

ГИМНАСТИКА



Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 2 | 41 | 2020

ШКОЛА ШЕВЧУКА:
юбилей
профессионалов

ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ: огонь ждет

РОЖДЕННЫЕ
В СССР: Титовы

Миссия
выполнима:
ОПРОБОВАН
ПОМОСТ
ТОКИО

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Прошедший 2020 год стал трудным абсолютно для всех — и спорт не был исключением. Пандемия коронавируса заставила отменить или перенести почти все соревнования, включая Олимпийские игры.

Российские гимнасты — члены сборной команды России — вынужденно провели несколько месяцев в изоляции, сохраняя спортивную форму в домашних условиях. За что им огромное спасибо. Спасибо всем руководителям школ и тренерам, которые поддерживали спортивную гимнастику в это сложное время.

Мы все знаем законы спорта: не опускать руки и не отступать в любой ситуации. Наши спортсмены нашли в себе резервы и в ноябре успешно выступили в международных дружеских соревнованиях «Дружба и Солидарность» — с командами Японии, США и Китая в Токио. Участники турнира продемонстрировали мировому сообществу, что, несмотря на пандемию, они готовы выступать за рубежом, а Япония в состоянии обеспечить безопасное проведение соревнований. Оргкомитет во главе с президентом Международной федерации гимнастики господином Моринари Ватанабэ провел подготовительную работу на высочайшем профессиональном уровне. Беспрецедентные меры санитарной безопасности и контроля за состоянием здоровья членов делегаций полностью оправдали себя — не было ни одного случая заражения. В итоге турнир стал настоящим праздником гимнастики. Спортсмены показали высочайший уровень мастерства, несмотря на почти полное отсутствие соревновательной практики в этом году.

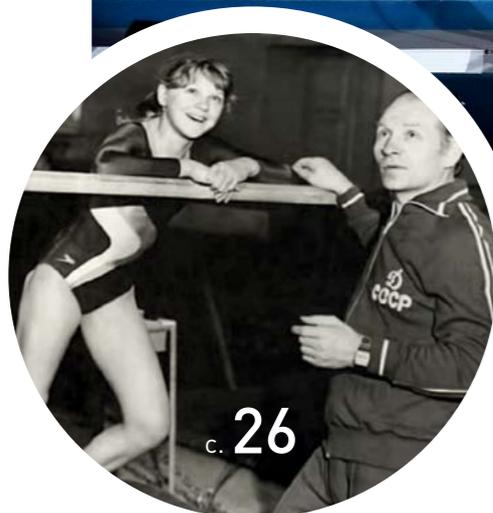
Высокая оценка, которую дал МОК организации этого турнира, позволяет с оптимизмом оценивать будущее Олимпийских игр. Мы все искренне верим, что в наступившем 2021 году состоятся и Олимпиада, и другие важные соревнования, а наши гимнасты порадуют успешными выступлениями.

Удачи вам, уважаемые читатели! Крепкого здоровья и хорошего настроения!



A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'В. Титов'.

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

8 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
МИССИЯ ВЫПОЛНИМА:
как наши гимнасты помост в Токио
проверяли

26 ШКОЛА
ЗНАМЕНИТАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ИМЕНИ В.А. ШЕВЧУКА
ОТМЕТИЛА 60 ЛЕТ

34 АНАЛИТИКА
ОТ СЕРГЕЯ АНДРИАНОВА
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ
СОПЕРНИКОВ

44 ЛИКБЕЗ
ИМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:
кто из гимнастов вошел в историю



48 МАМА В СПОРТЕ
НАБЛЮДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ
ПОМОЧЬ И ВАМ

56 РЕПОРТАЖ
КАК ОБНИНСК КУБОК ВРУЧАЛ

64 ДНЕВНИК ТОКИО-2020
ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ ЖДЕТ:
Игры организаторы обещают
провести в срок

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ПОМОСТ ТИТОВЫХ

80 КАЛЕНДАРЬ



ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 2_41_2020

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

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

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

Издание подготовлено
при участии
Издательское
агентство «КДС»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 (495) 249-55-07

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:
Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ОБЛОЖКА:
Магдалена Кроули

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ:
Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

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

Отпечатано в соответствии
с предоставленными материалами
в типографии «РИДО»
(ООО «Профполиграф»), Россия,
Нижний Новгород, ул. Шалапина, 2а
г. Москва, ул. Брянская, д. 5
Тел.: +7 (495) 663-73-17/19
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
20 января 2021 г.

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



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ РОО-ФСТ СО.

ЕКАТЕРИНБУРГ

ДЕД МОРОЗ ПОЗВАЛ
НА ПОМОСТ

За три дня до наступления нового года в спортивном клубе «Академия гимнастики» в Екатеринбурге при поддержке Федерации спортивной гимнастики Свердловской области прошли соревнования на призы Деда Мороза. На помост вышли более 90 юных спортсменов (от 2017 до 2014 года рождения).

Для всех юных гимнастов и гимнасток это были первые соревнования в сезоне, а для многих и первые в жизни. Все призеры и победители получили дипломы, подарки и медали, а все участники — подарки от Деда Мороза.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ РОО-ФСТ СО.

Почетным гостем соревнований стал двукратный призер Олимпийских игр, чемпион мира, шестикратный чемпион Европы, многократный чемпион России Давид Белявский. Он поздравил участников с наступающим Новым годом, сказал напутственные слова и поучаствовал в награждении призеров и победителей.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ РОО-ФСТ СО.

А для удобства зрителей работала бесплатная видеотрансляция. Родители спортсменов и все желающие в прямом эфире смогли поболеть за юных чемпионов.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ РОО-ФСТ СО.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ РОО-ФСТ СО.



ALTAISPORT.RU

БАРНАУЛ

ПРИЗЫ ОТ СЕРГЕЯ
ХОРОХОРДИНА

В Барнауле состоялся уже 14-й турнир по спортивной гимнастике на призы заслуженного мастера спорта России Сергея Хорохордина.

В турнире участвовали гимнасты из Москвы, Кемерово, Новосибирска, Ленинска-Кузнецкого, Омска, Северска, Томска, Челябинска... На старт в Барнаул в этот сложный се-



ALTAISPORT.RU



ALTAISPORT.RU

зон приехали сразу три гимнаста из состава сборной России. В многоборье по сумме выступлений на шести снарядах победу одержал многократный призер Юношеских Олимпийских игр Сергей Найдин (79.600). Вторым стал гость из Астрахани — мастер спорта международного класса Сергей Ельцов (78.000). Замкнул призовую тройку барнаулец Денис Юров (77.700).

В женском многоборье по программе мастеров спорта весь пьедестал захватили опытные гимнастки из краевого центра Арина Ищук (50.330), Дарья Ожигова (49.393) и Кристина Стародубова (48.960).



ALTAISPORT.RU



ALTAISPORT.RU



ALTAISPORT.RU



ALTAISPORT.RU



ALTAISPORT.RU

КЕМЕРОВО

75 ЛЕТ!

СШОР № 1 Кемерово — одна из ведущих спортивных школ олимпийского резерва не только в Кузбассе — отметила юбилей.

Спортивная школа олимпийского резерва № 1 была образована в 1945 году. В ней проходят тренировки по легкой атлетике, спортивной гимнастике, волейболу, лыжным гонкам, конькобежному спорту и другим дисциплинам. За 75 лет в учреждении подготовлены два заслуженных мастера спорта, семь мастеров спорта СССР и России международного класса, более 130 мастеров спорта. Среди них Елена Груднева, чемпионка XXV Олимпийских игр в Барселоне.

В рамках празднования юбилея спортивной школы был открыт новый зал для спортивной гимнастики. Специализированный зал для спортивной гимнастики общей площадью около 300 квадратных метров был создан на базе средней общеобразовательной школы № 85 в жилом районе Лесная Поляна. В рамках федерального проекта «Современная школа» нацпроекта «Образование» приобретено современное гимнастическое оборудование: скамейки, канаты, бруссы и бревна, тренажер для пресса, маты, батуты. На эти цели из федерального бюджета направлено 8,7 миллиона рублей.

Кроме того, Федерация спортивной гимнастики России подарила школе яму с поролоновым наполнителем, которая позволит безопасно отрабатывать технику прыжков.

В торжественном открытии нового зала приняли участие губернатор Кузбасса Сергей Цивилев, министр физической культуры и спорта Кузбасса Сергей Мясус, заслуженный мастер спорта СССР двукратная олимпийская чемпионка Мария Филатова, полномочный представитель



Федерации спортивной гимнастики России в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах Александр Козик, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, почетный гражданин Кемеровской области Валерий Астахов. С показательной программой выступили воспитанники спортивной школы.

«В Кемерове очень популярна спортивная гимнастика. В спортзале школы олимпийского резерва № 1 занимаются более тысячи человек. Еще столько же желающих подали заявки и пока находятся в резерве. Благодаря открытию нового зала к тренировкам по спортивной гимнастике смогут приступить еще 180 кемеровчан в возрасте от трех до 18 лет. Отбор в секции будет проходить на конкур-

ной основе», — отметил губернатор Кузбасса Сергей Цивилев.

Тренировать ребят будут мастер спорта России международного класса по спортивной гимнастике победитель и призер первенства Европы Григорий Зырянов, мастера спорта по спортивной гимнастике Галина Шаньшина и Иван Волобуев. Всего в СШОР преподают 27 тренеров.

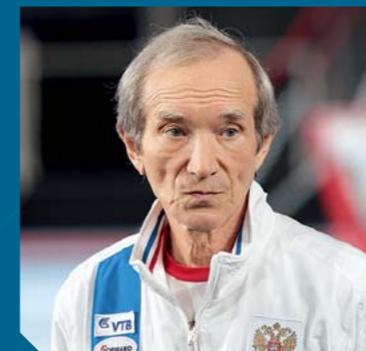


ПОТЕРЯ

Заслуженный тренер России
ЕВГЕНИЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
НИКОЛКО

Мастер спорта и заслуженный тренер России, почетный гражданин города Тольятти, кавалер орденов Дружбы и Почета, обладатель почетного знака «За заслуги в развитии олимпийского движения в России», заслуженный работник физической культуры Российской Федерации — это лишь основная часть перечня титулов и достижений прославленного педагога. Трудовой стаж Евгения Григорьевича Николко в области физической культуры и спорта превысил 50 лет.

Евгений Григорьевич лично подготовил свыше 30 кандидатов в мастера спорта СССР и спортсменов первого разряда, девятих мастеров спорта СССР и России. Особо следует отметить его работу с многократным олимпийским чемпионом, заслуженным мастером спорта и орденосцем Алексеем Немовым, которая длилась более 20 лет. Замечательный и чуткий педагог провел своего самого одаренного воспитанника от новичка региональных турниров до участника трех Олимпиад. Все последние годы тренер работал в должности старшего инструктора-методиста отделения гимнастики СШОР № 10 «Олимп».

Заслуженный тренер России
АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ
КИРЯШОВ

Александр Васильевич Киряшов с 1972 года работал тренером по спортивной гимнастике в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга. В 1996 году ему было присвоено звание заслуженного тренера России. На протяжении 35 лет воспитанники Александра Васильевича Киряшова входят в состав сборной России и являются победителями и призерами чемпионатов России, Европы, мира и Олимпийских игр.

Именно Александр Васильевич в 1970 году стоял у истоков основания спортивной школы в городе Пушкине, где тренировал до последнего дня. За годы своей работы Александр и Вера Киряшова воспитали более 30 мастеров спорта, пятерых мастеров спорта международного класса и двух заслуженных мастеров спорта России.

«Пытаться говорить о том, что Александр Васильевич значил для нас всех, — это не сказать ничего... Во многом благодаря его усилиям гимнастика в Питере есть в том виде, в каком мы ее знаем (особенно женская), и трудно переоценить его вклад в это! Было огромной честью знать его и работать вместе с ним!» — признаются ученицы Александра Киряшова.

Отличник физической культуры и спорта
тренер московской школы
«Самбо-70»
ГЕННАДИЙ НИКОЛАЕВИЧ
ПЕТРОВИЧЕВЗаслуженный тренер России
директор Волгоградской
МБУ СШ № 1
АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ
ЛИСОВОЙ

ПРИНОСИМ ГЛУБОКИЕ
СОБОЛЕЗНОВАНИЯ
РОДНЫМ, БЛИЗКИМ,
УЧЕНИКАМ И КОЛЛЕГАМ.
СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ...

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ: НА ПОМОСТЕ В ЯПОНИИ

ТАК И ПОЛУЧИЛОСЬ: ОНИ ПРОСЛЕДОВАЛИ В ЯПОНИЮ ДРУГ ЗА ДРУГОМ. СНАЧАЛА — ГИМНАСТЫ НЕСКОЛЬКИХ СТРАН, В ТОМ ЧИСЛЕ И РОССИЙСКИЕ. ПОТОМ — ПРЕЗИДЕНТ МОК. ГИМНАСТЫ — ДЛЯ УЧАСТИЯ В НЕОБЫЧНОМ ТУРНИРЕ «ДРУЖБА И СОЛИДАРНОСТЬ», В КОТОРОМ ВЫСТУПАЛИ ПО ВОСЕМЬ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЯПОНИИ, РОССИИ, КИТАЯ И США. ПРЕЗИДЕНТ МОК ТОМАС БАХ — ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ВАЖНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ВОПРОСОВ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА



10 Главное событие

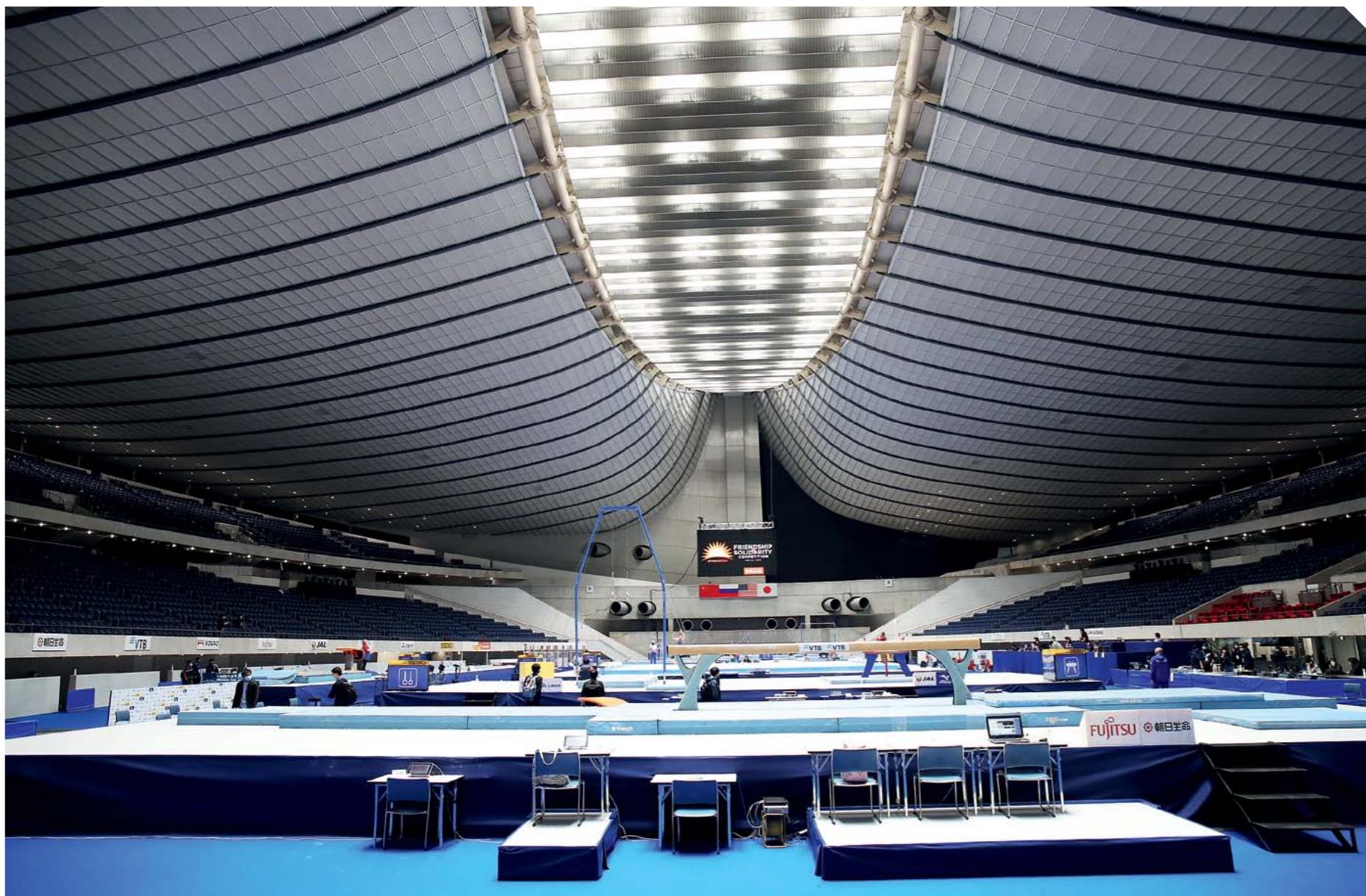
Первый подобный — долгожданный, выстраданный, с прицелом на будущее — турнир «Дружба и Солидарность» состоялся и дал надежду спортсменам: соревноваться можно и в таких условиях, которые создала пандемия. Хоть пузырем называйте эти условия, хоть просто повышенными и крайне продуманными мерами.

В Японии Томас Бах подтвердил то, что говорил уже неоднократно: летним Олимпийским играм быть. Президент МОК, как и премьер-министр страны, уверен, что вопрос может стоять только так — никаких переносов и отмен не будет. Российские спортсмены, побывавшие на первом

Гимнастика №2⁽⁴¹⁾ 2020
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

во время пандемии международном турнире по спортивной гимнастике в Токио, с президентом согласны. Возможные меры безопасности в Японии они опробовали на себе.

Международная федерация гимнастики стала первопроходцем. У турнира (а он стал единственным международным соревнованием, которое прошло на олимпийском объекте в Токио после переноса Олимпийских игр — 2020 из-за пандемии коронавируса) даже были зрители. FIG провела состязания в виде встречи сильнейших гимнастов мира: две команды, в каждой по два гимнаста и две гимнастки от страны.



11 Главное событие

Модель была такой: Никита Нагорный, Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин, Алексей Ростов, Ангелина Мельникова, Александра Щеколдина, Елена Герасимова и Яна Ворона по договоренности с японской стороной сидели на базе «Озеро Круглое» две недели на карантине, не имея права покидать ее. Каждый спортсмен сдал три теста на коронавирус и ежедневно отчитывался в FIG о самочувствии: отправлял фото с температурой и ответы на вопросы.

Карантин в Японии для всех прилетающих спортсмены уже не проходили, прямо в аэропорту сдали еще экспресс-тест. Через час результат был получен, следующие тесты каждый день сдавали в гостинице. Места пребывания: гостиница, помост. У каждой сборной — свой автобус. И даже свой этаж в отеле. Посторонних — ноль. Только дежурный, приказ у которого — никого лишнего не впускать и не выпускать, и переводчик.

При входе на саму арену организаторы поставили аппараты, измеряющие температуру и обрабатывающие входящего паровым облаком дезинфекции. Руки не жать, маски снимать



только на время выступления и чуть-чуть после, переход от снаряда к снаряду — в защите. Зрителям запрещено подбадривать спортсменов криками — только аплодисментами.

После прилета обратно, уже во Внукове, — новое тестирование, затем часть спортсменов отправилась на базу, часть домой на несколько дней.

XXX

Токийский спортивный комплекс Ёёги — один из главных олимпийских объектов японской столицы, который отремонтировали к летним Играм. Но в мире объявили пандемию коронавируса, и с тех пор здесь не было ни одного международного турнира. Гимнасты команд из

Китая, России, США и Японии стали первыми спортсменами на помосте.

