

# ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№ 1 | 40 | 2020

ОН УЛЕТЕЛ,  
ЧТОБЫ  
ОСТАТЬСЯ

ЮРИЙ ТИТОВ: Мы были  
подготовлены к любым вызовам

ТРУДНАЯ ДОРОГА В ТОКИО

КАРАНТИН, изменивший жизнь

РОЖДЕННЫЕ В СССР:  
Леонид Аркаев



# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Олимпийский год, который должен был подвести итоги длинного четырехлетнего цикла подготовки к главному спортивному событию, столкнулся с пандемией. К сожалению, вместо того чтобы наслаждаться Олимпиадой, весь мир вынужден вести борьбу со сложным невидимым врагом.

Коронавирус переписал спортивные расписания и календари, отменено множество турниров. Финансово и эмоционально это, безусловно, потрясение для всего спорта. Вместе с тем подвергать риску здоровье спортсменов никто не имеет права. Международный олимпийский комитет и Оргкомитет приняли абсолютно взвешенное и мудрое решение о переносе Игр на следующий год, сохранив при этом название Токио-2020.

Очень важно, что все члены сборной выдержали испытание самоизоляцией. К счастью, у нас нет зарегистрированных случаев коронавирусной инфекции. Это позволяет рассчитывать на то, что гимнасты в скором времени вернутся в оптимальную спортивную форму. Ведь в октябре в Пензе, мы надеемся, состоится Чемпионат России, а затем в декабре в Баку пройдет квалификационный к Играм чемпионат Европы. И у нас есть все основания рассчитывать на дополнительные лицензии у мужчин и женщин. Мы соскучились по большому помосту. Будем готовиться и с нетерпением ждать эти старты.

Берегите себя. Будьте здоровы!



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

Василий Титов,  
президент Федерации  
спортивной гимнастики России

# ЮРИЙ ТИТОВ — О ТОМ, КАК РОЖДАЛИСЬ ПЕРВЫЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ с. 8



**4** НОВОСТИ  
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

**8** ИНТЕРВЬЮ  
ЮРИЙ ТИТОВ — О ТОМ, КАК  
РОЖДАЛИСЬ ПЕРВЫЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ  
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

**20** ГЛАВНАЯ ТЕМА  
ЗДРАВСТВУЙ, МечТА!  
Звезды гимнастики вспоминают  
историческое событие

**26** МОСКВА-80  
АЛЕКСАНДР ДИТЯТИН:  
«КАК УЛЕТАЛ МИШКА,  
Я НЕ ВИДЕЛ...»

**34** АНАЛИТИКА  
ДОРОГА В ТОКИО

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

**ГИМНАСТИКА**  
№ 1\_40\_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

ИЛЛЮСТРАТОР:  
Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:  
КЛИНЧЕНКО БОРИС/ТАСС

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:  
Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:  
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:  
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:  
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:  
Оксана Тонкачьева, Сергей Андрианов,  
Любовь Мельяновская,  
Дмитрий Любимов, Александр Бармин,  
Борис Ходоровский,  
Альберт Стародубцев, Алина Вольнова

Отпечатано в типографии  
«ООО "ИПК Парето-принт"»  
г. Москва, ул. Брянская, д. 5  
Тел.: +7 [495] 663-73-17/19  
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать  
18 августа 2020 г.

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



# ГОНКА СО ВРЕМЕНЕМ. ЛЕОНИД АРКАЕВ с. 66



**46** ЛИКБЕЗ  
ИМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

**52** МАМА В СПОРТЕ  
ЗАПИСКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ  
ИНСТРУКЦИЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**60** НАЧНИ С НАС  
ЧЕМПИОН МИРА ПО ФИГУРНОМУ  
КАТАНИЮ ВАДИМ НАУМОВ  
О ТЕСНОЙ СВЯЗИ СЕМЬИ  
СО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**66** РОЖДЕННЫЕ В СССР  
ГОНКА СО ВРЕМЕНЕМ.  
ЛЕОНИД АРКАЕВ

**80** АНТИДОПИНГ  
НАДО ЗНАТЬ!

ТВОЙ  
ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕНЬ

XXXI ВСЕРОССИЙСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕНЬ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 40-ЛЕТИЮ ИГР XXII ОЛИМПИАДЫ В МОСКВЕ, ПРОШЕЛ 8 АВГУСТА. ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ МАСШТАБНЫЙ СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК ПРОВОДИЛСЯ ОДНОВРЕМЕННО С ДНЕМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА.

Центральной площадкой Всероссийского олимпийского дня стал спорткомплекс «Лужники», именно здесь проходили основные события московских Игр. В мероприятии приняли участие прославленные российские спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр, чемпионов мира и Европы, и, конечно, герои Игр-80. Когда все вышли на сцену во время торжественной церемонии открытия, получилась самая настоящая олимпийская команда — большая и дружная!

Помощник Президента Российской Федерации, первый вице-президент Олимпийского комитета России Игорь Левитин поздравляет Президента РФ Владимира Путина. Президент ОКР Станислав Поздняков пожелал всем оставаться здоровыми, полными оптимизма и уверенности в завтрашнем дне.

— Я радуюсь тому, что впервые за всю историю всем олимпийцам и физкультурникам удалось собраться в одном месте и в один день. Вместе с нами на трибуне стоят люди разных поколений — звезды отечественного спорта. Здесь находятся те, на кого в свое время равнялся я, — подчеркнул



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

глава ОКР. — Фотографии этих людей висели на стенах спортивных залов всех школ страны. Здесь есть те, с кем я на протяжении многих лет выступал в одной олимпийской команде. И те, кто сегодня защищает цвета российского флага на крупнейших соревнованиях. Это символично, что все мы, любители спорта и здорового образа жизни, пришли в этот день сюда. Мы не смогли проводить олимпийскую команду на Игры в Токио, но обязательно сделаем это в следующем году такой же большой спортивной семьей.

Министр спорта РФ Олег Матыцин отметил, что этот праздник символизирует здоровый образ жизни и победы российского спорта.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Совместное проведение Дня физкультурника и Олимпийского дня подчеркивает единство массового и профессионального спорта. Это важно, особенно сейчас, во время пандемии, когда люди соскучились по спорту. Он помогает нам преодолевать все сложности, делает нас едиными, здоровыми и гордыми за нашу страну, — сказал Олег Матыцин.

Более 50 стендов, на каждом из которых можно было попробовать себя в роли скалолаза, тяжелоатлета, волейболиста, гольфиста и так далее, впечатлили пришедших отметить праздник.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На многочисленных площадках, представлявших олимпийские и неолимпийские виды спорта, каждый нашел занятие по душе: будь то родители с детьми, начинающие спортсмены, пенсионеры или люди с ограниченными возможностями здоровья.

С показательной программой в «Лужниках» выступили федерации сумо, борьбы на поясах, цигун, спортивной акробатики, дзюдо, тхэквондо. Свое мастерство показал обладатель золотой медали Юношеских Олимпийских игр 2018 года по брейк-дансу Сергей Чернышев. Любители интел-

лектуального досуга смогли поучаствовать в увлекательном квесте на знание видов спорта.

Центром притяжения гостей и участников XXXI Всероссийского олимпийского дня и Дня физкультурника, безусловно, стал стенд, посвященный 40-летию игр XXII Олимпиады в Москве. Поток желающих сделать памятную фотографию с настоящим олимпийским факелом Игр-80 не иссякал в течение всего праздника.

— В 1980 году в Москве состоялись особенные для всех нас Олимпийские игры, — сказал на церемонии

открытия почетный президент ОКР, почетный член МОК Виталий Смирнов. — Спустя 40 лет стадион «Лужники», на котором прошли соревнования Игр, стал одной из самых современных арен мира. Это наглядно демонстрирует приверженность руководства России развитию спорта и массовой физической культуры.

Баскетболистка Нелли Ферябникова, ватерполисты Евгений Шаронов и Евгений Гришин, волейболисты Владимир Кондра, Любовь Козырева и Александр Савин, пятиборец Анатолий Старостин, гимнаст Владимир Маркелов, стрелок Игорь Соколов с радостью делились воспоминаниями о домашних Олимпийских играх и красивых победах, одержанных в том числе и на территории «Лужников».

Спортивные гимнасты не остались в стороне от праздника, активно участвуя в мероприятиях. А звезды помоста Лидия Иванова, Дарья Спиридонова, Никита Нагорный, Лилия Ахаимова без устали общались с болельщиками, делали фотографии и подписывали открытки.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА  
СНОВА ПОБЕЖДАЕТ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОМИТЕТ ФЕЙР-ПЛЕЙ ОПРЕДЕЛИЛ ЛАУРЕАТОВ ПРЕСТИЖНОЙ ПРЕМИИ, ВРУЧАЕМОЙ С 1964 ГОДА. ДЕВЯТИКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПРОСЛАВЛЕННАЯ ГИМНАСТКА ЛАРИСА ЛАТЫНИНА УДОСТОЕНА ТРОФЕЯ ИМЕНИ ЖАНА БОРОТРА ЗА БЛАГОРОДСТВО НА ПРОТЯЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ.

На трофей имени основателя движения фейр-плей было выдвинуто еще восемь кандидатов. И самый серьезный из них — чемпион мира и Европы по футболу испанец Карлес Пуйоль. Но обладательница 18 олимпийских наград Лариса Латынина и его обыграла с явным преимуществом: 12 первых мест против трех. Правда, в виде исключения трофей будет вручен и испанцу.

Как сказал, подводя итог, президент комитета венгерский фехтовальщик и кардиохирург Йено Камути, Латынина останется в мировом спорте не только благодаря своим победам. Она запомнилась не сходящей с губ улыбкой, доброжелательностью, исключительно уважительным отношением ко всем соперницам. Когда была главным тренером сборной, спортсменкам ее команды можно было позавидовать, какая же у них наставница. Опекая своих девочек, она не раз помогала советами и соперницам.

Трофей за карьеру выиграла в 1992 году наша лыжница Раиса Сметанина. А трофей за жест фейр-плей — гимнаст Алексей Немов в связи с событиями на Олимпийских играх — 2004, когда Алексей успокаивал публику, выступающую в его поддержку, прижав палец к губам.

Именно в этой категории сборной России по баскетболу 3 x 3 достался диплом — вторая по степени значимости награда в иерархии спортивно-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

го благородства. Наши спортсмены встречались на Всемирных пляжных играх в Дохе с Угандой, один из баскетболистов которой получил травму. Заменить его оказалось некем, и тогда российская команда тоже сняла своего игрока: так и играли — 2 x 2. А трофей за жест фейр-плей — у филиппинца Роджера Касугая. На важном — и коммерческом — турнире он лидировал в соревнованиях. Но когда его индонезийский соперник упал в воду, начал тонуть, Роджер бросил свой серфинг, прыгнул и спас уже наглотававшегося воды коллегу.

В категории «Продвижение» фейр-плей обладателем трофея стал Олимпийский комитет Турции, впервые организовавший международную фотовыставку, воспевавшую честную игру. Среди спортсменов до 18 лет вызвал восхищение гребец Джиованни Боргоново. Итальянец первым пересек линию финиша, но вскоре подошел к судьям с признанием и просьбой о дисквалификации: случайно совершил никем не замеченную ошибку, которая, быть может, дала ему преимущество в метр-полтора над соперниками.

## С НОВЫМ ЗАЛОМ!

В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ «КРИСТАЛЛ» ЗАВЕРШИЛИСЬ РАБОТЫ ПО ПЕРЕОБОРУДОВАНИЮ ЗАЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

На сегодняшний день на Сахалине нет аналогов гимнастического помоста, который появился в «Кристалле». В течение недели специалисты из компании «Спорткомплектсервис» по проектированию гимнастических залов занимались монтажом оборудования в зале «Кристалла».

— Теперь у нас есть гимнастическая яма приземления высотой 1,15–1,20 метра с поролоновыми кубиками для безопасности, пружинный гимнастический помост, который соответствует стандартам мировой подготовки гимнастов, при необходимости можно будет разложить и надувную акробатическую дорожку, а также сертифицированные гимнастические снаряды, — говорит тренер и президент Сахалинской федерации спортивной гимнастики Ольга Сперанская. — Наши спортсмены видели подобные помосты только в залах, где проходят соревнования всероссийского масштаба. Ребятам, конечно, сложно было привыкнуть к выступлению на специальном покрытии из-за его отсутствия в родных стенах. Теперь тренировки станут более эффективными.

Оборудование нового зала для занятий гимнастикой в спортивной шко-



ле «Кристалл» стало возможным благодаря возведению универсального тренировочного комплекса с ледовой ареной, куда переехали воспитанники отделения бокса. И вопрос о предоставлении более просторного помещения для занятий спортивной гимнастикой был решен с помощью зала, где ранее обитали боксеры. Теперь гимнасты надеются, что не за горами и возведение специального центра для их подготовки.

Президент Сахалинской федерации спортивной гимнастики Ольга Сперанская выражает благодарность Федерации спортивной гимнастики России в лице вице-президента Валентины Александровны Никано-

ровой, специалистам компании по монтажу, в частности Сергею Подушкину, министерству спорта Сахалинской области, тренерскому составу, а также руководству спортивной школы «Кристалл» за оборудование нового зала и возможность заниматься в комфортных условиях.



МЫ ВЕРНЕМСЯ!

## Дорогие друзья!

К большому сожалению, по понятным причинам фестиваль «Лига гимнастики» в этом году не состоится!

Но мы обещаем, что **обязательно вернемся с новыми силами**

и вместе с вами подготовим и проведем еще не один замечательный праздник! Следите за информацией и не забывайте заниматься спортивной гимнастикой!

## ЮБИЛЕЙ

Дорогие юбиляры!  
От всей души  
поздравляем вас!  
Спасибо за любовь  
к гимнастике и за то, что  
каждый из вас привнес  
в наш любимый вид спорта.  
Спасибо за преданность  
и желание добиться  
наивысшего результата.  
Здоровья вам и близким,  
успехов в задуманном,  
осуществления планов  
и рождения новых!

