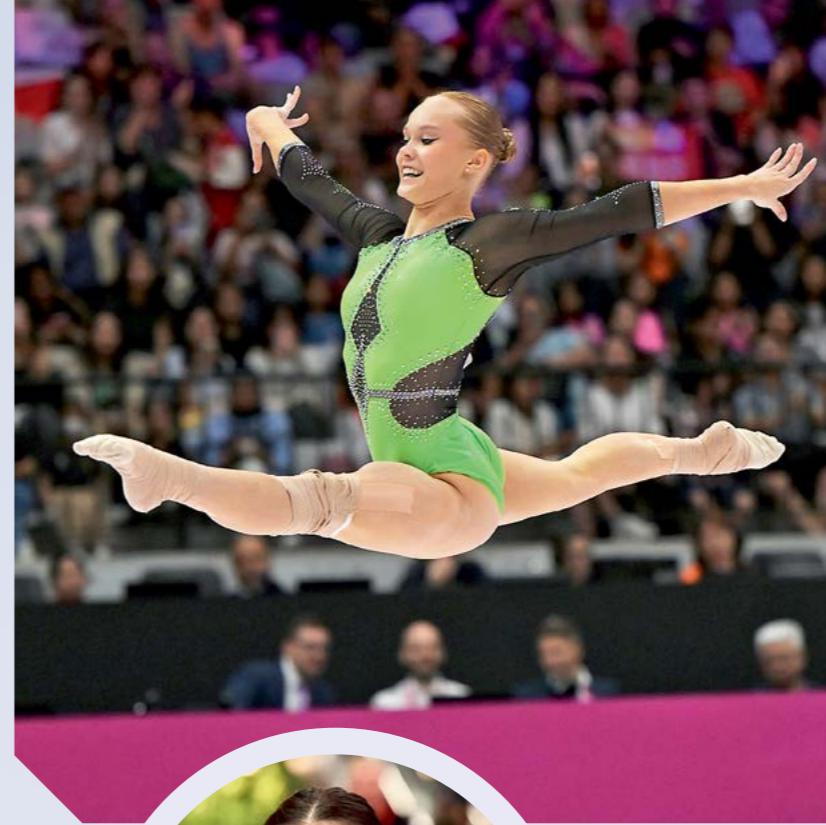
- Главным тренером сборных команд России по спортивной гимнастике назначен Дмитрий Андреев.
- Андрей Родионенко перешёл на должность советника президента Федерации гимнастики России.
- ФГР стала соорганизатором международных соревнований «Кубок сильнейших спортсменов» в Москве, где приняли участие представители 10 стран, что позволило обеспечить международную соревновательную практику для основного и юниорского составов сборной команды России.
- Гимнасты сборной команды России в нейтральном статусе успешно выступили на чемпионате мира в Джакарте и чемпионате мира для юниоров в Маниле, а также на FIG Challenge Cup.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- 2 медали завоевала Ангелина Мельникова в финале FIG Challenge Cup: золотая медаль на бревне и серебряная медаль в вольных упражнениях.
- 4 медали по итогам чемпионата мира в Джакарте (Индонезия):
 - Ангелина Мельникова завоевала 2 золота (многоборье и опорный прыжок) и 1 серебро (разновысокие брусья);
 - Даниел Маринов выиграл бронзу в упражнениях на параллельных брусьях. Это первая медаль Даниела на международных соревнованиях такого уровня.
- 3 золотые медали по итогам чемпионата мира среди юниоров в Маниле (Филиппины):
 - Арсений Духно — 2 золотые медали (многоборье и опорный прыжок);
 - Милана Каюмова — золотая медаль на разновысоких брусьях.

ЮНИОРСКИЕ И МОЛОДЁЖНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- 2 формата национальных стартов были реализованы в рамках первенств России среди юниоров и юниорок, юношей и девушек:
 - командные соревнования в Москве и Санкт-Петербурге;
 - личное первенство в Казани (многоборье и финалы на видах).



Ангелина
МЕЛЬНИКОВА



Милана
КАЮМОВА



Арсений
ДУХНО



Даниел
МАРИНОВ



Даниел
МАРИНОВ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

- 2 этапа детского фестиваля «Лига гимнастики» прошли в 2025 году в Москве и на федеральной территории «Сириус», а также состоялись отборочные этапы в округах и соревнования Большой Финал в Москве.
- Более 5000 спортсменов приняли участие в фестивале в этом году, рекордные 2050 спортсменов соревновались в Москве.
- Более 50 матчевых встреч проведено в рамках второго сезона гимнастической Премьер-Лиги. Впервые в истории Лиги проведены соревнования среди женских команд. 7 декабря на «ЦСКА Арене» состоялся финал сезона Премьер-Лиги.



РАБОТА С ПАЦНАМИ

ЗВЁЗДНЫЙ ТРЕНЕР — О ПСИХОЛОГИИ, ШАШКЕ КАЗАКА И ПРОСТО ЛЮБВИ, А НЕ ЗА ЧТО-ТО

У ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ АНАТОЛИЯ ЗАБЕЛИНА В УХОДЯЩЕМ ГОДУ СЛУЧИЛСЯ ДВОЙНОЙ ЮБИЛЕЙ. 70 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ И 45 ЛЕТ — С МОМЕНТА РАБОТЫ В ШКОЛЕ «ДИНАМО» ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА В КЛУБЕ, КУДА ОН ПРИШЁЛ В 1980 ГОДУ И С ТЕХ ПОР, ВЫРАЖАЯСЬ ЕГО СЛОВАМИ, НИ ВПРАВО, НИ ВЛЕВО, ТРЕНЕР НИКИТЫ НАГОРНОГО, ЭМИНА ГАРИБОВА, ДМИТРИЯ ЛАНКИНА И ДРУГИХ ИЗВЕСТНЫХ ГИМНАСТОВ ТРУДИТСЯ В НОВОМ КАЧЕСТВЕ — СТАРШЕГО ТРЕНЕРА РЕЗЕРВА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Вот расскажите, Анатолий Исаакович, как всё началось?

— Да всё очень просто было: увидел соревнования по телевизору, понравилось — пошёл заниматься. Я в третьем классе тогда учился, никто никуда меня не отбирал, не приглашал. Собрался и пришёл в зал. Сам.

Это был зал в спортивной школе Тимирязевского района Москвы, сейчас она называется «Афина». В то время там тренировался такой известный гимнаст, как Валерий Карасёв, часто приезжал Михаил Воронин... И вообще на хорошем счету была школа. После первой же тренировки я понял, что приду сюда ещё раз. Понравилось всё: снаряды, тренер, то, какие он давал задания... Вот так полюбил это дело.

Как спортсмен, я в гимнастике ничего серьёзного не добился, дошёл до кандидата в мастера спорта. Стремился, конечно, к большему, тренировался много, хотел чем-то отличиться, но, видать, Богом не дано было. Это же не каждый может — встать на такой уровень, к которому я привык, уже работая тренером.

— Когда нет какой-то подпитки результатами, желание продолжать обычно пропадает, а вас что-то удерживало в гимнастике.

— Ну как не было подпитки! Я же видел, как Воронин тренируется, Карасёв... Я видел ещё, как Аркаев тренируется — это давало очень сильную мотивацию. Их трудолюбие, целеустремлённость... Как можно было остановиться, когда у тебя перед глазами гимнастика высочайшего класса! Стены школы ей буквально дышали.

Когда понял, что как спортсмен ничего не добьюсь, решил, что попробую как тренер. Поступил в институт физкультуры, и буквально сразу жизнь заставила работать: отец умер, мать в больницу слегла... Пошёл в родную школу, она тогда уже стала называться спортивной школой Железнодорожного района, учился на дневном отделении и работал. Благо мне старший преподаватель, который курировал нашу группу, помогал сдавать экзамены. Я же прогуливал много — пропадал в зале, жить как-то надо было, мы с братом вдвоём остались.

— Начинали с самого нуля?

— Да, ходил по школам, набирал детей. Мне выделили зал в школе, и два года я просто в школе работал. Ставил снаряды, убирал снаряды. А потом... Ну вы сами знаете — практически 40 лет работы на спортивной базе «Озеро Круглое». Получается, я там провёл большую часть своей жизни.

И знаете, я, наверное, никогда не смогу объяснить, почему мне нравится именно гимнастика. Но вот уже 70 стукнуло,

а всё это — по-прежнему моя стихия. Как рыба в воде я себя здесь чувствую. Что молодой в зал шёл с удовольствием, что сейчас — мне всё здесь нравится.

Звёзды ушли — опять начал с детьми работать, а они дают такой заряд энергии! Не понимаю, как можно любить за что-то. Я просто люблю гимнастику, люблю и всё. И весь разговор.

— То, что вся ваша тренерская жизнь прошла в «Динамо», тоже, наверное, не случайно?

— Конечно. С первых шагов хотел добиться серьёзного результата. Поработав в родной школе, понял, что надо расти дальше, поэтому и ушёл в «Динамо». Здесь я состоялся как тренер. Сначала просто приходил туда со своими учениками, а в 1980 году меня взяли в штат уже официально. И с тех пор я оттуда, как говорится, ни вправо, ни влево.

Наверное, это тот случай, когда совпало всё: и условия, и окружение, и атмосфера. Во-первых, конечно, коллектив. Я — совсем молодой, а в зале — Ломтев Виталий Владимирович, тренер Серёжи Харькова (трёхкратный олимпийский чемпион), Державин Дмитрий Николаевич — у него Алексей Воропаев (двукратный олимпийский чемпион) тренировался, другие специалисты. Присутствие таких людей реально помогало расти в профессиональном плане. Как они работают, как строят программы, как влияют на своих учеников — я учился на этих тренерах профессии, впитывал многие вещи подсознательно.

Михаил Яковлевич Воронин тоже внёс свою лепту в моё становление как тренера. Он был очень хорошим руководителем и организатором. Мне вообще, считаю, с руководством тогда повезло. И до сих пор везёт. Зудин Андрей Георгиевич — президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина — мой друг с детства. Мы с ним с 10 лет вместе и учились, и тренировались. Владимир Андреевич Оленников, директор спортивной школы МГФСО Москкомспорта — мой ученик...

— ...а есть ещё Никита Нагорный, вице-президент Федерации гимнастики России, Артур Далалоян — президент Федерации спортивной гимнастики Москвы, которого воспитал ваш ученик Александр Калинин.

— Да, и я очень рад за них, потому, что все они остались в спорте, в нашей гимнастике.

— К слову, то, что среди ваших учеников нет представительниц женской гимнастики, — случайность?

— Нет, принципиальный момент. Работать с девочками никогда не хотел, даже не пробовал. Мне не нравится женская гимнастика, я её не понимаю. Я её не знаю и, возможно, поэтому и не понимаю.

АНДРЕЙ ЗУДИН,
президент гимнастического
клуба «Динамо-Москва»
имени Михаила Воронина

«О том, чем Анатолий Исаакович занимается сейчас, мы думали ещё три года назад. Любая успешная школа должна идти немного на шаг вперёд, думать на перспективу, расти смену. И желательно под чутким руководством большого профессионала. И Анатолий Исаакович как нельзя лучше подходит на эту роль.

Мы с ним знакомы очень давно, выступали ещё мальчишками на первенстве Москвы, потом вместе учились в спортивном интернате, в 1972 году поступили в институт физкультуры — ГЦОЛИФК и вместе его окончили. Толя начал работать ещё во время учёбы в институте. Знаете, он всегда перед собой ставил цель — быть достойным тренером. И как-то сразу у него пошли хорошие ребята. Первым, если я не ошибаюсь, кто подавал надежды, входил в сборную команду страны, был Серёжа Кузьмин.

Сам Толя не выполнял сложные элементы, но он смотрел, прислушивался ко всем тренерам, которые могли этому научить, впитывал знания, пропуская через себя. Глобально — он психолог детей очень хорошо чувствует, сразу видит, у кого хорошие перспективы в гимнастике, понимает, как подвести их к результату. Имена самых известных его учеников знают все — Нагорный, Ланкин, Гариков... Три (!) заслуженных мастера спорта! И мастеров спорта международного класса, если навскидку, больше десятка, первым как раз был Серёжа Кузьмин.

И вот сейчас мы выбрали 15 человек из наших динамовских мальчишек, работаем. Понятно, что до самых вершин дойдут не все — случаются травмы или, бывает, что родители ставят уже другие цели, или сами ребята понимают, что жизнь в спорте не их удел. Но кто-то из них обязательно выйдет в большую гимнастику. Мы сейчас вкладываемся в них, как говорится, всем сердцем и всей душой. И Толя за это отвечает. Он этим живёт. Он без гимнастики не может».

— Думаете, есть принципиальная разница?

— Большая. Движения, психология детей... Это не дискриминация, я же не говорю, что женская гимнастика — это плохо. Я про себя говорю, про своё отношение. Я свой выбор сделал, работаю с пацанами.

Помню, когда пришёл в новый зал, там тренировалась молодёжная команда СССР. Проводил сбор Андрей Фёдорович Родионенко, так он сразу одного моего мальчика взял на эти сборы. И закрутилось...