Всего 30 спортсменов и столько же комплектов наград. «Дружба и Солидарность» — название не случайное. Победить было важнее не соперников, а ситуацию, в которой оказался мировой спорт. О важности этого турнира для судьбы перенесенной Олимпиады заявлял и президент МОК Томас Бах в видеообращении, и сами спортсмены.

«Соревнования, на мой взгляд, прошли очень успешно, — сказал первый вице-президент Международной федерации гимнастики Василий Титов. — Они были в этом смысле очень показательными: страна-организатор может



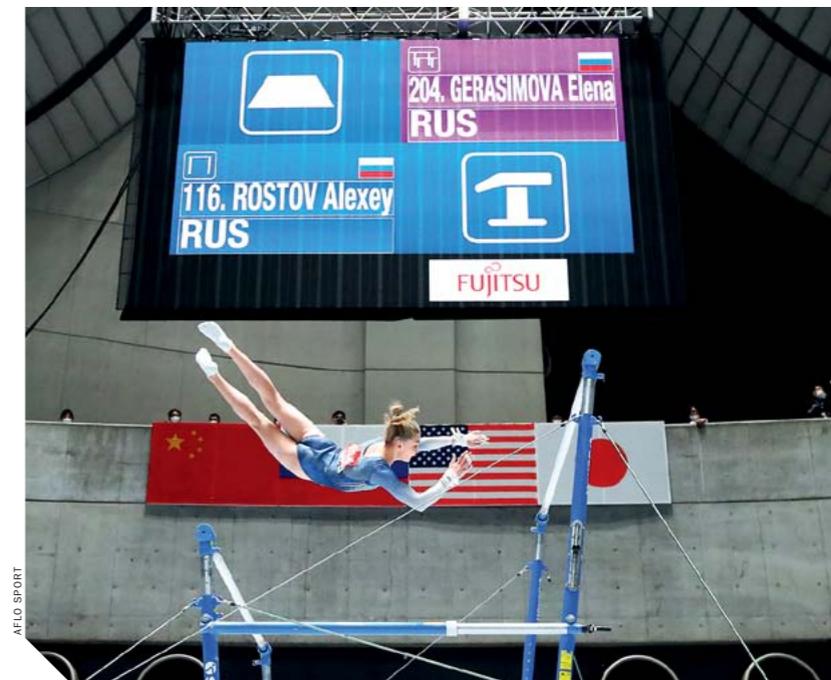
Никита НАГОРНЫЙ

проводить такие соревнования, а спортсмены готовы к тому, чтобы в этих соревнованиях участвовать, соблюдая, в принципе, достаточно жесткие меры безопасности и для самих себя, и для остальных».

XXX

В соревнованиях участвовали спортсмены из России, Японии, США и Китая, поделенные на команды «Солидарность» и «Дружба». В зачет шли по три лучших результата на каждом из 10 снарядов (шести мужских и четырех женских). По итогам выступлений первое место заняла команда «Солидарность» — 423.6 балла, «Дружба» набрала 421.3 балла.

Елена
ГЕРАСИМОВА



За команду «Солидарность» выступали Елена Герасимова, Александра Шеколдина, Никита Нагорный, Дмитрий Ланкин и трехкратный олимпийский чемпион японец Кохей Учимура.

За «Дружбу» из числа российских гимнастов выступали Ангелина Мельникова, Яна Ворона, Артур Далалоян и Алексей Ростов.

В отдельных упражнениях российские гимнасты одержали шесть побед, а также заняли четыре



14 Главное событие

Гимнастика №2 (41) 2020
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Вольные

1. Дмитрий Ланкин (Россия) — 14.400
2. Боэнь Жань (Китай) — 14.300
3. Никита Нагорный (Россия),
Ватару Танигава (Япония)
и Шейн Вискус (США) — 14.200



Чиаки ХАТАКЕДА

вторых и три третьих места. Ангелина Мельникова стала лучшей на брусьях и в вольных упражнениях. Дмитрий Ланкин первенствовал в вольных упражнениях и в опорном прыжке (с Никитой Нагорным). Нагорный на кольцах также разделил первое место — с китайцем Боэнем Жанем. Из тех спортсменов, что прошли все многоборье, лучшие результаты показали Мельникова и Нагорный.

Томас Бах: ИЩЕМ ИНСТРУМЕНТЫ

Томас Бах, конечно же, за спортивной гимнастикой и прошедшим турниром в Токио следил. И всю информацию получил. Команда «Дружба» победит или «Солидарность» — не в том был вопрос. Могут ли успешно пройти старты в помещении, если предпринять все меры безопасности? Турнир и спортсмены ответили положительно. «Самую главную свою миссию в Токио, мне кажется, мы выполнили», — говорит многократный чемпион мира Никита Нагорный.



Алексей РОСТОВ

«Хочу заверить, что Игры в Токио пройдут в безопасной среде, — уверенно заявляет Томас Бах. — Есть огромный набор инструментов для достижения цели. Токио уже продемонстрировал, как можно провести международные соревнования даже сейчас. На Олимпийских играх у нас будут более продвинутые инструменты, включая вакцинацию. Это придает уверенности».

В Японии далеко не все жители горячо приветствуют перенесенные Игры. Томас Бах заверил, что МОК сделает все, чтобы как можно больше иностранных участников Игр были вакциниро-



AFLO SPORT



AFLO SPORT

Конь

1. Казума Кайя (Япония) — 14.800
2. Никита Нагорный (Россия),
Деэнь Йин (Китай) и Юл Молдауэр (США) — 14.200

ваны в своих странах: «Японский народ должен чувствовать себя в безопасности».

Более того, президент подчеркнул: если вакцина будет доступна к Олимпийским играм, то МОК возьмет на себя расходы и будет сотрудничать по этому вопросу с национальными олимпийскими комитетами. «Мы собираем по-настоящему объемный бокс возможных мер. Это вселяет уверенность, что в следующем году на олимпийских стадионах смогут присутствовать зрители».

Моринари Ватанабэ: РОССИЯ — ЛИДЕР

Президент Международной федерации гимнастики Моринари Ватанабэ отметил большую роль нашей страны, поблагодарив всех за участие в турнире: «Важно, что мы доказали: в нынешних условиях проведение Олимпиады возможно. Но какие бы меры против коронавируса ни были приняты, без спортсменов ничего бы не получилось. И в этом большая заслуга России, которая проявила инициативу, отправила своих



Казума КАЙЯ

спортсменов. Если говорить о том, кто в спортивном мире оказался лидером в этом проекте, то это, конечно, Россия».

Никита Нагорный: О ПРОДУМАННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

— Еще за две недели до начала турнира мы начали сдавать анализы, нужно было сделать три теста на антитела и тому подобные. Кроме того, нужно было отправлять ежедневные отчеты о состоянии здоровья: температура тела, самочувствие.

Сразу по прилете в Токио нам сделали экспресс-тест, в течение часа уже был результат. А потом



Асука ТЕРАМОТО

каждое утро натошак, перед завтраком, в семь утра, по часам в прямом смысле слова, тоже сдавали тесты.

Нам предоставили самые лучшие условия для перелета. Это был специальный чартерный рейс без пересадок, только посадка в Иркутске на один час, чтобы самолет дозаправили. Каждый спортсмен сидел в отдельном ряду, а кресла — как в бизнес-классе.

После прилета всех по отдельному коридору вывели из аэропорта. В отель мы зашли, когда в холле никого не было, и поднялись на этаж на специально выделенном для нас лифте. После этого у нас было только два маршрута: в столовую и на арену.

Вольные

1. Ангелина Мельникова (Россия) — 13.400
2. Асука Терамото (Япония) — 13.200
3. Руию Жоу (Китай) — 13.100



Яна ВОРОНА

Организаторы сделали все, чтобы максимально защитить наше здоровье: жили по одному человеку в номере; для нас был выделен отдельный этаж, то есть мы находились в полной изоляции. Никто не мог покинуть этаж, а посторонние не могли на него подняться. Рядом все время находились переводчик и дежурный. На протяжении четырех дней все оставались в своих номерах. Нет, в гости друг к другу можно было ходить, но все сидели по номерам, потому что главная задача была выступить на соревнованиях, и все о ней помнили.



Шейн ВИСКУС

**Ангелина Мельникова:
ПЕРВЫЙ ПОКАЗ**

— В сборную «Дружбы» попали сразу две воронежские спортсменки — я и Яна Ворона. Особенно я довольна своим выступлением на бревне. Снаряд был гораздо мягче того, на котором привычно проходят тренировки, но я смогла получить оценку 14,1 балла.

Рада, что удалось на хорошем уровне исполнить связку, которая всем так понравилась. Я готовила эту связку на будущее, но в итоге за неделю до отъезда решила, что попробую на этих соревнованиях.

Все дни пребывания в Токио у нас было лишь два маршрута: первый — в столовую, второй — на арену. Мы спускались на лифте, который принадлежал только нам, организаторы выводили в пустой коридор, чтобы мы ни с кем не контактировали на выходе, в автобусе доезжали до арены.

Бревно

1. Чжан Цзинь (Китай) — 14.400
2. Ангелина Мельникова (Россия) — 14.100
3. Чиаки Хатакеда (Япония) — 13.800



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

Там нас точно так же встречали и провожали, чтобы никаких контактов. При входе на саму арену стояли специальные аппараты, которые считывали температуру и обрабатывали все тело дезинфекцией в виде пара.

**Никита Нагорный:
ХОЧУ УДИВЛЯТЬ**

— С учетом пандемии и карантина весь 2020 год хотелось потратить на то, чтобы прибавить в сложности и в качестве исполнения элементов. На турнире в Токио надо было просто



18 Главное событие

Брусья

1. Ватару Танигава (Япония) — 14.800
2. Никита Нагорный (Россия) и Казума Кайя (Япония) — 14.700

пройти турнир от начала до конца, а не поражать соперников и зрителей. Надеюсь, что с февраля у нас начнутся соревнования и я смогу показать то, что готовил во время карантина, — удивить хотелось уже на чемпионате Европы в декабре.

И конечно, надо думать о чистоте исполнения. Тут нет предела для совершенства. Как и ограничений в изучении новых элементов, рост базовой оценки всегда помогает в конкуренции.

Артур Далалоян: МАКСИМУМ ДЛЯ КАЖДОГО

— Этот турнир организовывали на самом высоком уровне, задействовали даже правительство Японии. Поэтому даже сомнений не было, что безопасность там будет на высшем уровне. Собрали представителей четырех сильнейших стран, причем именно многоборцев. Сложное время, конечно, и всем нужно приложить максимум усилий, чтобы справиться с проблемой и вернуться к обычной жизни.

На арене были строгие правила в виде ношения масок, запрета рукопожатий. Локтем или пле-



Дмитрий ЛАНКИН

Кольца

1. Никита Нагорный (Россия) и Боэнь Жань (Китай) — 14.700
3. Артур Далалоян (Россия) и Дмитрий Ланкин (Россия) — 14.500

чом можно, но не ладонью. После исполнения упражнения мало кто маску надевал сразу, нужно было отдышаться. Но при переходе от снаряда к снаряду и при общении все носили маски.

Неправильно и неуважительно по отношению к спортсменам и к людям, которые ради этого работали, отменять или бойкотировать Игры. Япония очень много сделала, нельзя об этом не думать. Я очень надеюсь, что Игры состоятся, старт пройдет и многие поймут, что и в такое время можно проводить столь масштабные соревнования.

Нужны ли зрители? Да Олимпийские игры без зрителей — это не совсем Олимпийские игры. Так что будем надеяться, что они придут, как мы



AFLO SPORT

19 Главное событие

Сергей Андрианов: НАМЕКНУЛИ НА БОРЬБУ

— Среди известных гимнастов, принимавших участие в этом турнире, стоит отметить чемпиона мира и Европы 2019 года в многоборье Никиту Нагорного, чемпиона мира в многоборье 2018 года Артура Далалояна, призеров и чемпионов мира в составе команды Японии Казуму Кайю и Ватару Танигаву, призеров чемпионатов США последних лет Юла Молдауэра и Шейна Вискуса.

Особняком в мужской части программы стояло возвращение на большой помост после череды травм чемпиона последних двух Олимпийских игр в многоборье и шестикратного чемпиона мира в многоборье любимица всей гимнастической мировой публики японца Кохея Учимуры.

В женской части программы можно отметить участие призера последнего чемпионата мира в многоборье и чемпионки Европы 2017 года в вольных упражнениях Ангелины Мельниковой, призера чемпионата мира в команде 2018 года китайки Чжан Цзинь, неоднократной чемпионки Японии Асуки Терамото и ее соотечественницы победительницы последней универсиады в многоборье Хитоми Хатакеда.

Разбор командных соревнований мы опустим, так как со спортивной точки зрения это не имеет особого значения. Гимнасты были разбиты на две многонациональные команды из 15 гимнастов. В зачет шли по три лучшие оценки на каждом снаряде. Довольно интересный формат проведения соревнований вывел в лидеры команду «Солидарность». В неофициальном розыгрыше многоборья лучшие показатели у Никиты Нагорного — 86.6 при сложности 36.0.

Второй показатель за японцем Кайей, который 0.4 балла проиграл Никите в многоборье при сложности 36.3. Стоит отметить, что последнее время Кайя не может найти баланс между сложностью (6.1) и качеством исполнения (8.0) программы на кольцах, а также при выполнении нового опорного прыжка (5.6–14.2).

Третье неофициальное место за Ватару Танигавой (85.3 при сложности 35.6). Падение на прыжке и грубая ошибка на кольцах несколько удивили, как раз в этих видах Танигава обычно показывает очень высокое качество и стабильность. Из плюсов его выступления хочется отметить, что гимнаст довольно серьезно подтянул свой отстающий ранее блок снарядов «конь (5.9–14.0) и перекладина (5.8–14.4)».

В вольных лучший показатель за Дмитрием Ланкиным с очень интересной программой (6.5–14.4). Ряд ошибок при приземлении не позволил Дмитрию получить более высокую оценку, но перспектива для этого есть.

Лучшим на коне стал призер ЧМ 2015 года в данной дисциплине японец Кайя, сложно (6.4–14.8), но обращает внимание несколько угловатый стиль работы, который ни в коем случае не убежит от



Артур ДАЛАЛОЯН

привыкли. И мы покажем красивую гимнастику и хорошую работу.

Перед турниром я отлично себя чувствовал. Готовил именно многоборье. Да, был большой перерыв, было довольно тяжело. Целый год без соревнований, трудно понять, чего от себя ждать. За всю карьеру не помню такого перерыва в соревновательной практике.

Никита Нагорный: ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК И РОБОТ

— В опорном прыжке для оценки исполнения организаторы применили роботизированное судейство. Эту систему японцы предлагали еще два года назад, но тогда ее не утвердили. Видимо, вопросов много. Нет, например, уверенности, что не произойдет сбой в программе, из-за чего возникнут паузы в соревнованиях. А как протесты подавать, если робот что-то не так посчитает? И так далее.

Для начала всех участников подвергли процедуре создания графической модели, используя наши антропометрические данные. Надо было принять определенную позу, заданную компьютером. Робот эту информацию считывал и должен был потом во время соревнований вычислять «сбавки» за исполнение. Нам сказали, что судить будет только робот, но в итоге обычные судьи тоже оценивали.



Руию
ЖОУ



Дехан ИНЬ

Дмитрий Ланкин: ПРОВЕРИЛИ СЕБЯ И УВИДЕЛИ ДРУГИХ

— Все было очень быстро: в Токио прилетели в четверг, потом в течение двух дней тренировались, опробовали снаряды в зале, где предстояли соревнования, в воскресенье выступали, а в понедельник вернулись домой.

Конечно, мы все знали, что можно, а что нет. На «нет» пришлось, конечно, большая часть. На тренировках общение между разными командами было запрещено. Пока спортсмены из одной страны работали, допустим, на перекладине, другие были на коне. Только во время воскресных соревнований появилась возможность поприветствовать друг друга, поговорить. И конечно, никакого банкета по окончании соревнований не было.

Я рассматривал эти соревнования с двух сторон: возвращение к соревновательной практике после длительного перерыва, связанного с пандемией, и тест перед Олимпийскими играми. С одной стороны, соскучились по соревнованиям. С другой — было интересно посмотреть, как в Японии собираются проводить Олимпийские игры с учетом мер предосторожности. Кроме того, был любопытен необычный формат соревнований с двумя смешанными интернациональными командами.

Выступал в вольных упражнениях, опорном прыжке, на кольцах и брусьях. Три из четырех снарядов прошел хорошо, на брусьях упал, но в целом доволен. Места официально нам не выставляли. Просто складывали баллы за выступления на отдельных снарядах, а потом суммировали результаты мужчин и женщин. В каком-то виде участников было много — человек восемь от команды, в каком-то минимум. Зачет при этом шел по трем лучшим результатам.



Кохей УЧИМУРА

Перекладина

1. Кохей Учимура (Япония) — 15,200
2. Ватару Танигава (Япония) — 14,400
3. Казума Кайя (Япония) — 13,300

Если сравнить оценки, то у меня лучшая в вольных, а также в прыжке, в котором мы с Нагорным показали одинаковый результат; на кольцах, кажется, третья оценка. То есть на трех снарядах из четырех принес команде зачетные баллы.

Соревнования понравились. Хотелось бы, конечно, город посмотреть не только из окна автобуса по пути в зал и обратно. Но не в этот раз. Надеюсь, такая возможность еще представится.

взора судей, оценивающих качество исполнения программ.

На кольцах лучший показатель за Нагорным (6.0–14.7), высокая оценка за исполнение сделала свое дело в конкуренции пяти примерно равных по показанной сложности гимнастов. Оптимизация программы в чистом ее виде.

Опорный прыжок за Ланкиным и Нагорным (5.6–14.6), ошибки при приземлении не позволили приблизиться к рубежам 14.8–15 баллов.

На брусьях лучший — Танигава (на мой взгляд, несколько небрежно и куцо, может лучше) (6.4–14.8).

Ну и вишенкой на торте всего токийского мероприятия стало выступление на перекладине Кохей Учимуры.

Насыщенную сложнейшими перелетами программу, особняком в которой стоит сложнейший перелет Ковача с двумя пируэтами, в отличие от недавнего чемпионата Японии Учимура выполнил на высочайшем техническом уровне. И лично у меня оставил своей работой одно из самых мощных впечатлений от работы турниров в этом олимпийском цикле.

Как итог — 6.6–15.2 и одна из самых весомых заявок-претензий на золото в этой гимнастической дисциплине на будущий год.

В женской части в неофициальном зачете многоборья лучший результат у Ангелины Мельниковой (56.7).

И это лучший ее результат в этом олимпийском цикле на международной арене при сложности 22.6.

Ангелина показала отличный по исполнению опорный прыжок (5.4–14.7), упражнение на бревне (5.6–14.1), попыталась выйти на полную сложность на брусьях (но ошибка при повороте в начале программы не позволила ей это сделать (6.2–14.5), хотя в остальной программе была проведена на хорошем исполнительском уровне. И исполнила упрощенный вариант вольных упражнений (5.4–13.4) с небольшой ошибкой при выполнении концовки комбинации.

В опорном прыжке лучшие показатели за американкой Шилез Джонс. Прыжок стоимостью 5.4 в отличном исполнении 14.8. Хочется отметить опорный прыжок китайки Чжан Цзинь — сложность 5.8 и общая оценка 14.7.

В упражнении на брусьях интересную программу подготовила китайка Лю Юфей, показавшая на недавнем чемпионате Китая неплохой результат (6.3–14.8).

Но в этот раз программа не удалась: падение при исполнении сальто Егера, и — лучший показатель брусьев за Мельниковой.

На бревне изначально было интересно посмотреть за программами и результатом Чжан Цзинь и чемпионки мира среди юниоров 2019 года россиянки Елены Герасимовой, обладающей на данный момент самой сложной программой на бревне в России. Достойного противостояния не получилось. Ровно, уверенно, в чисто китайском стиле прошла бревно китайка (6.0–14.4), а Елена допустила ошибки.