## ГАВЕРДОВСКИЙ

Юрий Константинович — профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ, доктор педагогических наук и гимнастический Менделеев, как его называют коллеги

## КОНВИССЕР

Александр Львович — заслуженный тренер России

## ГОВРИЧЕНКОВ

Виктор Николаевич — заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России

## КОЖЕВНИКОВ

Евгений Вениаминович — заслуженный тренер России, вице-президент Федерации спортивной гимнастики Алтайского края, директор МАУ СП «СШОР по спортивной гимнастике Хорохордина С.Г.»

## МОСКВА-80

40 ЛЕТ  
СПУСТЯ

ЮРИЙ ТИТОВ — О ТОМ,  
КАК РОЖДАЛАСЬ ПЕРВАЯ  
В НАШЕЙ СТРАНЕ  
ОЛИМПИАДА

В ИЮЛЕ 2020 ГОДА ИСПОЛНИЛОСЬ РОВНО 40 ЛЕТ ИГРАМ XXII ОЛИМПИАДЫ: ПЕРВЫМ, ПРОШЕДШИМ В НАШЕЙ СТРАНЕ. МОСКВА-80, КАК ЕЕ КОРОТКО НАЗЫВАЛИ У НАС, ПОВЛИЯЛА НЕ ТОЛЬКО НА РАЗВИТИЕ СПОРТА В ЦЕЛОМ, НО И, ПО МНЕНИЮ МНОГИХ, УСКОРИЛА ГЛУБИННЫЕ ГЕОПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИНЕСЛА В КОПИЛКУ СБОРНОЙ СССР ДЕВЯТЬ ЗОЛОТЫХ, ВОСЕМЬ СЕРЕБРЯНЫХ И ПЯТЬ БРОНЗОВЫХ НАГРАД. СЕГОДНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБЕСПЕЧИЛ БЫ (ТОЛЬКО ВДУМАЙТЕСЬ!) МЕСТО НЕ НИЖЕ ПЯТОГО В ОБЩЕКОМАНДНОЙ ТАБЛИЧКЕ! И ВЕДЬ ЭТО В УСЛОВИЯХ ЖЕСТОЧАЙШЕЙ КОНКУРЕНЦИИ С РУМЫНИЕЙ, ГДР И ДРУГИМИ СТРАНАМИ.

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ИГР В МЕЛЬБУРНЕ 1956 ГОДА ЮРИЙ ТИТОВ ОКАЗАЛСЯ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ МЕЖ ДВУХ ОГНЕЙ, БУДУЧИ РУКОВОДИТЕЛЕМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ (FIG) И ОДНОВРЕМЕННО НАЧАЛЬНИКОМ УПРАВЛЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА СССР. И ОТВЕЧАЛ В ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛИЧАЙШЕГО МЕРОПРИЯТИЯ ПРАКТИЧЕСКИ ЗА ВСЕ. КРОМЕ РАЗВЕ ЧТО РАЗГОНА ОБЛАКОВ...

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ ЛЮБИМОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Прошло 40 лет, но мы признаем, что успех игр московской Олимпиады был грандиозным, — говорит Юрий Евлампиевич. — В памяти все остается, словно произошло вчера. Как хочется поздравить тех, кто сегодня с нами: организаторов, а главное — спортсменов и тренеров, причем не только советских, но и тех, кто приехал в гости!

И еще — инициаторов проекта под названием «Игры XXI Олимпиады 1976 года в Москве». Нет, я не ошибся. Это была первая попытка получить от МОК право на проведение игр летней Олимпиады в столице СССР. Не будь этой самой первой попытки, вторая бы и не сработала. Что за люди отвечали за проект? Я всех не знаю, но это был коллектив молодых энергичных людей.



РИАНОВОСТИ

ЮРИЙ ТИТОВ у полка с призами, завоеванными им на чемпионатах Европы и СССР по спортивной гимнастике

Власти поддержали идею, поскольку она появилась еще в начале 1960-х годов на волне успехов сборной СССР, которая вошла в олимпийскую семью уже не статистом, а сразу серьезным конкурентом. Заявку в Международный олимпийский комитет подали в 1970 году (тогда на всю подготовку отводилось не семь лет, как сейчас, а шесть).

Нужно было показать: Москва уже располагает немалым количеством спортивных сооружений, а инфраструктура города справится с тем, чтобы сотни тысяч туристов чувствовали себя комфортно, чтобы не случилось автомобильных заторов. Что у Москвы уже есть умелые спортивные специалисты. А правительство страны предоставит гарантии по достройке недостающих объектов и по безопасности участников и туристов. Это был колоссальный объем работы, но мы вместе сделали это! Настоящие шестидесятники, правда.

— Тот заявочный комитет немного проиграл Монреалу и втянулся в новую гонку четыре года спустя.

МОК убедился, что Москва способна проводить Игры. Если говорить о наследии первой попыт-

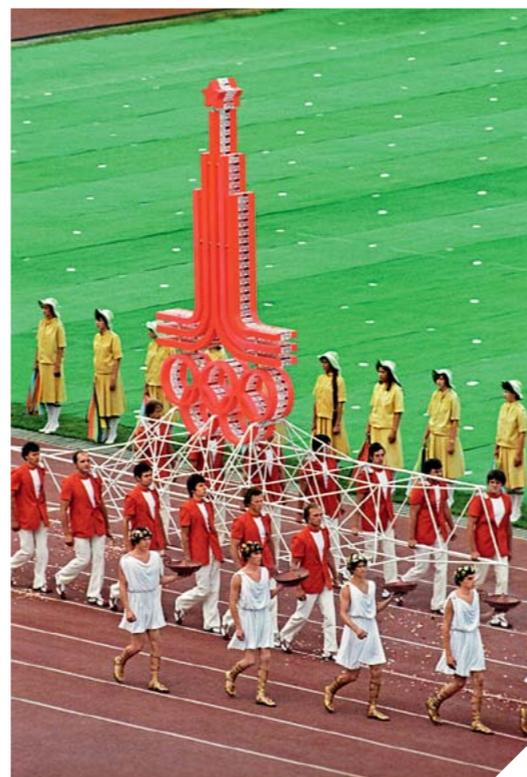
ки, то это было, наверное, самым главным моментом. Нас снова допустили до конкурса. Идея не умерла, руки не опустились. Пришлось, безусловно, повторить всю ту же работу, частично по протоптанной тропинке. Хотя... Жизнь на месте не стояла. Требования МОК меняются каждый год. Поэтому пришлось все процедуры пройти от начала до конца, оглядываясь, понятно, на уже приобретенный опыт и ошибки.

А состав заявочной комиссии по большей части сохранился. Инспекции проводились постоянно, зарубежным экспертам показали обновленный потенциал инфраструктуры города Москвы и страны в целом. Больше всего, конечно, важны спортивные сооружения. Плюсом стало то, что Москва успела накопить опыт: легендарный фестиваль молодежи и студентов 1957 года, с которого фактически началась история стадиона имени Ленина (ныне «Лужники»). Комсомол проводил молодежные фестивали японо-советской дружбы, монголо-советской дружбы, финско-советской дружбы, а свыше тысячи участников — это серьезная цифра! Комсомол сыграл в подготовке большую роль.

— Гимнастика в СССР ведь была на первых ролях...

Помимо больших побед, мы отметились проведением чемпионата мира 1958 года. Еще в то время в Москве были престижные соревнования на призы двух газет, наших «Московских новостей» и японской «Тюнити». А это 30 стран и более! А через неделю те же гимнасты, немного отдохнув, отправлялись чартерными рейсами в Ригу, где боролись за призы «Янтарный конь» и «Янтарное бревно».

— У нашего народа, как у организаторов чего-либо спортивно-зрелищного, есть отличительная черта. Долго запрягают, чтобы потом оказаться на голову выше всех. Москва-80 едва ли не первой это доказала миру. А за счет чего? Когда президент МОК лорд Майкл Моррис Килланин на сессии МОК раскрыл табличку с надписью «Москва», это было победой, но не



РИАНОВОСТИ

генеральной. Все было еще впереди. Потому что опасность не сдать объекты ко всем срокам, установленным МОК, существовала реально. Глава Спорткомитета СССР (должность, эквивалентная нынешнему министру спорта. — Ред.) Сергей Павлов все чаще на заседаниях высказывал недовольство оргкомитету по подготовке и проведению Игр. Я отвечал, конечно же, за спортивную гимнастику. Однажды министр МВД Николай Щёлоков сказал: «Берите сами перчатки, каски и отправляйтесь на стройку». И все мы, ответственные каждый за свой вид спорта, стали строителями. Кто — инспекторами строев от спорткомитета, а кто — реконструкторами. Но в оргкомитете ведущей персоной была наша легендарная Лариса Латынина.

У меня в зоне ответственности оказались Дворец спорта «Лужники» (главная олимпийская площадка, она давно существовала и нуждалась в обновлении), а еще хорошо всем известная тренировочная база «Озеро Круглое». Но на тот момент для многого предстоял капитальный ремонт. Было решено построить двухэтажное здание гостиницы и привести в порядок главный зал.

Было дело, когда я даже за электричество взялся. Зимой с 1979 на 1980 год приехал с инспекцией. Там строители и солдаты-срочники (примета того времени) сидят без дела. Я спрашиваю: «Что случилось?» А мне в ответ: «А что мы здесь по-

Однажды министр сказал: «Берите сами перчатки, каски и отправляйтесь на стройку»



МАКСИМ ГРИШИН/ТАСС

строить можем? Ничего не видно, электричества нет». Верно, световой день ведь зимой короткий! Я развернулся и в Москву отправился на машине за кабелем. Штука длинная: метров 100 длиной. Лично купил и привез. Вот так, если говорить об осозанном наследии игр XXII Олимпиады, многое по кирпичику и гвоздику собиралось. Я обо всех нас.

— А ведь существовал риск, что все эти старания окажутся напрасными?

Затушить огонь московской Олимпиады хотели, это правда. Там раздавались голоса как об отмене, так и о переносе соревнований. Да, нелегко они нам дались, эти Игры. Конечно, первую



МАСТЮКОВ ВАЛЕНТИН/ГЛАС

Мы не просто устояли, а показали **небывалый** на тот момент уровень организации и самого проведения Игр



ВЕЛИСКИЙ ЮРИЙ/ГЛАС



МАСТЮКОВ ВАЛЕНТИН, СОБОЛЕВ ВАЛЕНТИН/ГЛАС

скрипку в оркестре противников играли Со-единенные Штаты Америки. Но мы не просто устояли, а показали небывалый на тот момент уровень организации и самого проведения. Учли все. Не только главные объекты, которые все видят, но и тренировочные сооружения.

В Токио, например, — это еще задолго до нас — делегации размещались в покинутых американскими солдатами казармах с гремящими железными шкафчиками. Забегая вперед, вспомним и Лос-Анджелес-1984 (который я в силу своей международной должности одним из немногих наших сограждан увидел). Кругом — картонно-фанерные перегородки.

Или вот еще пример оттуда. Соорудили они разминочный зал. И в 50 метрах от него соревнова-тельный. Резонный вопрос от меня прозвучал: «А как гимнасты из одного в другой переходить

будут?» Ответ принимающей стороны: «Да про-сто. Пешком». Я спрашиваю: «Это там, где вся публика ходит?» Честно сказать, так возмутился, что инициировал от FIG строительство временного подвешного моста. Его потом в шутку на-звали «Титов-Бридж». Ну не догадывались они о простейших вещах.

Хуан Антонио Самаранч, в то время президент МОК, ко мне обратился: «Ну что ты на них так ополчился?» А в чем суть? Там организаторов не очень волнуют внешний вид и свойства подоб-ных помещений, если они не попадают в объ-ектив телекамеры... Экономили на всем, будто страна в глубоком кризисе.

— *Какие у Москвы были принципиально сильные стороны?*

Ну взять хотя бы Олимпийскую деревню, не в пример вышеупомянутым хозяевам построен-



ЗОТИН ИГОРЬ/ГЛАС



РИА-НОВОСТИ

ную с нуля. Вроде не так далеко от центра, тем более от «Лужников», — в Раменском, обосо-бленном на тот момент, тихом районе. Мно-жество специально построенных новых домов. Делегациям создали все условия для отдыха, а без него невозможно ведь в дни изнурительных тренировок и соревнований.

Оргкомитет не забыл о культурной программе для главных гостей, а олимпийские сооруже-ния и вообще город были прекрасно оформлены. Клуб для знакомств и встреч, танцы. Похвала гостей — это лучшая оценка работы. Приезжие олимпийцы из 80 стран мира, а это более шести тысяч одних лишь участников в 21 виде спорта (это не считая всех членов делегаций), благо-дарили Москву-1980 за гостеприимство.

— *На сегодня отечественных функционеров ми-рового масштаба в спорте всего несколько. Вы же были президентом FIG, главной организации гимнастики, чье представительство в програм-ме летних Игр было очень большим. Вместе с тем вы оказались как бы меж двух огней...*

Это был мой второй президентский срок в FIG. Я боролся за то, чтобы конгресс организации в канун Игр состоялся именно в Москве. И в итоге у меня получилось: он состоялся в здании МГУ на Ленинских горах... Моим соперником был американец Франк Бэр. Я просил его остаться вице-президентом, но он отказался. Сотрудни-чали мы органично, но он решал не все: по всей вероятности, на родине его убедили уйти.

Если еще отмотать время назад, то я вспоми-наю и первый конгресс, который вел в качестве руководителя. Удивился. Больше половины де-

легатов ничего не знали ни о повестке дня, ни о документах. И по всей видимости, недовольство на моем лице было невозможно спрятать. У нас была в федерации делегат. Женщина старше меня. Во время перерыва говорит: «Юрий, это тебе не партийное собрание. Слишком серьезно ты подходишь ко всему... Тебе никто ничего не должен...»