— Спортсмена мотивирует успех, медали топовых турниров. А тренера?

— Интерес. Мне был интересен сам процесс. Что я ещё могу сделать такого, чтобы мои спортсмены оказались лучшими? А ждать действительно высокого результата мне пришлось довольно долго. Я уже почти 30 лет работал, 20 из них, можно сказать, жил на «Круглом», два поколения неплохих спортсменов воспитал: мои парни выигрывали международные турниры, были успехи на молодёжном первенстве Европы... Но выйти на самый высокий уровень как-то не получалось. А потом появился Эмин Гариков. В 2012 году он первым среди моих учеников стал двукратным чемпионом Европы.

Сейчас, оглядываясь назад, могу сказать, что у меня вся тренерская жизнь прошла в удовольствие. Были сложные характеры, ситуации, но интерес всегда оказывался выше.

«А что, мы Олимпиаду выиграли!?

Вот тогда только до нас дошло, что да, это победа!

— Помните свои ощущения, когда впервые победил Гариков? Долгожданный результат — это ведь не только возможность доказать самому себе, что столько времени работал не напрасно, но и сильные эмоции.

— Вы знаете, да. Когда стоишь и слушаешь гимн, который играет в честь твоего ученика... Словами это вряд ли объяснишь. Но ради этого стоит жить.

— Могу представить, что вы чувствовали на Олимпийских играх в Токио в решающий момент командного финала, когда на ковёр выходил Никита...

— Олимпиада в Токио для всех была большим испытанием и эмоций забрала очень много. Я смотрел выступление ребят с трибуны. Когда Никита сделал заключительный подход в вольных, и спустя несколько секунд на табло высветилась цифра «1»... Даже сейчас, когда вспоминаю, комок стоит в горле. В первый момент никто ничего не понял. Мы — Валентина Александровна, Андрей Фёдорович, я, Константин Афанасьевич, сидим на трибуне и молчим. Потом я осторожно так спрашиваю: «А что, мы Олимпиаду выиграли!?» Вот тогда только до нас дошло, что да, это по-



беда! И какая! Всё-таки 25 лет у нашей команды не было золотых медалей.

А как мы к этому шли? Осторожно, постепенно, через порой обидные, досадные поражения...

В Токио у нас была сильная команда. Сильная прежде всего характером. Никогда не забуду, как в день мужского командного финала, перед тем как ехать в зал, зашёл к ребятам. Они сидят, молчат, видно, что все очень собраны, на какой-то своей волне. Кто-то из них сказал: «Анатолий Исаакович, идите, не переживайте, мы сейчас всех порвём». Их заряженность на победу буквально висела в воздухе.

А героическое, не побоюсь этого слова, выступление Артура Далалояна? Когда Артур пришёл туда, где мы жили с тренерами, и попросил разрешить ему выступить в многоборье, первая мысль была: да как он может говорить такое? А он: «Поверьте мне, я выступлю». До сих пор не знаю, как он смог!?

А Никита? Ему выходить на личные финалы, а он почувствовал недомогание. Что делать? Спасибо врачам, привели его в чувство. К перекладине вроде оклемался, и в этой ситуации его бронзовая медаль не только хороший результат, но и ещё одна история про преодоление.

— Не раз доводилось слышать, что Нагорный до конца не реализовал себя на помосте.

— Вы знаете, чувство неудовлетворения чем-то всегда есть, не только у спортсмена, у каждого человека, это нормально. И если бы нас допустили на Олимпийские игры в Париж, не знаю, чем бы это закончилось, но мы к ним были бы готовы очень хорошо.

В чём его уникальность? Таким человеком, как Никита Нагорный, надо родиться, это, во-первых, характер у него хоть и сложный, трудновато с ним было, но он очень правильно воспринимает информацию и правильно её анализирует. Он всегда слушал, всё, что нужно, переваривал, и всегда делал. Просто нужно было привыкнуть к тому, как он тренируется.

Никита, например, не мог тренироваться много. Он больше работал на эмоциях — вот как выдаст всё часа за два! И — закончил. Давить, требовать — бесполезно. Я сначала пытался, потом понял: а зачем? Раз человек, в принципе, сделал всё.

— Что, по-вашему, самое трудное в тренерской профессии, Анатолий Исаакович?

— Ждать.

— Результата?

— Вообще ждать. Вот, допустим, сейчас у нас в «Динамо» 15 шикарных пацанов выросли. Мы их пестуем совместно с нашей Федерацией спортивной гимнастики, за что ей отдельное огромное спасибо, что идёт навстречу. Но у детей начинается переходный возраст. То пятки болят,

то колени, то ещё что-то, психика ломается. Надо ждать, пока это всё устаканится.

Нечто похожее я проходил с Эмином Гарифовым. После выигранного юниорского чемпионата Европы у него начался период роста, Эмин вытянулся, пошли чисто возрастные травмы: колени, голени. У него от нагрузок всё болело до такой степени, что начиналась тошнота. А куда было деваться? Только терпеть.

Надо очень мудро тренировать в это время, чтобы не травмировать ребёнка до конца. Потому что иногда у тренеров пропадают эмоции: а, всё само пройдёт. Ничего не пройдёт. Природу не обманешь, надо ждать и терпеть. Вот это, по-моему, самое сложное в тренерской работе.

Или есть такие, к сожалению, тренеры, которые выучат элементы и довольны собой: я его всему научил! А чему научил? На международный уровень вывел, сохранив здоровье гимнаста? Подвёл к важному старту на пике формы? Вот когда ты и научил, и сохранил, и на пик формы вывел в нужный момент — вот тогда ты тренер.

— От одного очень известного специалиста довелось услышать другое: выиграть один раз может помочь удача, но считать себя настоящим тренером можно только тогда, когда не один твой ученик становится лучшим, а несколько. И лучше — не раз и не два...

— Вот не соглашусь. Взять того же Сашу Калинина, тренера Артура Далалояна. Взял в свою группу парня ещё в детсадовском возрасте и довёл до звания абсолютного чемпиона мира и олимпийского чемпиона. Может, всего раз в жизни это получилось, но какой путь они прошли! Сейчас Артур закончил карьеру, Саша снова на детей ушёл. Будет ли у него ещё один Далалоян, не будет — ни-

кто не знает. Потому что тут должно сложиться многое. Помимо тренерских знаний, труда, мудрости, у ребёнка должны быть ещё и талант и желание пахать.

— Классическая формула успеха: 10 процентов таланта и 90 процентов трудолюбия?

— Так самое главное в таланте — это трудолюбие.

Ты должен вкалывать в зале.

Иначе ничего не будет.

Неважно, сколько это будет длиться по времени, но ты должен пахать. Видеть цель, чего ты хочешь достичь.

А для тренера мужской спортивной гимнастики сложность в том ещё, что слишком много всего надо осваивать. Шесть видов, шесть снарядов, все они разные и везде надо быть на коне, скажем так.

— Вы сейчас работаете с молодёжью, а ваши коллеги по тренерскому цеху часто сетуют, что нынешнее поколение спортсменов гораздо меньше сфокусировано на спортивных целях, чем предыдущие. Слишком много соблазнов вокруг и слишком вырос уровень материального достатка.

— Психология, менталитет действительно поменялись. Раньше ведь как было: жёсткий отбор, чуть не соответствуешь критериям — вали отсюда, на твоё место придёт другой. А сейчас многие родители, только перешагнув порог клуба, уже ставят условие: «Нам большой спорт не нужен, хотим тренироваться для здоровья». И зелёная улица для всех.

— И что делать, когда тренер видит: это талант, а родители нацелены «на здоровье»?

— Разговаривать с родителями, убеждать. И не просто убеждать, а делом подтверждать свою заинтересованность.

Мы в нашем клубе для одарённых детей делаем особый график тренировок, создаём все условия, чтобы им было комфортно учиться, проводим хорошие сборы параллельно со сборной командой России... Мне по-прежнему интересно работать на высший результат, поэтому я курирую детей, которые тоже прекрасно понимают, к какой цели мы идём. Этих детей сразу видно, они выделяются из общей массы. Но важно, чтобы и они сами хотели чего-то добиться, и родители поддерживали их желание.

— Покладистые ученики в большом спорте бывают?

— Тут трудно сказать, ты же, когда ученика берёшь, не характер выбирай в первую очередь, хотя он имеет большое значение в спорте. Мне, наверное, везло, каких-то особых конфликтов с учениками не вспомню. Не говорю, что у меня только пай-мальчики были. Один Никита, как я уже говорил выше, такой донской казак, ему только шашкой махать. Но найти общий язык всегда можно. Я вот тоже не всегда покладистым бываю...

Но опять же, почему между тренером и спортсменом возникает конфликт? Например, ты ставишь перед учеником непосильную цель и тащишь его, не обращая внимание на то, что сам-то он, может, этого и не хочет. Или не может. Вот и начинает сопротивляться. Отсюда взаимные претензии. И совсем другое дело, когда оба заряжены на цель, тогда обоим психологически комфортно работать. Тренер — он перво-наперво психолог. Иначе ничего не будет.

— Значит, вы хороший психолог.

— Не знаю какой, но чувствую: дети меня любят, уважают, родители — тоже. Вся наша психология — в правильных тренировках.

— Самый трудный период в своей карьере назовёте?

— Всегда непросто, когда твой ученик заканчивает карьеру. Каждый раз думаешь: что теперь тебе дальше делать? Заняться чем-то другим? Продолжать? Если продолжать, то придётся всё начинать по новой. А это уже не то что неинтересно... Просто ты уже вроде всё знаешь. Но каждый новый ученик — всегда новый путь куда-то, и он требует тщательной детальной проработки. Надо заранее продумать, что ты будешь делать в той или иной ситуации, от и до, а главное — реально оценить свои желания и возможности.

Сама гимнастика меняется, меняется менталитет детей, родителей. Вот даже сейчас, несмотря на весь свой опыт, я, прежде чем пойти на эту должность, года полтора себя проверял. Взял у нашего тренера Ольги Васильевны Мостепановой пятерых пацанов и с ними работал, пытался понять: смогу ли я хватить терпения? Как выяснилось, подзабыл кое-что в психологии, всё-таки с детьми работать и с Нагорным — совершенно разные вещи. Поработал год — вспомнил, мой внутренний критик сказал: годится. И сейчас я не жалею о том, что, по сути, вернулся к тому, с чего когда-то начинал.

— Новый этап карьеры — это всегда опять мечты, опять цели...



— Да цели — самые земные. Хочется, чтобы у наших динамовских тренеров жизнь тренерская сложилась. Конечно, успех во многом от них самих зависит. Но помочь-то надо, они же ещё молодые, неопытные. Мы проводим совместные тренировки, я направляю, подсказываю...

— А сами-то тренеры масштабы задач с вами разделяют?

— Ну как вам сказать? Есть те, которым только зарплата нужна, а есть тренеры, которые хотят большого результата. В основном с такими мы и контактируем.

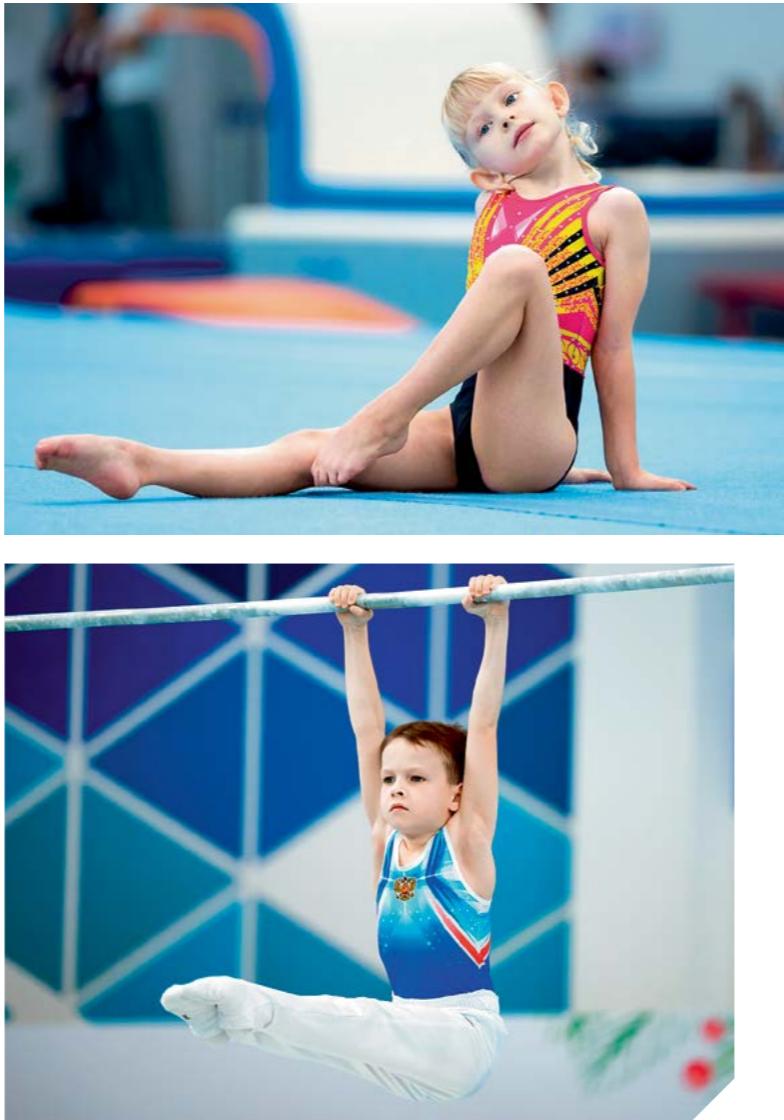
Это же сразу чувствуется, зачем человек в зал пришёл.