Вольные упражнения — тоже за Ангелиной Мельниковой. Упрощенный вариант программы оказался лучшим результатом среди всех участниц.



Опорный прыжок

1. Никита Нагорный (Россия) и Дмитрий Ланкин (Россия) — по 14.600
3. Кохей Учимура (Япония) — 14.500

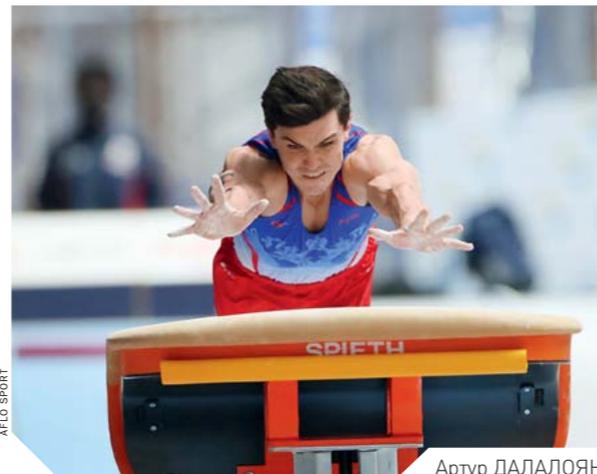


Чжан ЦЗИНЬ

**Никита Нагорный:
О ЖЕЛАНИИ ПОБЕДИТЬ**

— Конечно, на помосте не было столь жесткой конкуренции, как на чемпионате мира. Но все же конкуренция присутствовала, мы ведь были поделены на две команды. Не могу сказать, что я совсем не смотрел на табло, не сравнивал оценки двух команд. Хотелось все-таки победить.

На все у нас было только несколько дней. Сам перелет был непростым, мы толком и не успели акклиматизироваться. В день соревнований проснулся в три утра и до семи бодрствовал. Эмоционально и физически очень тяжело пришлось, на самом деле — на морально-волевых выступали. Но тренеры после соревнований похвалили. Впрочем, добавив, что нужно еще работать и работать.



Артур ДАЛАПОЯН

Я всегда готовлюсь к тому, чтобы выступать везде на всех снарядах, я же многоборец. И не настраивался в Токио на то, чтобы выкладываться по максимуму. Слишком большой перерыв в соревновательной практике и акклиматизация могли сыграть злую шутку, начни я рвать жилы. Могло и не хватить сил на заключительные снаряды. Та же разминка перед соревнованиями началась в три часа ночи по московскому времени. А организм за считанные часы ведь не перестроишь. Но все снаряды я прошел, хотя, если честно, в сон клонило и по ходу турнира.

**Ангелина Мельникова:
ДОБАВИЛИ ПОЗИТИВА**

— Хочется сказать тысячу раз спасибо всем организаторам за такую возможность выступить. Для меня гимнастика — красота, сила и грация, и в каждом подходе на соревнованиях я стараюсь показать именно это.

В зале все было комфортно. Да, были для нас ограничения по передвижению, но это ведь ради нашей безопасности. Организаторы продумали все, даже в столовой расстояние между обедающими было значительно увеличено.

Надеемся, что обстановка с коронавирусом уляжется и Игры пройдут. Для нас сейчас важная новость — известие, что Олимпийские игры точно состоятся.

Сейчас тяжело всем, и этими соревнованиями мы постарались дать людям позитивный настрой. Как и себе, вернувшись к столь необходимой соревновательной атмосфере.



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

**Никита Нагорный:
ВОЗВРАЩЕНИЕ ЭМОЦИЙ**

— Ни у кого из нас не было опыта выступлений на таком соревновании. Но все очень понравилось. Я испытывал невероятные эмоции, очень соскучился по ним. Прежде всего доволен тем, что мы наконец-то получили возможность выступить. За целый год это были единственные соревнования. Хочется еще выступать, не хотелось останавливаться на одном турнире в этом году, но такой возможности, к сожалению, нет. Вновь почувствовали вкус старта. Выступать очень хочется.

Я очень рад, что президент Международной федерации гимнастики Моринари Ватанабэ вместе с вице-президентом организации Василием Николаевичем Титовым смог организовать этот турнир. Да, было очень сложно. Да, пришлось действовать в условиях строжайшего карантина и постоянной сдачи тестов на коронавирус. Но мы сумели добраться до Токио и выступить там. Возложенная на нас миссия была выполнена.

Брусья

1. Ангелина Мельникова (Россия) — 14,500
2. Руию Жоу (Китай) — 14,400
3. Хитоми Хатакеда (Япония) — 13,900



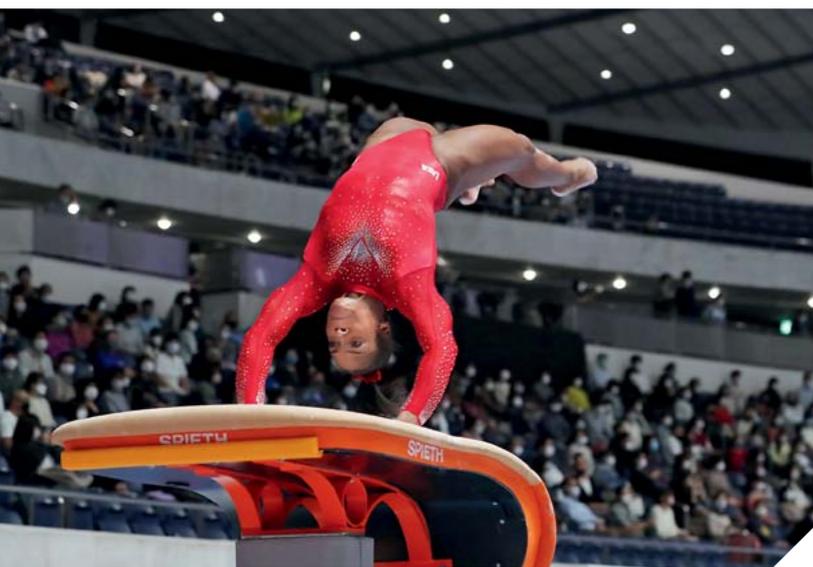
Хитоми ХАТАКЕДА



Пол ДЖУДА

Все поддерживали друг друга. На соревнованиях всегда есть особые эмоции. Это не тренировки, не обыденность. Мы всегда получаем от тренировочного процесса удовольствие, но в этом году еще и слишком долго копили эмоции, которые испытываем обычно на стартах. И появившись на арене, начав тренироваться вместе со спортсменами из других стран, дали волю чувствам. Посмотрели, например, на сборную Японии и сразу чемпионат мира прошлого года, триумфальный для нашей команды, вспомнили.

На трибунах было три тысячи человек — не так и мало для пандемии. Да и у нас по-разному на стартах бывает. В 2018 году на чемпионате мира в Дохе, например, зрителей было раза в три



Шилез ДЖОНС



Юл МОЛДАУЭР



Акари МАЦУМУРА

Опорный прыжок

1. Шилез Джонс (США) — 14.800
2. Ангелина Мельникова (Россия) и Чжан Цзинь (Китай) — 14.700

меньше, чем в Токио. К тому же японцы прекрасно разбираются и любят гимнастику, поддерживают не только своих, но и всех остальных. Настоящие фанаты.

Конечно, не планировали ехать в Токио, чтобы рвать на себе майки и показывать все, на что мы способны. Надо было просто добраться и выступить. Да и цели у турнира были не соревновательные в первую очередь, хотя спортивную

составляющую никто никогда не отменяет. Готовиться к турниру начали недели за две до него. И естественно, подготовка была не такой, как к чемпионату мира или чемпионату Европы.

**Дмитрий Ланкин:
ПОБЕДИЛИ ВСЕ**

— Медали вручили всем участникам независимо от результатов. И сами спортсмены награждали друг друга. Всем выдали медали, после чего в центр выходили гимнасты из разных команд и стран: русский и японец или американец и китаец. Один вешал медаль на шею другому. Я, например, обменялся медалями с американцем.

Победителями считались все участники — главная цель соревнований заключалась в стремлении доказать, что, несмотря ни на что, спортсмены встречаются и соревнуются, что Олимпийские игры в Токио должны обязательно пройти следующим летом.

После церемонии награждения выступили руководители японского оргкомитета. Они подчеркнули, что прошедшие соревнования свидетельствуют о готовности Токио провести Игры в установленные сроки с минимальным риском для здоровья людей.

**Никита Нагорный:
УЧИМУРА — МОЙ ГЕРОЙ**

— Нам всем вручили по бронзовой медали. Почему не золото, не объяснили. Но для меня случилось гораздо более важные вещи на этом турнире. В 2015 году я впервые сделал фото вместе с Учимуры, а в 2017-м мы на чемпионате мира посидели командами в номере гостиницы, пообщались, обменялись футболками. И вот с тех пор у меня дома лежала футболка Учимуры. Я взял ее в Токио, чтобы Кохей оставил на ней автограф.

Этот гимнаст для меня очень много значит. Он стал моим кумиром с того момента, как я начал профессионально заниматься спортивной гимнастикой, перешел в основной состав. Например, Алексей Немов всегда для нас является примером для подражания, но Учимуру мы видели прямо рядом, на одном помосте, и он тоже стал кумиром, но из действующих гимнастов.

Я попал в основной состав сборной, когда Учимура был уже абсолютно непобедимым на про-

тяжении четырех лет. И еще пять лет он продолжал выигрывать многоборье. На него все смотрели, как сейчас девочки смотрят на Симону Байлз, которая выигрывает все, как на идола.

Знакомство с Учимурой — это тоже большая мотивация. Кстати, в общении Кохей — сама вежливость и дружелюбие. Он и в Токио на этом старте болел и переживал за всех, старался поддерживать... Я рассказал Учимуре про свою идею домашнего музея: хочу собрать атрибутику с автографами легендарных спортсменов, которые повлияли на меня в жизни. Например, одним из последних экспонатов стали перчатки с автографом Хабиба Нурмагомедова.

Учимура выслушал, подписал футболку и вдруг сказал, что у него есть для меня еще один подарок. Это была футболка, в которой он у меня на глазах, буквально рядышком, выиграл звание абсолютного олимпийского чемпиона в Рио-де-Жанейро! Король гимнастики! Так я ему и сказал: такие не уходят из спорта, остаются в нем навсегда. ▲

ПОТОЛОК? НЕ О СПОРТЕ



ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ИМЕНИ В.А. ШЕВЧУКА ОТМЕТИЛА 60 ЛЕТ

ИСТОРИЯ ЛЮБОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ — ЭТО ИСТОРИЯ ПОЗНАНИЯ. СОБСТВЕННЫХ СИЛ, ПРЕОДОЛЕНИЯ И ЛЮБВИ. СОЗДАТЬ ШКОЛУ, КОТОРАЯ БУДЕТ СТРОИТЬСЯ НА ПРЕЕМСТВЕННОСТИ, ВОСПИТЫВАТЬ ЛЮДЕЙ, ПРЕДАННЫХ ГИМНАСТИКЕ И ПОЛЮБИВШИХ ЕЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ, ДАНО НЕ ВСЕМ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА. ФОТО: из архива СШОР им. В.А. ШЕВЧУКА

Красноярск может гордиться знаменитой школой Шевчука. И гордится. Юбилей стал действительно праздником. Поздравить школу пришли министр спорта Красноярского края Павел Александрович Ростовцев, директор Центра спортивной подготовки Красноярского края Светлана Васильевна Ходюш, директор краевого государственного автономного учреждения «Академия летних видов спорта» Алексей Сергеевич Ковригин, руководитель главного управления по физической культуре и спорту администрации города Красноярска Валерий Анатольевич Черноусов, заместитель председателя Красноярской региональной организации Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» Евгений Романович Устюгов...



С 1979 по 2017 год школу возглавлял выдающийся тренер, прекрасный руководитель и человек Валентин Адольфович Шевчук — заслуженный тренер СССР, России, почетный гражданин Красноярска, профессор. Несмотря на многочисленные предложения олимпийских комитетов США, стран Южной Америки, Европы и Азии остаться работать за рубежом, как и предложения переехать в Москву или Санкт-Петербург, Шевчук остался верен родному Красноярску.



С 1995 года в Красноярске традиционно проводятся Всероссийские соревнования имени (а с 2017 года — памяти) олимпийской чемпионки Елены Наймушиной в родной спортивной школе олимпийского резерва по спортивной гимнастике. Решение о проведении этих соревнований всероссийского масштаба было принято Федерацией спортивной гимнастики России в 1995 году, и с того времени ежегодное проведение соревнований стало традицией. Сроки проведения турнира приурочены ко дню рождения Елены Наймушиной (19 ноября). Соревнования проводятся под общим руководством Федерации спортивной гимнастики России Министерством спорта Красноярского края и РОО «Красноярская краевая федерация спортивной гимнастики». Непосредственное руководство спортивным мероприятием осуществляет КГАУ «Центр спортивной подготовки» и МБУ «СШОР по спортивной гимнастике им. В.А. Шевчука». В этом году турнир прошел уже в 25-й раз. В нем приняли участие 128 спортсменов из 17 регионов.



Сегодня дело руководителя продолжает его дочь Юлия Валентиновна Шевчук, сама мастер спорта по спортивной гимнастике, двукратная чемпионка первенства России, судья международной и всероссийской категории, кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта КГПУ им. В.П. Астафьева.

А история школы, тренеры которой подготовили 145 мастеров спорта СССР и России, начиналась в ноябре 1960 года. Тогда при Кировском районном отделе народного образования открылась школа по спортивной гимнастике. Первоначально она базировалась в Доме спорта «Спартак». Первым директором была назначена Таисия Сергеевна Киселева, первыми тренерами стали Николай Самсонович Марков, Зоя Ивановна Матвеева, Татьяна Васильевна Тропникова (Шевчук). Среди первых учеников школы были мастера спорта Ирина и Наталья Третьяк, Инна Попинако, Елена Лысова, Марина Тропникова, Эдуард Пронькин, Николай Антонов и многие другие.

При разделении районов в 1976 году школу гимнастики передали в отдел народного образования Свердловского района. Гимнастика стала базироваться в спортивном зале общеобразовательной школы № 71 (ныне лицей № 9). В этом же году в школу пришли работать тренеры-энтузиасты Марина Васильевна Моисеева, Николай Михайлович Антонов, Геннадий Петрович Россихин.



В 1979 году учебный процесс возглавил старший тренер Валентин Адольфович Шевчук. Он родился в Красноярске в 1936 году, окончил Красноярский техникум физической культуры (1956), потом — факультет физического воспитания, анатомии и физиологии человека Красноярского государственного педагогического института (1961).

Особенно ярко организаторские способности Шевчука, его талант, настойчивость в достижении поставленных целей проявились после назначения на должность старшего тренера-преподавателя, а затем директора детско-юношеской школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике управления образования



Валентин Шевчук:
(Цитаты из интервью А. Николаева, 2014 год)

«Я глубоко убежден: чтобы воспитывать спортсмена, **необходимо определенное призвание.** Это — главное. А сам спортсмен просто немислим без трудолюбия, огромной работоспособности. Занимаясь спортом, а тем более большим спортом, человек должен минимум четыре — пять часов каждый день отдать себя своему делу. По-другому нельзя стать лидером мирового класса. Это работа без выходных».



администрации Красноярска. За период работы ему удалось сплотить тренерско-преподавательский коллектив школы, направив его на укрепление трудовой дисциплины, достижения высоких спортивных результатов учащихся. По его инициативе в Красноярске в 1981 году был построен современный специализированный гимнастический комплекс общей площадью 2500 кв. метров, на базе которого была открыта специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике. В него вошли:

- женский гимнастический зал 36 на 18 метров;
- мужской гимнастический зал 36 на 18 метров;
- зал хореографии 12 на 6 метров;
- восстановительный центр, бассейн;



Валентин Шевчук:

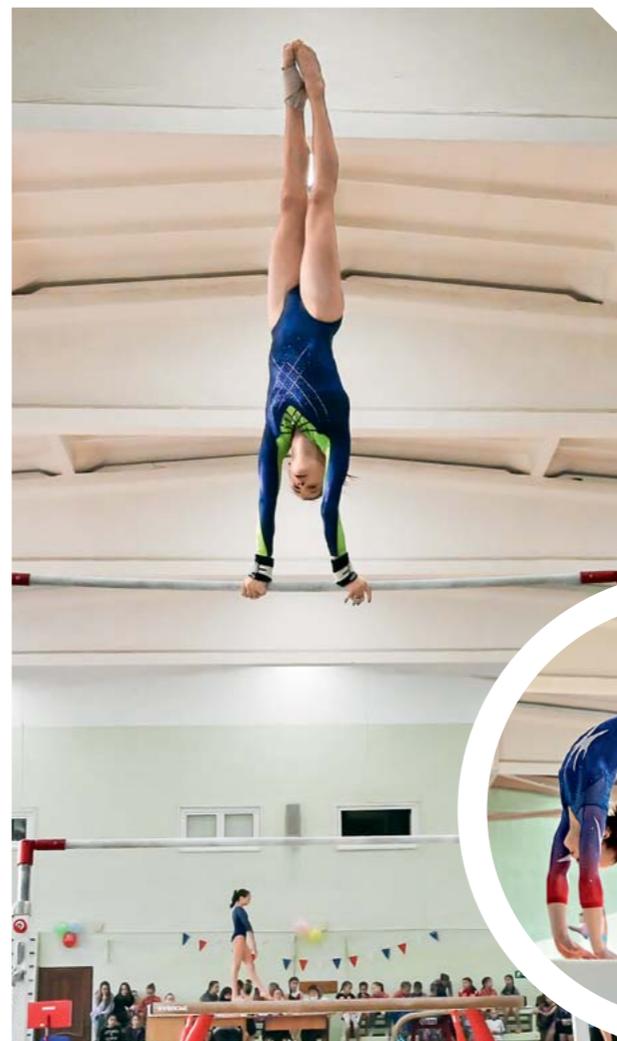
«Сам вид спорта — спортивная гимнастика — он по-своему **искусство**. Но тяжелое искусство. В чем это выражается? Если я, как тренер, не придумаю в гимнастике чего-то своего, мне невозможно будет сделать лидером своего воспитанника. Я обязан чем-то новым, своим показать: вот как это можно сделать. И это воспринимается уже всем миром. Так у нас и было фактически со всеми гимнастами — с Таней Годенко, с Леной Наймушиной, с последующими гимнастами-чемпионами. Это естественно в нашей профессии».

- кабинеты врача, массажный, физиокабинет и другие;
- спортивный интернат.

Спортивный интернат по спортивной гимнастике для одаренных детей был открыт в 1982 году и до 2008 года базировался в школе № 71. Он был частью системы подготовки олимпийского резерва по спортивной гимнастике в сборную страны, но из-за отсутствия организационно-правовой формы для этого вида учреждений сначала в 2008 году был передан МОУ ДОД СДЮСШОР № 1 в оперативное управление. А в 2017 году здание, занимаемое спортивным интернатом на Семафорной улице, распоряжением администрации Красноярска было передано лицу № 9 «Лидер». Сейчас оно модернизировано и переоборудовано, в нем находятся классы лица.

На базе интерната В.А. Шевчук сумел создать замкнутую систему подготовки молодого резерва в сборную команду страны, в которую включаются и воспитанники красноярской школы спортивной гимнастики. А 70 процентов тренеров, работающих сегодня в школе, являются воспитанниками Валентина Адольфовича.

За большой труд в воспитании молодежи и высокие спортивные результаты, прославившие Красноярск, край и нашу страну, В.А. Шевчук



Валентин Шевчук:
«Если тренер не творческий человек, трудно подготовить спортсмена большого плана. Можно, конечно, пойти по уже пройденному кем-то пути: кто-то сделал, а ты повторяешь, но лидером при этом никогда не станешь. У нас нет мирового лидера из наших советских, российских гимнастов, которые стали бы олимпийскими чемпионами,

НЕ ПОКАЗАВ ЧТО-ТО СВОЕ».