По мере приближения уже полученных нами Игр-1980 я старался избавиться от какой-либо субъективности в судействе, чтобы избежать пересудов. Победить в Москве должны были сильнейшие. На совещании судей из соцстран сказал: «Верность идеалам Варшавского блока можно проявлять, но портить собственный имидж на международном уровне не нужно. Зачем? Если сильно наглеть, ваша оценка «от-валится». Ну, одно дело десятую накрутить, но



ЗОТИН ИГОРЬ/ГЛАС



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

на этом и успокоиться». Эта одна десятая мне сразу аукнулась: журналисты из ФРГ узнали и меня зажали в угол. Хотя уверен, победили на московском помосте по-настоящему самые лучшие на тот момент...

— *В то романтическое время еще верили в спорт вне политики?*

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

А как вам история про живую крысу крашеную, которую Владимиру Куцу презентовали в коробочке? Когда он выиграл золото в легкой атлетике в забегах на 5000 и 10 000 метров в нелегкой схватке с британцем Гордоном Пири? Да, политика всегда была. И террор, и провокации. Начиная с Гитлера, который использовал Игры 1936 года как площадку для своих известных выступлений. СССР в 1948 году на первые послевоенные в Лондон не поехал: отношения с Великобританией уже оставляли желать лучшего. То ли те сами не ждали нас, то ли наши не решились, что тоже возможно.

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

Надя  
КОМАНЕЧИ

ЭДИШЕРАШВИЛИ СЕРГЕЙ/ТАСС

Нелли  
КИМ

ЭДИШЕРАШВИЛИ СЕРГЕЙ/ТАСС

— *И вот мы подходим к самой больной теме, бойкоту.*

Бойкот Москвы-1980 и зеркальный ответ Лос-Анджелесу четыре года спустя — это да, скорее, политика, чем вопрос гарантий безопасности. Я магнитик с пятью кольцами, московской эмблемой с Мишей и надписью «Убей русского медведя» видел лично. Но с нашей стороны 1984-й, скорее, стал эмоциональным пропагандистским ответом.

Потом министр иностранных дел СССР Андрей Громыко по поводу бойкота Лос-Анджелеса едва ли не официально заявил, что решение СССР не отправлять сборную было ошибочным. И что больше потеряли, чем приобрели. Бумагу я лично не видел, да и прямо об этом не говорили, но в кулуарах шептались.

— *В наши дни представить мировой турнир или тем более Игры невозможно без «звездно-полосатых» гимнастов. А тогда?*

Американцы в то время у нас не всю погоду делали. Сейчас они вернули себе утраченное, опираясь на свою школу, систему, традиции. И в 1978 году на чемпионате мира у США появились медали, а буквально накануне Игр в Москве два американских гимнаста уже прицелились к победам. И мы на мужском фронте ожидали конкуренцию со стороны Японии и Северной Америки. Но потом было озвучено

Если кто-то считает, что благодаря бойкоту мы обогатились медалями, я с ними не соглашусь.

## Мы учитывали конкуренцию и были подготовлены к любым вызовам

решение американских властей, которое донес до всех президент Джимми Картер.

— *А расклад сил у женщин ведь был еще более неоднозначным, верно?*

Чтобы говорить о гимнастическом турнире Москвы-1980 у прекрасного пола, нужно охватить почти десятилетие. В самом его начале прекрасно выступали чехословацкие спортсменки. А о Наде Команечи до сих пор помнят все.

Первым триумфом гимнастки из Румынии стало ее выступление на чемпионате Европы 1975 года. Надя продемонстрировала почти абсолютное превосходство, забрала все пять медалей, почти все высшего достоинства, кроме одной серебряной. Специалисты и даже неискушенные зрители сразу заметили, что у этой девушки техническая ценность элементов, их биомеханическая сложность выше, чем у остальных.

Наша гимнастка Нелли Ким выступила тоже неплохо, завоевала тоже пять из пяти возможных наград, но лишь одну золотую. Команечи отличалась безошибочной точностью, изящным стилем и легкостью исполнения. И вопрос был в том, станет ли юная принцесса королевой на грядущих Играх в Канаде.

И стала... Вновь, как и год назад, по пятам ей шла с улучшенной и усложненной программой наша Нелли Ким. Но видимо, догнать румынку по всем параметрам было уже нереально, не хватило времени. Хотя Нелли отобрала у Нади не одну, а уже две золотые награды.

Я магнитик с пятью кольцами, московской эмблемой с Мишей и надписью «Убей русского медведя» видел лично. Но с нашей стороны 1984-й, скорее, стал эмоциональным пропагандистским ответом

За год до Москвы-1980, а это был чемпионат Европы в Праге, они сошлись в третий раз. Вторыми номерами были от нас Елена Мухина и от румынок Теодора Унгуряну... В многоборье победила Команечи, а вот второе место на этот раз заняла юная Мухина, за нею — Ким, вне пьедестала оказалась Унгуряну.

Но вся интрига была еще впереди. Отдельные виды начались с опорных прыжков. Первое место — у нашей Ким, второе — у Команечи. Брусья выявили полное равенство в оценках обеих спортсменок. В гимнастике два золота были нормальной практикой. А теперь внима-

Александр  
ТКАЧЕВ

ние! С руководителем румынской делегации Николае Виеру лично связывается ни много ни мало глава Румынии Николае Чаушеску и приказывает снять Команечи с соревнований. Обещая прислать личный самолет. Ему показалось, что на соревнованиях к румынской звезде относятся предвзято, а судьи умышленно занижают оценки.

— Ваши действия как главы FIG?

Я позвонил послу Румынии в Праге и попытался объяснить, что судей работает по шесть человек на каждом снаряде из разных стран, существует апелляционное жюри и нарушения в оценках не происходит. Посол в ответ объявил меня персоной нон грата в Румынии. Все выигранные медали (итог — это две золотые и одна серебряная) были переданы Наде. Но она покинула чемпионат Европы и тем самым немного девальвировала его ценность. На чемпионате мира — 1979 Команечи завоевывает персональные награды высшей пробы, а Румыния в 1979 году впервые станет сильнейшей в командном многоборье.

Александр  
ДИТЯТИНМаша  
ФИЛАТОВА

— Чем отвечал СССР?

Тренерский совет понимал, что конкуренты стали здорово нас догонять. Японцы, чехи и особенно румыны начали на своем примере доказывать, что главное — это сложные координационные движения. Есть такое понятие, как динамическая осанка. Здесь, конечно, всё вместе. Любой зритель, а судья и подавно, увидит небрежность. Если ноги по-разному согнуты, например. Мы подтянули серьезную подмогу — балетных хореографов. К нам приезжали такие примы, как Майя Плисецкая, Владимир Васильев. У нас Маша Филатова за сборную выступала, была невысокого роста, совсем не балетного типа и в своем номере каталась как мячик под барабаны. А легендарный балетмейстер поставил ее на «высокие носочки» и подобрал музыку Фридерика Шопена. И по своей элегантности эта «дюймовочка» внезапно обошла многих...

Но перед Играми у нас в гимнастике случилось страшное и непоправимое, о котором знают практически все. На сборах в Минске повредила восходящая звезда Елена Мухина. Я знаю, что у нее было мало шансов даже просто выжить! Спасли умелые действия врачей.

— История чудовищная и несправедливая, но обойти стороной ее нельзя.

Лена Мухина в тот год не проходила по квоте в сборную: сезон проводила не лучший, всего 9-й рейтинг. Но ведь она чемпионка мира, уже великая. И для нее сделали исключение: взяли на



Легендарный балетмейстер поставил Машу Филатову на «высокие носочки» и подобрал музыку Фридерика Шопена.

И по своей элегантности эта «дюймовочка» **внезапно обошла многих...**

Наталья  
ШАПОШНИКОВАНиколай  
АНДРИАНОВ

ЭЛИШЕРАШВИЛИ СЕРГЕЙ/ТАСС

ЭЛИШЕРАШВИЛИ СЕРГЕЙ/ТАСС



ЭЛИШЕРАШВИЛИ СЕРГЕЙ/ТАСС

Елена  
ДАВЫДОВА

сборы. Я работал в Москве, но иногда навещал команду. А ее личный тренер Михаил Клименко приехал: он хотел до меня донести, что его ученица набирает форму и достойна войти в состав боевой команды. И в Белоруссии на базе она осталась без него всего на один день. Все мы знаем, что тренироваться в отсутствие тренера, когда он временно в отъезде — это не такая уж и проблема. Но случиться может все что угодно.

Лена рассказывала мне потом лично: выпрыгнула, сделала свой коронный элемент, полтора сальто и полтора пируэта с приходом на руки в кувырок. «Я почувствовала, что сделала элемент легко и свободно, и в это время подняла

голову — посмотреть. А голову в этот момент надо убрать, чтобы перейти в кувырок. Руки согнулись, голова уткнулась в пол». Сместились шейные позвонки. После таких падений, говорят, сохраняется всего два–три процента выживаемости. Но Лену спасали всей страной. Три лучших наших хирурга участвовали в этом спасении, профессор Аркадий Лившиц сделал все возможное. Жизнь была сохранена, но о карьере и полноценном существовании пришлось забыть навсегда. Конечно, на сборную это повлияло гнетущим образом. Но как видите, девять из 14 главных наград наша сборная все равно выиграла.

— А на финальном этапе подготовки вы верили в успех?

Команда подобралась хорошая. Хотя и конкуренция была мощная. Мы ожидали до окончательного решения о бойкоте или его отсутствии, что конкуренция все равно будет. На руках были прежние результаты. Япония, которая в 1978 году отлично выступила, свежая команда с хорошей программой. Потом она провалилась.

А в 1979 году американец Курт Томас появился. Он один за всех медали вытаскил. И стало понятно, что если он повторит себя самого, то нам будет нелегко. Барт Коннер, его партнер

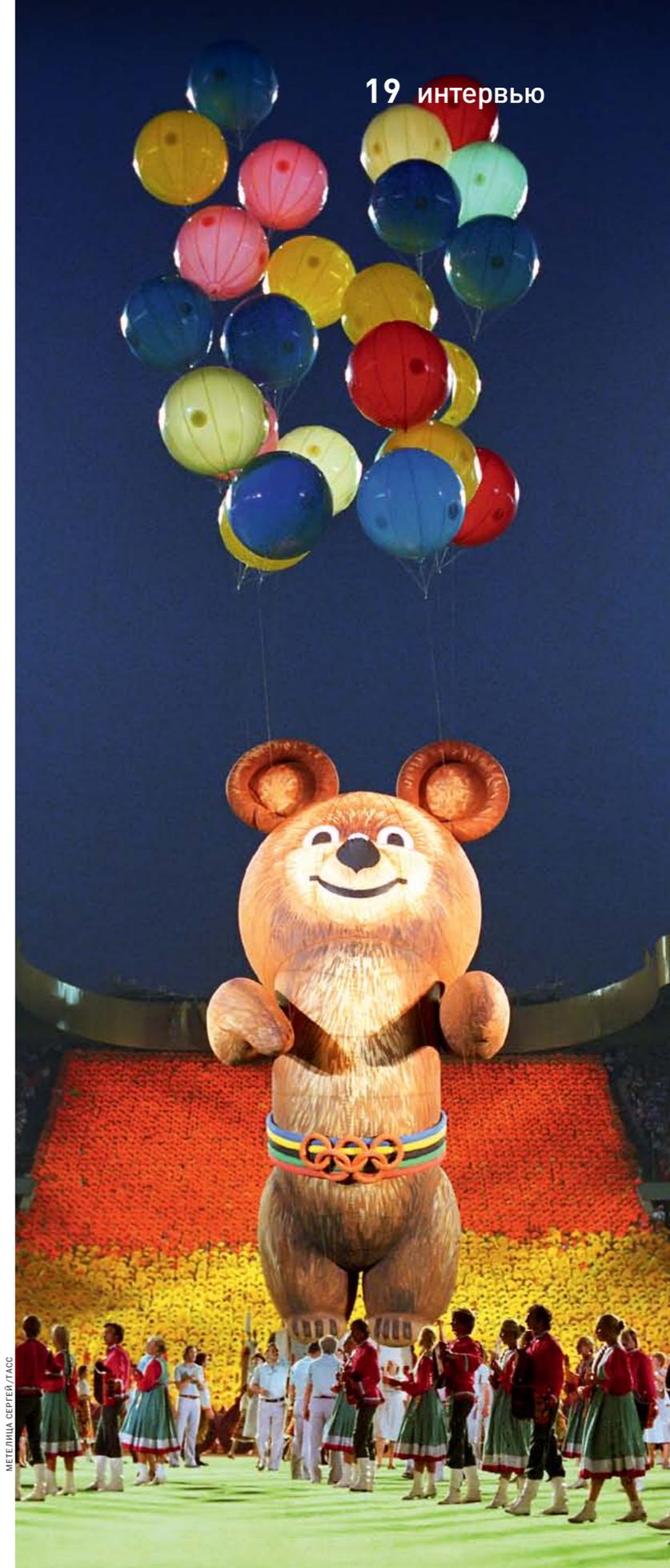
по сборной, представлял угрозу. Их стараний вполне бы хватило для успеха. Но все вышло иначе. На тот момент обе означенные страны настаивали на переносе Игр, причем обратно в Монреаль. Мы остались с Болгарией и Венгрией, им кое-что и досталось.

А у нас с 1978 года образовалась русская тройка. Это Николай Андрианов и два Александра, Ткачев и Дитятин. Мы были уверены в их силе и шли в подготовительный период по турнирам стабильно. А почему? Все это время готовили программу с учетом силы потенциальных соперников, учитывая недавние неудачи. Понимали, что простое безошибочное упражнение уступит «ошибочному» сложному. И когда соперники не приехали, то оказалось, что это будут уже не соревнования, а демонстрация силы, некий манифест социалистических стран.