Те, кто настроен на серьёзную работу, всегда ко мне прислушиваются, всё-таки у меня за плечами богатый опыт. Пять-шесть человек таких, нацеленных на перспективу, наберётся, с ними у нас нормальный тандем. А мечта... Хочется, чтобы появился в динамовской школе ещё один Нагорный, ещё один Далалоян. Вот какая у меня мечта. ▲



Мне по-прежнему интересно работать на высший результат, поэтому я курирую детей, которые тоже прекрасно понимают, к какой цели мы идём

КРУТЫЕ РЕБЯТА



САМЫЕ
МАСШТАБНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ
ЮНЫХ
В РОССИИ БЬЮТ
РЕКОРДЫ



Фестиваль «ВТБ Лига гимнастики» вызывает невероятный интерес и каждый год бьёт рекорды по количеству участников. Новые и фантастические цифры:

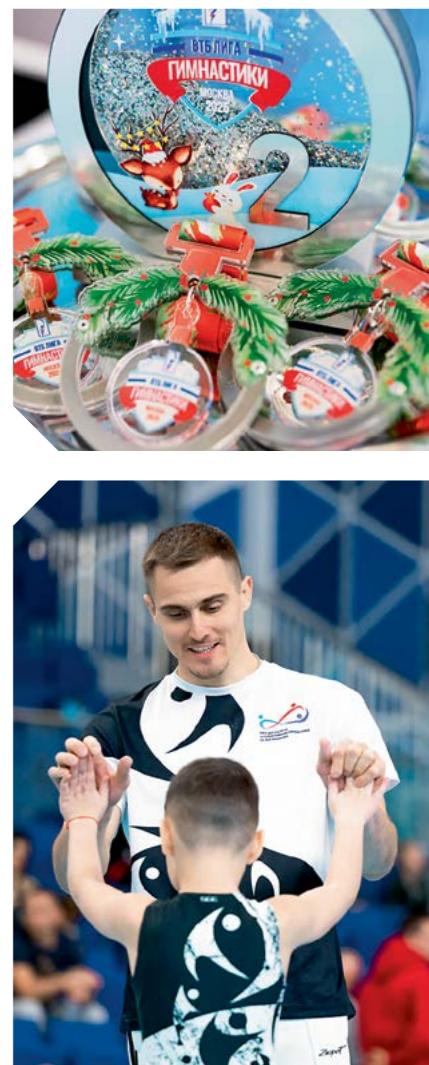
2050 юных спортсменов

приняли участие в самых масштабных детских соревнованиях в России!

В течение нескольких соревновательных дней спортсмены от четырёх до 12 лет, представляющие спортивные школы и клубы, выступали по программам «Юный гимнаст/Юная гимнастка», первого, второго и третьего юношеского разрядов, третьего спортивного разряда.

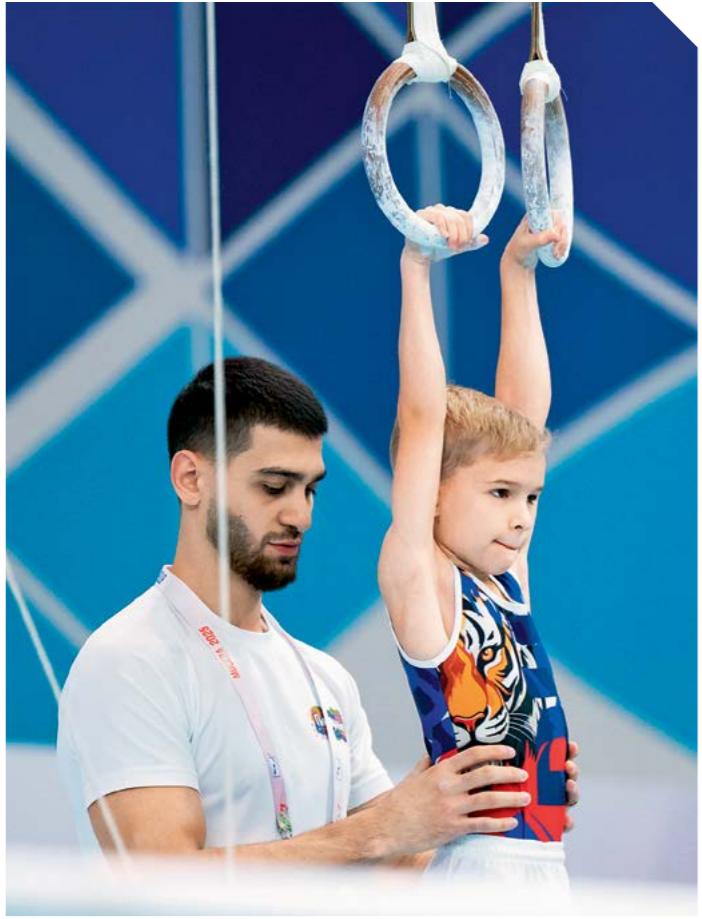
И это было круто, эмоционально и мастеровито!

Задал тон фестивалю Большой Финал — крупнейшее событие, в котором участвуют юные гимнасты со всей России. Отборочные соревнования для Большого



УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ НАКАПЛИВАЕТ ОПЫТ И КРУТИЗНУ: ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ ПРОВОДИТ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, АНАЛОГОВ КОТОРОМУ СЕГОДНЯ НЕТ. ПРАЗДНИК АБСОЛЮТНО ДЛЯ ВСЕХ, КТО ПРИОБЩЁН К СОБЫТИЮ, — ОТ ЮНЫХ УЧАСТНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ ДО ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ. И НЕ БОЯСЬ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, МОЖНО СМЕЛО СКАЗАТЬ: «ВТБ ЛИГА ГИМНАСТИКИ» — ЭТО В САМОМ ЧИСТОМ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОМ ВИДЕ ПРОПАГАНДА СПОРТА И ДВИЖЕНИЯ.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА



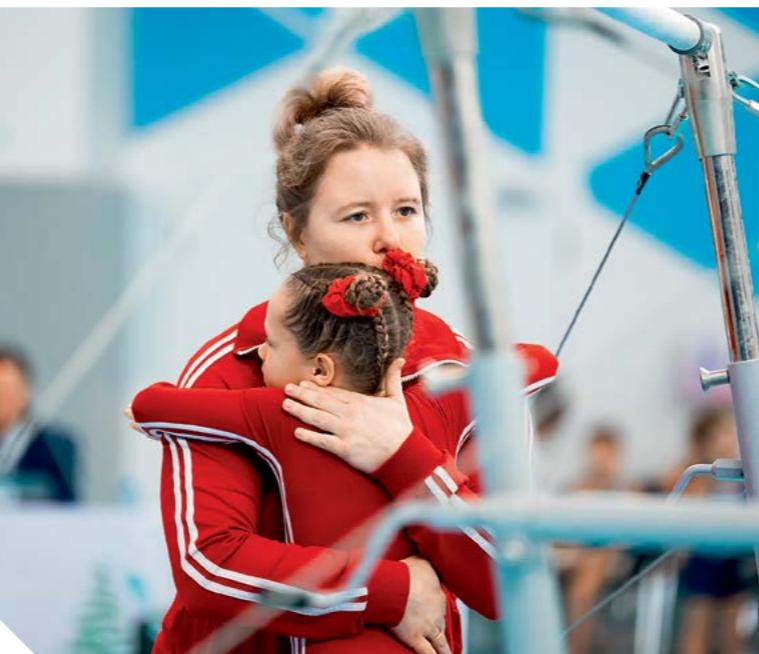
Официальный выход перед судьями требовал и официального появления. Привычные варианты, на четвереньках, не катили, но

руки тренера, поднимая и подстраховывая, спасали

Финала проходили среди спортивных школ и профессиональных гимнастических клубов. И 144 спортсмена, сильнейшие команды из девяти округов стран (I юношеский разряд и III спортивный разряд среди мальчиков и девочек) получили возможность приехать в Москву за счет средств Федерации гимнастики России.

А дальше фестиваль «ВТБ Лига гимнастики — 2025» начал раскручивать обороты еще мощнее. И зал «Динамо», который последние годы не раз принимал соревнования лучших спортсменов, был отдан на несколько дней именно им — совсем малышам и тем, кто выступает по программам юношеских разрядов. И кстати, доказывающим и показывающим разрядное умение ничего уже объяснять было не надо. Можно сказать, бойцы проверенные, кто-то — как раз уже «Лигой».

А после проделанной комбинации тренерский же шепоток подсказывал: поклониться надо судьям, такие



в спортивной гимнастике уважительные правила. Иногда поклон следовал совсем в никуда, иногда был неожиданно предназначен самому тренеру, но дисциплина и желание всё доделать до конца всё же брали верх: судьи «находились».

Двукратный чемпион Европы по спортивной гимнастике комментатор Эмин Гаривов каждый раз — а «Лига гимнастики» существует уже семь лет — получает от события огромное удовольствие. Говорят, география охвата расширяется, и для ФГР сегодня это очень важная миссия: «Конечно, стараемся совершенствоваться: хотим, чтобы участников фестиваля было

А эмоций за дни турнира накапливается так много, что, честно сказать, выход совсем юных гимнастов на помост — это просто «удар на добивание». Кто ещё оказался не погружен в событие с головой, кто не улыбался — от умиления или и от чувства гордости, кто не переживал за чистоту исполнения элементов, тот всё это сделал разом, когда крошечные, но абсолютно взрослые по соблюдению всех гимнастических правил мальчики показывали чудеса погружения в мир большого спорта. Да, проблемы были. Например, на маты перед снарядами без помощи взрослых крохам было не забраться. На четвереньках-то — легко, но официальный выход перед судьями требовал и официального появления. Привычные варианты, на четвереньках, не катили, но руки тренера, поднимая и подстраховывая, спасали.

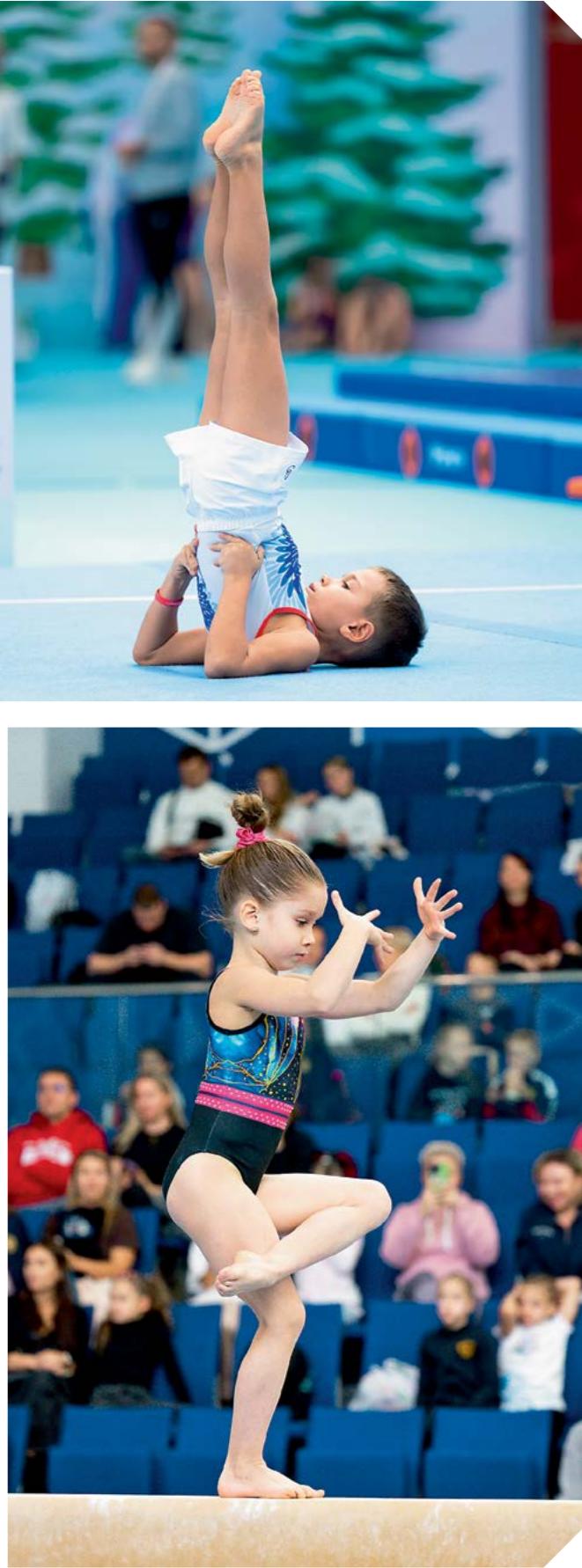


Фото: А. Смирнов



всё больше, потому что проект, высажу свою точку зрения, — флагманское и самое масштабное детское мероприятие. Не хочу бросаться громкими фразами, но насколько важно развитие детско-юношеского спорта, все мы прекрасно знаем: к чему должны стремиться в развитии и с чего начинать».