награжден многочисленными медалями и грамотами, среди которых юбилейная медаль «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина» (1970), медали ордена «За заслуги перед Отечеством» I и II степени (2000, 2013), грамота Президента РФ (2010).

В.А. Шевчук присвоены следующие звания: «Почетный гражданин города Красноярска» (2000), «Заслуженный работник физической культуры и спорта Красноярского края» (2006), «Заслуженный тренер СССР» (1980), «Заслуженный работник физической культуры РСФСР» (1986).

Под руководством Валентина Адольфовича и его супруги Татьяны Васильевны подготовлена первая в истории Красноярского края олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, серебряный призер чемпионата мира, обладательница Кубка мира в упражнениях на бревне, серебряный призер Кубка мира в вольных упражнениях Елена Наймушина.

ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА ШЕВЧУК скоро отметит 75 лет, но делу верна: до сих пор не перестает тренировать девочек, в 2020 году набрала группу из малышек пяти-шести лет



Валентин Шевчук:

«Я немного завидую тренерам легкоатлетов. Не хочу сказать о них ничего плохого, уважаю их труд. Но тренер по легкой атлетике может прийти на тренировку в костюме и в галстуке. Может сидеть на трибуне стадиона и давать советы, установки: «Коля, ты толчковой ногой плохо на вираже работаешь». Или там: «Следи за руками, а то они у тебя вроде как отдельно от туловища». Я, конечно, привожу совершенно утрированное сравнение. Но с другой стороны, в гимнастике такое попросту невозможно. В ней ты делаешь все, **изначально подставляя собственные руки».**

История красноярской спортивной гимнастики продолжилась победами гимнастики мирового уровня мастера спорта международного класса Татьяны Годенко. Под руководством тех же тренеров (В.А. Шевчук и Т.В. Шевчук) в 1983 году Годенко завоевала серебро первенства СССР в Каунасе, а в 1986 году выиграла очень престижный Кубок звезд мира в Лондоне. В 1987 году она получила серебряную медаль спартакиады народов СССР и место в олимпийской сборной.

С 1980 года и по нынешнее время в красноярской спортивной школе загораются гимнастические звездочки разной величины. Известные



гимнасты школы, мастера спорта международного класса, мастера спорта СССР и России, чьи имена прославили наш родной город и край, — Виктория Ивкова, Марина Артюхова, Вадим Абуздин, Алексей Трухачев, Иван Чуев, Олег Игумнов, Ольга Баврина, Олег Боголюбов, Юлия Шевчук, Татьяна Янковская, Алексей Павлов, Александр Малков, Екатерина Головина, Анастасия Донникова, Ксения Метелица, Екатерина Штронда, Софья Брамман, Василий Малый, Никита Летников, Дарья Холопова, Никита Иванов, Игорь Груничев и многие другие.



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

**Валентин Шевчук:**

«Трудно ли воспитать олимпийского чемпиона?

Я бы сказал так: **увлеченному своим делом и талантливому тренеру — не трудно.**

Но для этого должен быть и спортсмен, который способен на гимнастику, уже исполняемую в мире. Но при этом он должен суметь пойти дальше. Хотя бы чуть-чуть. И этот гимнаст должен выполнять то, что тренер задумывает».



ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА



В 2010 году решением администрации Красноярска СШОР по спортивной гимнастике было присвоено имя заслуженного тренера СССР, России, профессора, почетного гражданина Красноярска, лучшего детского тренера страны 2008 года, лучшего директора 2014/2015 года Валентина Адольфовича Шевчука.

В 2014 году красноярская специализированная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике им. В.А. Шевчука по результатам работы вошла в 100 лучших школ России. И это заслуга всего коллектива, который с любовью и

энтузиазмом каждый день воспитывает, творит, формирует новое поколение.

На сегодняшний день спортсменка школы Дарья Холопова включена в молодежный состав сборной команды России по спортивной гимнастике. В 2019 году сразу два спортсмена школы — Никита Иванов и Дарья Холопова — стали победителями первенства России.

Каждый день с ребятами занимается команда тренеров-профессионалов, специалистов, знающих и любящих свою работу: 12 тренеров высшей категории, хореограф мужского и женского отделения, концертмейстер, спортивный массажист, врач. Ежегодно в спортивной школе гимнастики занимаются от 400 до 500 ребят из разных районов Красноярского края. На базе лицея № 9 действует спортивный гимнастический класс, где дети после занятий могут заниматься спортивной гимнастикой. ▲

Валентин Шевчук:

«Меня иногда пытаются убедить, что существует потолок возможностей.

Убежден: потолок — это не о спорте. Вернее, не о большом спорте. Да, пределы существуют для массовости, но не для спорта высших достижений, и исключения бывают всегда — в любом виде спорта».

СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ ЭТОГО ГОДА ИСТОЩЕНЫ ОТМЕНАМИ И ПЕРЕНОСАМИ. НО ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ВСЕ ЖЕ ПРОЙТИ ЛЕТОМ, НЕ ПОЗВОЛЯЮТ СПОРТСМЕНАМ РАССЛАБЛЯТЬСЯ. КАЖДЫЙ ТУРНИР — НА СЧЕТУ. ДОРОГА В ТОКИО ЕЩЕ НЕ ПРОЙДЕНА.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ЯПОНИИ

Осенний гимнастический топ-сезон был открыт 23 сентября в японском городе Такасаки, где состоялся очередной однодневный чемпионат Японии с определением победителей в отдельных видах по текущим оценкам. После продолжительного отсутствия на помосте многократного чемпиона мира и Олимпийских игр Кохей Учимуры состоявшийся чемпионат был озаменован возвращением гимнаста-легенды.

Мужчины

В многоборье борьба развернулась между неоднократными призерами и победителями мировых первенств в составе команды Японии Казумой Кайя и Ватару Танигавой. Сильнее оказался более опытный Казума (87,0 при общей сложности 36,3). Гимнаст довольно ощутимо прибавил в сложности на своих проблемных видах: в опорном прыжке и перекладине. Гимнаст исполнил новый для себя прыжок Цукахары с тройным пируэтом, но качество исполнения на данный момент оставляет желать лучшего. В упражнениях на перекладине спортсмен добавил 0,3 балла к сложности прошлого года. Довольно высокая сложность на кольцах (6,10) пока не подтверждена хорошим исполнением (14,2). Стоит отметить и не сложное, но довольно качественное в приземлениях исполнение

упражнения на ковре (5,8–14,5). На брусках (6,3) и коне (6,4) Казума подтвердил высокий класс, что в конечном счете и вывело его в лидеры многоборья.

Вторая строчка осталась за старшим из братьев Танигава (86,0 при сложности 35,6). Отставание в один балл от лидера образовалось на последнем снаряде — коне, это самое слабое место Танигавы: 5,9–13,4 против 6,3–14,9 у призера чемпионата мира 2015 года в этом виде Кайя. В остальном Ватару показал добротный и сильный уровень своих притязаний на попадание в олимпийскую команду следующего года.

Бронзовая медаль у Кента Чиба — 85,2–35,0. Гимнаст еще ни разу не попадал в состав команды на мировые первенства, но при этом является одним из самых перспективных гимнастов на сегодняшний день в Японии. Он практически не имеет слабых мест в многоборном арсенале. Исключение — традиционно средние для многоборца кольца. На чемпионате Чиба неудачно выполнил опорный прыжок, упражнения на кольцах тоже были довольно среднего уровня (13,9).

Четвертая позиция за Шого Нономурой — 85,1–34,5. Гимнаст в прошлом олимпийском цикле был серебряным призером команды



Кохей УЧИМУРА

чемпионата мира 2014 года, но не попал в золотой состав команды Японии на победные ЧМ-2015 и ОИ-2016. В какой-то момент уже казалось, что карьера гимнаста сходит на нет, но Шого в строю и имеет претензии на попадание в команду на домашнюю Олимпиаду 2021 года. У спортсмена традиционно сильный блок снарядов «кольца — бруска», одно время он был лучшим в стране на этом блоке, средние прыжковые виды, конь и перекладина, но претендовать на сумму баллов от 85,0 до 86,0 в свои 27 лет гимнаст вполне может.

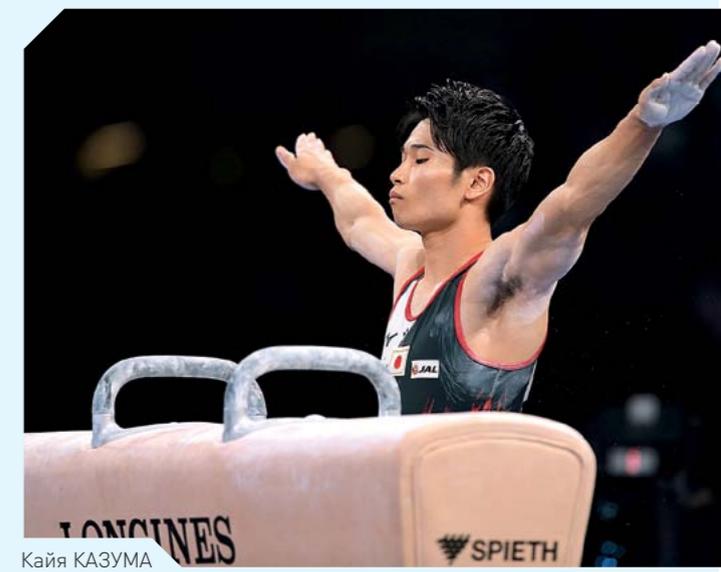
Из сильных многоборцев стоит отметить младшего из братьев Танигава, сумевшего в 2019 году первым из современных японских гимнастов отнять титул у бессменного чемпиона Японии с 2008 года Кохей Учимуры и лучшего на сегодняшний день в Японии исполнителя блока «конь — прыжок — перекладина» Дайки Хашимото. Оба гимнаста не принимали участие в чемпионате по медицинским показаниям. Не стоит списывать со счетов олимпийского чемпиона в составе команды и призера

чемпионата мира 2013 года в многоборье Рехе Като и лучшего исполнителя в стране блока «кольца — бруска — перекладина» Юя Камото. Гимнасты неудачно прошли эти соревнования, заняв 17-е и 19-е места соответственно.

Из гимнастов-специалистов, претендующих на индивидуальные олимпийские лицензии, стоит отметить выступление на коне чемпиона мира 2013 года и лидера индивидуального олимпийского отбора на коне Кохе Камеямы (6,6–15,133) и суперфантастическую комбинацию на перекладине Хидетаки Миячи (6,7–15,366). Хидетаки выполняет два уникальных элемента (Ковач прогнувшись с двумя пируэтами и аналогичный перелет в группировке). Дополнительно к этому гимнаст к домашней Олимпиаде может добавить еще 0,4 в сложности, что уже показывал в тренировочных условиях. К сожалению, Миячи не обладает высокой стабильностью выполнения данной программы и поставил под большие сомнения свой выход на ОИ через индивидуальный личный отбор, уступив лидерство на перекладине олимпийскому чемпиону Лондона знаменитому летающему голландцу Эпке Зондерланду. Обладатель одной из самых сложных и интересных программ в мире в вольных упражнениях Казуки Минами (6,7) не принимал участие в чемпионате Японии. Кохей Учимура попытался сделать только перекладину, включив новый для себя перелет Ковач с двумя пируэтами, но программа пока не удалась ему в должной мере (6,6–14,2).

Результаты основных гимнастов

Фамилия	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Бруска	Перекладина
Кайя Казума	5,8 14,500	6,3 14,933	6,1 14,266	5,6 14,333	6,3 14,666	6,1 14,300
Танигава Ватару	6,0 14,566	5,9 13,400	5,9 14,500	5,6 14,900	6,4 14,633	5,8 14,000
Чиба Кент	6,0 14,500	5,8 14,233	5,6 13,900	5,6 13,933	6,2 14,500	5,8 14,100
Нономура Шого	5,8 14,200	5,6 14,000	6,1 14,333	5,2 14,266	6,2 14,366	5,6 13,833
Специалисты						
Камеяма Кохе		6,6 15,133				
Миячи Хидетаки						6,7 15,366
Учимура Кохей						6,6 14,200



Кайя КАЗУМА

С точки зрения командной аналитики японской команде будет довольно сложно найти баланс (из расчета команда — четыре человека) на коне и кольцах по финальным тройкам командного финала ОИ. Также проблематично уместить в этот расчет три прыжка расчетной стоимостью 5.6, но эти задачи и будут основополагающими для команд, претендующих на победу и призовые места в командном турнире токийских Олимпийских игр.

Женщины

В женской части программы стоит отметить возвращение на большой помост (впервые с весны 2019 года после травмы спины) двукратного призера чемпионатов мира 2017 и 2018 годов в многоборье и чемпионки мира — 2017 в вольных упражнениях Май Мураками, пропустившей ЧМ 2019 года. Как и Асуки Терамото — после разрыва ахиллова сухожилия в марте этого года. Чемпионкой страны стала Мураками с нешуточной суммой баллов 56.6 при общей сложности 22.7. Гимнастка прошла многоборье ровно и уверенно, увеличив на 0.2 сложность программы на брусьях, в остальном уровень сложности примерно сопоставим с ее же программами 2018 года.

Серебро у Юны Хирайвы: опорный прыжок в очень уверенном исполнении (5.4–14.6), вольные упражнения на довольно сильном японском



Хитоми ХАТАКЕДА

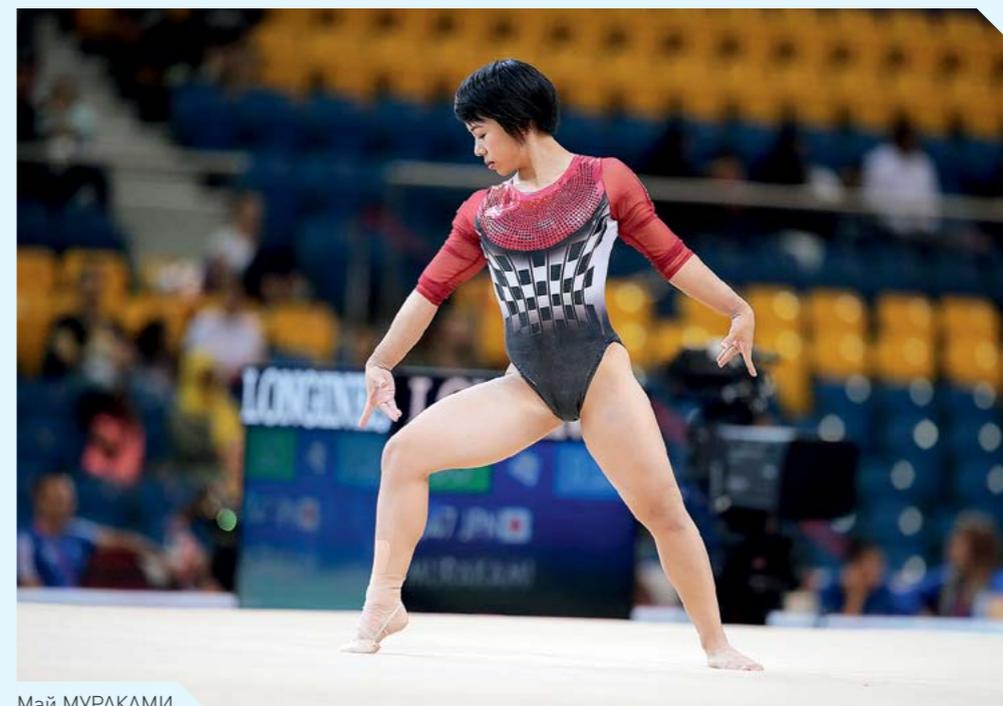
женском уровне (5.3–13.533), лучший показатель на бревне среди всех участниц (5.7–14.033) и провальные брусья (12.466). Общий результат — 54.632 балла.

Третья позиция у старшей из сестер знаменитой японской гимнастической семьи Хитоми Хатакеды. (Отец спортсменов — знаменитый японский гимнаст Йошиаки Хатакеда, а ныне профессор гимнастики в Токийском университете физической культуры и спорта Нитайдай.) Общая сумма Хитоми — 54.366 при сложности 21.5. Хатакеда прошла свои не очень сложные программы на основе оптимизации (баланс между сложностью и качеством, необходимый гимнастке для получения максимально возможного окончательного результата) довольно уверенно, что и привело ее в итоге к третьей итоговой позиции в многоборье.

Стоит отметить первое выступление после травмы Асуки Терамото, которая делала два снаряда — брусья и вольные упражнения — и сразу показала лучшие результаты на этом блоке снарядов — 13.966–13.966 при сложности 5.5 и 5.4 соответственно. Прыжок и бревно гимнастка не делала, но напомним, что Терамото — одна из



Асука ТЕРАМОТО



Май МУРАКАМИ

двух гимнасток в Японии, выполнявшая опорный прыжок стоимостью 5.8 до травмы ноги, поэтому при полном восстановлении ее шансы на олимпийские командные претензии близки к 100%. Еще одна претендентка на команду-2021 Айка Сугихара не принимала участие в чемпионате по состоянию здоровья.

Среди претенденток на личные лицензии стоит отметить Сае Миякаву с опорными прыжками стоимостью 5.8 и 5.4–14.833 и вольными упражнениями 6.0–13.233, которые ей не удалось в полной мере. Урара Ашикава, уже получившая именную олимпийскую лицензию как победительница индивидуального олимпийского от-

бора в упражнениях на бревне, не принимала участие в чемпионате Японии.

Маленькая скамейка запасных делает практически нереальной ротацию гимнасток по позициям в случае каких-либо непредвиденных обстоятельств. Слабая позиция по брусьям, где командный результат в районе 42 баллов будет отличным, вкупе с вышесказанным делает претензии японок на командные медали домашней Олимпиады реальными только в случае многочисленных ошибок основных конкуренток. И конечно, идеального выступления в 12 финальных подходах командного турнира, что выглядит крайне проблематично.

Результаты основных гимнасток

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные
Май Мураками	5.4 14.900	5.7 13.900	5.7 13.800	5.9 14.000
Хитоми Хатакеда	5.0 14.000	5.9 14.300	5.4 13.166	5.2 13.100
Юна Хирайва	5.4 14.633	12.466	5.7 14.033	5.3 13.533
Асука Терамото		5.5 13.966		5.4 13.966
Специалисты				
Сае Миякава	5.8 5.4 14.833			6.0 13.233

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ КИТАЯ

Вслед за японцами национальный чемпионат пришел в Поднебесную, где гимнасты страны выявляли лучших из лучших во всех гимнастических дисциплинах. Напомню, что команда Китая — это единственная команда в мире, которая не уходила на карантинные каникулы и была закрыта на своей национальной базе, где продолжала подготовку в плановом режиме.

Мужчины

В многоборье первенствовал Сунь Вэй с суммой баллов за два дня многоборья 172.3. Гимнаст в прежние годы оставался в тени своих более именитых соперников Сяо Жотэна, Лин Чаопаня и Дена Шуди. В этот раз удача ему улыбнулась, и он впервые смог стать чемпионом Китая в многоборье, допустив единственную ошибку во время исполнения тройного винта в концовке вольных упражнений. Сунь Вэй значительно прибавил в сложности и качестве исполнения программ, в дополнение к этому появилась явная уверенность в выполнении комбинаций, что незамедлительно привело к победе в довольно серьезной и титулованной компании гимнастов. Общая сложность победителя по лучшей оценке за два дня многоборья составила 36.8 балла.

На втором месте расположился абсолютный чемпион мира 2017 года в Монреале Сяо Жотэн. Жотэн лидировал после прохождения первого дня, где он показал солидный результат (87.65), но ряд ошибок и падение с перекладины во время прохождения второго дня многоборья отправили гимнаста на вторую строчку.