## Борьба у женщин на помосте была воистину жестокой. Победа Давыдовой стала одним из самых **драматичных эпизодов** московских Игр

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

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



МЕТЕЛНИК СЕРГЕЙ/ТАСС



ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНКИ:  
Наталья Шапошникова, Елена Наймушина, Нелли Ким,  
Елена Давыдова, Мария Филатова, Стелла Захарова

МЕТЕЛИЦА СЕРГЕЙ/ТАСС



ПОБЕДИТЕЛЬ ОЛИМПИАДЫ — СБОРНАЯ СССР:  
Александр Ткачев, Владимир Маркелов, Богдан Макуц,  
Александр Дитятин, Эдуард Азарян, Николай Андрианов

МЕТЕЛИЦА СЕРГЕЙ/ТАСС

# ЗДРАВСТВУЙ, МЕЧТА!

ТЕКСТ: АЛИНА  
ВОЛЬНОВА

Игры XXII Олимпиады проходили в Москве, а часть соревнований проводилась в других городах Советского Союза: в Таллине стартовали парусные регаты, в Киеве, Ленинграде и Минске состоялись предварительные игры футбольного турнира, в подмосковных Мытищах на стрельбище «Динамо» прошли соревнования по пулевой стрельбе.

Команды из Канады, Японии, Китая, ФРГ и США так и не приняли участие в Играх. В СССР приехали спортсмены из 81 страны. Некоторые

участники Игр из-за запрета властей своих стран выступали не под национальными флагами, а под олимпийскими.

Почти шесть тысяч спортсменов состязались в 203 дисциплинах 21 вида спорта (на пять больше, чем на предыдущей Олимпиаде в Монреале).

Несмотря на отсутствие на Играх спортсменов из стран, бойкотировавших соревнования, московская Олимпиада оказалась щедрой на высокие достижения. За 14 дней состязаний было установлено 74 олимпийских, 39 европейских и 36 мировых рекордов. Советская сборная завоевала 195 наград, в том числе 80 золотых, и заняла первое место в неофициальном медальном зачете.

В соревнованиях у женщин по спортивной гимнастике на московских Играх наши спортсменки завоевали четыре золотые награды из шести возможных. Елена Давыдова выиграла личное многоборье, а вместе с Натальей Шапошниковой, Нелли Ким, Марией Филатовой, Стеллой Захаровой и Еленой Наймушиной — командное многоборье. Нелли Ким стала лучшей в вольных упражнениях, Наталья Шапошникова — в опорном прыжке.

В соревнованиях у мужчин наши спортсмены завоевали пять золотых медалей: Александр

Дитятин, Николай Андрианов, Александр Ткачев, Эдуард Азарян, Богдан Макуц, Владимир Маркелов выиграли командное многоборье, Александр Дитятин — личное многоборье и кольца, Николай Андрианов — опорный прыжок, Александр Ткачев — параллельные брусья.

XXX

Первым на Олимпийском стадионе появился трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев, который внес на стадион факел с олимпийским огнем.

Сделав круг по дорожке стадиона, он передал факел советскому баскетболисту олимпийскому чемпиону Сергею Белову.

Над рядами восточной трибуны возникла импровизированная дорожка из белоснежных щитов. Белов пробежал по ней, подняв пылающий



МАЛЫШЕВ НИКОЛАЙ/ТАСС

факел высоко над головой. От имени всех участников олимпийскую клятву произнес герой Игр в Монреале гимнаст Николай Андрианов.

Еще в апреле 1980 года на Всесоюзных соревнованиях в Киеве, где проходил отбор в олимпийскую команду, гимнаст неудачно спрыгнул с коня, оказалось, что сломал ребро. Врачи констатировали — выступать нельзя. Но он выступил.

— От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд.

Всего на Олимпиаде-80 Николай Андрианов выиграл пять медалей: два золота, два серебра и одну бронзу.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**Лариса ЛАТЫНИНА:**

— В дни торжеств, посвященных 40-летию московских Игр, меня пригласили на чаепитие чемпионов в Министерство спорта. За чашкой чая встретила со многими, кто создавал тот праздник.

Я работала в оргкомитете Олимпиады-80, была главным специалистом, участвовала в проведении соревнований по спортивной гимнастике. После привычной тренерской



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

работы осваивала новое для себя: занималась вопросами строительства и оборудования гимнастических залов, обеспечения спортсменов формой и необходимым инвентарем и т. д. Представляла оргкомитет на всех проводившихся в те годы крупнейших международных соревнованиях по гимнастике, в том числе на чемпионатах мира и Европы.

Приходилось многому учиться, вникать в детали. Например, в Олимпийской деревне построили отличный зал для тренировок, но забыли сделать пороновою яму и поставить батут. Пришлось настаивать: надо переделать. Переделали. Или, например, электронные табло, на которых должны появляться результаты. У нас их не было, я ездила по странам, смотрела, заказывала, спорила... Это был колоссальный опыт.

... А в конце генеральной репетиции, помню, был проливной дождь. Костюмы намокли, все мокрые... Но на открытии все было безукоризненно. А когда баскетболист Сергей Белов зажег факел, взбежав на верхотуру стадиона по возникшей как по волшебству дорожке из поднятых щитов, это было прекрасно. Кстати, я тогда вместе с Владимиром Маслаченко вела на радио репортаж с церемонии открытия.

Когда узнали о том, что многие страны бойкотируют Олимпиаду, было ужасно жалко. Те, кто в тот год мог стать олимпийскими чемпионами, ими не стали.

А ведь жизнь спортивная коротка — упущен момент, и всё...

Но мы-то возмущались, что они к нам не приехали. И вроде казалось, что сами так же глупо не поступим. Но на Игры в Лос-Анджелес не поехали.

Любой бойкот — это ошибка. Ведь целое поколение гимнастов лишилось своего олимпийского шанса.

А в нашей команде ведь и Оля Мостепанова, и Юрий Королев были явными претендентами на победу в многоборье.

**Лидия ИВАНОВА:**

— Служебная линия в моей жизни под названием «судейство» — безумно сложная. Безумно. Я была судьей, когда на Олимпиаде-80 в Москве многоборье выиграла наша Лена Давыдова, а все думали, что это будет Надя Команечи...

Меня до четырех часов утра не выпускали из «Лужников», боялись, что могут просто растерзать румыны.

Меня вывезли из «Лужников» через директорский вход с автоматчиками. Они меня провели в машину и под охраной привезли домой.

Да... Команечи — это же было все для Румынии. И она проиграла. Напряжение было величайшее. Заканчивались соревнования: на бревне, там, где я судила, — Надя, а Лена — на брусках. Ленка удачно сделала упражнение, и я уже знала, как должна была пройти бревно Команечи, чтобы Давыдова осталась на первом. А бревно-то румынки великолепно делают. Высший пилотаж гимнастики: все вылизано и вычищено. А ведь это еще и Команечи! Она выиграла в 1976-м монреальскую Олимпиаду в многоборье, на брусках, на бревне. И ничего за четыре года не растеряла. И работала бревно так, как никто в мире.

И вот она работает, работает, а я должна ничего не упустить. Отметила одну ошибочку, которую немедленно занесла в протокол. Потом — вторая ошибка, я ее тоже отмечаю. На приземлении

Надя сделала крошечный шажок, не смогла доскок удержать и не шелохнуться — уже третья ошибка.

Когда открылись оценки, а они оказались недостаточными, чтобы Команечи обошла Давыдову, я сразу поняла, что на бригаду сейчас начнут давить. И такая попытка была, мне пришлось объяснять руководителям, тут же к нам подошедшим, что все в порядке.

Соревнования тогда остановили, причем надолго — у меня где-то даже пленка с видеозаписью этого момента есть. Но когда дали команду повторно открыть оценки, открылось все то же самое.

И Лена Давыдова становится абсолютной чемпионкой Олимпийских игр!



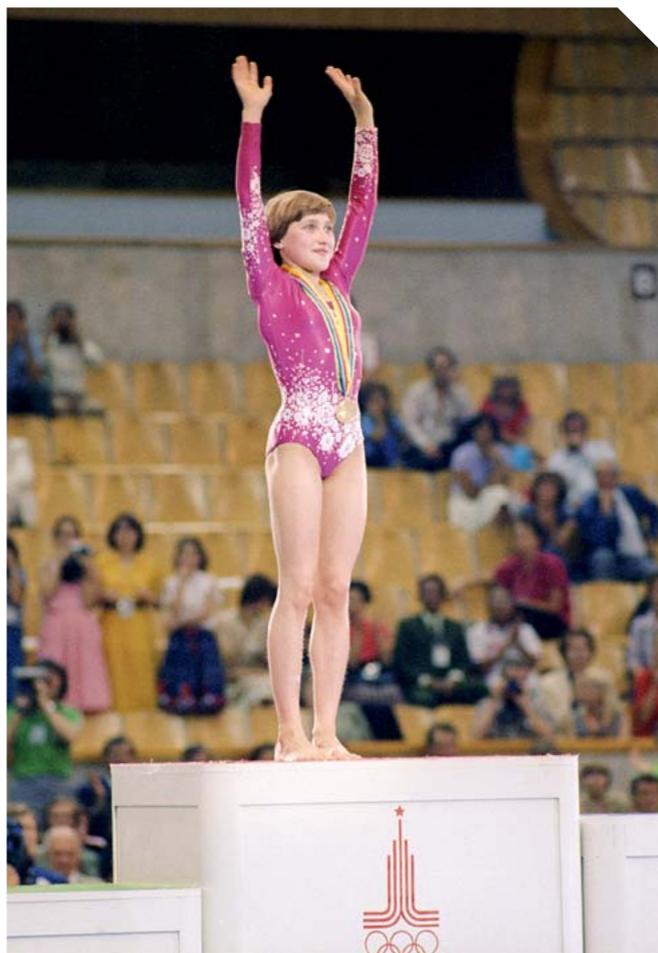
ЕЛЕНА МИХИЛОВА

#### Елена ДАВЫДОВА:

— Выступить на Олимпиаде — для меня это была главная мечта в гимнастике. Попасть в команду в Монреале-76 не сложилось, смотрела, как там выступает Надя Команечи, она для меня была идеалом гимнастики. А в Москве мы с ней боролись за первое место. У меня тогда так сильно болела рука, что после первого дня соревнований я большим пальцем не могла ни до чего дотронуться. Когда с кровати утром встаешь, то даже не задумываясь на руки опираешься, чтобы себя поднять. А я проснулась, села на кровати — и такая резкая боль... А мне на вольных выступать. Пришлось какие-то внутренние ресурсы открыть в самой себе, чтобы справиться с этой невыносимой болью.

Мы же были воспитаны на патриотизме. Я думала о том, что дедушка у меня погиб на войне, а я сейчас тоже выступаю за Родину. И это не какой-то там пафос. Я на самом деле так думала, говорила себе: ну подумаешь, рука болит, ты на Олимпиаде выступаешь, по сравнению с войной это — праздник!..

Помню, когда делала сальто на вольных, у меня искры из глаз посыпались — так придавило. И все равно я все сделала, выступала с радостью. И никто даже не знал о том, что у меня проблемы. Все знали, что у Дитяткина какая-то травма была. А у меня — нет.



ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

А Надя Команечи... На тот момент у нас с ней не было никаких отношений. Она была не особо разговорчивой, казалась очень закрытым человеком. Возможно, это был такой психологический настрой. А сейчас мы подруги. Вместе со своим мужем Бартом Коннером они приглашали меня на церемонию введения в Зал славы гимнастики. Все время зовет моих учениц на соревнования в Америку, просто иногда переписываемся... И знаете, почему-то я всегда была уверена в том, что можно быть соперницами и дружить независимо ни от чего. Одно дело — на помосте, другое — в жизни.

#### Мария ФИЛАТОВА:

— К Олимпийским играм сборная СССР готовилась в Минске (командное золото и личная бронза в упражнениях на брусках). А дней за десять до старта приехали на базу «Озеро Круглое». Только после официального опробования снарядов переехали в Олимпийскую деревню.

А мой день рождения, 19 июля, совпал, кстати, с церемонией открытия. Столько писем я в этот день получила... Вообще для спортсмена поездка на главные старты олимпийского цикла — это событие всей жизни. И не только для него. Но и для тренеров, для семьи.



ЕРА/ТАСС

#### ПРЕЗИДЕНТ МОК Томас БАХ:

— Бойкот Игр в Москве вообще ничего не дал, по крайней мере в ФРГ это признали.

Через пару месяцев после Игр мне говорили: «Мы совершили ошибку, это было неправильно».

Даже тогдашний канцлер, который давил на нас в пользу бойкота, в 2008 году признал, что это было ошибкой.

Любой, кто думает о бойкоте, должен извлечь урок из истории: спортивный бойкот никому не служит, это только вредит спортсменам, населению страны, потому что они теряют возможность делиться радостью и гордиться успехами своей олимпийской команды. Бойкот противоречит олимпийскому духу, это противоречит всем ценностям, которые мы имеем и отстаиваем в спорте, — считает глава МОК.