Турнир, как говорят организаторы, абсолютно детская история. Все спортсмены без исключения получают медали за то, что вышли на помост и показали упражнения. Конечно, не те медали, что положены за победу и призовые места: статус победителей нужно сохранять, тут всё честно. Но организаторы стараются сделать так, чтобы каждый, без преувеличения, участник и родитель остался доволен и хотел на турнир вернуться.

Правда, детской историей турнир можно назвать только с одной стороны. Если учесть, что для участников всероссийского фестиваля «Лига гимнастики» нет ни-



лось у кого-то из сверстников. Они будут учиться на своих и чужих ошибках. И рваться вперёд. Потому что получили возможность испытать взрывные эмоции больших соревнований уже в столь раннем возрасте.

И привычка выступать, не бояться ни судей, ни ответственности, ни большого помоста — это не просто слова. Вместе с ребятами учатся и их тренеры. И для них это тоже возможность роста. Потому что рядом — специалисты высокого уровня, судьи международной квалификации. Ещё можно говорить о том, как важна селекция в виде спорта, а можно на самом раннем этапе — и через подобные турниры тоже — увидеть, например, где и как работают тренеры. Ведь именно они сначала должны не проморгать таланты, а потом заинтересовать юных гимнастов, заложить грамотную базу, чтобы вырастить новых чемпионов. И чем больше детей из регионов приезжает на фестиваль,



90 Лига гимнастики

тем полнее понимание, какое будущее ожидает вид спорта.

Детский турнир — это особое настроение взрослых. Организаторы, само собой, знают, что им надо создать настоящий праздник не только для детей, но и для родителей, тренеров, клубов. Конечно, потом, на чемпионатах России или Кубках России, для кого-то из спортсменов начнётся уже суровая взрослая борьба, там будет свой нерв турниров. Но на «Лиге гимнастики» для спортсменов после выступления доступны и фотозоны, и VR-станции, и конкурсы на лучшее представление школ, клубов, регионов, и анимационные шоу каждый день.

И точно уж не зря на турнире часто вспоминают про Олимпийские игры. Пусть никого не смущает такое сравнение. Снаряды готовятся к соревнованиям так же, как и у взрослых, на трибунах — зрители, красивый помост, особая атмосфера в зале. Да что там — даже прямые трансляции выступлений гимнастов во всех разрядах организованы. Всё это — огромный опыт участников турнира, который порождает движение вперёд.

А судьи? Оценить такое количество спортсменов, пропустить через себя такой объём информации, чтобы глаз не замылился, не так-то просто. На столь масштабном детском турнире очень важен высокий

Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



профессионализм судей. Это у взрослых гимнастов программы разнятся и по сложности, и по наполнению. У детей такого разнообразия нет, все упражнения одинаковые, определить самых-самых лучших порой очень сложно. Для организаторов было важно, чтобы судейство соревнований было на высоком уровне, чтобы работали судьи как минимум всероссийской категории.

Как известно, мамы и папы — зрители отчаянные, всегда — фанаты своих школ и клубов. Ну и личных тренеров детей, само собой. Попасть на трибуну в логово ярых болельщиков — это сразу потерять и голос, и чинный вид. Какое уж тут благородство манер, когда твой ребёнок победно выкидывает вверх руку, словно выиграл реальные Олимпийские игры. Но это ведь и испытание для родителей, когда сын или дочь идёт на покорение снаряда. Нервы — в хлам, а нужно держаться.

Одна из мам, не отрывая глаз от ребёнка на помосте, хотя гимнаст просто в тот момент сидел вместе

91 Лига гимнастики

с командой, выдала буквально базу: «Что такое „Лига гимнастики“? Это уже не на тренировках посоревноваться, масштаб впечатляет. Ставим большие цели, хотим медали и победы. А начало пути к этим целям — здесь, как раз на этих соревнованиях. „Лига гимнастики“ — как такой костяк маленьких спортсменов, которые стремятся стать мастерами спорта и чемпионами. Надо цель высокую ставить. Смотреть за конкурентами, понимать их силу и возможности. Мы на помосте видим, как тренеры в своё дело всю душу вкладывают. Как, видно, и организаторы этого фестиваля. Ну и как не быть результатам?»

КЛАССНО, АТМОСФЕРНО, УЮТНО

«ЕСЛИ МЕЧТА ЕСТЬ,
ЗНАЧИТ, НАДО К НЕЙ ИДТИ»



В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ В МОСКВЕ ПРОШЁЛ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ – КУБОК ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА МИХАИЛА ВОРОНИНА. ТУРНИР ЛЮБИМЫЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ, ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЕЗОН, А НА СЕЙ РАЗ ЕЩЁ И 30-Й, ЮБИЛЕЙНЫЙ!

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Когда-то самый первый Кубок прошёл в очень тяжёлые для страны годы. В 1993 году в зале «Динамо» в Петровском парке впервые решили провести соревнования, которые назывались «Кубок олимпийских чемпионов — Воронина, Андрианова и Билозерчева». Организаторы тогда привлекали к работе спортсменов, родственников, друзей, все помогали, кто чем мог. А с 1994 года стали проводить уже именной Кубок Михаила Яковлевича Воронина. Так турнир родился, выстоял, окреп, популярность набрал, действительно международным стал.

Михаил Воронин возглавлял гимнастический клуб «Динамо» 10 лет (1994–2004). Это был человек, как говорят знатные его коллеги по работе и просто друзья, со стержнем, всегда во всём имел свою чёткую позицию. Перебудить его в чём-то можно было только неоспоримыми доказательствами, тогда он мог изменить своё мнение. Воронин очень ценил тех, кто действительно работал. Он был жёстким руководителем. А куда без ясной, иногда даже жёсткой позиции в большом спорте?



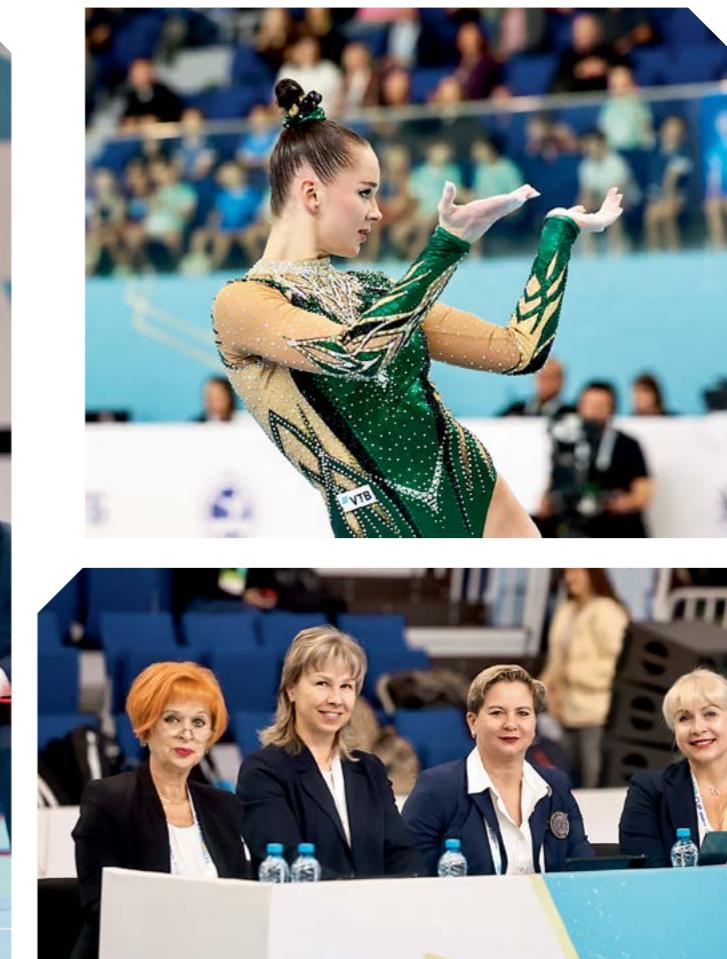
94 турнир

И в то же время был мягким и добрым человеком, многим помогал в жизни и делом, и советом. И никто не стесняется сегодня сказать, что Михаил Яковлевич был великим — спортсменом, тренером, организатором. Он не пугался новых веяний, необычных подходов в воспитании гимнастов, всё время искал интересное, что можно было бы применить в гимнастике, в приобщении детей к спорту.

На главном гимнастическом помосте Москвы в этом году выступили более 100 гимнастов из восьми стран: Армении, Белоруссии, Казахстана, Узбекистана, Ливана, Сирии, Киргизии и России. В турнире приняли участие такие звёзды спортивной гимнастики, как олимпийская чемпионка Виктория Листунова,



Гимнастика №4^{(58) 2025}
Журнал ФГР



95 турнир

призёр Олимпийских игр, чемпион мира и Европы Артур Давтян, призёр Олимпийских игр Нариман Курбанов, призёр чемпионата мира Даниел Маринов, победители и призёры российских стартов Людмила Рошина, Иван Куляк, Мухаммаджон Якубов, Илья Заика, Алексей Усачев...

И было правда, как и сказал Даниел Маринов, классно: «Это очень уютные и атмосферные соревнования, которые с каждым годом развиваются. Приезжать сюда для любого гимнаста — большая честь и удовольствие».

Именно Даниел и завоевал золото многоборья (80.900 балла). Второе место занял Савелий Съедин (79.650), а бронзу завоевал Артур Давтян (79.200).

Людмила Рошина победила в женском многоборье (55.000 балла). Серебро досталось Елизавете Ус (52.800), третье место заняла Злата Осокина (52.100).

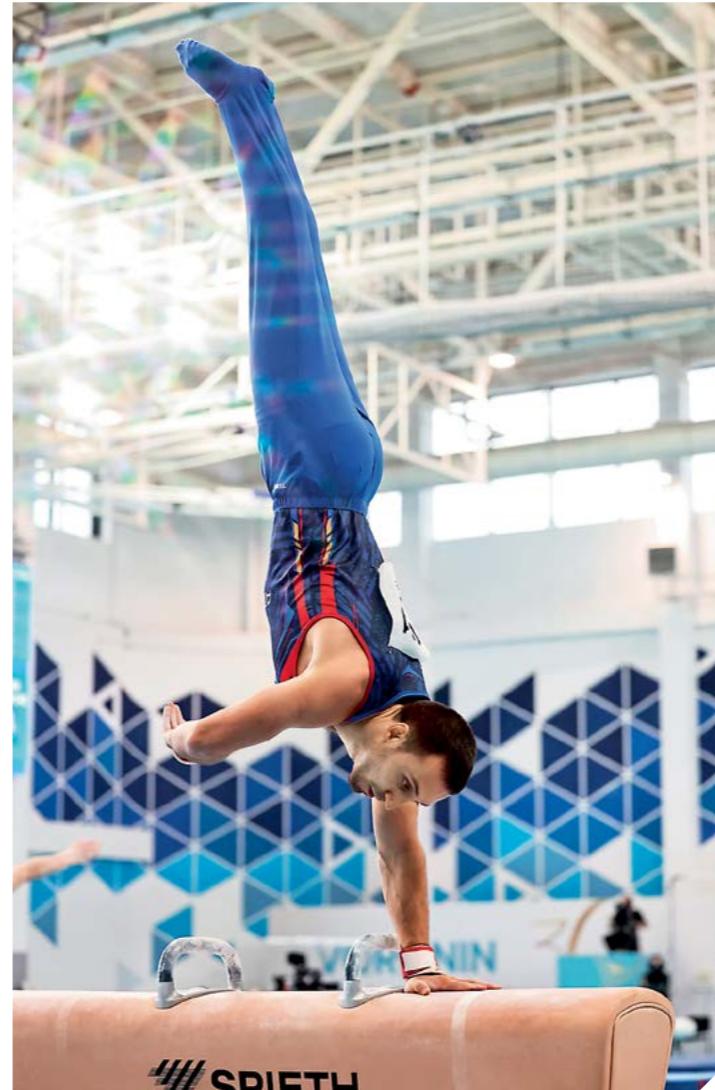
96 турнир



Гимнастика №4^{(58) 2025} Журнал ФГР

«Кубок Воронина — единственный сегодня международный турнир по спортивной гимнастике, который проходит в Москве, — говорит директор турнира мастер спорта международного класса Владимир Оленинков. — И вот уже второй раз он состоялся в новом зале в Петровском парке. Почему наш турнир столь любим гимнастами? Соревнования проходят в конце года, всем ребятам, которые в течение сезона выступали на стартах, нужно и подвести какой-то итог, и ещё раз проверить комбинации. Понять, где они совершенствовались, посмотреть, с чем справились. И уже отталкиваясь от всего перечисленного, строить планы на следующий год. Так что турнир — такая точка, после которой и гимнасты, и тренеры могут оценить сезон.