Стоит отметить новый прыжок Жотэн в первый день — Цукаха с тремя с половиной пируэтами (6.0–15.35); выполнение упражнения на коне в финале (6.4–15.1), в этом виде он является чемпионом мира 2018 года в Дохе; новую программу на брусках сложностью 6.4, но пока в среднем исполнении. И наконец то, что гимнаст довольно серьезно подтянул качество выполнения программы на кольцах и вышел в первый день на оценку 14.5 при сложности 5.9. Общая сложность программ на данный момент составляет аналогичную победителю — 36.8 балла.

Бронзовая медаль — у неоднократного чемпиона мира в составе команды Китая Дена Шуди. Гимнаст не очень качественно справился с программами на коне и опорном прыжке, уверенно и достойно прошел вольные упражнения, где

он стал чемпионом в финальных соревнованиях (6.2–14.65), показал лучшие результаты в многоборье на перекладине (6.2–14.55). Общая сложность уступает первым двум призерам многоборья и равна 36.0 балла.

Четвертое стратегически важное место (с точки зрения олимпийских командных перспектив) отбора у серебряного призера ЧМ 2017 года Лин Чаопаня. Такое ощущение, что гимнаст последнее время постоянно находится не в форме или же имеет какие-либо проблемы медицинского характера. Ошибки на коне, коне, перекладине и самое слабое место у гимнаста — программа на кольцах сложностью 5.4 — ставят большие вопросы перед руководством китайской мужской сборной о перспективах Чаопаня. Общая сложность его программ — 35.7 балла.

Стоит отметить лучшего в мире исполнителя блока «конь — кольца — бруска» уникального китайского брусиста двукратного чемпиона мира в этом виде Цоу Цзиньгуаня, тоже претендующего на попадание в олимпийскую команду. На коне и кольцах — просто сумасшедшее исполнительское мастерство: 6.1–15.1, 6.0–14.9 соответственно. На брусках появились проблемы в стабильности. Если падение на последнем ЧМ



Сунь Вэй

в Штутгарте казалось случайностью, то повторение данной ситуации в финале национального чемпионата заставляет задуматься. Но тем не менее он единственный гимнаст в мире, делающий программу на брусках сложностью от 7.0 на оценку 16.0+. Вместе с вышесказанным его помощь будущей олимпийской команде переоценить сложно.

Среди показанного на чемпионате претендентами на дополнительные олимпийские лицензии хочется отметить новую программу китайского кольцевого чемпиона мира и лидера индивидуального олимпийского отбора на кольцах Лю Янга, поднявшего свою сложность на 0.1 за счет включения второго элемента Баландина до 6.5, с довольно уверенным исполнением 15.4.

Победитель в опорном прыжке Хун Мингк с прыжками сложностью 6.0 и 5.6 показал переворот вперед бланж с поворотом на 180 и аналогичный пируэт при исполнении прыжка Цукаха по заднему вращению. Если не считать большого шага при исполнении второго прыжка, качество выполнения опорных прыжков довольно высокое. Итоговый результат — 6.0, 5.6–14.933.

Лидер индивидуального олимпийского отбора чемпион мира 2015 года в упражнении на брусках Ю Хао неудачно выполнил финальное упражнение, став бронзовым призером. В квалификации гимнаст выполнил самый сложный вариант своей программы (6.9), но в довольно среднем исполнении (15.2). В последние годы спортсмен никак не может выйти на хороший



Сяо ЖОТЭН

уровень исполнения программ, постоянно допуская ряд ошибок. Китайский коневик Венг Хао не принимал участие в национальном чемпионате.

С точки зрения командной аналитики основополагающая задача китайских гимнастов на данном временном отрезке — подтянуть качество выполнения программ на кольцах, в вольных упражнениях (компонент приземления), на брусках, стабильность на коне и перекладине, а также разобраться с психологическими моментами, свойственными азиатским гимнастам при равной борьбе в особых форс-мажорных условиях, которыми являются соревнования командных финалов всех высших мировых форумов.

Результаты основных гимнастов по лучшей оценке за все дни соревнований

Фамилия	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Бруска	Перекладина
Сунь Вэй	6.0 14.500	6.4 14.900	6.1 14.500	5.6 14.600	6.5 14.800	6.2 14.500
Сяо Жотэн	6.2 14.250	6.4 15.100	5.9 14.500	6.0 15.350	6.4 14.800	5.9 14.200
Ден Шуди	6.2 14.650	6.0 13.800	6.0 14.500	5.6 14.600	6.0 14.700	6.2 14.550
Лин Чаопань	6.3 14.350	6.0 13.800	5.4 14.150	5.6 14.750	6.2 14.500	6.2 14.000
Цоу Цзиньгуань		6.1 15.100	6.0 14.900		7.0 15.900	
Специалисты						
Лиу Янг			6.5 15.400			
Ю Хао			6.5 15.100		6.9 15.200	
Хун Мингк				14.933		



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

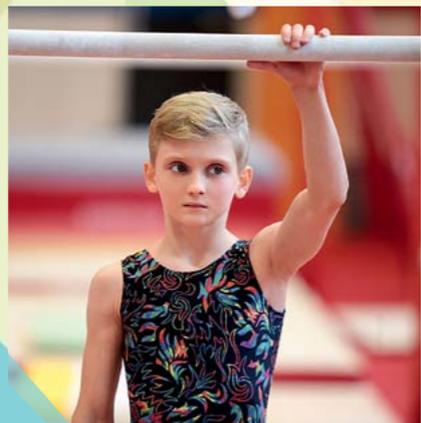


ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

2021: МЫ ИЗ БУДУЩЕГО

Январь 01/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Февраль 02/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Март 03/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Апрель 04/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Май 05/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Июнь 06/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Июль 07/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Август 08/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Сентябрь 09/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Октябрь 10/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ноябрь 11/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Декабрь 12/2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Лю ТИНТИН

Женщины

Чемпионкой Китая 2020 — стала главная неудачница последнего командного турнира чемпионата мира — 2019 чемпионка мира 2018 года на бревне 20-летняя Лю Тинтин. Общая сумма баллов за два дня — 111.100 при очень скромной итоговой сложности 21.6. Гимнастка последние годы не делала многоборье в связи с травмой голеностопа. По этой причине она не может восстановить прыжок Юрченко два винта, а без этого компонента многоборья рассчитывать на что-то вне Китая довольно проблематично. Хотя гимнастка и обладает довольно неплохим блоком снарядов «брусья — бревно», но компенсировать отставание в блоке «прыжок — вольные» нереально.

На второй позиции расположилась серебряный призер в командном первенстве на первом в истории юниорском чемпионате мира 2019 года 16-летняя Вэй Ксиаюан. У гимнастки те же проблемы, что и у победительницы: нет прыжка, довольно средние вольные упражнения и ударный блок «брусья — бревно».

К слову сказать, на данный момент ни одна гимнастка Китая не показала главный женский гимнастический блок, где делается отрыв от соперников в команде и многоборье, «прыжок — брусья». У спортсменок или есть прыжок и нет брусьев, или наоборот. Сложность второго призера в многоборье составила 21.9.

Бронзовым призером чемпионата стала участница команды Китая на последнем ЧМ лучшая исполнительница в Китае в блоке «прыжок — вольные» 17-летняя Ки Ки. У нее ситуация, абсолютно противоположная предыдущим участницам. При наличии сильного прыжкового блока (14.7–14.2) идет откровенный провал на брусьях (5.2–13.0) и довольно среднее бревно (5.4–13.9), скомпенсировать провал непрыжковых видов гимнастка тоже не в состоянии. Дополнительно к бронзовой награде в многоборье гимнастка добавила две золотые награды в опорном прыжке и вольных упражнениях.

Четвертое место осталось за Лю Юфей. Ничего выдающегося гимнастка не показала, кроме неплохой комбинации на брусьях в первый день многоборья (6.3–14.8).

Пятая позиция за серебряным призером последнего ЧМ в многоборье Танг Ксиджинг. Единственная гимнастка, которая пыталась выполнить блок «прыжок — брусья», что и принесло ей серебро в Штутгарте. Но гимнастка была просто неизвестна: ничего не было и в помине из того, что давалось ей легко и непринужденно год назад. Среднее исполнение прыжка Юрченко с двумя пируэтами и очень низкого качества программа на брусьях (5.6–13.6) при ее уровне от 14.5. Правда, стоит отметить отличное исполнение программы на бревне во второй день соревнований (6.3–14.85).

Важно иметь в виду, что три гимнастки, входящие в план олимпийской командной подготовки, не принимали участие в данном мероприятии, — это Оу Юшан, Чен Йиле, а также Лия Шиджия.

Из претенденток на личные лицензии стоит отметить запланированное золото в упражнении на брусьях двукратной чемпионки и победительницы индивидуального олимпийского отбора на брусьях Фан Йилин (6.5–15.2), но данное качество исполнения вызывает много вопросов. Очень интересную программу продемонстрировала на бревне вчерашняя юниорка Гуан Ченчен, установив рекорд по сложности

Результаты основных гимнасток по лучшей оценке за все дни соревнований

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные
1. Лю Тинтин	4.6 13.500	6.0 14.750	5.9 14.400	5.1 13.600
2. Вэй Ксиаюан	4.6 13.350	6.3 14.600	6.1 14.700	4.9 13.400
3. Ки Ки	5.8 14.700	5.2 13.000	5.4 13.900	5.7 14.200
4. Лю Юфей	4.8 13.500	6.3 14.800	5.4 13.750	5.2 13.500
5. Танг Ксиджинг	5.4 14.200	5.6 13.600	6.3 14.850	5.2 13.500
6. Гуан Ченчен	5.4 14.050	5.2 13.000	7.1 15.400	5.2 13.450
7. Жан Жинг	5.6 14.400	5.0 13.500	6.0 13.250	5.2 13.100
Специалисты				
8. Фан Йилин		6.5 15.200		

(7.1–15.4), на данный момент она — мировой лидер на данном снаряде.

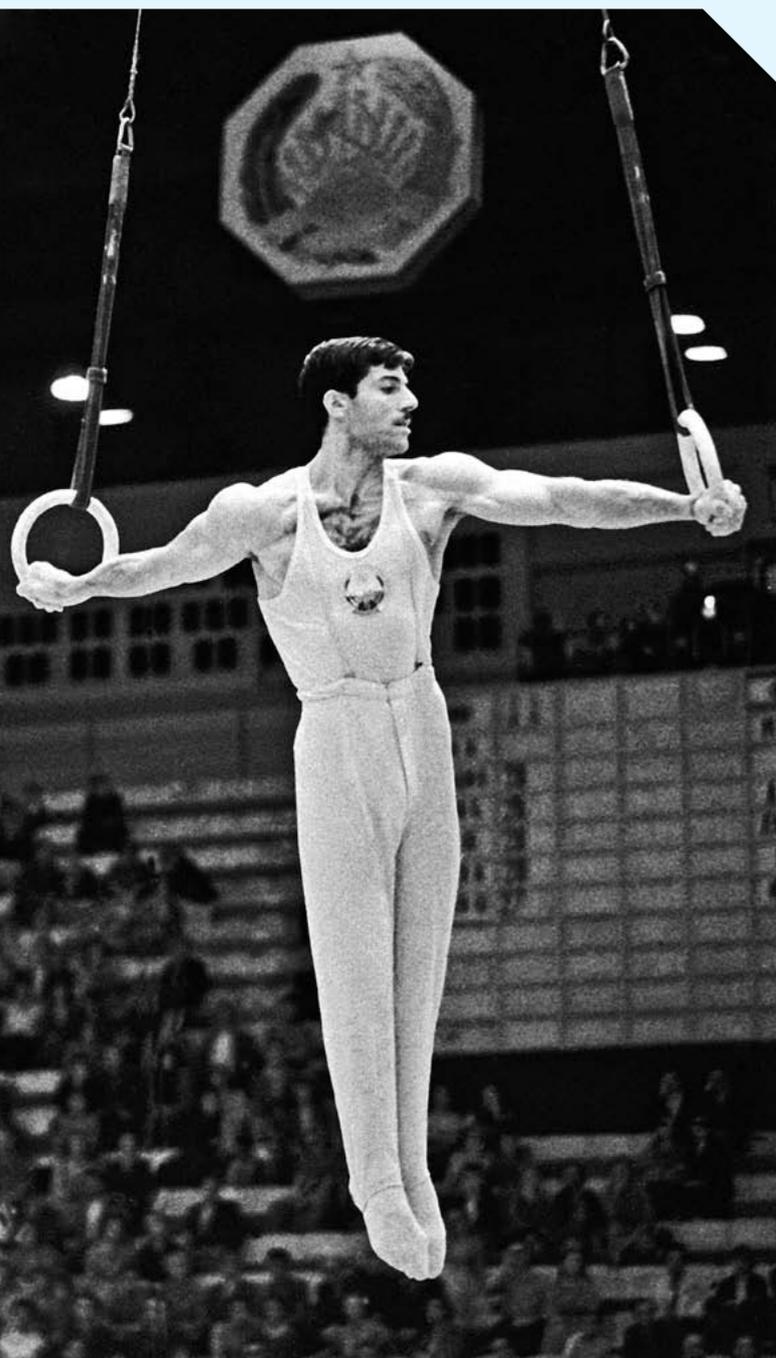
В настоящее время в женской сборной Китая сложилась следующая ситуация: в данный конкретный временной отрезок (осень 2020 года) из расчета четыре человека — команда китайки не могут полноценно закрыть блок «прыжок — брусья», что благополучно они бы сделали из расчета пять человек — команда. По формуле расчета оценок с целью наивысшего командного результата по 12 финальным оценкам, по модели командного финала ОИ заходит одна оценка на прыжке 4.6–13.5 и на брусьях 5.6–13.6, то есть третья позиция по блоку «прыжок — брусья»

дает сумму $13.5 + 13.6 = 27.1$ вместо нужных $14.5 + 14.5 = 29.0$. Но команда благополучно компенсирует эту проблему высоким командным результатом на бревне — 43.95. Важно отметить, что эта тактика сработает не только в случае безошибочного исполнения упражнений на бревне, но и в дополнение к этому очень качественного исполнения (возможно, не сложного) вольных упражнений на уровне 41–41.5 балла. В этом случае блок «бревно — вольные» будет находиться на уровне 85 баллов, и это будет являться тем самым моментом компенсации отсутствия на данный момент ударного блока «прыжок — брусья» — 85.35. Эта проблема требует решения в ближайшие шесть месяцев. ▲



Фан ЙИЛИН

АЛЬБЕРТ АЗАРЯН



РИА-НОВОСТИ

ПЕРВЫМ СОВЕТСКИМ ГИМНАСТОМ, ЧЬЕ ИМЯ БЫЛО ВПИСАНО В ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ИМЕННЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ АВТОРА И ПЕРВОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ, СТАЛ ЛУЧШИЙ СПОРТСМЕН АРМЕНИИ XX ВЕКА АЛЬБЕРТ АЗАРЯН. НА СВОЕМ ПЕРВОМ ОФИЦИАЛЬНОМ МЕЖДУНАРОДНОМ СТАРТЕ, НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 1954 ГОДА В РИМЕ, АЗАРЯН, ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЕ НА КОЛЬЦАХ, ПОКАЗАЛ В НАЧАЛЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ ВИСА ПЕРЕВОРОТ НАЗАД СИЛОЙ ПРЯМЫМИ РУКАМИ В УПОР РУКИ В СТОРОНЫ, ТО ЕСТЬ В КРЕСТ. И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ: БЛИЖЕ К КОНЦУ ТОЙ ЖЕ КОМБИНАЦИИ ОН ТАКЖЕ ПЕРВЫМ В МИРЕ ВЫПОЛНИЛ ДВА БОКОВЫХ КРЕСТА: ПОВЕРНУЛСЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ УПОРА РУКИ В СТОРОНУ НА 90 ГРАДУСОВ СНАЧАЛА В ОДНУ СТОРОНУ, А ЗАТЕМ, ВЕРНУВШИСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, НА ТЕ ЖЕ 90 ГРАДУСОВ ПОВЕРНУЛСЯ И В ДРУГУЮ СТОРОНУ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Альберт Азарян по два раза выигрывал золото в упражнении на кольцах на Олимпийских играх (1956 и 1960 годы) и на чемпионатах мира (1954 и 1958 годы), 11 раз — на чемпионатах СССР.

Переворот назад силой в крест получил дальнейшее развитие лишь в новом тысячелетии. Гимнасты освоили переворот силой назад уже в так называемый самолет, то есть в горизонтальный упор с разведенными в стороны прямыми руками. В 50-е годы прошлого столетия Азарян после переворота в крест делал дожим прямыми руками в упор. С 2000-х годов дожимы гимнасты стали выполнять



Эдуард АЗАРЯН

РИА-НОВОСТИ

Кресты
мне в молодости легко давались — суставы были хорошие. Легко поворачивался и влево, и вправо. При этом часто подмигивал и улыбался

и в более сложные статические элементы. Одним из тех, кто в этом преуспел, был россиянин Александр Баландин.

Боковые, или косые, кресты у гимнастов-кольцевиков как-то не прижились. Даже очень крепкие физически мастера колец испытывают при их выполнении боль и неудобства. Специально готовить и тренировать для этого плечевые суставы, видимо, не имеет смысла, так как группа трудности, к которой относятся эти кресты, недостаточно высока. Но кое-кто из гимнастов все же осваивал эти эффектные элементы и выступал с ними на соревнованиях. Как минимум один раз это сделал и сын Альберта Азаряна олимпийский чемпион в команде 1980 года Эдуард Азарян.

Альберт Азарян, президент Федерации гимнастики Армении, трехкратный олимпийский чемпион:

— Боковые кресты на соревнованиях я выполнил впервые на чемпионате СССР в 1953 году в Ленинграде. Причем не планировал их демонстрировать, так как никогда не пробовал их даже на тренировках. Ситуация заставила. На кольцах я подходил последним в команде. Выступавшим передо мной товарищам по команде не засчитали крест, так как, по мнению судей, не было



Александр БАЛАНДИН

необходимой согласно правилам трехсекундной фиксации креста. Я немного разозлился и, когда в моей комбинации дошла очередь до креста, я через несколько секунд повернулся в кресте на 90 градусов сначала в одну сторону. Продержавшись не менее трех секунд, спросил у судей: «Хватит держать?» Услышав в ответ «да», вернулся в исходное положение и повернулся уже в другую сторону. Судьям, сидевшим с другой стороны, я задал тот же вопрос. Продержавшись и в этом положении не менее трех секунд, я вернулся в обычный крест и завершил упражнение. Оценку получил хорошую. (Сначала судьи хотели дисквалифицировать Азаряна



Виктор ЛЕОНТЬЕВ

за запрещенные правилами разговоры во время выполнения упражнения, но затем поменяли решение в связи с выполнением гимнастом совершенно новых элементов! — Прим. ред.) Кресты мне в молодости легко давались — суставы были хорошие. Легко поворачивался и влево, и вправо. При этом часто подмигивал и улыбался. А вот по завершении спортивной карьеры ни разу не возникло желания подойти в зале к кольцам и попробовать выполнить крест. Не видел в этом никакого смысла.

Спортивной гимнастикой под руководством тренера я начал заниматься поздно — в неполные 18 лет. Правда, до этого, лет с 15, как-то начал приобщаться к гимнастике самостоятельно, ходил в зал. Еще раньше, в 14 лет, пришел работать в кузницу, где получал определенную физическую нагрузку.