Бах был победителем Олимпийских игр 1976 года по фехтованию и должен был выступать на Играх в Москве. Но руководство страны приняло решение бойкотировать соревнования. ▲

# «КАК УЛЕТАЛ МИШКА, Я НЕ ВИДЕЛ...»

ТРИУМФАТОР МОСКОВСКИХ ИГР  
АЛЕКСАНДР ДИТЯТИН — О ТОМ,  
ЧТО БЫЛО ДО  
И ПОСЛЕ ОЛИМПИАДЫ

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГИМНАСТ АЛЕКСАНДР ДИТЯТИН ПОДНИМАЛСЯ НА ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА ОЛИМПИАДЫ-80 ВО ВСЕХ ВОСЬМИ ДИСЦИПЛИНАХ. СТАЛ ЧЕМПИОНОМ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ И КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ, А ТАКЖЕ В УПРАЖНЕНИИ НА КОЛЬЦАХ. В АКТИВЕ 22-ЛЕТНЕГО СПОРТСМЕНА ОКАЗАЛИСЬ СЕРЕБРО В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОНЕ, БРУСЬЯХ, ПЕРЕКЛАДИНЕ И ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ, А ТАКЖЕ БРОНЗА В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ. НИ ДО, НИ ПОСЛЕ НИКОМУ ИЗ ГИМНАСТОВ НЕ УДАВАЛОСЬ НА ОДНОЙ ОЛИМПИАДЕ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ ИЛИ ПРИЗЕРОМ ВО ВСЕХ ВИДАХ ПРОГРАММЫ. ДОСТИЖЕНИЕ ДИТЯТИНА ВНЕСЕНО В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА.

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ

## ОЛИМПИЙСКИЙ ТРИУМФ ВОСПРИНЯЛ СПОКОЙНО

— На помосте лужниковского Дворца спорта чувствовали себя человеком, творящим олимпийскую историю?

Самое удивительное, что воспринял олимпийский триумф достаточно спокойно. Годом раньше на чемпионате мира в американском городе Форт-Уэрт четырежды поднимался на высшую ступень пьедестала почета, выиграв золото, кроме индивидуального и командного многоборья, еще в упражнениях на кольцах и в опорном прыжке, а также бронзу на перекладине. А уж как тянули американцев на ЧМ-1979! Да и Олимпиада в моей карьере была уже второй. Вот в Монреале, где в 18 лет дебютировал на столь престижных соревнованиях, очень волновался.

— Неужели в Москве были абсолютно уверены в себе?

Волнение присутствует всегда. Только по мере накопления опыта научился с ним справляться. В Москве первым снарядом для сборной СССР был конь, считающийся самым капризным и непредсказуемым. Хорошо исполнив свою комбинацию, что называется, поймал кураж.

— А в Монреале могли стать чемпионом?

На Олимпиаде-1976 завоевал два серебра — в команде и в упражнениях на кольцах. Мы на равных боролись с непобедимой японской сборной, которая выигрывала командное первенство на четырех Олимпиадах подряд — с 1960 по 1972 год. На чемпионатах мира они вообще не отдавали командный зачет с 1962-го по 1979-й. Сборная СССР была вечно второй. В Монреале





УН ДА СИН ВРНЕСЛВ ЯНОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

мы готовы были потеснить японцев с верхней ступеньки пьедестала почета, но вот судьи оказались не готовы. В те годы действовало правило: сначала ты работаешь на имя, а потом оно на тебя. Оно и сейчас действует, но тогда любому нужно было пройти долгий и тернистый путь к признанию. А у нас на Олимпиаде-1976 была очень молодая команда: Николаю Андрианову и Владимиру Марченко — по 23, остальным — по 18–19 лет. В индивидуальном многоборье в Монреале стал четвертым. Для 18-летнего дебютанта очень достойный результат.

— *А золото тогда завоевал Николай Андрианов...*

В те годы даже видеозаписи были редкостью и оценить мастерство можно было только вживую, на соревнованиях. С уверенностью могу заявить, что его работа на снарядах на Олимпиаде-1976 была эталонной. Даже предвзятые судьи не могли ее не оценить!

### НА ОТНОШЕНИЯХ В СБОРНОЙ КОНКУРЕНЦИЯ НЕ СКАЗЫВАЛАСЬ

— *В каком режиме проходила подготовка к домашней Олимпиаде?*

В рабочем. С кандидатами в сборную работали личные тренеры, а весь процесс подготовки контролировал Леонид Аркаев. Он держал руку на пульсе и давал очень четкие указания, когда отрабатывать все комбинации, а когда отдельные элементы.

— *Жесткий отбор в олимпийскую команду сказывался на отношениях между гимнастами?*

В сборную СССР входили представители разных гимнастических школ, но на взаимоотношениях это не сказывалось. Тем более что начинали подготовку на первых сборах около 20 человек, затем — около 10. Непосредственно перед стартом оставалось семь. Причем фамилию седьмого сейчас не вспомню. Вот расставание с «лишним» перед монреальской Олимпиадой помню очень хорошо. Тренеры решали, кого отцепить, Геннадия Крысина или Паату Шамугию. Выступать должен был тот, кого тренеры не разбудят в шесть утра. «Лишним» оказался Шамугия, который в 1976-м стал абсолютным чемпионом СССР.

— *Кому отводилась роль забойщика при выступлении в командных соревнованиях?*

Давно это было! Скорее всего, Богдану Макуцу, который был самым молодым в команде, но при этом обладал хорошей психологической устойчивостью. Мне, в ту пору имевшему звание абсолютного чемпиона мира, доверяли выступать шестым. В крайнем случае — пятым.

— *Кроме двух побед в многоборье вы завоевали в Москве золото в упражнении на кольцах...*

Начиная с 1978 года не проигрывал на кольцах ни на одном крупном турнире. Кое-что из моего олимпийского арсенала и нынешние гимнасты не делают. Хотя нужно сделать поправку на то,

что правила полностью изменились. Раньше нужно было фиксировать одну-две фигуры, а сейчас вся комбинация должна быть в статике и ключевым элементом является соскок.

— *Выступая в командном многоборье, вы получили десятку за опорный прыжок. Почему не удалось выиграть на этом снаряде?*

Не все же золото должно было мне достаться! В опорном прыжке победил Андрианов. У него это была вторая золотая медаль Олимпиады-80.

### ПО ХОДУ ОЛИМПИАДЫ ПРЕМИАЛЬНЫЕ СКОСТИЛИ

— *На ЧМ-1979 в Форт-Уэрте, как вы говорите, американцев тянули безбожно. В Москве для советской сборной судейство тоже было «домашним»?*

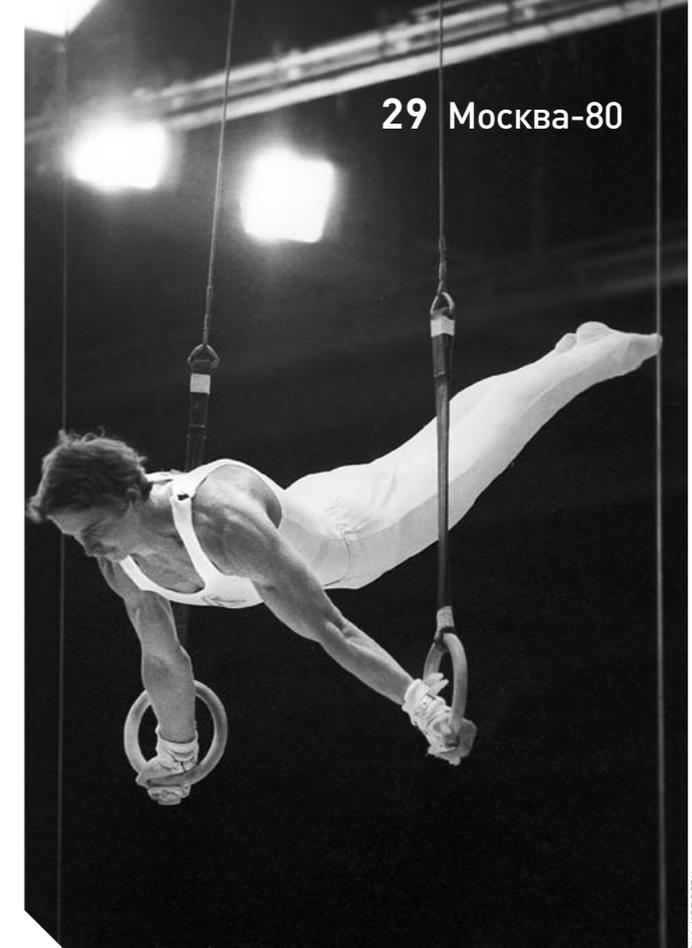
Мы в этом не нуждались. Наша сборная была сильнейшей в мире. На отдельных снарядах золото завоевывали те, кто объективно был сильнее. Не только Андрианов в опорном прыжке и Александр Ткачев на брусьях, но и болгарин Стоян Делчев на перекладине, венгр Золтан Мадьяр на коне, Роланд Брюкнер из ГДР в вольных. И Мадьяр, и Брюкнер выиграли на этих снарядах на ЧМ-1979 в Форт-Уэрте, а сальто Делчева на перекладине вообще стало классикой.

— *Из-за бойкота московской Олимпиады гимнастический турнир не собрал всех сильнейших...*

Говорить о низком уровне турнира не приходится. Реально отобрать золото у советских спортсменов в Москве могли только японцы. Стремительно прогрессировала в те годы американская сборная, но ее достижения на ЧМ-1979 — это результат домашнего судейства. Серьезными соперниками советских гимнастов были спортсмены из социалистических стран. На чемпионате Европы 1979 года в Эссене золото в многоборье завоевал Делчев, опередив на 0,3 балла Макуца и Ткачева. Я отстал от своих партнеров по сборной на 0,1 балла и остался четвертым. На отдельных снарядах серьезную конкуренцию нам составляли спортсмены из Венгрии и ГДР. Перед Олимпиадой у наших спортивных руководителей были большие опасения. Дома нельзя было уступать в общекомандном зачете даже друзьям-соперникам из ГДР. Поначалу нам даже пообещали сумасшедшие по тем временам премиальные: за золото — 10 тысяч рублей!

— *Обещания сдержали?*

Когда стало понятно, что триумфу сборной СССР никто не сможет помешать, снизили



РИА-НОВОСТИ

размер премии до четырех тысяч. За серебро полагались две, за бронзу — полторы. Да еще и налоги вычли. Конечно, для советского человека мои премиальные за московскую Олимпиаду были фантастической суммой. Так что грех жаловаться.

— *Не завидуете нынешним чемпионам?*

Наоборот, могу порадоваться за гимнастов, чей каторжный труд на тренировках получает должную оценку.

— *Сейчас многие гимнасты вообще игнорируют соревнования в многоборье, предпочитая сосредоточиться на выступлениях на коронном снаряде...*

Это и хорошо, и плохо. Не всем ведь дано быть многоборцами. Если спортсмен за счет своих индивидуальных данных может показать интересную комбинацию на кольцах или в вольных упражнениях, это нужно только приветствовать. Обидно, конечно, что с каждым годом становится все меньше желающих вкалывать на тренировках и добиваться успехов в самом престижном виде гимнастических состязаний. Многие рассуждают так: на Олимпиаде золото в многоборье и на отдельных снарядах ценится одинаково.



### ВЫПИТЬ ШАМПАНСКОЕ С САНЕЕВЫМ ПОМЕШАЛИ ЯПОНЦЫ

— Для советских болельщиков московская Олимпиада стала праздником, который запомнился на многие годы. Участники соревнований как-то прочувствовали особую атмосферу?

Организация Игр была на порядок лучше, чем в Монреале, но в Олимпийской деревне расслабляться не удавалось даже после завершения соревнований. Хотел отметить свой успех вместе с Виктором Санеевым, трехкратным олимпийским чемпионом в тройном прыжке, довольствовавшимся в Москве серебром, — и то не удалось. Только присели за столик с бокалами шампанского, как рядом оказались японские телевизионщики. Спортсмены из Страны восходящего солнца в Москву не приехали, но телевизионные бригады прислали. Нам с Виктором пришлось в спешном порядке пересаживаться за столик, где стояли бутылки с лимонадом. Шампанское допивали уже после ухода зарубежных корреспондентов.

— В родном Ленинграде вас встречали с оркестром и морем цветов?

Меня в Ленинграде после возвращения из олимпийской Москвы вообще никто не встречал.



Сам вызвал такси и уехал домой. Не поверите, но даже журналистов не было. Видимо, все работавшие тогда в газетах и на телевидении ленинградские спортивные корреспонденты были в столице.

— Неужели не запомнили даже церемонии открытия и закрытия Олимпиады-80?

Так ведь мне на них побывать не удалось. Не видел даже улетающего в московское небо Мишку. Хотя храню талисман Олимпиады в виде огромной плюшевой игрушки. После завершения соревнований нам предоставили небольшой отдых, а затем начались чествования на разных уровнях. В Ленинграде пригласили на какую-то комсомольскую конференцию. Там и подарили плюшевого мишку, который занял почетное место рядом с олимпийскими медалями.

— В год московской Олимпиады вам исполнилось 22. Это оптимальный для гимнаста возраст. Оставалась ли тогда у обладателя восьми олимпийских медалей мотивация для продолжения карьеры?

Завершать карьеру не собирался. На чемпионате мира 1981 года, проходившем в Москве, выводил на помост сборную СССР в качестве капитана. Стал чемпионом в командном многоборье и завоевал еще два золота в упражнениях на кольцах и брусьях. При этом выступал с тяжелой травмой голеностопа. На сборах отработывал упражнение на батуте, и туда прыгнул партнер по сборной. В результате вылетел голеностопный сустав. Три дня перед чемпио-

## Мы отлично друг друга дополняли:

я взрывной по характеру, а Ярмовский — уравновешенный и спокойный

нате мира провел на больничной койке. Из сборной ушел в 1983 году, когда на авансцену вышло новое поколение во главе с Дмитрием Билозерчевым. И травмы замучили, и мотивация была уже не та. Да и предчувствие бойкота Олимпиады-1984 в Лос-Анджелесе ощущалось, как ни пытались разуверить в этом спортивные руководители страны.

### С ЯРМОВСКИМ У НАС БЫЛО ПОЛНОЕ РОДСТВО ДУШ

— За всю карьеру у вас был всего один тренер...