Я сам много раз выступал на Кубке Воронина. Помню, как это было в нашем старом зале, потом мы проводили его в «Олимпийском»... Это всё очень хорошие воспоминания, и я точно знаю, что для многих гимнастов. Я был на Кубке Воронина спортсменом, теперь — директор. И турнир оцениваю сегодня уже с позиций каких-то новых идей и желания развиваться, идти вперёд, никак и нигде не опуская его высокую планку. В прошлом году мы подмечали некоторые нюансы во время проведения турнира, которые требовали корректировки. В этом году постарались устраниить все шероховатости. Конечно, в новом современном зале у нас в разы повысился уровень соревнований с точки зрения качества, визуальной составляющей. Можно и в прямом эфире соревнования посмотреть, и в записи. И ребята также могут лишний раз посмотреть на себя со стороны, проанали-

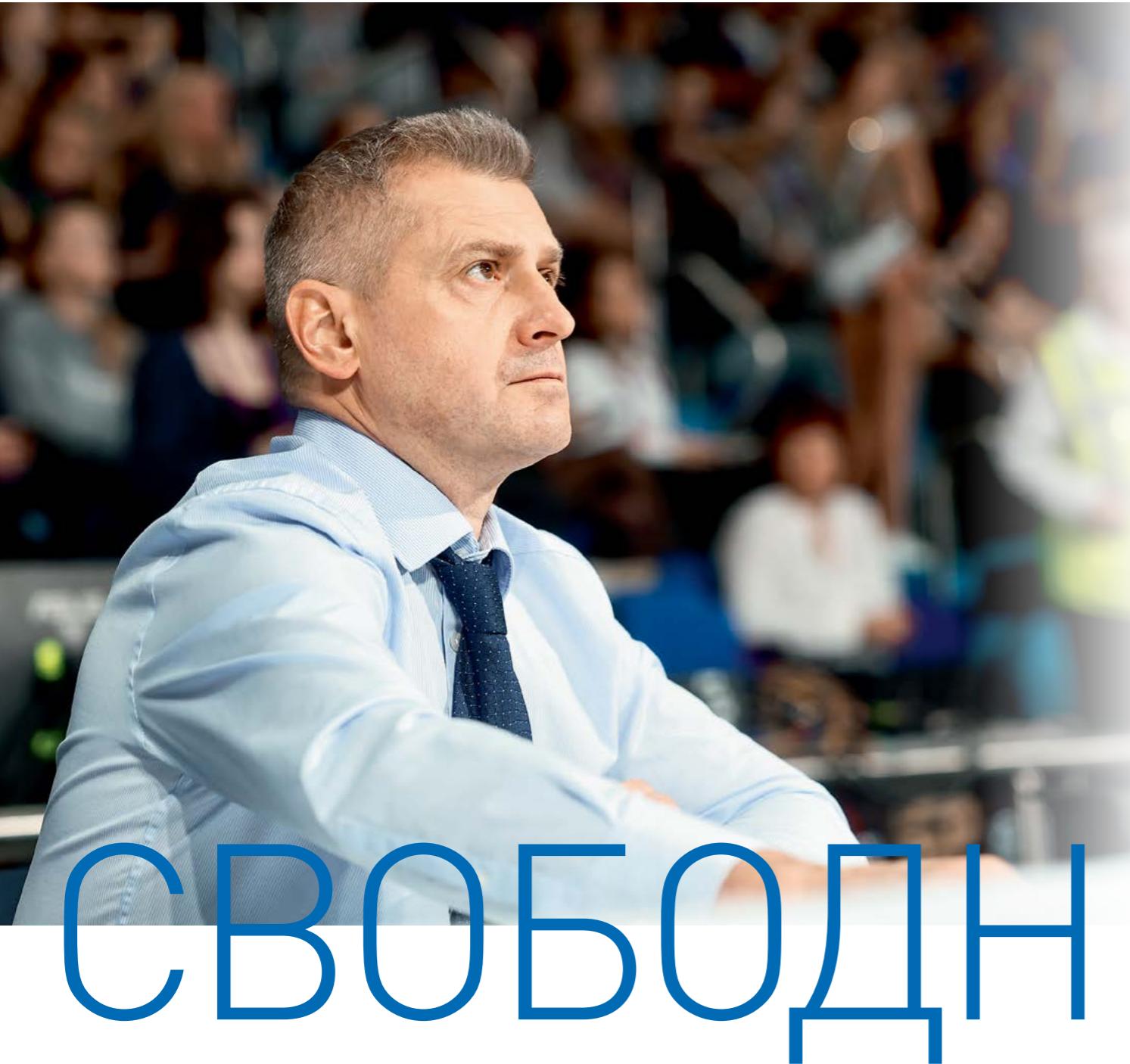


зировать своё выступление, даже поведение: как они выглядят на помосте.

Но как всегда, хочется идти дальше и дальше. Хотелось бы уже в обозримом будущем вернуть такое же количество участников, которое у нас было раньше. Пока, исходя из сегодняшних реалий, гимнасты некоторых стран до нас не доехают. А когда-то у нас были участники из 25 стран. Хочется, мечтаем, чтобы хорошие и топовые спортсмены со всего мира выступали на нашем помосте, чтобы российские гимнасты на домашнем старте реально конкурировали с зарубежными атлетами. Это мотивация для спортсменов и интерес для зрителей. А если мечта есть, значит, надо к ней идти».

97 турнир





СВОБОДНЫЕ ЛЮДИ

ВИД СПОРТА, У КОТОРОГО НЕТ АНАЛОГОВ

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФГР, ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ТАК И ГОВОРИТ: ЧТО ХОТИТЕ, ТО И ДЕЛАЙТЕ. И ЭТИ СЛОВА — ВОВСЕ НЕ ПРОЯВЛЕНИЕ АНАРХИИ. А КАК РАЗ БЕСКОНЕЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВИДА СПОРТА, В КОТОРОМ САМ ВЛАДИСЛАВ ОСКНЕР — ВИРТУОЗ, ГУРУ, РУКОВОДИТЕЛЬ.

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ СТАРОДУБЦЕВ
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



— Владислав Борисович, новый год — новые заботы, цели и достижения...

— Да, в прошедшем году все силы были направлены на подготовку и усиление состава. Сначала на межрегиональном уровне — важно было, чтобы спортсмены (а аккредитацию у нас имеют 48 региональных отделений) могли показать свои программы. Потом, отталкиваясь от увиденного, мы выбирали и лучших спортсменов, и те упражнения, которые после получения нейтральных статусов можно показать на международном уровне.

— Вы волнуетесь в ожидании следующего сезона? Может быть, есть опасения, что на первых после длительной паузы крупных международных турнирах, тех же этапах Кубка мира в Португалии и Японии, у наших спортсменов может не всё получиться?

— Да, всё это время мы не соревновались ни с кем, кроме себя. Но на мой взгляд, наш уровень абсолютно не упал. И даже немного вырос. И нет сомнения, что в следующем году мы готовы участвовать в международных стартах и бороться там за медали. Конечно, в соответствии с новыми правилами.



Я думаю, что мы сильны и будем стараться как минимум сохранить те позиции, которые у нас были. Хотя, конечно, возможны определённые сложности, но чисто технически готовы, чтобы вернуть себе статус сильнейших в мире.

— Есть ли опасения, что поначалу судьи на зарубежных стартах будут жадничать на оценки в отношении наших спортсменов?

— Этот вариант вполне возможен, но мы планируем перед первым этапом Кубка мира, который пройдёт в Португалии в конце марта, принять участие в открытом национальном первенстве одной из стран. Нашим спортсменам обязательно нужно и получить опыт, и снять ненужный стресс. Да и судьям показаться заранее. Я рассчитываю, что уже к первому этапу Кубка мира все ведущие спортсмены получат право выступать на международных стартах.

— За четыре года отстранения состав сборной команды претерпел большие изменения?
— Кто хотел, тот остался и тренируется. Кто не хотел соревноваться только внутри страны, тот ушёл. Все взрослые люди, у каждого своя жизнь, люди

вправе принимать решения. Тот же Илья Остапенко решил завершить карьеру, хотя, по моему мнению, он ещё способен был проявить себя в сборной. Состав, конечно, поменялся, пришли молодые, новые, сильные. Они как раз голодны до успехов. И может быть, в том, что именно они сейчас в сборной, есть плюс. А цель прежняя: мы хотим вернуться на международные старта и занимать там призовые места.

— А кто они, эти спортсмены, от которых тренеры ждут медалей чемпионата и Кубка мира уже в первом сезоне после возвращения?

— У нас очень много сильных спортсменов. Это и Данила Кудинов, братья Асканаз и Карен Галстяны, Полина Каккоева, Лейсан Купершмит, Мария Панюшина, София Ясницкая, Елизавета Руднева, Ксения Шмыгина, Софья Иванович, Варвара Зыбина, Григорий Шихалеев, Егор Терешин, Анастасия Дмитриева, Антон Колобов. На сборе перед Новым



годом у нас находилось 15 человек, это костяк команды, который и будет представлен в следующем году на международной арене.

— Вы работаете со сборной уже очень много лет. Нынешнее поколение чем-то отличается от того, что выступало, например, до отстранения в 2021 году?

— Поколения действительно разные. Сегодняшние спортсмены немножко спокойнее, они более целеустремлённые. Да, ребята испытывали недостаток в международных стартах, в отличие от предыдущего поколения, зато у этих хоть отбавляй той самой спортивной злости, которая очень важна для достижения результата.

— Вы спортивной аэробике отдали практически всю жизнь. Чем этот вид спорта уникален?

— Во-первых, этот вид спорта — единственный в мире, где может мужчина соревноваться с женщиной, у нас нет какого-то гендерного разделения. Три мальчика могут соревноваться с тремя девочками, к примеру. Или мальчик может стоять в любом составе с девочками. Единственный вид спорта, который подобное допускает, — это аэробика. Кстати, в Международной федерации гимнастики наша дисциплина называется аэробическая гимнастика. Отсюда и название: мужчина — аэробист, женщина — аэробистка.

Мы взяли всё самое лучшее из спортивной и художественной гимнастики, из спортивной акробатики.





Всё это объединили, создали правила. Выступление идёт под музыку, всё это выглядит красиво, динамично и интересно. Растяжка, гибкость, сила, выносливость, чувство танца, музыкальность — всё это в нашем виде есть.

— Любой вид спорта ограничен правилами. В спортивной аэробике есть свои жёсткие правила, которые, например, вам как спортсмену, специалисту, а сейчас тренеру и руководителю хотелось бы раздвинуть, поменять?

— Ну мы сейчас работаем над этим, разумеется, но глобальных запретов у нас нет. Трудность программ обусловлена только возможностями спортсмена. Да, есть ограничения у юниоров по трудности элементов из-за риска получения травм — всё направлено на то, чтобы они равномерно развивались. А остальное, в принципе, что хотите, то и делайте, в этом плане — свобода.

— Уровень мировой спортивной аэробики в отсутствие россиян сильно просел?

— Я не думаю, что случился серьёзный провал. Китай, Румыния и Италия продолжают сохранять лидирующие позиции в нашем виде спорта.

— Вы являетесь членом технического комитета World Gymnastics по спортивной аэробике. Ваши зарубежные коллеги по течению в неформальных беседах признавались, что российских спортсменов очень не хватает на мировой арене?



— Нас все ждут, это абсолютно точно. И во всяком случае, те коллеги, которые со мной работают, только об этом и мечтают. Действительно, наше возвращение поднимет общий уровень аэробики, потому что конкуренция должна быть. А все понимают: когда приедет Россия, расклады немножко изменятся. Без нас международные соревнования стали менее зрелищными. Если раньше была борьба за пьедестал, то сейчас всё стало более-менее прогнозируемо, а для спорта это не так интересно.

— Скажите, пожалуйста, есть ли спортсмены в истории спортивной аэробики, которые могли бы выступать вне времени?



— Непростой вопрос. Но навскидку я могу назвать Романа Семёнова, который выступал в соло, и Антона Колобова, который и сейчас продолжает входить в состав национальной команды. Можно сказать, перешёл в новое время.

— Как обстоят дела с притоком детей, желающих посвятить себя спортивной аэробике?

— Ну, это зависит от региона в основном. В том же Санкт-Петербурге очень сильные школы. В каких-то регионах существуют проблемы, хотя есть частные клубы, которые сами себя содержат. Но повторюсь, в том же Санкт-Петербурге, Новосибирске, Екатеринбурге много детей, желающих заниматься спортивной аэробикой, проблем с набором нет никаких. Но есть регионы, где ситуация не столь благополучная.

Проблемы всегда есть в любом деле, но главное — чтобы они были решаемы и были те люди, которые за это берутся. Мы возвращаемся в новом году на международные старты. И я очень надеюсь, что следующий сезон позволит нам и сделать новые шаги вперёд, и одержать новые победы. ▲

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

СПОРТИВНАЯ

АЭРОБИКА

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

→ 17 всероссийских соревнований по спортивной аэробике организовано ФГР в 2025 году, обеспечив стабильный календарь и широкое представительство регионов.