В настоящее время по долгу службы постоянно наношу визиты не только в федерацию, но и в детско-юношескую гимнастическую школу олимпийского резерва, руководителем которой я являюсь. Смотрю, как занимаются дети, помогаю им, да и сам с ними занимаюсь. Делаю

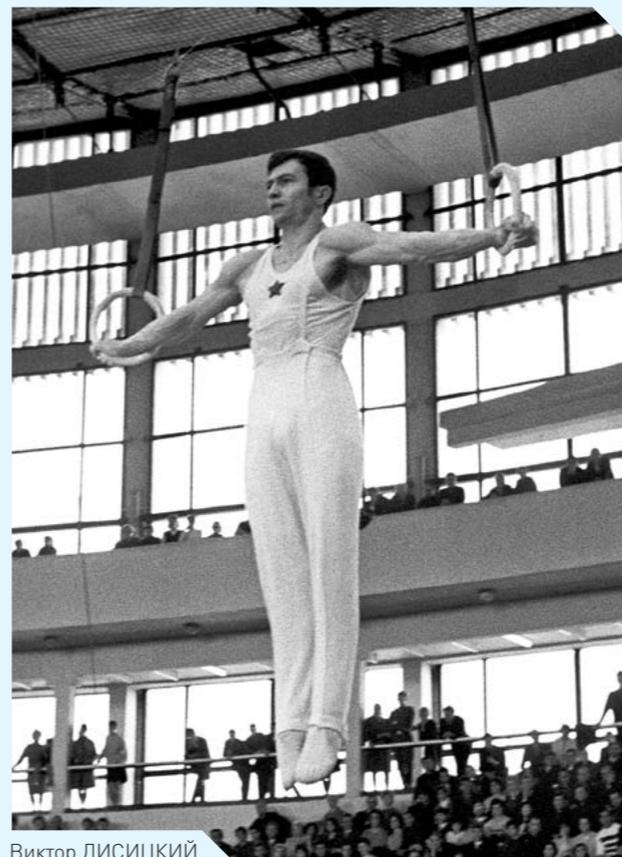


Николай АНДРИАНОВ

оздоровительные упражнения — подкачиваю руки, работаю со штангой. Это необходимо, ведь в начале 2021 года мне будет уже 92.

Виктор Леонтьев, трехкратный чемпион СССР в упражнении на кольцах:

— Прекрасно помню комбинацию и сегодня, хотя прошло уже столько лет. Азарян начинал с переворота силой назад в крест и из креста дожимал в упор. Где-то ближе к концу делал подъем махом назад в крест и тут же переходил к боковым крестам, затем — переднее равновесие и соскок. Я лишь однажды обыграл Альберта на этом снаряде. Это произошло на чемпионате СССР 1963 года, когда Альберт уже завершал свою спортивную карьеру. Что касается его фирменных боковых крестов, я позднее видел их в исполнении лишь одного гимнаста — Николая Андрианова.



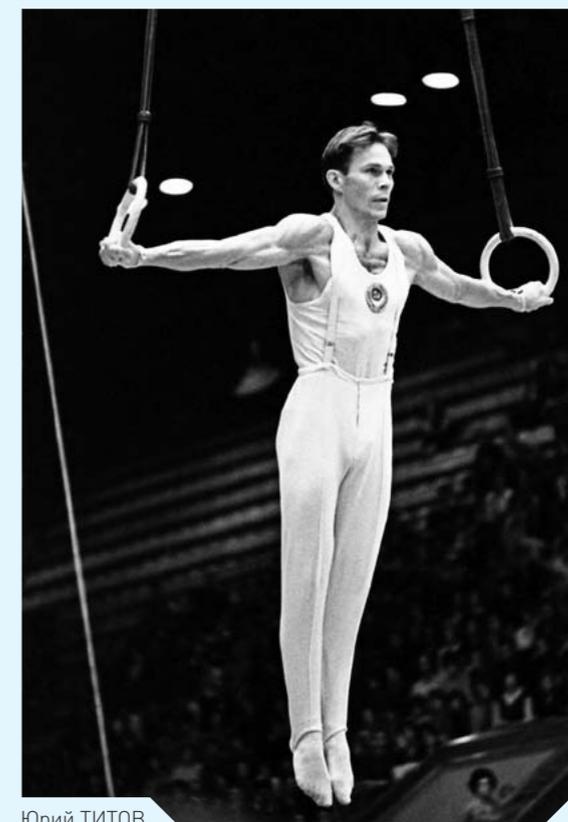
Виктор ЛИСИЦКИЙ

Виктор Лисицкий, пятикратный серебряный призер Олимпийских игр:

— Я успел потренироваться в составе той сборной страны, за которую выступал Азарян. Физически он, конечно, выделялся среди других. Тут и природа, и работа с молотком и наковальней в юности сыграли свою роль. Мышцы он, как говорится, набил. Плечевые суставы были у него хорошо подготовлены, и он постоянно качался. Боковые кресты как раз забирали много сил, а на плечевые суставы ложилась дополнительная нагрузка. Зафиксировать боковой крест — это не только опуститься боком до горизонтального положения рук, но еще приподняться после фиксации и повторить все в другую сторону. Нагрузка специфическая и немалая. А ведь после этого нужно было выполнять и последующие статические элементы комбинации. Напряжение приличное. Я как-то пытался и сам попробовать, но дело не пошло.

Еще хочу заметить, что Альберт Азарян был в сборной очень контактным и открытым человеком. Он всегда улыбался, никому слова обидного не говорил. Человек без всяких подвохов, душевный и честный.

И природа, и работа с молотком и наковальней в юности сыграли свою роль. Мышцы Азарян, как говорится, **набил**



Юрий ТИТОВ

Юрий Титов, чемпион Олимпийских игр 1956 года, четырёхкратный чемпион мира:

— Добавлю, что Альберт был кумиром еще и прекрасной половины человечества. Болельщицы часто ходили на соревнования по гимнастике именно из-за него. Он отвечал им своей неотразимой улыбкой. Помню момент на турнире, по-моему, в одной из Скандинавских стран: Азарян приготовился выполнить упражнение на кольцах. Тренер подсадил его, погасил возникающий при этом мало-мальский кач и отошел в сторону. Можно было начинать упражнение. Однако Альберт буквально расцвел в улыбке и несколько мгновений поиграл бицепсами, после чего начал упражнение. Барышни на трибунах в ответ завизжали от восторга... ▀

НЕ СТРАШНО

НАБЛЮДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ И ВАМ



МЕНЯ ЗОВУТ ЛЮБОВЬ. МОЯ СТАРШАЯ ДЕВЯТИЛЕТНЯЯ ДОЧЬ ЛИЛИАНА ТРЕТИЙ ГОД ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ, СРЕДНИЙ СЫН МАКС — ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, А МЛАДШИЙ — ПОКА ПРОСТО АНДРЮША, НО В БУДУЩЕМ НЕПРЯМЕННО СТАНЕТ ГИМНАСТОМ, ПО МНЕНИЮ ЕГО СЕСТРЫ, КОТОРАЯ СОБИРАЕТСЯ БЫТЬ ЕГО ПЕРВЫМ ТРЕНЕРОМ. МЫ ЖИВЕМ В ОРЛЕ — ЭТО НЕБОЛЬШОЙ ОБЛАСТНОЙ ГОРОД В 360 КМ К ЮГУ ОТ МОСКВЫ.

ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Моя дочь впервые в жизни поехала на соревнования — Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике памяти заслуженного работника физической культуры В.Е. Незоленова, отличника физической культуры и спорта В.Г. Павелкина. Город Тула. Ехать недалеко, всего два часа из нашего Орла на скоростном поезде.

Белгорода, Липецка, Калининграда, Владимира, Смоленска.

Лилиана выступала по произвольной программе третьего разряда. Хотя на первенстве нашего города выступала уже по второму разряду, но к соревнованиям более высокого уровня она оказалась не готова. Как сказала наша тренер, Лилиана ехала учиться выступать, у нас с этим туго. На соревнованиях Лиля нервничает, все время боится не оправдать ожиданий тренера,

на последних соревнованиях (они же первые после карантина) Лилия умудрилась три раза упасть с бревна.

Когда я разговаривала с Лилианой по телефону после знакомства с залом и опробования снарядов, она сказала, что все снаряды и даже маты по ощущениям очень сильно отличаются от наших привычных. Ковер понравился, а вот про бревно сказала, что оно жесткое и шаткое и как будто ее отталкивает. На тренировке только и падала с него. Но каким-то чудом на соревнованиях Лилия упала с него только один раз. А вот на брусьях случилась накладка с накладкой — она как-то сбилась на руке, помешав выполнить элемент.

Лилия описала это так: «Уже во время перепрыгивания с нижнего бруса на верхний я почувствовала, что накладка сбилась и я не смогу сделать подъем разгибом, а если попытаюсь, то упаду, и тогда будет снят балл за падение и элемент не будет засчитан, придется снова как-то возвращаться и доделывать программу, будут помарки, еще снимут. Решила, что нужно не упасть, и поэтому вместо элемента сделала отмах, которого не должно было быть, и в этот момент перехватила брус руками поудобнее, хотя накладка и мешала, за это тоже снимут, но благодаря этому не упала и сделала нужный элемент».

В итоге Лилиана стала 16-й из 18 спортсменок. Но собой довольна. Приехала светящейся от счастья, сказала, что хотела бы еще потренироваться и снова выступить.



Как сказала наша тренер,
Лилиана ехала
учиться
выступать,
у нас с этим туго



ЧТО РЕБЕНКУ-СПОРТСМЕНУ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ВЫЕЗДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Перед соревнованиями дочке был выдан список с перечнем того, что взять с собой. Понятно, что документы и гигиенические принадлежности, наушники и зарядка для телефона. Все, что нужно для спорта, которым занимается ребенок. В нашем случае: купальники, чешки, накладки, пластырь, бинты, мазь для ссадин и ушибов. Спортивный костюм. Маленькая расческа, плоская и деревянная, удобнее, чем громоздкая «массажка».



Я не стала класть гель для душа или мыло в бутылке, купила одноразовые пакетики, такие, как кладут в отелях, и такую же крошечную зубную пасту с одноразовой щеткой, чтобы все это назад не везти. Моющиеся тапочки для хождения по номеру, их же можно взять с собой и в спортшколу в качестве сменной обуви. Футболка и шорты вместо пижамы, и они же — по номеру

ходить. Нижнее белье, носки. Достаточно большое, но тонкое полотенце на всякий случай, хотя в гостиницах обычно дают. Из непродовольственного всё. Все предметы по целевым группам уложены в отдельные косметички или карманчики рюкзака.

Места это заняло мало. Документы я положила в отдельное большое отделение у самой спины, чтобы не помялись. Все остальные предметы — во второе отделение. Самое большое — третье — отделение я оставила для еды. Продукты были в списке, выданном дочери в спортшколе, а также рекомендованы устно.

После того как мы несколько раз откладывали лишние объемы продуктов, вес рюкзака составил девять килограммов. Моя дочь весит около 24 килограммов. Это примерно если бы я взвешивала на себя килограммов 25 относительно своего веса. Не хило так. Но рюкзак оказался очень удобным и нести его было комфортно. Дочь его впервые опробовала. До вокзала я донесла, конечно. На вокзале мы увидели других девочек. У них на спине были рюкзаки и в руках сумки,



Многие уверены, что поехать куда-то на соревнования — очень дорого для родителя, и поэтому спорт для ребенка могут позволить себе только состоятельные семьи.

Это не так

не уступающие по объему дочкиному рюкзаку. А девочки маленькие, у кого-то еще и пакет был, помимо сумки и рюкзака. Я очень гордилась собой, что упаковала все компактно. И дочка радовалась, что ехала комфортнее других, потому что вагон был сидячий, сумки все поставили между ног на пол, а рюкзаки на колени, а моя дочь ехала свободно.

Но оказалось, что я ошиблась и вещи для спортзала надо было везти в отдельном рюкзаке, чтобы все остальное можно было на следующий день сдать в камеру хранения, потому что дети утром из гостиницы выселились и поехали в спортзал. На будущее решила, что нужно будет приобрести маленький компактный рюкзачок, который можно будет уложить в большой рюкзак, а при необходимости достать.

И мне уже потом подсказали, что нужно брать внешний аккумулятор (Power Bank), это очень дельный совет для поездок. Чтобы не было, как у нас: телефон разрядился, ни фото, ни видео в зале Лилиана сделать не успела.

СПОРТ МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ ЛИШЬ СОСТОЯТЕЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ?

Многие уверены, что поехать куда-то на соревнования — очень дорого для родителя, и поэтому спорт для ребенка могут позволить себе только очень состоятельные семьи. Мы сейчас не будем говорить о спорте высоких достижений и о расходах на спортивную экипировку, а также об изначально платном спорте в коммерческих клубах.



Моя дочь тренируется в спортивной школе олимпийского резерва, которая является бюджетным учреждением Орловской области. Нам очень повезло — с родителей не берут взносы за каждые школьные соревнования. Они нам ничего не стоят. Уж не знаю, сколько сил прикладывает для этого руководство, но факт остается фактом — родители ни за что не платят.

Когда моего ребенка отобрали для участия в выездных соревнованиях и я искала, где можно подешевле сдать тест на ковид, без которого теперь никуда нельзя ездить, выяснилось, что платить не нужно, расходы на тестирование школа взяла на себя. Мы сдали лишь деньги на проезд, а проживание, питание, какие-то стартовые взносы (если они были, нам о них даже не сообщали, потому что все решается без участия родителей) полностью взяла на себя школа.

Я не знаю, как это бывает в других видах спорта и в других регионах, но, например, на фестивале спортивной гимнастики в Москве, где я была с дочкой, каждого ребенка страховали за счет федерации, родители денег не платили, для участия в соревнованиях взнос был, но не запредельный.

КАК РЕШИТЬСЯ ОТПУСТИТЬ РЕБЕНКА НА СОРЕВНОВАНИЯ?

Меня спрашивают, как же я решилась отпустить девятилетнюю дочь без сопровождения, а только лишь с тренером на соревнования в другой город. А у меня (спустя почти три года занятий дочери спортивной гимнастикой) даже мысли не было, что мне необходимо тоже ехать.

Но вот около двух лет назад, когда дочь тренировалась всего несколько месяцев, я общалась с мамой другой гимнастки — она отправляла летом свою маленькую дочь на море с группой детей в сопровождении тренера и, кажется, еще одной мамы. Я тогда недоумевала: как это она не боится отпускать девочку одну?

И вот та мама преподавала мне первый урок принятия жизни мамы спортсмена. Она сказала: «Ты должна доверять тренеру своего ребенка. В том числе доверять жизнь ребенка, ведь тренировки всегда подразумевают риск. Если доверия к тренеру нет, то нужно уходить. Тренер — как мать и отец, а иногда даже больше». Тогда меня эти слова потрясли, но я задумалась. И теперь я так же отвечаю сомневающимся. Нужно доверять тренеру.

Поэтому, отпуская сейчас дочь с тренером, я была спокойна. Да, я знала, что возникнут трудности с питанием, потому что дочь многое не желает есть, но я была уверена: что-нибудь она да съест по указанию тренера и голодный обморок ей не грозит, а со временем осознает, что нужно уметь питаться доступными продуктами.

ЧЕГО БОЯТСЯ РОДИТЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ГИМНАСТОВ

Теперь мы живем по соседству со спортивной школой, Лилиана ежедневно сама приходит в спортивный зал, но целый год я три раза в неделю возила дочь на тренировки. Дорога в один конец занимала час, тренировка длилась 2–2,5 часа, поэтому возвращаться домой мне не было смысла, и одного ребенка в шесть лет не отпустишь. Просиживая часы в вестибюле спортивной школы, я слышала разговоры разных родителей, с некоторыми познакомилась. С удивлением узнала, что многие боятся спортивной гимнастики. И ведь это родители юных гимнастов! В гимнастику отдали, но продолжают бояться.

А когда дочь стала школьницей, мое изумление возросло, потому что я стала общаться с родителями детей, которые не занимаются спортом. Меня спрашивали, не боюсь ли я, что дочь из-за гимнастики не вырастет и станет непропорциональной, не боюсь ли я травм и того, что прекратится рост ребенка... И вообще: гимнасты голодают, питаются только куриной грудкой или только киви и учить им некогда, поэтому дети останутся без профессии, а всю юность им придется бороться с завистью и подковерными интригами. А ежедневные тренировки — это вообще лишение ребенка детства.

Я сама, когда отдавала дочь в спортивную гимнастику, ни о чем таком не думала и страхов не испытывала. Я была далека от спорта. Но когда вместе с дочкой стала интересоваться гимнастикой, о многом задумалась, стала читать



медицинскую информацию о влиянии физических нагрузок на детский организм, искать информацию о судьбах спортсменов, смотреть документальные фильмы. А дочь тем временем вместо трех раз в неделю стала ходить в спортзал почти ежедневно.

В режиме онлайн в соцсетях я несколько лет наблюдаю за гимнастами из сборной России и других стран, на моих глазах обновился состав сборной, юниоры стали взрослыми гимнастами. Я нашла детские фото и видео уже состоявшихся чемпионов. И уже три года я вижу детей из нашей спортивной школы. И у меня по-прежнему нет страхов.

Ежедневно детей не взвешивают и сидеть на диетах не заставляют. Тренеры, конечно, рассказывают подопечным об основах рационального питания, объясняют, что с низким весом

работать легче, а резко прибавлять в весе опасно для здоровья и чревато травмами в спорте, но заставлять ребенка худеть никто не станет. Нет речи и о том, чтобы кого-то насильно вынуждали сидеть на куриной грудке. Возможно, в будущем, занявшись гимнастикой более основательно, кто-то и примет решение сидеть на диете, но в раннем детстве без медицинских показаний для этого нет необходимости. Никаких жестких физических требований к детям родителям не выставляют.

Какой-то зависти и интриг в нашей школе мною замечено не было, наоборот, тренеры всегда учат детей болеть друг за друга и желать удачи. Мне

кажется, что и дети, и их родители понимают, что на снаряде побеждает тот, кто лучше готов, и обманом повысить уровень подготовки нельзя, только упорным трудом.

Конечно, спорт больших достижений — это огромные нагрузки на организм, с которыми не каждый справляется, и те или иные травмы неизбежны. Но в большой спорт идут единицы. А дети-гимнасты имеют хорошую мышечную форму и менее подвержены травмам, если что-то и случается, то незначительное, а восстановление происходит быстрее, чем у нетренированных сверстников. Ни один тренер, даже самый неопытный, не хочет, чтобы его подопечные травмировались. Забота о безопасности гимнастов внедрена во все методики тренировок. Дети-гимнасты не боятся падений, потому что умеют падать правильно, не травмируясь, такие двигательные навыки остаются на всю жизнь. Я по своей дочке это уже вижу.

Я читала про то, что там, где нетренированный ребенок упадет и сломает руку, тренированный лишь споткнется, а если и упадет, то с большой долей вероятности травму не получит, потому что умеет сгруппироваться и правильно упасть, а крепкие мышцы защитят кости. Тренеры спортшколы умеют предвидеть потенциально опасные ситуации и умеют их предотвратить, поэтому тренировки под руководством специалиста гораздо безопаснее, чем праздное шатание по детским площадкам.

Одна мама гимнастики преподала мне первый урок принятия жизни мамы спортсмена. Она сказала:

«Ты должна доверять тренеру своего ребенка»



А мешают ли ежедневные занятия гимнастикой ребенку просто жить, как боятся некоторые, а может быть, и многие родители? Моя дочь и на тренировки ходит, и дома тренируется (карантин научил), и на улице активничает: то на турнике болтается, то на руках ходит. И это ей доставляет большее удовольствие, чем традиционные детские игры.

Дочь успевает осваивать программу общеобразовательной школы, дополнительно заниматься иностранным языком, посещать по собственной инициативе творческие занятия и выезжать с семьей на отдых. А еще она много времени уделяет младшему годовалому братишке, мечтая стать его первым тренером.

Ну и последнее, что волнует многих, о чем рассказывают страшилки, — прессинг со стороны тренеров и унижения. Идя в спорт, нужно из-

начально быть готовым к жесткой дисциплине и определенным ограничениям в жизни, если есть желание достигнуть высоких результатов. Но спортивная школа — не воспитательное учреждение строгого режима. Тренер, конечно, может и прикрикнуть, однако дети знают, что тренер хочет предотвратить опасную ситуацию или акцентировать внимание на ошибках. В гимнастическом зале ведь шумно, тренер не всегда рядом, вот и приходится кричать.