Опыт сотрудничества с Анатолием Ярмовским можно назвать уникальным. Именно он отыскал в средней школе № 69 Петроградского района шустрого парнишку Сашу Дитятину и пригласил в секцию гимнастики. Полгода я занимался в родной школе со своими одноклассниками. Потом Ярмовский отобрал нескольких человек, в том числе и меня, и мы продолжили тренировки в специализированном динамовском зале.

— Детский тренер редко доводит своего ученика до высшей ступеньки олимпийского пьедестала...

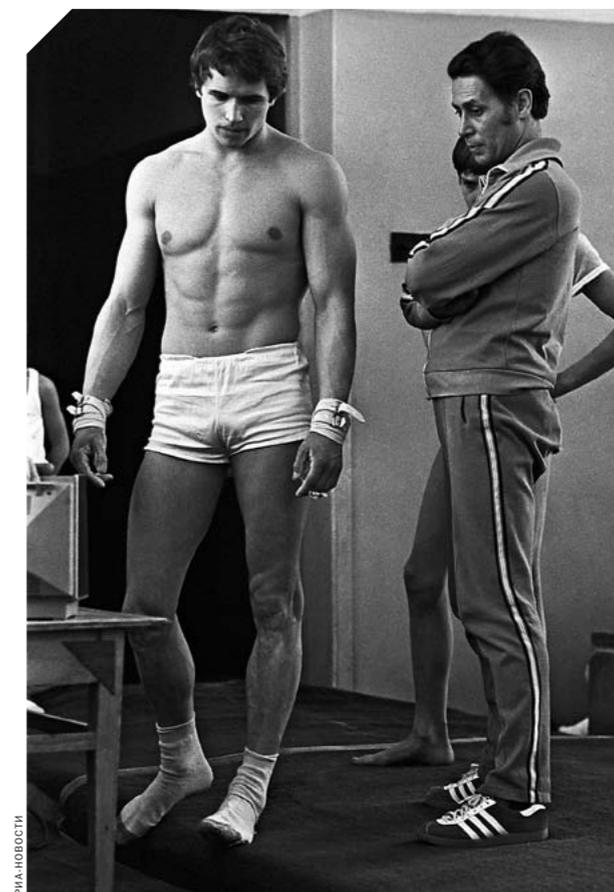
Так сложилось, что с девяти лет и до окончания карьеры не менял наставника. И в СССР, и сейчас тренеры часто передают перспективных гимнастов более квалифицированным, как кажется руководству, специалистам. У меня сложилось иначе. С Ярмовским всегда было полное взаимопонимание. У него была сильная группа, что заставляло работать на каждой тренировке. К тому же с самого начала Анатолий Григорьевич уделял мне повышенное внимание. Мы отлично друг друга дополняли: я взрывной по характеру, а Ярмовский — уравновешенный и спокойный. У нас с Анатолием Григорьевичем было, можно даже сказать, родство душ. Мы постепенно осваивали сложные элементы, которые могли принести максимальное количество баллов на соревнованиях.

— Сейчас поддерживаете отношения со своим тренером?

В годы, когда гимнастика в Санкт-Петербурге оказалась никому не нужна, Ярмовский уехал работать в Штутгарт. Там и осел. Сейчас он уже на пенсии. Иногда созваниваемся.

— Почему у вас не сложилась тренерская карьера?

Мне нравилась эта работа, но в начале 1990-х группа, которую тренировал, просто разбежалась. Мастерам спорта, входившим в сборную города, стало не до отработки упражнений на брусьях и кольцах. Нужно было элементарно зарабатывать на хлеб насущный. Вот и пришлось кардинально поменять сферу деятельности. Хорошо еще, что всю жизнь был динамовцем. Принадлежность к этому спортивному обществу и звание подполковника позволили без труда стать пограничником. Работал на контрольно-пропускном пункте международного аэропорта Пулково-2 и параллельно учился в Академии государственной службы.



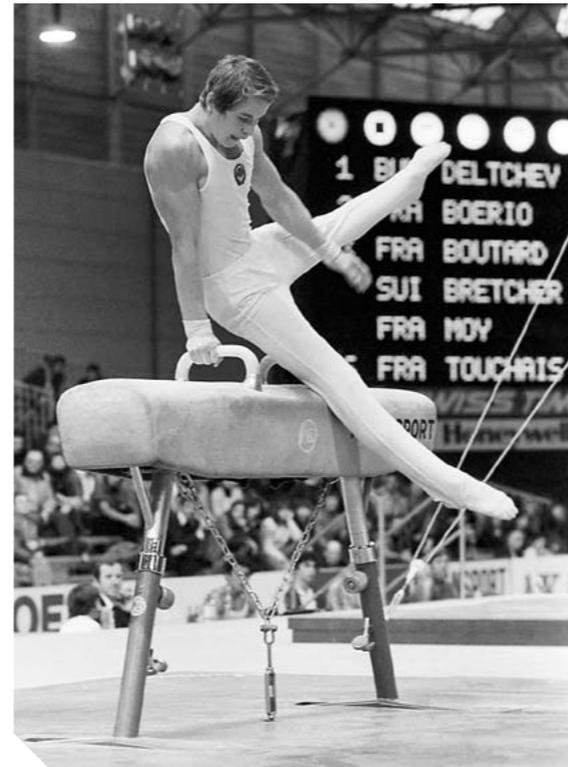
— Можете рассказать о каком-то эффектно задержании нарушителя государственной границы?

С проблемами на паспортном контроле пассажиров иногда сталкивался, но для киносценаристов ничего предложить не могу. Занимался рутинной работой, без которой на КПП не обойтись. Знакомых встречал. Помнится, Александр Розенбаум, увидев меня в форме, удивился: «Александр, что вы тут делаете?»

### ПРИХОДИЛОСЬ ОПРОВЕРГАТЬ КАНОНЫ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

— Многие специалисты утверждали, что с вашим ростом 180 сантиметров на перекладине или кольцах делать нечего...

Ох уж эти каноны спортивной науки! Мне еще в 10 лет настойчиво советовали сменить спортивную специализацию. Долгое время прикомандированные к сборной СССР по спортивной гимнастике комплексные научные бригады давали такие же рекомендации. Поначалу тренеры пытались им следовать — не включали меня в состав национальной команды. Приходилось доказывать свое право на выступления на чемпионатах мира и Европы, не говоря уж про Олимпиаду, на отборочных соревнованиях.



УЛИНИ ИГОРЬ/ТАСС

В 17 лет выиграл Кубок СССР среди взрослых и затем на протяжении всей карьеры побеждал на главных отборочных соревнованиях. Победителя просто обязаны были включать в состав сборной. Спортивный принцип комплектования национальной команды еще никто не отменял.

— А в современной гимнастике парни ростом 180 сантиметров могут рассчитывать на успех?

В многоборье — вряд ли, а на отдельных снарядах после изменений в правилах — вполне. На коне у рослых парней даже есть определенное преимущество, на перекладине хорошо смотрятся высокие ребята, а на кольцах побеждают те, у кого рост — метр с кепкой.

— Ваша кандидатская диссертация была посвящена уникальной методике подготовки высочорослых гимнастов?

Нет, влиянию спортивной подготовки на детей с девиантным поведением. Это те, кто уже совершил какие-то правонарушения, но не был за это наказан по всей строгости закона. С помощью физической культуры и спорта их можно было адаптировать в обществе. Сейчас возглавляю кафедру гимнастики в Педагогическом универ-

## Ох уж эти каноны спортивной науки!

Мне еще в 10 лет настойчиво советовали сменить спортивную специализацию



РИА-НОВОСТИ

ситете имени А. Герцена в Санкт-Петербурге. Имею звание профессора.

— Своих студентов на экзаменах «режете»? Случается и такое. Чаше приходится заниматься вопросами, связанными с работой кафедры, но и лекции читаю и практические занятия провожу.

— Можете сегодня выполнить какие-то элементы из своих чемпионских программ?

Когда пришел работать на кафедру в 2002 году, продемонстрировал студенткам прыжок, так после этого рука не сгибалась. На другом занятии показал стойку на брусьях вниз головой — и тоже почувствовал себя некомфортно. Коллеги тогда прямо спросили: «Зачем вам это надо?» Подумал — и согласился.

### В ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ НЕ НУЖДАЛСЯ

— В гимнастический лексикон вошли петля Корбут, перелет Ткачева, сальто Делчева. Почему нет ни одного элемента с вашей фамилией? Были у меня фирменные элементы, которые мы с Ярмовским придумали. Только чтобы присвоить им имя, нужно было пройти многие бюрократические формальности. Даже заявку правильно составить не так просто. Мне это было особо не нужно. Куда больше интересовала сама гимнастика. На одних турнирах пробовал одни элементы, на других — другие.

— Нравится ли вам современная гимнастика?

Лет 10–15 назад, когда кардинально изменились правила, все начали исполнять одинаковые элементы. Стремясь получить максимальную надбавку, гимнастику превратили в довольно скучное и однообразное зрелище. Сейчас, когда те же элементы делают на другом качественном уровне, гимнастика вновь стала интересной.

— А судейство стало объективнее?

Вопросы по судейству были, есть и будут. Субъективное мнение арбитров всегда будет причиной дискуссий как специалистов, так и болельщиков. Только сегодня даже дебютант, безупречно выполнив упражнение с высокой базой сложности, может обыграть признанного фаворита. В мое время, как уже говорил, сначала ты работал на имя, а затем оно работало на тебя. Мне понадобилось года четыре, чтобы заработать авторитет у судей и снимать с него дивиденды.



PHOTOPRESS

— Будете отмечать 40-летие олимпийских побед?

Собраться нашей олимпийской командой не получится. Все знают о трагической судьбе Андрианова... Ткачев и Эдуард Азарян, по моим сведениям, в Америке, Макуц — на Украине, а Владимир Маркелов — в Москве. Жизнь разбросала нас по разным городам и странам, хотя 40 лет назад это сложно было себе представить.

— Часто ли вспоминаете олимпийский триумф?

Поводы возникают. В 2008-м участвовал в эстафете олимпийского огня. Международная часть проходила во многих странах, а из российских городов чести пронести факел Пекина-2008 удостоился Санкт-Петербург. В 2004 году меня включили в Международный гимнастический зал славы в Оклахоме. ▲

ДОРОГА В ТОКИО

В СВЯЗИ С ПЕРЕНОСОМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА 2021 ГОД МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПРИНЯЛА СЛЕДУЮЩИЕ РЕШЕНИЯ: ЗАСЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ КВАЛИФИКАЦИИ СЕДЬМОГО ЭТАПА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЛИЧНОГО ОТБОРА В БАКУ КАК ФИНАЛЬНЫЕ И ПЕРЕНЕСТИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ОТБОРА В ДОХЕ НА МАРТ 2021 ГОДА.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Три из четырех этапов по многоборью, которые были запланированы на весну 2020 года в Штутгарте, Бирмингеме и Токио, перенесены на следующую весну с учетом уже проведенного этапа в США. Финальный зачет в данном виде олимпийской селекции решено провести по трем лучшим результатам из четырех этапов.

Предолимпийский чемпионат Европы планируется провести в декабре 2020 года в Баку со статусом «предолимпийский ЧЕ». Решено допустить до Олимпийских игр в Токио гимнастов 2003-го и гимнасток 2005 года рождения.



Райдерлей ЗАПАТА

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛИЧНЫЙ ИМЕННОЙ ОТБОР ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭТАПОВ КУБКА МИРА 2018–2021 ГОДОВ**

**МУЖЧИНЫ**

**Вольные упражнения**

После прохождения семи этапов олимпийской селекции победителем отбора досрочно стал испанский гимнаст Райдерлей Запата с 70 очками по результатам в рамках Кубка мира. Но за счет перераспределения очков от уже отобравшихся на Игры гимнастов в его активе 85 очков, он недотягивает.

И складывается интересная ситуация: в розыгрыше Кубка мира испанца обогнать могут, а по отбору на ОИ нет. Решающую роль сыграли те очки, которые к нему перешли от уже отобравшихся израильских гимнастов Александра Шатилова, Артема Долгопята и швейцарца Пабло Бреггера.

У преследователей испанца россиянина Кирилла Прокопьева и японца Казуки Минами, к сожалению, таких тузов в рукаве не оказалось, но все было в их руках. Кирилл неудачно прошел два этапа в Котбусе в 2018 и 2019 годах, и его единственным шансом было выиграть все три оставшихся этапа в Мельбурне, Баку и Дохе. В итоге серебро в Мельбурне и Баку оставляет Кирилла за бортом личной олимпийской лицензии. Но как было сказано выше, у него остаются шансы на победу в зачете Кубка мира, для нее необходима победа в Дохе в марте 2021 года.

Задача японца Минами была проще. После победы в отличном стиле в Котбусе-2019 он считался лидером и надо было одерживать две победы на трех оставшихся этапах. Но в Мельбурне Минами снялся с соревнований из-за травмы



Кирилл ПРОКОПЬЕВ

голеностопа, а в Баку был пятым в квалификации и рассчитывал на победу в финале. А соревнования закончились на стадии квалификации в связи с введением в Азербайджане запрета на проведение соревнований из-за пандемии в ночь перед финалами. Японец лишился всех шансов на индивидуальную лицензию, выведя в лидеры испанца Запату.

**Конь-махи**

Лидер отбора — китаец Венг Хао с максимальной суммой 90 очков. Но по правилам отбора отобраться может только один гимнаст от страны, а у Китая на данный момент кольцевик Лиу Янг и брусист Ю Хао имеют лучшие показатели, чем Венг Хао. И если ничего не изменится, то китайский мастер в упражнении на коне останется за бортом олимпийской личной лицензии.

Все решится на последнем этапе в Дохе, который был перенесен сначала на июнь, а теперь на март 2021 года. А лидером, по сути, является японец Кохе Камеяма, чемпион мира на коне 2013 года в Антверпене, обладатель суперсложной программы с базовой сложностью 6,9, но имеющий определенные проблемы со стабильностью в соревновательных условиях.