→ Из них 5 ключевых всероссийских турниров:

- Первенство России — 760 спортсменов из 33 регионов, крупнейший турнир сезона;
- Чемпионат России — более 300 спортсменов из 28 регионов;
- Всероссийские соревнования «Петра Творенье» — 234 спортсмена из 17 городов России и Беларуси;
- Всероссийские соревнования памяти Т. А. Соловьёвой — порядка 700 спортсменов из 35 регионов;
- Кубок России — 101 спортсмен в категории 18+ лет.

МАСШТАБ И РЕЗУЛЬТАТЫ

→ 301 комплект медалей разыграно на соревнованиях, организованных ФГР:

- 105 комплектов — на пяти всероссийских турнирах;
- 196 комплектов — на окружных первенствах в семи федеральных округах.
- Более 2000 спортсменов приняли участие в турнирах ФГР.

ТОП-5

ВЕДУЩИЕ АЭРОБИСТЫ ЗАСЛУЖИЛИ МЕТКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОТ КОЛЛЕГ



Анастасия
ДМИТРИЕВА

СЕКРЕТ
ЕЁ ПОБЕД:
ПОКА ДРУГИЕ
СПОРТСМЕНКИ
ОТДЫХАЛИ
МЕЖДУ
ПОДХОДАМИ,
НАСТЯ В ЭТО
ВРЕМЯ
РАЗУЧИВАЛА
НОВЫЙ
ЭЛЕМЕНТ...
МЫСЛЕННО



Ксения ШМЫГИНА

КСЮША – «ОДИН РАЗ ПОСМОТРИ И СЕМЬ РАЗ ИДЕАЛЬНО ПОВТОРИ», – ИМЕННО ТАК ПРО НЕЁ ГОВОРЯТ В КРУГУ СПОРТСМЕНОВ



Григорий ШИХАЛЕЕВ

ПРОГРАММЫ ГРИШИ СУДЬИ ОЦЕНИВАЮТ ПО ТРЕМ КРИТЕРИЯМ: АРТИСТИЧНОСТИ, ИСПОЛНЕНИЮ, ХАРИЗМАТИЧНОСТИ



ЗЕРКАЛО

УЧЕНИК И ТРЕНЕР. А ВЕДЬ ОНИ ВСЁ ЖЕ УДИВИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ НАХОДЯТ ДРУГ ДРУГА. И ИНОГДА СТАНОВЯТСЯ ПОХОЖИ ВО ВСЁМ. НЕ ПОД КОПИРКУ, КОНЕЧНО, НО — СУДИТЕ САМИ. ЗВЁЗДЫ ДВОЙНОГО МИНИТРАМПА ГАЛИНА БЕГИМ И ВИТАЛИЙ ВИКТОРОВИЧ КУРБАНОВ В РУБРИКЕ «ЗЕРКАЛО». ОДИН ВОПРОС — ДВА ОТВЕТА.

— Как прошла первая встреча?

Галина



Первая мысль — мне очень повезло. Вторая: а тут ещё и прыгать на батуте можно сколько хочешь.

Виталий
Викторович

Это был самый яркий день в моей жизни. Очень сильно светило солнышко, капал дождь, но это были слёзы счастья.

— Любимое тренировочное слово?



Главное — не ушататься.

Наше секретное выражение: самое главное — себя не ушатать.

— Как выглядит тренировка мечты?



Два варианта: если иногда не хочется работать — прийти, поболтать и сразу уйти, а когда хочется — прийти, сделать комбинацию и сразу уйти.

Когда ты пришёл на тренировку и твоя мечта сбылась.

— Мой тренер / мой ученик — зануда или очень лёгкий в общении?

Вообще лёгкий, да ещё юморист. Чисто везение для меня.



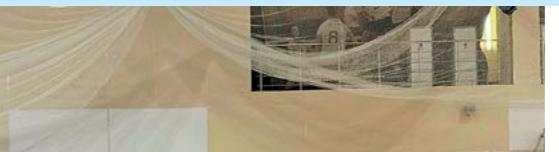
Галия — это мне просто дар божий.

— Цель в спорте и цель в жизни надо разделять?



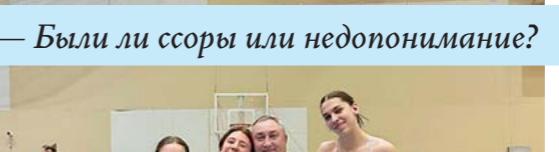
Нельзя разделять. Это же не обед: мухи — отдельно, котлеты — отдельно. Всё вместе идёт своим путём.

Я разделяю. В жизни — просто семью хочу, детишек, все дела... Особняк за пределами города, трёх собак... В спорте стараюсь цели не ставить. Это — удовольствие.



Погуляй.

Домой отдыхать.



— Были ли ссоры или недопонимание?

Нет, во-первых, мы разговариваем. Я всегда знаю, что он от меня хочет. А тренер знает, что я хочу.



Есть понимание. Галия со мной соглашается, а я с ней.

— Я знаю, что мой тренер...

Самый лучший на свете.



— Моя спортсменка?..

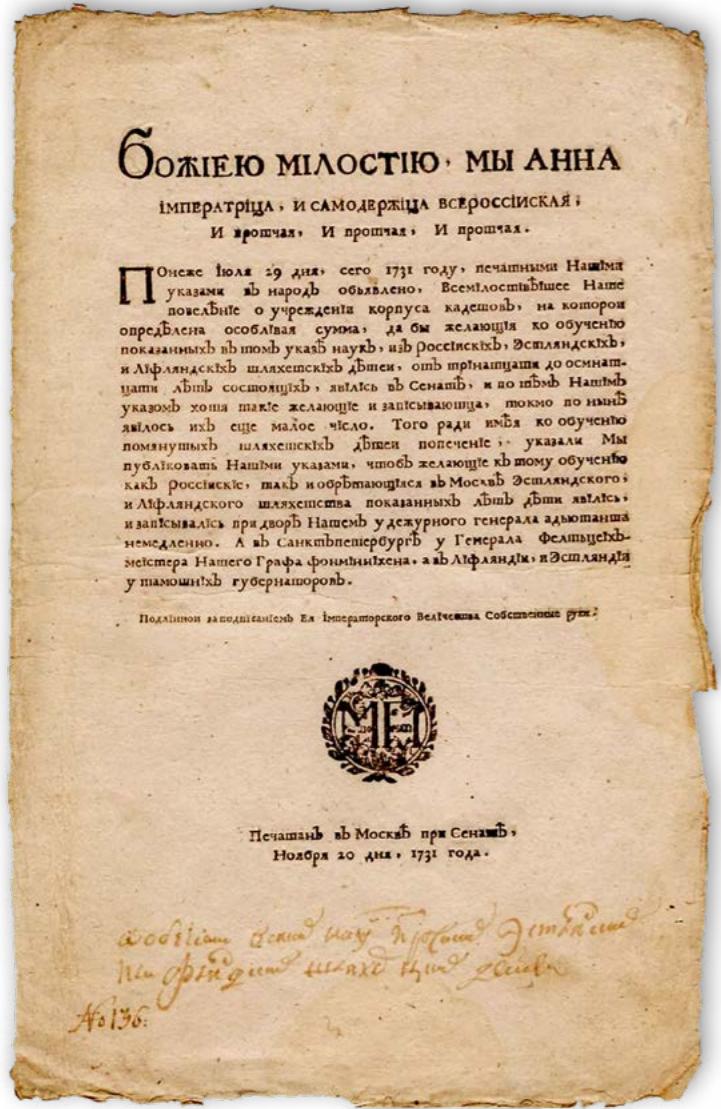
Самая лучшая, самая обожаемая, самая великолепнейшая!

140 лет тому назад

К ЮБИЛЕЮ
ПЕРВЫХ
ОФИЦИАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ГИМНАСТИКЕ
В РОССИИ

16 ДЕКАБРЯ 1885 ГОДА ВПЕРВЫЕ В РОССИИ СОСТОЯЛОСЬ СОРЕВНОВАНИЕ ГИМНАСТОВ, ОРГАНИЗОВАННОЕ РУССКИМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ОБЩЕСТВОМ. ВСЕГО ОДИННАДЦАТЬ УЧАСТНИКОВ ОТКРЫЛИ СТАВШУЮ ЗАТЕМ БОГАТЕЙШЕЙ ИСТОРИЮ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ. СОРЕВНОВАНИЯ БЫЛИ РАЗНООБРАЗНЫМИ, В ЧАСТНОСТИ, НУЖНО БЫЛО «ИСПОЛНИТЬ ЛАЗАНИЕ ВСЕХ ВИДОВ ПО НАКЛОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ» И ПОКАЗАТЬ УПРАЖНЕНИЕ НА ТРАПЕЦИИ, ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ, КОЛЬЦАХ И ТУРНИКЕ...

ТЕКСТ: ЕГОР РОМАНОВ



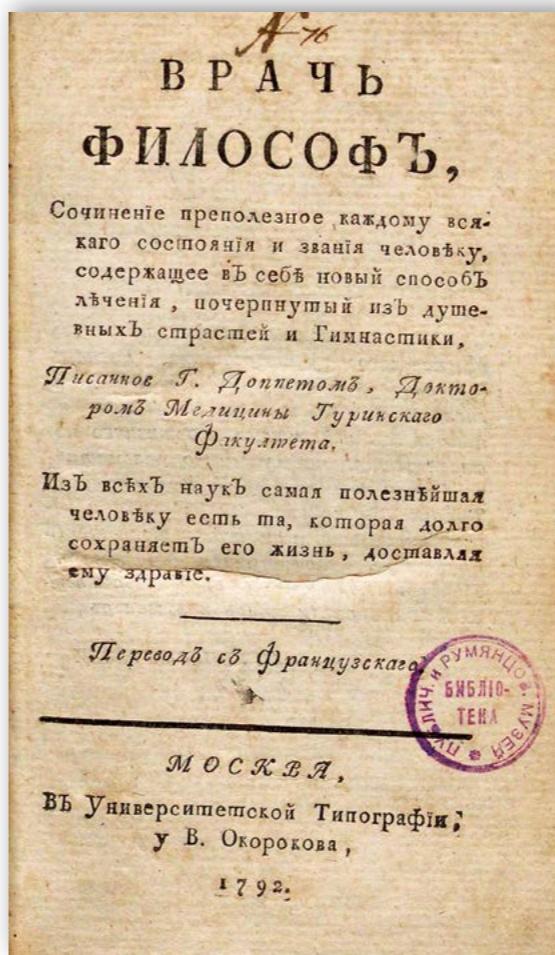
В Российской империи упражнения, которые мы бы сегодня отнесли к гимнастическим, использовались в основном при подготовке в войсках. Считается, что первые комплексы таких упражнений были опробованы в почетных полках Петра I, которые впоследствии стали гвардейскими: Преображенском и Семёновском.

Первым письменным упоминанием использования гимнастических упражнений для укрепления здоровья и телесного развития можно считать устав Императорского сухопутного шляхетного кадетского корпуса (он был создан в 1732 году при императрице Анне Иоанновне). Устав был написан в 1766 году шефом корпуса генералом-поручиком Иваном Ивановичем Бецким и утвержден императрицей Екатериной II.

«Правила для обучения гимнастике в войсках», 14 февраля 1861 года утвержденные императором Александром II, стали первой широко известной методикой обучения гимнастике. Этот труд был выпущен по итогам Крымской войны, которая показала, что солдатам Российской империи не хватает физической подготовки. В разделе «Общие положения» сказано: «Обучение гимнастике имеет целью физически развить солдата, то есть укрепить его силы, выработать в нем ловкость и развязность, придать его движениям смелость и в физическом смысле предприимчивость. Развитие в солдате сих свойств делает его способным к быстрым и продолжительным движениям и к преодолению разнообразных местных препятствий, встречающихся при



Иван Иванович БЕЦКИЙ



БОЖІЮ МІЛОСТІЮ
МЫ ЕКАТЕРИНА ВТОРАЯ,
ИМПЕРАТРИЦА И САМОДЕРЖИЦА

Всероссийская,
и прочая, и прочая.