Моя дочь первое время расстраивалась, если тренер вдруг повышал голос, а теперь, возможно, я как мать волнуюсь больше, чем она. Но понимаю, что все нормально, вижу — тренерам не все равно, они любят своих воспитанников и прощают им детские обиды не по делу. И мир гимнастики не кажется мне враждебным, о чем я и сообщаю сомневающимся родителям. ▲

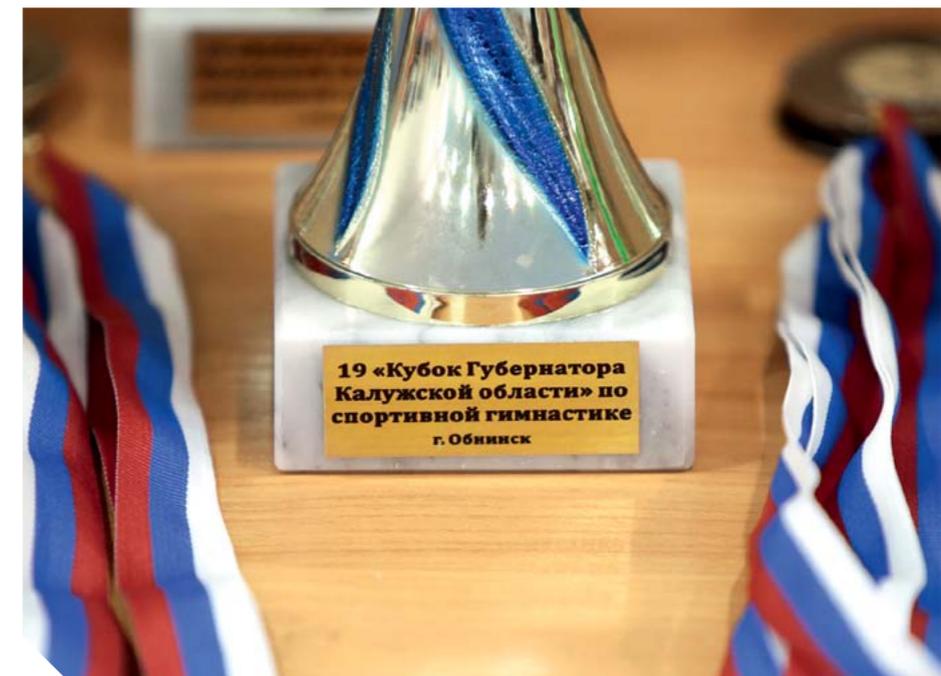


КАК ОБНИНСК КУБОК ВРУЧАЛ

КОГДА ИДЕИ ВОПЛОЩАЮТСЯ В РАБОТЕ

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В Обнинске прошли Всероссийские юношеские соревнования по спортивной гимнастике на Кубок губернатора Калужской области. Турнир проходит ежегодно с 2001 года в школе Ларисы Латыниной, нынешние соревнования стали уже 19-ми по счету.



«Хочу поблагодарить вас за то, что вы в такое непростое время приехали для участия в XIX Кубке губернатора по спортивной гимнастике, что нашли мужество, время, силы для того, чтобы развивать такой замечательный вид спорта, как спортивная гимнастика», — сказал Олег Сердюков.

В последние дни ноября министр спорта Калужской области Олег Сердюков вручил награды победителям и призерам. В торжественной церемонии завершения соревнований приняли участие директор спортивной школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной, тренер высшей категории, член президиума Федерации спортивной гимнастики России, мастер спорта СССР Ольга Коркач, представители администрации Обнинска, заслуженные тренеры, спортсмены.

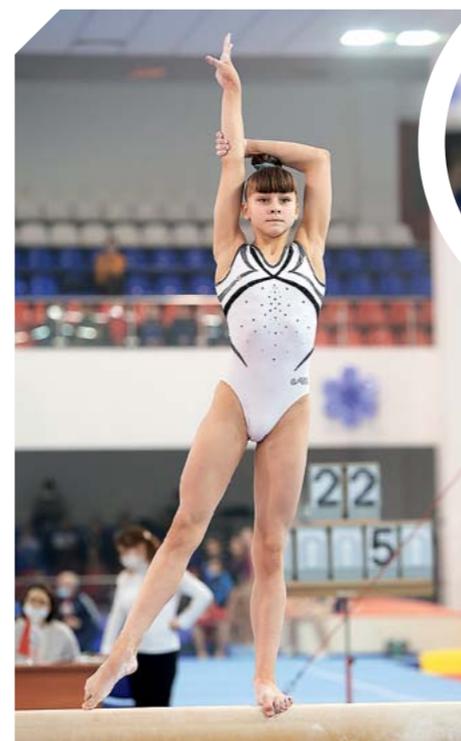
Открывая церемонию награждения, Олег Сердюков от лица губернатора области Владислава Шапши поблагодарил спортсменов за участие в турнире.





Олег Сердюков, передав участникам приветствие и наилучшие пожелания от Ларисы Семеновны Латыниной, отметил, что XIX соревнования на Кубок губернатора Калужской области проходят на высоком уровне. А спортивная гимнастика в настоящее время — базовый вид спорта для региона.

В этом году в них участвовали гимнасты из Москвы, Санкт-Петербурга, Новгорода, Владимира, Ростова-на-Дону, Новосибирска, Калининграда, Тулы, Ульяновска, Ногинска, Астрахани, Ржева, Орла, Иванова, Новгорода, Воронежа, Северодвинска, Ленинска-Кузнецкого, Королева, Звенигорода, Ижевска, Екатеринбурга, Череповца, Дзержинска, Белгорода, Электростали, Обнинска, Калуги.



60 репортаж

В первенстве среди юношей **победу** одержала команда из Новосибирска.

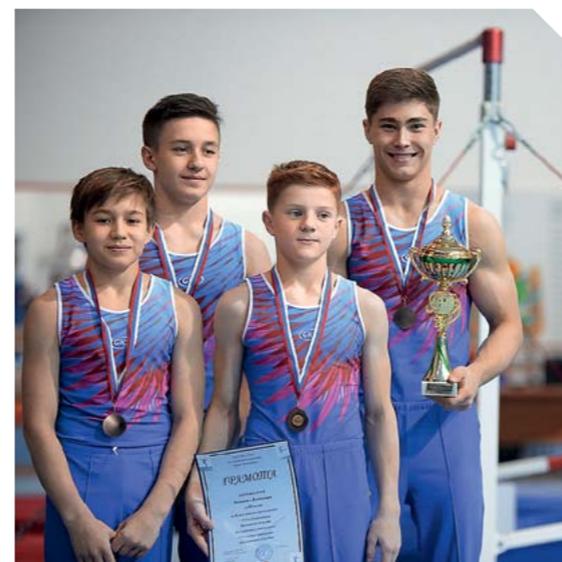
Второе место заняла команда из Звенигорода,

третье — из Владимира.

Среди девушек **победила** команда из Владимира,

второе место заняла команда из Санкт-Петербурга,

третье — из Москвы.



По результатам Кубка губернатора три награды в многоборье остались в Калужской области. Золотую медаль среди юниоров в соревнованиях по программе мастера спорта завоевал Иван Антонихин. Серебряную награду получил Максим Ермак — представитель школы Ларисы Латыниной. Третий результат у мужчин показал Кирилл Гашков.



На отдельных снарядах обнинские гимнасты выиграли еще 16 медалей. Два золота на счету Ивана Антонихина, еще по одной награде высшего достоинства завоевали Софья Брулева и Кирилл Гашков. Призерами Кубка губернатора Калужской области также стали Максим Ермак, Роман Рябов, Иван Карасев, Вадим Соловьев и Ксения Кучер.



Несмотря на все эпидемиологические риски, соревнования в Обнинске прошли на самом высоком организационном уровне. Ольга Коркач, директор школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной, рассказала, что еще летом на базе спортивной школы прошел федеральный тренировочный сбор молодежной команды России. Поэтому вопросы безопасности были уже отработаны. Как и схемы, при которых все дети на тренировках и соревнованиях разделены.

В этом году при спортивной школе была открыта и общеобразовательная — уникальный проект. «Мы никак не могли решить основную задачу — обеспечить детей знаниями, хорошим образованием, при этом не отдаляя их от спорта, — говорит Ольга Геннадьевна Коркач. —



А сейчас у нас идет индивидуальная работа с каждым воспитанником. Никогда нельзя бросать идею: сейчас не получится ее реализовать, значит, обязательно это случится в будущем. Просто надо работать. В нашей школе сложился классный коллектив, мы заряжены одной идеей и получаем от совместной деятельности удовольствие».

Несмотря на сложности года, движение вперед не останавливается. Школе удалось не прервать тренировочный процесс из-за пандемии, работу на будущее. На тренировочном сборе с тренерами молодежной сборной России несколько гимнасток проявили себя очень хорошо. У юношей уже три человека тренируются в составе сборной, возможно, что и еще кто-то к ним присоединится: выступления ребят на первенстве России в Пензе дают такую надежду. ▲



ОГОНЬ ЖДЕТ...

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО НЕ СДАЮТСЯ. НЕТ, КОНЕЧНО, ГОТОВНОСТИ НОМЕР ОДИН, ДА И НЕ МОЖЕТ БЫТЬ В СЕГОДНЯШНИХ УСЛОВИЯХ. НО ИХ ЖДУТ, ИХ ГОТОВЯТ, В НИХ ВЕРЯТ.

Олимпиада в Токио должна была пройти с 24 июля по 9 августа 2020 года. Из-за пандемии соревнования были перенесены на год и теперь пройдут в период с 23 июля по 8 августа 2021 года. При этом название Игр — Токио-2020 — сохранено. В июне оргкомитет Игр выступил за упрощение формата проведения соревнований в следующем году. Планируется, что они будут организованы на основе трех базовых принципов: обеспечения безопасной обстановки, минимизации расходов и упрощения формата проведения.

Как известно, эстафета олимпийского огня — традиционное мероприятие, проводимое перед каждым летними и зимними Олимпийскими играми. И Олимпиада в Токио не стала исключением. Однако по сравнению с прошлыми соревнованиями нынешнее путешествие пламени затянулось.

Олимпийский огонь успел прибыть из Греции в Японию до начала пандемии, но пронести его через 47 префектур страны не получилось. Организаторы решили «спрятать» ценную реликвию до улучшения ситуации, сейчас лампада с символом Игр ждет своего часа в музее рядом с главным стадионом Токио, на котором должны пройти церемонии открытия и закрытия соревнований.



ZUMA/ТАСС



УЧАСТНИЦЕ ЭСТАФЕТЫ — 118 ЛЕТ

Японка Канэ Танака, которая в свои 118 лет носит титул старейшего человека на земле, примет участие в эстафете олимпийского огня Игр в Токио.

Предполагается, что 11 мая Танака преодолеет с факелом 200 метров на коляске. На этот момент ей будет 118 лет и 129 дней.

Танака родилась 2 января 1903 года. То есть всего через семь лет после того, как прошли первые современные Олимпийские игры. Статус старейшего человека на планете японка удерживает с 2018 года.

«Мы будем счастливы, если люди, увидев ее с факелом, подумают: она в добром здравии, значит, есть надежда», — сказал внук Танаки Эйдзи (Kuyshu News).

ГОЛОСА РАЗДЕЛИЛИСЬ

Японское агентство Kyodo News решило узнать, что думают по поводу переноса Игр жители стра-

ны. Оказалось, что 23,9 процента опрошенных по-прежнему выступают за проведение Олимпийских игр в Токио. А 36,4 процента считают, что Олимпиаду необходимо снова перенести, так как грядущим летом ситуация с коронавирусом не стабилизируется. И 33,7 процента опрошенных вовсе высказались за отмену главного спортивного праздника планеты: по их мнению, правительство Японии должно потратить больше средств на борьбу с коронавирусом, а не на спортивные мероприятия.

С подобным опросом выступил и японский телеканал NHK. Его данные поделили опрошенных на три примерно равные части. За полную отмену Олимпийских игр проголосовали 32 процента японцев, 31 процент посчитал, что Игры нужно перенести еще раз, а 27 процентов выразили мнение, что Игры должны быть проведены в срок.



Ёсихидэ СУГА

ZUMA/ТАСС

В МОК заявили, что результаты опроса никак не повлияют на решение о проведении Игр с 23 июля по 8 августа 2021 года.

Премьер-министр Японии Ёсихидэ Суга заявил, что страна намерена обязательно провести в Токио Олимпийские и Паралимпийские игры летом 2021 года. По его словам, это станет символом победы человечества над коронавирусом.

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА — МАРТ

В ноябре гимнасты из России, Японии, США и Китая уже опробовали арену предстоящих олимпийских состязаний. Теперь дело за представителями других видов спорта. Организаторы Олимпиады планируют начать проводить тестовые соревнования на объектах Игр в марте 2021 года.

«Мы обсуждаем, как бороться с COVID-19, вместе с японским правительством и властями Токио. Конечно, я слышал новости о вакцине, и я думаю, что все почувствовали облегчение, в том числе и мы — оргкомитет. Мы работаем над тем, как проводить тестирование атлетов, соблюдать нормы дистанцирования, наладить сотрудничество между спортсменами и другими заинтересованными сторонами», — заявил представитель оргкомитета Игр Хидемаса Накамура.

НБА НЕ В СТОРОНЕ

Международная федерация баскетбола назвала сроки проведения квалификации на баскетбольный турнир Олимпиады-2021. Отборочные матчи состоятся с 29 июня по 4 июля.



ЖУНОВ ЛЕОНИД/ТАСС



РИА-НОВОСТИ

За последние четыре путевки в Токио поспорят 16 команд.

Из-за коронавируса старт квалификации сдвинулся вперед на одну неделю. В отборочных матчах могут принять участие такие звезды НБА и мирового баскетбола, как Яннис Адетокумбо из Греции, словенец Лука Дончич, немец Деннис Шредер и другие. Чтобы дать возможность игрокам выступить на главном старте четырехлетия, НБА планирует закончить сезон-20/21 до Игр.

ЗАДАЧА — ПОПАСТЬ В ТРОЙКУ

Министр спорта России Олег Матыцин заявил, что Россия на Олимпийских играх в Токио будет стремиться к тому, чтобы попасть в тройку общекомандного зачета. «Я уверен, что мы завоеваем максимальное количество лицензий в командных и индивидуальных видах спорта. У нас самые амбициозные задачи, но мы должны понимать, что нынешние условия, связанные и с пандемией, и с санкциями против наших спортсменов (в основном я имею в виду легкую атлетику), могут скорректировать эти планы. Но задача — попасть в тройку сильнейших стран, мы от нее не отступаем и будем делать



САВОСТЬЯНОВ СЕРГЕЙ/ТАСС

все необходимое, чтобы эту задачу решить», — сказал Матыцин.

СТАНЦУЕМ НА МЕДАЛЬ

А глава ОКР Станислав Поздняков рассказал о перспективах российских спортсменов в новых олимпийских дисциплинах — скалолазании, серфинге, скейтбординге и включенном в программу Игр-2024 брейк-дансе.

«Как вы знаете, ряд видов спорта, дебютирующих в олимпийской программе в Токио, будет представлен и в Париже, — напомнил Поздняков. — Хотел бы отдельно отметить скалолазание, где наши спортсмены стабильно добиваются успехов. Единственное, что на Играх будут соревноваться не в отдельных дисциплинах, а в многоборье, и предсказывать результаты не берутся даже самые большие специалисты. Если проводить аналогию с моим родным фехтованием, это все равно что спортсмены будут выступать одновременно в сабле, шпаге и рапире. Что касается серфинга, то в нашей стране это, скорее, экзотический вид спорта. Тем не менее мы будем пытаться его развивать, это входит в нашу стратегию — планомерно культивировать все олимпийские дисциплины. Например, сейчас мы имеем потенциальных призеров в 23 олимпийских видах спорта — больше, чем какая бы то ни было из стран. В скейтбординге наши спортсмены неплохо выступают в последние годы. Надеемся, что и в брейк-дансе Россия будет успешна, тем более что у нас есть первый в истории победитель Юношеских Олимпийских игр Сергей Чернышев. Надеемся, что он будет прогрессировать и дарить радость нам всем».

Президент ОКР также заверил, что в новый год ОКР вступил экономически полностью состоятельным и готовым исполнять свои обязательства по всем этапам подготовки и выступлению на Играх в Токио.

ОЛИМПИЙСКИЕ РАСХОДЫ РАСТУТ

Общий бюджет Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио из-за переноса на год увеличился до 15,8 миллиарда долларов — такие цифры приводит агентство Kyodo. Это примерно на 2,85 миллиарда долларов больше, чем изначальная сумма.

Генеральный секретарь оргкомитета «Токио-2020» Тосиро Муто сообщил, что расходы на проведение главного спортивного праздника планеты будут сокращены на 284 миллиона долларов. Организаторы уже представили МОК план упрощения формата проведения соревнований.

«Рассчитываю, что японская столица покажет пример организации спортивных мероприятий

Мы должны быть уверены в том, что Олимпийская деревня будет **самым безопасным** местом в Токио



в посткоронавирусную эпоху. Помимо обозначенных нами 30 миллиардов иен мы также намерены и дальше прорабатывать возможность сокращения издержек», — сказал Муто.

Большая часть суммы пойдет на расходы по благоустройству спортивных объектов и обслуживанию Олимпийской деревни. 931 миллион планируется потратить на меры по предотвращению распространения коронавируса.

БЕЗ ПРИВИВКИ — МОЖНО

Международный олимпийский комитет надеется убедить спортсменов — участников Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио прийти к коронавирусу.

«Если в 2021 году будет получена вакцина и нам удастся побудить всех спортсменов сделать прививки, от этого будет выгода для всех», — сказал на пресс-конференции вице-президент МОК Джон Коутс. — Число атлетов — участников соревнований не будет сокращено, но мы должны быть уверены в том, что Олимпийская деревня будет самым безопасным местом в Токио».

Также Международный олимпийский комитет намерен взять на себя расходы, связанные с вакцинацией спортсменов перед Олимпиадой в Токио. А власти Японии намерены разрешить иностранцам посетить Олимпиаду в Токио без обязательной вакцинации от коронавируса или карантина, сообщает Nikkei Business Daily.

По сведениям СМИ, правительство Японии намерено по возможности принять максимально большое число иностранных болельщиков во время летних Олимпийских и Паралимпийских игр в следующем году. Но для въезда в страну им потребуется загрузить ряд сведений в специальное многоязыковое приложение для смартфона. Детальные требования к приложению должен утвердить Международный олимпийский комитет. Необходимо будет загрузить паспортные данные, номер билета, фотографию и сертификат о сданном тесте на коронавирус с отрицательным результатом. Это позволит болельщикам избежать пребывания на карантине в течение двух недель, что на данный момент является условием въезда в Японию.

СВОБОДА ПОД КОНТРОЛЕМ

Кроме того, организаторы хотят создать атмосферу свободы перемещения, как в случае проведения Игр в обычных условиях. В частности,

приехавших из-за рубежа туристов не будут ограничивать в использовании общественного транспорта и посещениях заведений общепита.

Во время пребывания в стране иностранцам также будет рекомендовано установить приложение, которое в настоящее время используется для отслеживания контактов с заразившимися коронавирусом. При включенном передатчике Bluetooth смартфон пользователя зафиксирует во внутренней памяти устройства других ее пользователей, если они находились на расстоянии менее одного метра в течение 15 минут и более. В случае обнаружения коронавируса или каких-либо симптомов заражения человек должен будет самостоятельно внести эту информацию в приложение, а те люди, которые были с ним в контакте, получат соответствующее уведомление.