Правда, проблема Камеямы в том, что японская федерация гимнастики сняла его с отбора после этапа в Мельбурне вместе с Хидетакой Миячи (перекладина), посчитав, что они недостаточно качественно и стабильно выступают. И к гимнастам действительно есть вопросы в этом плане. Но теперь в связи с выходом из борьбы японского вольниста Минами японской федерации, возможно, придется пересмотреть свою позицию и возвращать Камеяму в игру. Может так случиться, что для попадания в Токио на этапе в Дохе японцу будет достаточно всего лишь не проиграть ближайшему преследователю иранскому гимнасту Кейкхе Саидрезе. А вот победы Венг Хао уже не будут иметь никакого значения.

**Кольца**

Еще совсем недавно казалось, что вопрос с победителем окончательно решен, после того как китайский силач Лиу Янг набрал максимальное количество очков (90) за минимально возможные три этапа. И для окончательного оформления путевки ему надо было выиграть один этап из трех оставшихся, сведя на нет все усилия главного неудачника последнего финала чемпионата мира — 2019 чемпиона мира и Олимпийских игр грека Элефтериоса Петруниаса. Но... Последовал недопуск китайских гимнастов до

**Вольные упражнения**

Фамилия	Баку-2019	Доха-2019	Котбус-2019	Общий результат
1. Запата	30	30	25	85
	Котбус-2019	Мельбурн-2020	Баку-2020	
2. Прокопьев	14	25	25	64

**Конь-махи**

Фамилия	Мельбурн-2019	Котбус-2019	Баку-2020	Общий результат
1. Венг Хао	30	30	30	90
	Баку-2019	Доха-2019	Мельбурн-2020	
2. Камеяма	30	30	20	80
	Котбус-2018	Мельбурн-2020	Баку-2020	
3. Кейкха	25	25	20	70



Элефтериос ПЕТРУНИАС

этапа в Мельбурне, далее определение победителя по квалификации в Баку, и грек уже как-то незаметно вплотную подобрался к Лиу Янгу, не одержав при этом ни одной победы над ним в равной борьбе.

Если отбросить лирику, то для победы над Лиу Янгом Петруниасу нужна победа в Дохе в марте 2021 года с оценкой 15.334 и выше. Такой оценки в этом олимпийском цикле на официальных международных соревнованиях еще не получал ни один гимнаст. Но именно такая задача стоит перед греческим гимнастом для попадания на ОИ-2021, в противном случае в Токио отправится Лиу Янг.

**Опорный прыжок**

По программе отбора вперед вышел гимнаст из Южной Кореи Шин Джихван со сложнейшими прыжками (6.0 и 5.8). Гимнаст не совсем удачно начал отбор и не имел каких-либо значимых успехов в 2019 году. Но две победы подряд — в Мельбурне и Баку — вывели его в лидеры олимпийского рейтинга с 85 очками (с учетом перераспределения очков от уже попавших на ОИ гимнастов).

**Кольца**

Фамилия	Котбус-2018	Мельбурн-2019	Котбус-2019	Общий результат
1. Лиу Янг	30 15.200	30 15.166	30 15.133	30 45.499
	Котбус-2019	Мельбурн-2020	Баку-2020	
2. Петруниас	25 14.866	15.066	15.100	85 45.032
			<b>Для победы</b>	<b>+ 30 от 15.334</b>

**Опорный прыжок**

Фамилия	Мельбурн-2019	Мельбурн-2020	Баку-2020	Общий результат
1. Шин Джихван	25	30	30	85
	Котбус-2018	Мельбурн-2019	Котбус-2019	
2. Янекура	25	30	20	75



Эпке ЗОНДЕРЛАНД

Конкуренцию лидеру попытается составить японец Янекуру Хиденобу, имеющий в своем активе 75 очков. Он претендует на тай-брейк с корейцем, где надо будет определять победителя по дополнительным показателям. (Правила тай-брейка внутри одного вида мы разбирали в выпуске № 39 «Гимнастики».) Остальные соискатели не имеют даже теоретических шансов на победу в зачете олимпийского отбора.

Главным же претендентом на победу в зачете Кубка мира наряду с корейцем остается украинец Игорь Радивиллов, серебряный призер ЧМ 2017 года в Монреале.

**Брусья**

Наиболее интересный для российских болельщиков и специалистов снаряд. Именно на брусьях россия-

нин Владислав Поляшов имеет хорошие шансы на попадание в Токио.

Владислав уступает китайцу Ю Хао по правилам тай-брейка внутри одного вида, имея худшие показатели по сумме трех оценок, когда гимнасты выигрывали свои этапы: 45.399 против 45.466.

Если закончить отбор прямо сейчас, то Владислав попадает на ОИ, потому как лидер отбора на брусьях китаец Ю Хао уступает по правилам проведения тай-брейка среди гимнастов одной страны, победивших в разных видах, кольцевому Лиу Янгу. Но имеет лучшие показатели, чем коневик Венг Хао.

В случае победы Лиу Янга в Дохе на кольцах Владислав попадает на ОИ, потому что тогда идет в паре с китайским кольцевиком. Впрочем, эта же ситуация была бы в случае победы Лиу Янга в Баку, но соревнования прекратили на стадии квалификации.

В случае победы грека Петруниаса в Дохе над Лиу Янгом с результатом от 15.334 и проигрыша Владислава китайцу на брусьях в Дохе Владислав не попадает на ОИ.



Игорь РАДИВИЛОВ

**Брусья**

Фамилия	Мельбурн-2019	Котбус-2019	Баку-2020	Общий результат
1. Ю Хао	30 15.066	30 15.400	30 15.000	90 45.466
	Баку-2019	Доха-2019	Мельбурн-2020	
2. Поляшов	30 15.133	30 15.066	30 15.200	90 45.399
			<b>Для победы</b>	<b>+ 30 от 15.334</b>

**Перекладина**

Фамилия	Котбус-2018	Баку-2019	Мельбурн-2020	Общий результат
1. Зондерланд	30 14.866	30 14.633	30 14.900	90 44.399
	Мельбурн-2019	Доха-2019	Котбус-2019	
2. Миячи	30 14.733	30 14.300	14.933	30 43.966
			<b>Для победы</b>	<b>+ 30 от 14.7344</b>



Владислав ПОЛЯШОВ

Чтобы не зависеть от разборок кольцевиков в Дохе, Владиславу нужна победа над Ю Хао в Дохе с оценкой 15.134. Не просто победа, а именно победа с такой оценкой и выше.

**Перекладина**

Лидер отбора олимпийский чемпион и чемпион мира гимнаст из Нидерландов Эпке Зондерланд с максимально возможными 90 очками опережает по дополнительным показателям японца Хидетаку Миячи (тоже 90 очков), которого японская федерация сняла с дальнейшего отбора. В случае если японцы изменят свое решение, то для победы над летучим голландцем Миячи нужна победа с оценкой 14.734 и выше. Но и в этом случае его результаты надо сравнивать с результатами японца Камаеямы на коне.



Фан ЙИЛИН



Джэди КАРЕЙ

## ЖЕНЩИНЫ

## Опорный прыжок

Победительницей олимпийского отбора досрочно стала чемпионка мира в командном первенстве 2019 года и трехкратный серебряный призер чемпионатов мира 2017 и 2019 годов американка Джэди Карей (прыжки стоимостью 6.0 и 5.8). Заключительным аккордом стало ее выступление в Мельбурне, после которого гимнастка стала недосягаема для соперниц. Теоретически сравняться по очкам с ней может китайка Ю Линмин (5.8 и 5.6), но без шансов на победу в тай-брейке по трем лучшим оценкам за три победы.

## Опорный прыжок

Фамилия	Баку-2019	Доха-2019	Мельбурн-2020	Общий результат
1. Карей	30 14.766	30 14.883	30 14.866	90 44.515
	Мельбурн-2019	Котбус-2019		
2. Ю Линмин	30 14.083	30 14.708		60 28.787
			Для победы	+ 30 от 15.728

## Брусья

Фамилия	Мельбурн-2019	Котбус-2019	Баку-2020	Общий результат
1. Фан Йилин	30	30	30	90
	Котбус-2018	Мельбурн-2019	Баку-2019	
2. Лю Джаки	25	25	30	80
	Баку-2019	Доха-2019	Баку-2020	
3. Ильянкова	25	25	25	75

Остальные претендентки — француженка Колин Девилард (5.8 и 5.4) и словенка Тэя Белак (5.4 и 5.0) — могут претендовать лишь на место первой резервной гимнастки вслед за Карей. Россиянка Мария Пасека неудачно прошла отборочный раунд и в данный момент находится на шестом месте.

## Брусья

Победительницей досрочно стала двукратная чемпионка мира на брусьях 2015 и 2017 годов китайка Фан Йилин с программой сложностью 6.5. Россиянка Анастасия Ильянкова (6.3–6.4) имела отличные шансы на победу. Но неудачные выступления в финалах Котбуса-2019, Мельбурна-2020 и невыигрыш в Баку-2019 (в отсутствие основной

## Бревно

Фамилия	Котбус-2019	Мельбурн-2020	Баку-2020	Общий результат
1. Ашикава	30	30	30	90
	Мельбурн-2019	Баку-2019	Котбус-2019	
2. Недов	25	30	20	75
	Баку-2019	Доха-2019	Котбус-2019	
3. Ли Ки	18	30	25	73

## Вольные упражнения

Фамилия	Баку-2019	Доха-2019	Мельбурн-2020	Общий результат
1. Карей	30	30	30	90
	Баку-2019	Доха-2019	Баку-2020	
2. Мори	25	25	30	80
	Мельбурн-2019	Мельбурн-2020	Баку-2020	
3. Феррари	30	25	25	80

конкурентки Фан Йилин) оставили Анастасию вне личной лицензии с претензией на статус первой резервной гимнастки на брусьях вслед за китайкой.

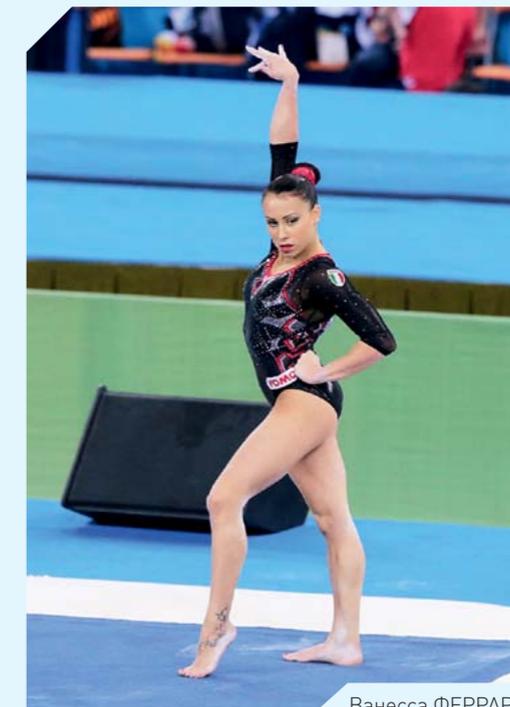
Включившаяся в 2020 году в отбор чемпионка мира Дарья Спиридонова (6.1) также лишилась всех шансов на личную, именную путевку в Токио.

## Бревно

В этом виде победительница тоже определена досрочно, ею стала японка Урара Ашикава со сложностью программы 5.6. Спортсменка недосягаема для остальных участниц во главе с австралийкой Эммой Недов, победительницей прошлогоднего этапа в Баку, и китайкой Ли Ки, обладательницей сложной композиции 6.3, но отличающейся крайней нестабильностью исполнения.



Анастасия ИЛЬЯНКОВА



Ванесса ФЕРРАРИ

## Вольные упражнения

Возглавляет турнирную таблицу на ковре американка Карей (6.3), но по правилам отбора гимнастка не может отобраться на ОИ на двух снарядах, а ее показатели на прыжке немного выше, чем на вольных. Поэтому за личную путевку в Токио бьются две итальянки: Лара Мори (5.4) и чемпионка мира в многоборье 2006 года ветеран мировой гимнастики Ванесса Феррари (5.5). Именно они и должны решить между собой в марте, кому из них ехать в Токио.

На данный момент по очкам — равенство, а по дополнительным показателям немного впереди более молодая Мори. Но все решится на заключительном этапе.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НЕИМЕННЫЕ ЛИЦЕНЗИИ ЧЕРЕЗ ЭТАПЫ КУБКА МИРА — 2020 В МНОГОБОРЬЕ

Основанием для участия в данном варианте олимпийской селекции является командное место с первого по 12-е по результатам ЧМ-2019. В четырех этапах отбора могут принимать участие от одного до четырех гимнастов, но не больше одного гимнаста от страны в рамках одного этапа. Для получения олимпийской лицензии стране нужно занять первое — третье место по очковой системе. В зачет идут все четыре этапа. Первый этап данной серии состоялся 7 марта этого года в США, и, как оказалось позже, это единственный этап серии, который состоялся в этом году, хотя четыре этапа должны были быть проведены в сроки с 7 марта по 5 апреля этого года. Российская сторона приняла решение не принимать участие в этом мероприятии в связи с началом распространения инфекции, но тем не менее этап состоялся и все остальные страны подтвердили в нем участие.

У мужчин победителем стал главный неудачник последних финалов по многоборью на всех мировых гимнастических форумах американец Сэм Микулак, тренирующийся под руководством украинского специалиста Андрея Степанченко в Национальном гимнастическом центре Колорадо с гроссмейстерской суммой баллов 85.332, по-



Олег ВЕРНЯЕВ

казав при этом уровень сложности 34.9. Микулак не совсем удачно в плане исполнения справился с упражнениями на коне, брусьях и перекладине. Программы были выполнены без падений, но имело место несколько серьезных ошибок, и в дополнение к этому гимнаст исполнил резервный для себя прыжок стоимостью 5.2, но при этом на достаточно хорошем уровне.