Произведши самимъ дѣломъ къ пользу и благосостоянію Государства НАШЕГО различныя до нынѣ учрежденія, доснаги мы наконѣцъ въ непрерывномъ порядкѣ и въ учрежденіи воиницъ въ Государствѣ НАШЕМЪ благороднаго юношества, о коемъ ишакъ обученія безъ первоположныхъ правилъ до сего времени и въ Кадетскомъ Сухопутномъ Корпусѣ попеченіе прилагало было. Чего ради, не повредяя сего порядка, опѣтъ въ Кадетскомъ Корпусѣ попеченіе НАШИХЪ учрежденій, за нулю мы подѣлѣніе оно новымъ и не-выблющимъ основаніемъ, то есть, учреждніи сей Корпусъ такъ, чтобы на-ученію въ нынѣ военной и гражданской науки по самыи вынужденіи кадетъ, яко часть никогда не опидѣляемая юношъ, всегда сопутствовало воспитаніе пристойное его зданію и добродѣтельное, а съвѣтъ и оного и плодъ прочихъ НАШИХЪ учрежденій соопѣтствовало плодамъ сего въ новомъ порядкѣ при-веденіяго учрежденія, чѣмъ по самое взысканію помощи, каждое изъ нихъ одно другому новую придавало силу. По наконѣту НАШЕМУ озѣбѣхъ частяхъ государственныи тѣлодѣстї стекающиця въ оно всебицъ благо-Монархему попеченію, здѣлали мы уставъ НАШЕГО Императорскаго Шля-хетнаго Сухопутнаго Кадетскаго Корпуса, а въ немъ предписываемъ слѣдую-щее не подвижное на всегда учрежденіе:

для правленія надъ Шляхетнаго Сухопутнаго Кадетскаго Корпусомъ подѣлѣваемъ быта

1.
с о в ъ т у ,
с о с т о я щ

Изъ четырехъ особъ, кои отъ НАСЪ определены будуть,

и
Генерала Директора Корпуса.
Одному Секретарю.

2.

По одному. { Подполковнику.
Майору.
Секунд-Майору.
По четыре. { Капитанамъ.
Подъофицерамъ.
Прапорщикамъ.
ранами по прежнему основанію про-
шивши Инженернаго Корпуса.

3.

действии в поле, и в то же время способствует успеху всех прочих занятий, относящихся к строевому образованию солдата».

Все гимнастические упражнения в означенных правилах разделялись на три рода:

1) приготовительные (так называемые вольные движения), при которых занимающийся не встречает сопротивления от посторонних предметов, а если и встречает, то только в противодействии другого человека;

2) бег;

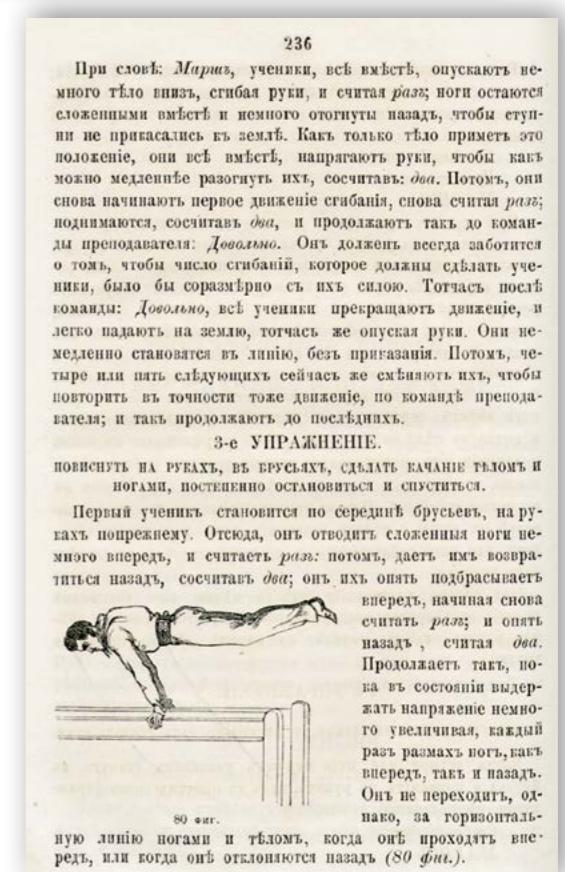
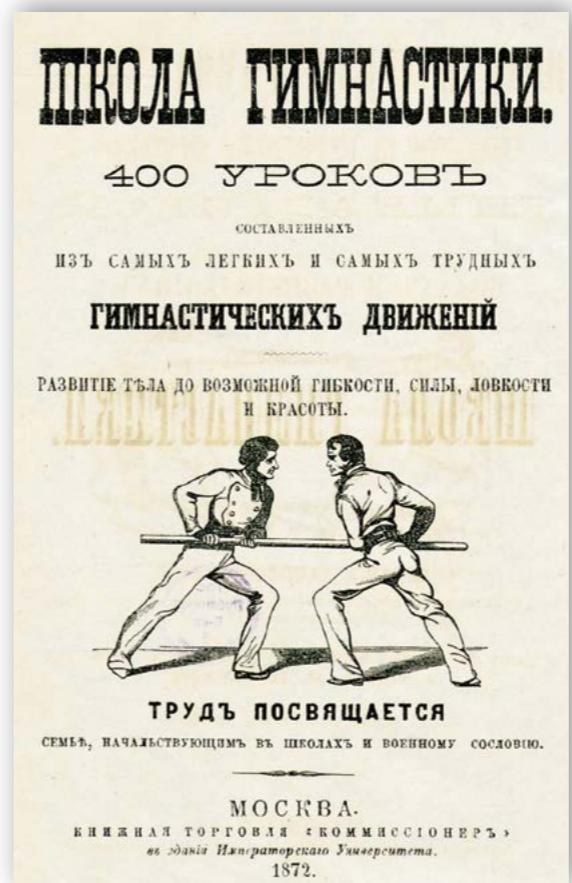
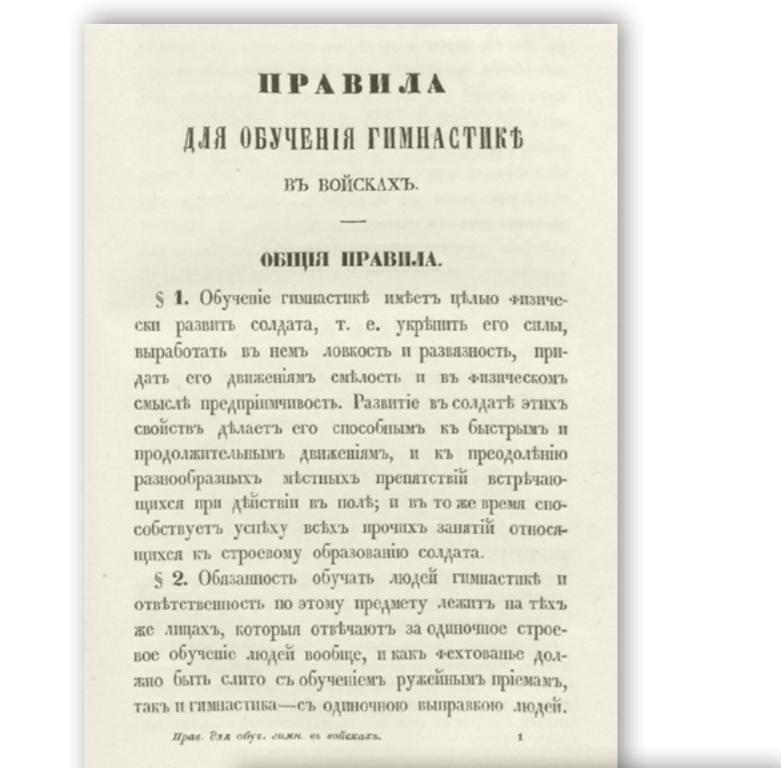
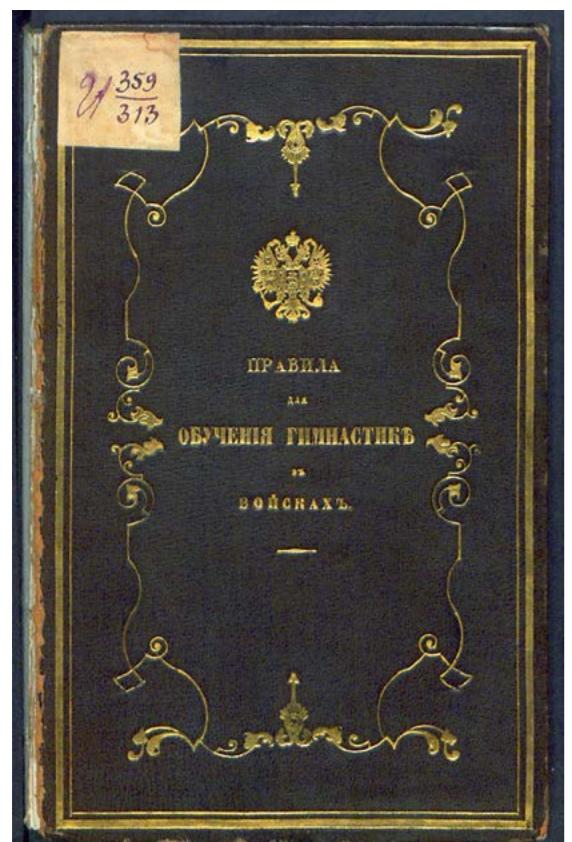
3) практические упражнения, требующие различных гимнастических снарядов и, помимо общей цели — развития мускулатуры, телесной силы и ловкости, имеющие еще другую — преодоление местных преград.

В строй гимнастических снарядов были введены параллельные брусья, площадка для взбегания на крутизну, наклонная лестница,

деревянный конь, верёвка и подушки для прыжек, горизонтальное бревно для упражнений в равновесии и, наконец, канаты и шесты для лазанья.

Примерно с 50-х годов XIX века в российском обществе просыпается интерес к занятиям гимнастикой. Обучение вели иностранные преподаватели. В Москве самыми известными стали Виктор Пуаре (остался в России после Отечественной войны 1812 года) и его сын Яков Пуаре. Вместе они перевели и дополнили одно из первых пособий для занятий гимнастикой для всех желающих. В январе 1847 года совместно с Николаем Ивановичем Билье они открыли в московском доме князя Касаткина-Ростовского (Рахмановский переулок, дом 4, строение 1, снесен в 1984 году) школу гимнастики, фехтования, верховой езды и стрельбы в цель. По существу, это первый частный спортивный клуб в Москве.

С 1852 года семья Пуаре владела в Москве уже собственной школой, которую посещали, в частности, Лев Николаевич Толстой и Петр Ильич Чайковский. Кроме того, Я.В. Пуаре также стал преподавателем гимнастики в Учительской семинарии военного ведомства, готовившей учителей для военных гимназий и прогимназий.



Необходимо отметить, что первое общество гимнастики в Москве основали немецкие ремесленники и предприниматели в 1868 году — Московское гимнастическое общество при Немецком клубе (Turnverein — «гимнастический союз»). Общество обязалось «доставить своим членам приятное и полезное препровождение времени посредством правильных гимнастических упражнений, развивающих гимнастические силы».

Основными задачами кружка поначалу были консолидация немцев в России и сохранение немецкой культуры. Членов МГО было немного — к 1895 году насчитывалось 468 человек. Из них 220 — подданные Германии, 207 — подданные России (в основном русские немцы). Купцами и фабрикантами были 339 членов МГО, большинство — в возрасте 30–59 лет. При этом активно гимнастикой занимались только 48 членов МГО.

Вошли в общество и любители романтической гимнастики пастора Фридриха Людвига Яна — turnkunst, сокращенно turnen — искусства изворотливости. По мнению пастора, физические упражнения должны быть средством национального возрождения народа,

При словѣ: *Марш*, ученики, всѣ вмѣстѣ, опускаютъ не-
много тѣло внизъ, сгибаютъ руки, и считаютъ *разъ*; ноги остаются
сложенными вмѣстѣ и немного отогнуты назадъ, чтобы ступни
не прикасались къ землѣ. Какъ только тѣло примѣтъ это
положеніе, они всѣ вмѣстѣ, напрягаютъ руки, чтобы какъ
можно медленнѣе разогнуть ихъ, сосчитавъ: *два*. Потомъ, они
снова начинаютъ первое движеніе сгибаний, снова считаютъ *разъ*;
поднимаютъ, сосчитавъ *два*, и продолжаютъ такъ до коман-
ды преподавателя: *Доволено*. Онъ долженъ всегда заботится
о томъ, чтобы число сгибаний, которое должны сдѣлать учени-
ки, было бы соразмѣрно съ ихъ силой. Готась послѣ
команды: *Доволено*, всѣ ученики прекращаютъ движеніе, и
легко падаютъ на землю, тогдась же опускаютъ руки. Они не-
медленно становятся въ линію, безъ пригашаній. Потомъ, че-
тыре или пять слѣдующихъ сѣйчасъ же смигиваютъ ихъ, чтобы
повторить въ точности тоже движеніе, по ходуѣ препода-
вателя; и такъ продолжаютъ до послѣднихъ.

3-е УПРАЖНЕНИЕ.

попинуть на рукахъ, въ брусьяхъ, сдѣлать качаніе тѣломъ и
ногами, постепенно остановиться и спуститься.