Болельщики также должны будут сканировать QR-коды в отелях и ресторанах, чтобы сохранить историю посещений, и вносить в приложение информацию о самочувствии и температуре на регулярной основе. Данные о посещениях тех или иных мест остаются в приложении каждого человека по его желанию. Правительство Японии не сможет отслеживать информацию



Важный урок, который мы все усвоили из связанного с коронавирусом кризиса, заключается в том, что мы должны быть более **едины**



о местоположении с помощью глобальной системы позиционирования (GPS). При выезде из Японии иностранцев уведомят о необходимости какое-то время не удалять приложение на случай возможного обнаружения заражения коронавирусом уже после возвращения в страну проживания.

ПЕППА В ПОМОЩЬ

Традицию брать с собой на главные старты талисман, каким был, например, Чебурашка в команде России, подхватили другие страны. Мультипликационный персонаж свинка Пеппа из одноименного сериала станет специальным детским послом сборной Великобритании на летней Олимпиаде-2020 в Токио. Национальный олимпийский комитет (НОК) Великобритании заключил соглашение с компанией Hasbro, которая владеет правами на персонажа.

Производство различной сувенирной продукции уже идет полным ходом. «Наша кампания «Большое вдохновение для поросят» — прекрасная возможность вникнуть в суть олимпийского движения. Это поддержит спортсменов сборной Великобритании и воспитает в молодом поколении любовь к спорту на всю жизнь», — считает вице-президент Hasbro Марианна Джеймс.

МОК РЯДОМ

Главный руководящий орган мирового спорта обещал поддержать спортсменов для того, чтобы они могли продолжать заниматься любимым делом. МОК окажет финансовую поддержку каждому НОК в размере 500 тысяч долларов на каждую из Олимпиад, которые пройдут до 2024 года.

«Один важный урок, который, я надеюсь, мы все усвоили из связанного с коронавирусом кризиса, заключается в том, что мы должны быть более едины. Увеличение на 25 процентов финансирования программ прямой поддержки спортсменов даже превышает общие доходы. Кроме того, доходы спортсменов — членов олимпийских команд также будут увеличены на 25 процентов в рамках поддержки национальных олимпийских комитетов (НОК)», — пообещал президент МОК Томас Бах.

НЕТ ЛИШНЕГО БИЛЕТИКА?

Перенос Игр и продолжающаяся подготовка к ним затронула и продажу билетов. Вполне вероятно, что счастливые обладатели билетов на Игры сейчас не уверены в возможности посетить страну предстоящим летом.

С ноября прошлого года владельцам билетов, которые не смогут посетить мероприятие грядущим летом, начали возвращать деньги. Аналогичная ситуация касается и зрителей паралимпийских состязаний.

Напомним, что на момент объявления пандемии было продано около 4 480 000 билетов на Олимпийские игры и около 970 000 на Паралимпиаду. ▲



ПОМОСТ ТИТОВЫХ



МИРОВАЯ ГИМНАСТИКА ИМИ ГОРДИТСЯ. ЮРИЙ ЕВЛАМПИЕВИЧ ТИТОВ И ВАСИЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ ТИТОВ ОТМЕТИЛИ ЮБИЛЕИ!

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЮРИЙ ТИТОВ: ВЕРШИТЕЛЬ СУДЬБЫ

Каково это — быть участником трех Олимпийских игр (1956, 1960 и 1964 годов), а потом с 1976 по 1996 год возглавлять Международную федерацию гимнастики? Правда, никто уже Юрия Евлампиевича об этом и не спрашивает, такой вопрос может даже вызывать удивление: а кто же еще способен на такое? Конечно, Юрий Титов — авторитет среди авторитетов. Уважение к нему в гимнастическом мире беспредельно. Потому и на всех крупных международных соревнованиях его всегда ждут — как тренеры с функционерами, так и команда.

Вот и президент Международной федерации гимнастики Моринари Ватанабэ, находившийся с визитом в Москве, тепло поздравил Юрия Евлампиевича с 85-летним юбилеем. Президент FIG отметил, что очень рад, несмотря на пандемию и соответствующие ограничения, этой возможности — лично пожелать крепкого здоровья человеку, внесшему столь значительный вклад в развитие гимнастики в мире.

Так и случилось, что действующий и почетный президенты FIG в непринужденной обстановке обменялись мнениями по вопросам настоящего и будущего гимнастических дисциплин, совершенствования правил и форматов соревнований.

А еще Юрий Евлампиевич подарил Моринари Ватанабэ выточенного из кости 40 лет назад

Да, мы назовем много прекрасных и славных имен гимнасток и гимнастов, 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 страны в международных структурах, возглавлять их и отвечать за развитие гимнастики во все мире, за судьбу столь обширного вида спорта — это **особая честь, высший пилотаж.**

медвежонка Мишу — талисман Олимпийских игр — 1980 в Москве. Президент FIG заверил: «Не сомневайтесь, сувенир станет ценным экспонатом штаб-квартиры Международной федерации гимнастики в Лозанне».

Показал Титов гостю и тапочки, которые носил на своей последней Олимпиаде в Токио. Не простые, а исторические. На них — автографы всех японских гимнастов, с кем соперничали на Играх наши спортсмены.

Любовь

— А я могу даже точно сказать, когда она началась. Когда я посмотрел чемпионат Украины в 1949 году в Киеве. Тогда я впервые увидел чудеса на снарядах. А знаете, как пугающе для многих в те послевоенные годы звучало это слово? Победителем того чемпионата был Виктор Чукарин, впоследствии ставший двукратным абсолютным чемпионом Олимпийских игр, в 1952-м и 1956-м, — легендой гимнастики, лицом эпохи того времени.

Наш вид спорта — это... тройное сальто Валерия Люкина в вольных упражнениях, большие обороты на одной руке Дмитрия Билозерчева, элементы, вошедшие в международную терминологию гимнастики под именем первых исполнителей: круги Шагиняна на коне-махах, крест Азаряна на кольцах, элемент швейцарца Штальдера на перекладине, перелет Ткачева на перекладине, вертушка Диомидова на коне-махах, петля Ольги Корбут на разновысоких брусьях, ножницы канадца Далласала на коне-махах и многие другие.



Действующий и почетный президенты FIG в непринужденной обстановке обменялись мнениями по вопросам настоящего и будущего гимнастических дисциплин, совершенствования правил и форматов соревнований

Они расцвечивают олимпийский вид спорта с античных времен, словно алмазы в царской короне! Потому и существует расхожее выражение «легкая атлетика — королева спорта, но мать ее — гимнастика!».

И это прекрасно, что руководители страны занимают активную позицию, направленную на развитие спорта, что федерация помогает приобретать первоклассное оборудование для гимнастических школ в стране, что важные вопросы не только обсуждают, но и решают.

И самое главное — то, что, пока детям с раннего возраста нравится кувыркаться, лазить, смотреть на мир вниз головой, гимнасты в России не переведутся! Дети принудят взрослых ответственных дядь и заботливых тетей создавать все необходимые условия для занятий гимнастикой. Она полезна, как овсяная каша, и приятна, как желанный подарок!

Система, а не эпизод

Все-таки вся обойма нашей сборной — это мировая элита. Лично я предпочитаю строгий, аналитический, адекватный содеянному, а не эмоциональный спрос. И не с подачи отдельных личностей (бывает такое по неприязни, по мелочным обидам, а то и по месту). Спрашивать надо со всех причастных, а не с одного-двух для острастки. Спрос этот, как и работа, должен быть системным, а не эпизодическим. Очень важно и управление командой.

Вину за ошибки надо не перекидывать на «назначенных», а причину честно искать, чтобы ситуацию исправить. Есть в нашем деле математика, даже арифметика: учет, планирование и



сравнение, анализ. Вообще я люблю статистику: нужно считать трудность, ошибки соперников. В свое время мы знали все комбинации тех же японцев, пытались угадать, какие новые элементы ультра-си они могут подготовить.

Неудачи? Были

Если говорить про Олимпиады, то считаю себя в некоторой степени неудачником (девять олимпийских наград. — Прим. ред.). На первых для меня Играх, в 1956 году в австралийском Мельбурне, за несколько часов до церемонии открытия получил травму. Ждали выхода на соседнем стадионе, спасаясь от жары, а когда начали спускаться с трибуны, деревянный шип — восемь сантиметров — от сломанной скамейки воткнулся мне под колено. Повредил связку на ноге. Хирург, конечно, вытащил его, но тренироваться в полную силу я не мог.

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

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



два месяца, недотерпел только неделю, потом меня еще отправили лечиться на грязь. Я вновь попал в состав олимпийской команды, и вновь все было непростое: за несколько недель до Игр повредил руку. Выступал через боль, в вольных упражнениях допустил вообще грубую ошибку. Так что Игры в Токио — 1964 закончились для меня двумя серебряными наградами: в команде и упражнении на перекладине.

Успех вчерашнего дня

Задал бы себе для начала вопрос: а счастливы ли вы? Я бы сказал так: жизнь я прожил очень интересную. И никогда не мог бы, наверное, предположить, что такая спортивная судьба была уготована человеку, все генеалогическое дерево которого корнями своими — в селе Сосновка Шадринского района Челябинской области. Говорят, что судьба где-то там свыше определена, а я всегда отвечаю, что спорить не буду. Но я знаю в лицо вершителей моей судьбы. И первым был отец, простой сапожник, который не боялся искать лучшего места и бороться, он не боялся идти вперед.

Когда-то назначили меня заниматься советской гимнастикой в 32 года. Рано, конечно. Но завал был полный: слишком долго до этого мы



хлопали знаменитостям. Они успех-то, конечно, приносили, но успех был уже вчерашнего дня. Говорили: «Давайте мы будем вот так осторожненько, красивенько... Не нужна она нам, эта трудность». А разве можно красиво делать одно и то же сальто вчера, сегодня и завтра? За первые три года я так и не смог ничего сделать. Сборная уже была, как пришла с козлапой ногой, так и ушла. Когда навыки уже натренированы, трудно было учить чему-то новому.

Беречь личного тренера

Когда рядом нет личного тренера, который знает спортсмена от и до, тоже нельзя добиться максимального результата. Я всегда настаивал: как мы можем растить гимнаста в сборной, если по приезде домой его личный тренер даже не знает, чему мы его учили и как? Я и сейчас убежден, что нужно опираться на молодых личных тренеров, а все главные и старшие тренеры сборных, психологи, физиологи должны многие рекомендации именно тренерам давать, а не спортсменам.

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

Если искать, то найдете

Еще — это относится абсолютно ко всем — не надо думать, что ты все знаешь. Необходимо всегда искать и находить более совершенный вариант. Помню, когда я начал учиться в политехническом институте, то приходил с учебы уже после четырех часов дня, конечно, тренироваться мне было трудно. А ведь я уже был в сборной команде. Тогда мой тренер предло-



жил двухразовую тренировку. И что вы думаете? За две недели до начала чемпионата мира 1962 года тренерский совет пытался исключить меня из сборной за то, что я единственный тренируюсь два раза в день. Ты, мол, растягиваешь нагрузку, а нужно так уставать, чтобы еле вылез из зала. Я выиграл тот чемпионат мира... и в сборной всех перевели на двухразовые тренировки.

Очень хочется, чтобы наши ребята выступили на Олимпиаде в Токио столь же успешно, как это было на последнем чемпионате мира в Штутгарте. Соперники на месте не стоят, конечно. В спорте никто не должен останавливаться в развитии. Японцы на домашних Играх будут биться отчаянно. И конечно, готовят то, чем будут удивлять. Нам надо достойно ответить.

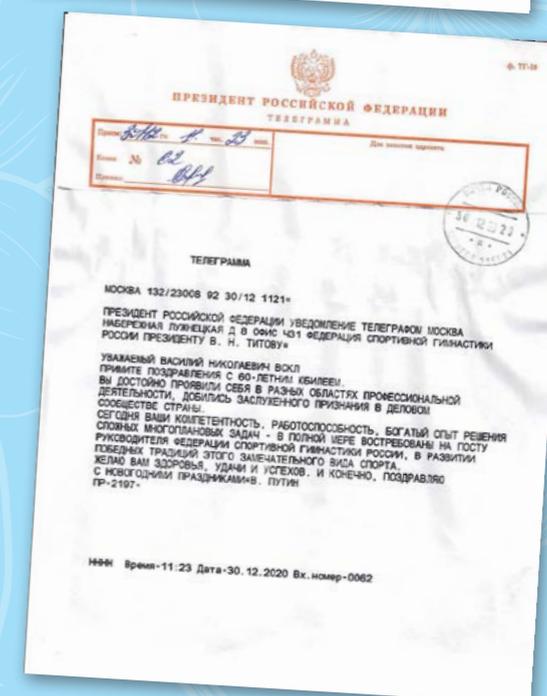
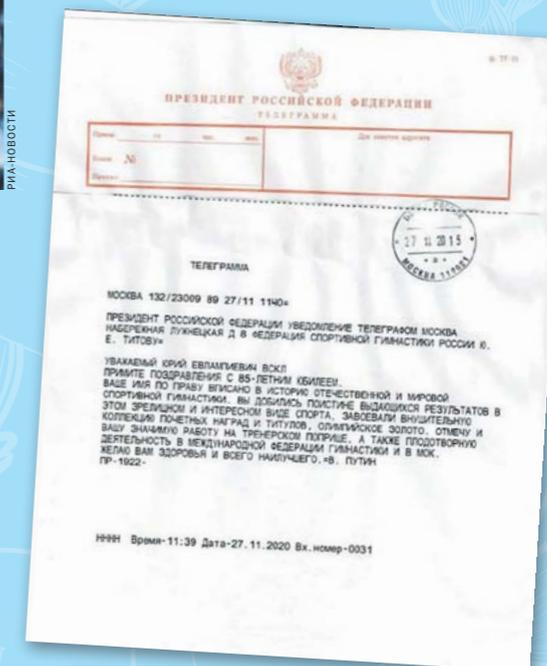
ВАСИЛИЙ ТИТОВ: СИЛЬНЫЙ ИГРОК

Василий Титов был избран президентом Федерации спортивной гимнастики России в 2014 году. В конце прошедшего года прошло новое переизбрание на ответственную должность. Доверие и оправдано, и приумножено. Держать руку на пульсе не только отечественной гимнастики, но и международной — это сложно, но, как показывает Титов, не только реально, но и жизненно важно. Первый вице-президент Международной федерации гимнастики Василий Титов давно заслужил уважение зарубежных коллег.

Когда нынешний президент FIG Моринари Ватанабэ только-только вступил в должность, он подчеркивал, что это очень важно — кто стоит

Японцы на домашних Играх будут биться отчаянно. И конечно, готовят то, чем будут удивлять.

Нам надо достойно ответить



у руля столь сильной гимнастической державы, как Россия.

«У FIG сложились хорошие партнерские отношения с Россией, банк ВТБ является основным спонсором организации с 2009 года. И безо всякого сомнения, Россия — одна из стран, за-

дающих тон в гимнастике, — сказал Ватанабэ в интервью «Гимнастике». — Я очень рад, что страна вернула себе победы после некоторого отступления назад. Возвращение столь сильного игрока на гимнастическое поле весьма важно. 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? С вашим президентом и моим первым заместителем Василием Титовым мы хорошие друзья. Я уважаю его как профессионала и думаю, что в кооперации с Россией мы сможем достичь очень многого».

Василий Николаевич сегодня в работе, что называется, по уши. Потому что перерывов развитие вида спорта не терпит. Ни на международном, ни на отечественном уровне. А в пандемию вызовов стало еще больше. Руководитель считает, что всегда есть проблемы, но называть какую-то главной было бы неправильным. Важнее другое — понять, какая из проблем не терпит отлагательств в разрешении, в каком деле мы должны быстро принимать решения.



ОЛЕГ НАУМОВ

Резерв и массовость

— Планы остаются все те же самые — обеспечение участия команды в Олимпийских играх, преодоление последствий тяжелой эпидемиологической обстановки. Еще есть область, на которой необходимо сосредоточиться плотнее: продолжение развития массового спорта и создания резервов. Именно резервы, поиск талантливых ребят — важнейшая задача. Она всегда была сложной, но сегодня особенно: сама гимнастика стала очень сложной, она насыщена элементами, которые требуют огромных усилий от спортсменов.

Спортивная гимнастика должна развиваться как массовый спорт. Нужно создавать условия по стране, готовить тренеров, заинтересовывать и специалистов, и родителей. Подпитка сборной во многом зависит именно от массовости. А о том, что гимнастика сама по себе вид спорта увлекательный и затягивающий, приносящий и пользу, и радость, даже и говорить не надо.

Что такое удача?

На последних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, например, у нас не было медального плана. Мобилизующие задания сборной команде на выигрыш того или иного количества медалей мы действительно не практикуем. Как

Мобилизующие задания сборной команде на выигрыш того или иного количества медалей мы действительно **не практикуем**

тогда оцениваем результат? А можно ли считать неудачницей команду, завоевавшую на Олимпийских играх восемь медалей всех трех достоинств? Конечно, нет!

Более того, это было бы просто неуважением к тому подвигу, который каждый из спортсменов самоотверженно совершил для достижения максимальных результатов. К тому же уместно позитивно оценить работу тренерского штаба и спортивной федерации, которые смогли воспитать серебряных призеров Олимпийских игр в командном многоборье в обеих дисциплинах — как в мужской, так и в женской. Это, кстати, своеобразный рекорд Игр!



Что такое командная работа?
Я не сторонник ранжирования благодарности за содеянное. Все ставят перед собой **максимальные задачи, перешагивают через «не могу»**

Такого не удалось добиться ни японской федерации — они, став чемпионами в мужском первенстве, смогли продвинуться лишь на четвертое место в женском, ни федерации США — чемпионам в женском командном соревновании, — которые среди мужских команд оказались лишь пятыми.

Не по ранжиру

Что такое командная работа? В большом деле, в многолетнем проекте, каким является подго-

товка национальной команды к Олимпийским играм, вклад каждого неотделим. Потому я не сторонник ранжирования благодарности за содеянное. Все 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.

Шашкой рубить? Не стоит

От каких-либо действий радикального характера стоит по возможности воздерживаться. Необходимо сохранить достигнутое, при этом корректировать принципы системности и ответственности в работе. Наш резерв всегда — это повышение эффективности работы по всем направлениям. Аналитическая работа в части организации и методики подготовки спортсменов, усилий тренерского штаба, уровня медицинского и научного сопровождения.

И — регионы. Федерация будет продолжать проведение учебно-тренировочных сборов для гимнастов, не входящих сегодня в сборные команды России, на базе региональных центров подготовки: в Пензе, Ленинске-Кузнецком, Ростове-на-Дону, Звенигороде...

Спонсор Федерации спортивной гимнастики России — банк ВТБ — вот уже много лет помогает в оснащении гимнастических залов по всей стране. Большинство спортивных школ имеет современное гимнастическое оборудование. Мы будем и дальше по мере поступления соответствующих заявок оказывать помощь регионам России в приобретении спортивного инвентаря, тренажеров, медико-восстановительного оборудования.

О вызовах

Год был крайне сложным. Все были вынуждены провести его в изоляции, это трудно. Гимнасты сборной были лишены возможности выступлений на международных турнирах. Соревновательной практики фактически не было, то, что смогли провести, — это крохи, конечно. Но мы сохранили боеспособную команду. Турнир, в котором участвовали наши спортсмены в Токио, был сложным по организации, но очень интересным. Наши спортсмены показали достойные выступления.

Не потерять набранный темп развития гимнастики в стране —

ЭТО ВАЖНО

Не потерять набранный темп развития гимнастики в стране — это важно. Именно поэтому мы не останавливали тренировочные сборы. Конечно, хочется верить, что ситуация будет улучшаться. Но баланс работы в условиях, которые выдвинула нам пандемия, думаю, мы нашли правильный. Потенциал у нашей сборной команды огромный.

Да, политическая обстановка тоже сейчас не самая спокойная. Но надо реалии воспринимать такими, какие они есть. Безусловно, какие-то темы оказывают на нас сильное эмоциональное воздействие, но надо быть готовыми к Олимпийским играм в любом случае. И биться за самые высокие места и награды. ▲



КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2021 ГОД (проект от 11.01.2021)

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