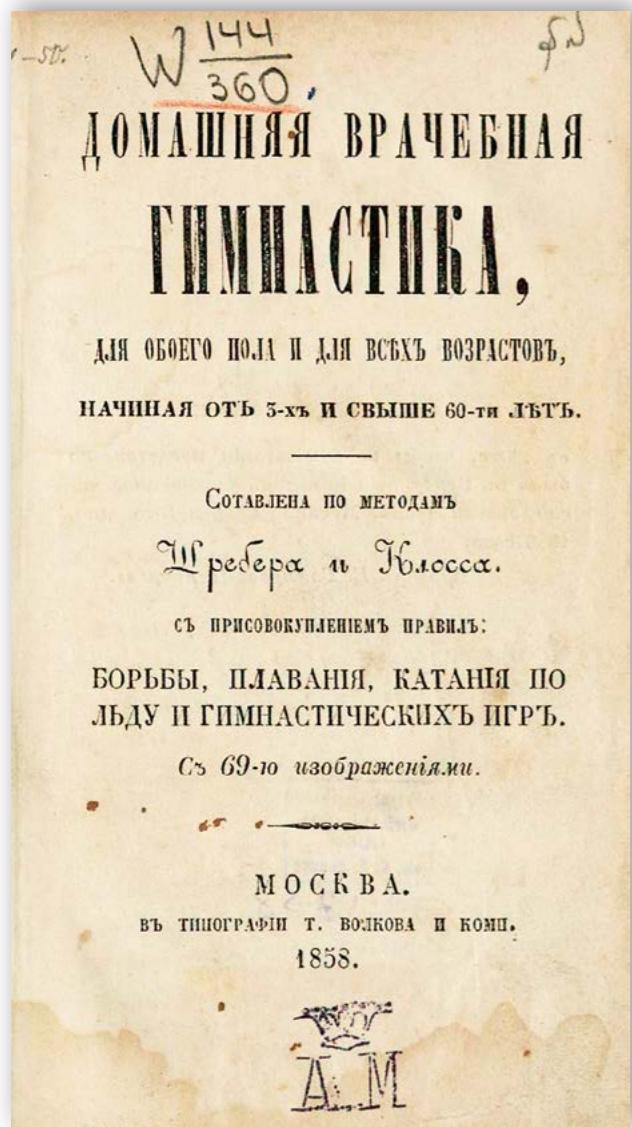
Первый ученикъ становится по серединѣ брусьевъ, на ру-
кахъ попрекнему. Отсюда, онъ отводитъ сложенія ноги не-
много впередъ, и считаетъ *разъ*; потомъ, даетъ имъ возвра-
титься назадъ, сосчитавъ *два*; онъ ихъ опять подбрасываетъ
впередъ, начиная снова считать *разъ*; и опять
назадъ, считая *два*. Продолжаетъ такъ, по-
ка въ состояніи выдер-
жать напряженіе немно-
го увеличивая, каждый
разъ размахъ ногъ, какъ
впередъ, такъ и назадъ.
Онъ не переходитъ, од-
нако, за горизонталь-

ную линію ногами и тѣломъ, когда онъ проходитъ впе-
редъ, или когда онъ отклоняется назадъ (80 фиг.).

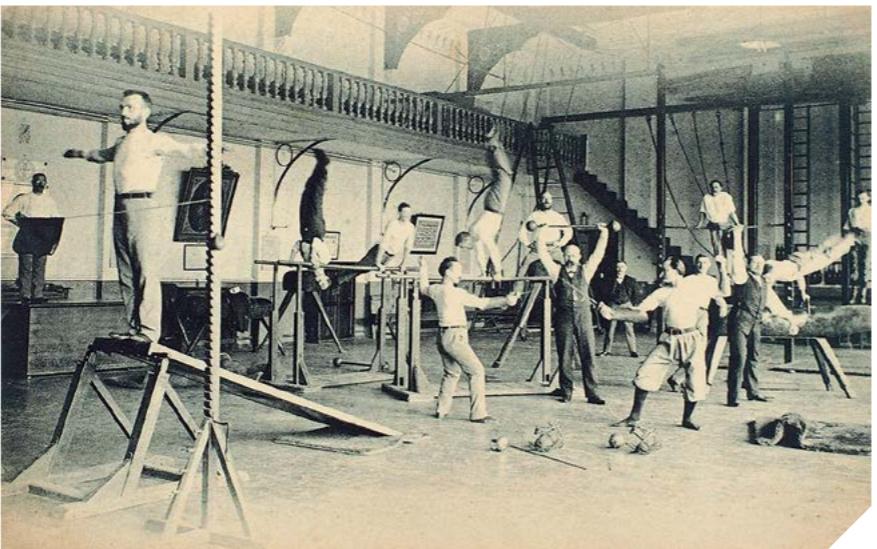
укреплять организм и дух, сплачивая людей и воспитывая мощные личностные качества.

Гимнастика пастора Яна предполагала использование брусьев, бревна, коня и гимнастических колец. Также в его комплекс «германских занятий» входили упражнения на перекладине, акробатика и танцы. Кроме гимнастических упражнений, заниматься в Московском гимнастическом обществе можно было фехтованием и стрельбой. Тренировки были два раза в неделю по полтора часа.

Уже зная о существовавшем в Москве немецком гимнастическом обществе и не разделяя царившие в нём настроения, русские занимающиеся стали обмениваться мыслями об основании собственного общества. Особенно горячее участие в этом деле приняли трое: Оттон Иванович Селецкий, Александр Иванович Постников и Тарас Петрович Тарасов.



Немецкое московское общество гимнастов



перед г. министром внутренних дел об утверждении представляемого при сём прошении устава Русского гимнастического общества в Москве.

2. Именоваться нам, нижеподписавшимся, как инициаторам предполагаемого общества, членами-учредителями последнего.

3. Ввиду того, что утверждение устава может последовать не ранее летних месяцев, когда большинство нас, инициаторов, будет отсутствовать, и принимая во внимание необходимость открытия зала к 1 сентября сего года, просить его сиятельство господина московского генерал-губернатора о дозволении нам до утверждения устава собираться для обсуждения вопросов, касающихся интересующей нас цели, в гимнастическом и фехтовальном зале Т.П. Тарасова.

Из 53 подписавших — учредителей Русского гимнастического общества выделяются следующие фамилии:

- князя Петра Григорьевича Волконского;
- Владимира Алексеевича Гиляровского — поэта, драматурга, журналиста;
- Николая Николаевича Шустова — известного промышленника и мецената;
- Сергея и Саввы Тимофеевичей Морозовых — известных промышленников и меценатов;

— Григория Ивановича Кристи — государственного деятеля, орловского и московского генерал-губернатора;

— Антона Павловича Чехова — выдающегося писателя, врача.

Проект устава общества был утверждён 4 мая 1883 года.

Кстати, 8 декабря 2025 года исполнилось 170 лет со дня рождения одного из учредителей Русского гимнастического общества Владимира Гиляровского, который в 1892–1895 годах был его председателем. В 1897 году Гиляровский был представителем Русского гимнастического общества на Сокольском гимнастическом празднике в Белграде, где участвовал в соревнованиях по борьбе и получил высшую награду — золотую медаль «Наибольшего витязя».

Первый зал Русского гимнастического общества располагался до 1890 года в доме Редлиха, что на Страстном бульваре (сегодня — Страстной бульвар, дом 12, строение 1).

В книге «Двадцатипятилетие Русского гимнастического общества в Москве» дано его описание: «Это надворное каменное двухэтажное строение, некогда служившее водолечебницей. Обществу был отдан весь нижний этаж, а верхний населяли частные квартиры. Зала представляла собой прямоугольник,

Доходный дом
А.Ф. Редлиха —
первый зал РГО



Результатом их усилий стал следующий документ:
«Москва, 19 февраля 1882 года. Мы, нижеподписавшиеся, всецело сочувствуя целям и плану действий, высказанным с нашего одобрения в проекте устава Русского гимнастического общества в Москве, пришли к взаимному соглашению относительно следующих положений:

1. Просить его светлость князя Петра Григорьевича Волконского взять на себя труд подачи его сиятельству, господину московскому генерал-губернатору князю Владимиру Андреевичу Долгорукову, прошение о ходатайстве



Члены Русского гимнастического общества на открытии

вытянувшись на 9 саженей (19,2 м) в длину и $4\frac{1}{2}$ (9,6 м) в ширину, с потолками около 7 аршин (5 м) высотой. Раздевальная комната пряталась за аркой. Под самой крышей залы были закреплены снаряды: две шведские мачты, россыпь шестов и канатов. Посреди, посредством двух брусьев, что крепились к потолку на шарнирах, верёвками взмывавших ввысь и вновь опускавшихся, водружался турник. Ближе к стене висели две пары колец и трапеция. На другой стене, меж окон, словно

драгоценность, покоился портрет государя, кисти и дара члена-учредителя общества художника Курчевского».

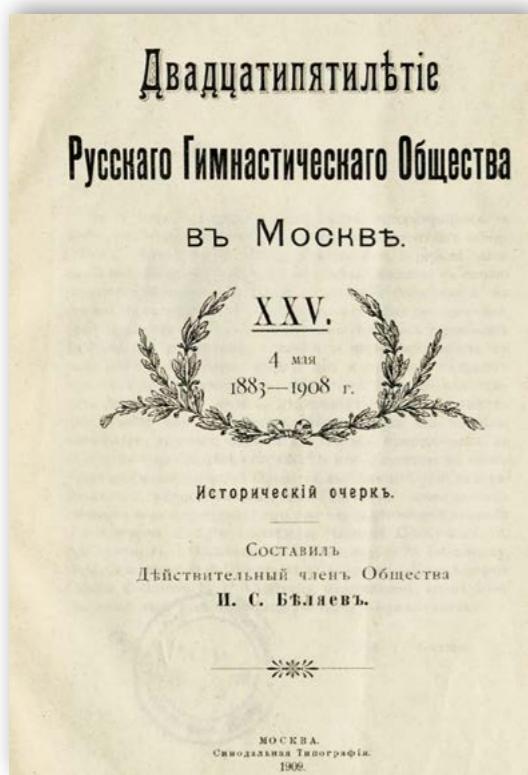
По традиции тех времён занятия гимнастикой означали занятия спортом в целом. Поэтому гимнастические общества объединяли в себе занятия гимнастикой, фехтованием, атлетикой. Не исключением было и Русское гимнастическое общество.

Первым его соревнованием стало состязание по фехтованию, которое прошло 12 февраля 1884 года. В нём участвовало 17 спортсменов, судьями были О.И. Селецкий, И.В. Коптев и г. Линдстрем. За бой на рапирах призы завоевали М.Д. Головнин — золотой жетон, М.Н. Орлов — серебряный, приз за бой на эспадонах — А.А. Микулин — золотой жетон.

20 января 1885 года состоялось второе фехтовальное состязание. Судьями были О.И. Селецкий, братья Гивартовские, Г.И. Кристи и И.В. Коптев. Призы получили: первый — г. Розанов и второй — Ю.В. Стрекалов.

Наконец на заседании совета Русского гимнастического общества, состоявшемся 16 ноября 1885 года, было решено устроить в зале общества первое гимнастическое состязание, а судьями пригласить членов-учредителей общества Н.Н. Шустова, Г.И. Кристи и И.И. Горожанкина.

Первое официальное спортивное соревнование по гимнастике состоялось 16 декабря 1885 года



в составе 11 участников. Победители А.И. Тейхман и барон М.О. Кистер получили призы — серебряные жетоны. Состязание состояло в прыжках в длину и высоту и работе на снарядах, где оценивалась чистота исполнения.

Второе гимнастическое состязание прошло 30 марта 1886 года по тем же правилам. Призы на нём получили: золотой жетон — тот же А.И. Тейхман, имевший уже серебряный за первое состязание, серебряные жетоны — Р. Парис и В. Стрекалов.

Третье гимнастическое состязание состоялось 31 марта 1888 года. Вот как в своей книге «Двадцатипятилѣтие Русского гимнастического общества в Москве» описывает участник соревнований Иван Степанович Беляев: «Пишуший эти строки был также его участником и получил, кроме других двух лиц, второй приз — серебряный жетон. Всего нас участвовало в состязании 16 человек. Сущность требования руководителя его А.А. Лебедева была выносливость. Все состязавшиеся должны были пробежать непрерывно 12 минут; в высоту сделать прыжок не менее 20-го номера стойки, не менее $5\frac{1}{2}$ аршин прыгнуть на расстояние вдаль с подставки на тюфяк, пролезть последовательно по линии всех вертикальных шестов и верёвок, поднимаясь по одному вверх,



Членский билет Русского гимнастического общества «Сокол»

спускаясь по другому вниз и вновь поднимаясь по третьему, и так далее — до последнего прибора. После исполнить лазание всех видов по наклонной лестнице и наконец упражнение на трапеции, параллельных брусьях, кольцах и турнике. Первым в нашем состязании прошёл А.А. Микулин, вторым я, третьим г. Извольский, все мы получили серебряные жетоны».

Так было положено начало победной истории отечественной гимнастики. ▲

В материале использованы информация и фото из Российского государственного исторического архива, Российской государственной библиотеки.



Кадеты
Московского
училища
на занятиях
гимнастикой

РУСАДА не рекомендует употребление БАДов и регулярно напоминает об их потенциальных рисках, в том числе — возможном загрязнении запрещёнными в спорте субстанциями.



Перед применением любого лекарственного средства необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и проверить препарат на наличие запрещённых в спорте субстанций с помощью бесплатного сервиса РУСАДА: list.rusada.ru



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



С Новым годом!