То же самое можно сказать про упражнение на кольцах и ковре, где гимнаст поймал так называемую оптимизацию программ (довольно хорошее исполнение, компенсирующее недостаток сложности). Серебро у Олега Верняева, олимпийского чемпиона и серебряного призера последних ОИ в Рио-де-Жанейро. Сумма баллов 83.064 при сложности 34.6. Сумма сложности — сопоставимая с Микулаком, но Олег около двух баллов проиграл в исполнении, допустив обидное падение на своих любимых брусьях, недостаточно уверенно выполнил вольные упражнения и традиционно для себя на среднем уровне исполнил комбинацию на перекладине. Упражнение на коне, кольцах и прыжке Олег выполнил уверенно и в свою силу. В итоге окончательное второе место. На третьем месте расположился лучший на данный момент многобо-

### Таблица мужской олимпийской многоборной селекции

Страна	Результат
США	60
Украина	55
Великобритания	50
Япония	45
Швейцария	40
Бразилия	35
Тайвань	30
Испания	25
Канада	20
Китай	15
Германия	10

рец английской сборной Джеймс Холл, несколько тысячных уступивший в итоговом протоколе Верняеву. Гимнаст хорошо и уверенно прошел пять снарядов, но допустил обидное падение в своем сильнейшем виде — на перекладине — во время исполнения перелета Ковача, в итоге 82.99 балла (34.3). Сильные многоборцы — японец Хашимото и швейцарец Бреггер — расположились соответственно на четвертом и пятом местах в зачете олимпийской селекции, допустив ряд абсолютно нехарактерных для себя ошибок. К примеру, японец, лучший исполнитель в Японии блока «конь — прыжок — перекладина», допустил падения и на коне, и на прыжке. Стоит отметить очень слабое выступление китайского гимнаста Ксюея Ху, занявшего предпоследнее место.

В женской части программы была довольно солидная вывеска по именам: абсолютная чемпионка мира — 2017 в Монреале и чемпионка мира — 2018 в Катаре в составе команды американка Морган Хард, вторая участница от команды США, выступающая вне конкурса в плане олимпийского отбора, чемпионка мира среди юниоров — 2019 в опорном прыжке Кайла Диселло, серебряный призер в многоборье на домашнем чемпионате мира в Монреале канадка Элизабет Блэк, победительница в многоборье на прошлогодней универсиаде в Неаполе японка Хитоми Хатакеда, одна из лучших исполнительниц блока «прыжок — бревно — вольные» в Китае бронзовый призер катарского чемпионата мира в составе команды Жин Жанг, победительница Юношеских Олимпийских игр — 2018, подававшая большие надежды, итальянка Джорджия Вилла, бронзовый призер последнего чемпионата Европы на бревне крепкая

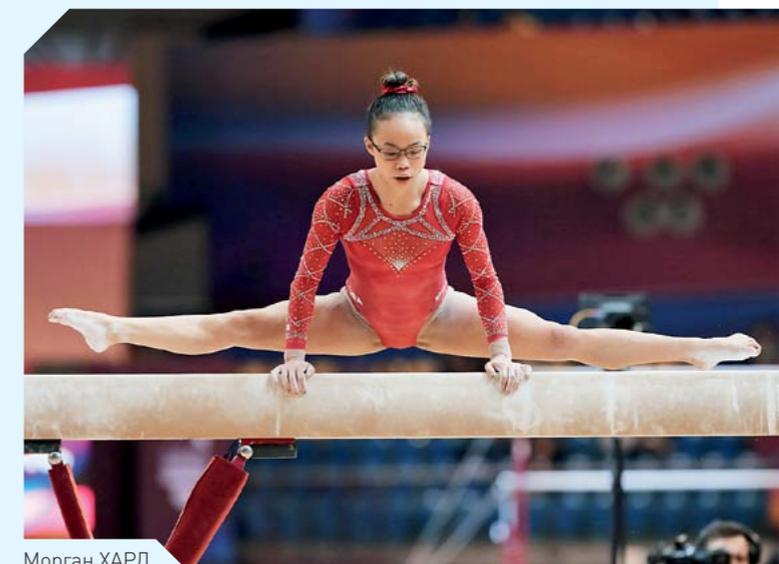
многоборка из Франции Лорет Чарпи, украинка Диана Варинска, а также новое имя английской гимнастики Дженифер Гадирова, покорившая гимнастическую общественность качеством исполнения опорных прыжков на прошлогоднем молодежном чемпионате мира, и ряд других менее известных гимнасток.

В целом стоит отметить явную неготовность к турниру некоторых гимнасток, выступивших ниже своих возможностей, среди которых выделялись Джорджия Вилла, допустившая падения на всех видах, кроме опорного прыжка, и, как следствие, только седьмой результат, китайская гимнастка допустила два падения на брусьях и нехарактерное для себя падение на ковре, показав при этом лучший результат на бревне 14.133 при сложности 6.0, но, к сожалению, это только девятая позиция. Откровенно развалилась на своих коронных брусьях Диана Варинска, получив оценку 11.1, и дальнейшее выступление без падений уже не смогло скомпенсировать этот завал на старте.

Из гимнасток первой пятёрки хочется отметить возвращение на большой помост после травмы во время многоборья последнего чемпионата мира канадки Элизабет Блэк, которая только набирает былые кондиции (53.299 при сложности 20.9). Заслуживает внимания дебют на взрослом помосте британки Дженифер Гадировой, показавшей в Америке лучшие результаты на прыжке и ковре и второй результат на бревне, но откровенно слабые брусья отбросили Гадирову за пределы призовой тройки, и это только четвертый



Сэм МИКУЛАК



Морган ХАРД



Элизабет БЛЭК

результат 53.565 (21.2). Бронза у японки Хатакеды: несложно, качественно и очень надежно, на основе в чистом виде оптимизаций программ прошла все четыре вида многоборья, итог — 53.799 (20.9). Серебро досталось американке Кайле Диселло, запомнившейся качественным опорным прыжком и исполнением двух бланжей с пируэтом на ковре, в остальном очень много небрежностей и недоработок в техническом плане, на которые стоит обратить внимание гимнастке, чтобы закрепиться в основном составе американской команды (55.132 (22.1)).

Победителем ожидаемо стала Морган Хард, не попавшая в состав национальной команды на последний чемпионат мира в Штутгарте. Гимнастка

Таблица женской олимпийской селекции

Страна	Результат
США	60
Япония	55
Великобритания	50
Канада	45
Австралия	40
Италия	35
Франция	30
Китай	25
Украина	20
Германия	15
Испания	10



Хитоми ХАТАКЕДА

уже несколько лет показывает примерно одну и ту же гимнастику в плане сложности, и удачное или неудачное ее выступление зависит, как правило, от того, насколько гимнастка справится с вольными упражнениями, которые ей никак не давались во время последнего командного отбора летом прошлого года. На этот раз все сложилось, но хотелось бы отметить потерю у гимнастки компонента «продевы» на брусьях ввиду явного антропометрического возрастного изменения, которое она тактически скомпенсировала соединением ног на перелетах Ткачева и Хендорф, сохранив таким образом итоговую сложность брусьев 6.0. В итоге получилась сумма 55.832 при сложности 22.5 — сумма немаленькая, но без особых претензий на данный момент на пьедестал крупных гимнастических форумов.

На этом наш сегодняшний обзор заканчивается и, как было сказано выше, заканчиваются все олимпийские отборы в этом году, которые ориентировочно возобновятся в марте 2021 года. Но не заканчивается наша любимая гимнастика. Я надеюсь, что скоро все гимнасты возобновят тренировки и выступления, а мы в свою очередь очень пристально будем следить за всеми мировыми изменениями, происходящими внутри нашего любимого вида спорта. ▲

# ГИМНАСТИКУ — В МАССЫ!



Праздник в мире спорта Москвы — открылся новый гимнастический центр «Гелиос». И 15 августа здесь прошел день открытых дверей для всех желающих. Дети разных возрастов попробовали себя в спортивной гимнастике, а их родители познакомились с тренерами, устройством центра, оценили яркие тренажеры и снаряды в зале.

Тренер Алина Нагоркина подметила, что когда ребенок приходит в наш зал, ему интересно все это попробовать, привлекают яркие цвета и спортивное оборудование, адаптированное для детей.

Анна Гавриленко, олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы, сегодня привела сюда свою полуторагодовалую дочь Аврору. И осталась довольна увиденным: «Мне нравится, что здесь установлено только профессиональное и современное оборудование».

Специально на праздник прилетел из Новосибирска Александр Козик, полномочный представитель ФСГР в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах. Он весьма точно сформулировал главную идею центра «Гелиос»: «Очень рад, что на географической карте нашей страны появился еще один гимнастический центр, это важно. И это современная идеология: дети приходят не просто в развлекательный центр, а в гимнастический зал, оборудованный



профессиональным оборудованием для данного вида спорта и для данного возраста. Здесь работают профессиональные тренеры — мастера спорта России и международного класса, люди, которые сами прошли этот путь с детства и сейчас осознанно работают в нашей профессии. Именно в спортивной гимнастике закладывается база для всех без исключения остальных видов спорта. Зал находится в новом микрорайоне, здесь молодые семьи, много детей. И я уверен, этот зал будет заполнен, потому что здесь есть идеология, здесь знают и понимают, чему учить и как заниматься!»

В программе гимнастического центра «Гелиос» есть возможность записаться на пробное занятие, и на него вы можете прийти по адресу: Москва, улица Озерная, дом 35. Телефон: +7 (958) 644-23-02.

Центр «Гелиос» привлекает не только родителей, проживающих поблизости, сюда приехали семьи из других районов Москвы. Денис Матюхин, папа девочки Даши, отмечает: «Гимнастический центр удобно расположен, и для нас это наиболее оптимальный вариант для физической активности и развития ребенка». Действительно, здание, в котором работает центр гимнастики, находится в двух минутах ходьбы от станции метро «Озерная».

И он прав, с детьми здесь занимаются профессиональные тренеры — мастера спорта России со стажем работы от пяти до 20 лет. В «Гелиосе» они обучают нескольким видам гимнастики, а именно: спортивной гимнастике, акробатике, гимнастике для малышей и подростков. Кроме того, в зале проходят занятия по стретчингу, пилатесу, паркуру, батуту и общефизической подготовке. Проводятся как групповые, так и персональные тренировки.

Секретами успехов в спорте и вообще в жизни в этот день делились олимпийские чемпионы и чемпионки мира по гимнастике. Рецепт двукратной олимпийской чемпионки Елены Замолодчиковой: «50 процентов успеха — это желание добиться чего-то, просто даже выполнить новый элемент... и, конечно, трудолюбие, оно на первом месте».



На нашем празднике в центре «Гелиос» были и представители Федерации спортивной гимнастики России — начальник отдела развития гимнастики ФСГР Владимир Горшков, заслуженный мастер спорта по спортивной гимнастике чемпион Европы Эмин Гарибов, представитель ФСГР Сибирского и Дальневосточного федеральных округов Александр Козик.

Важное преимущество «Гелиоса» в том, что здесь, в отличие от спортивных школ олимпийского резерва, тренироваться можно вне зависимости от возраста и физических данных. Заниматься могут абсолютно все — от полутора лет до 60+. Гимнастический зал — это светлое, просторное, яркое пространство, радующее глаз и в то же время по-домашнему уютное, что отметили многие родители.

Разностороннее развитие необходимо каждому ребенку. Гимнастика укрепляет мышцы и совершенствует тело, делает красивой осанку, улучшает координацию да и много чего еще, но главное, она учит волевым качествам, необходимым как в спорте, так и в жизни.



ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

# МОСКВА-1980



ЭДУАРДОВИЧ СЕРГЕЙ/ТАСС

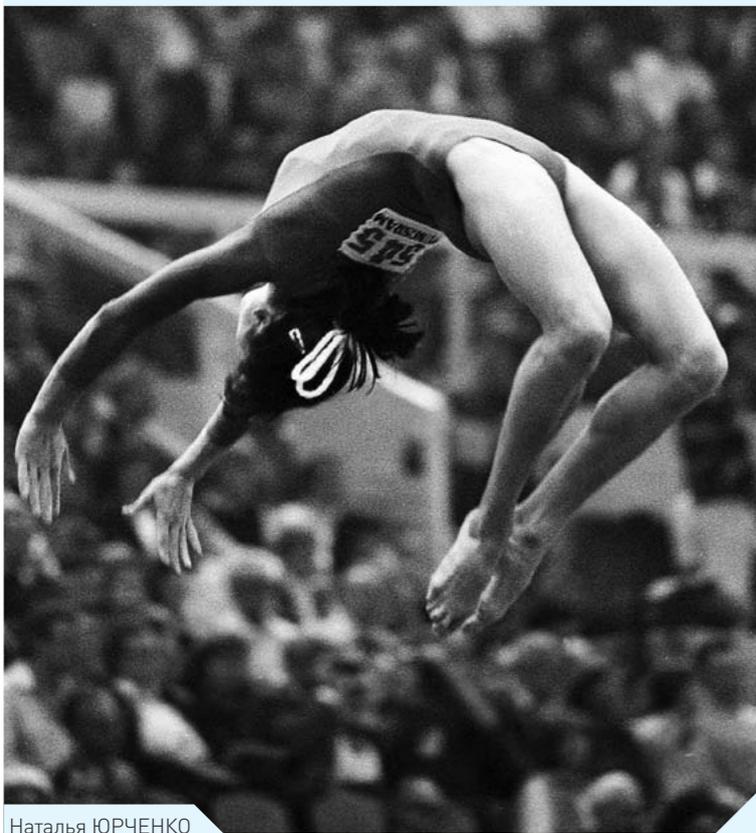
ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНКИ  
Наталья Шалошникова, Елена Наймушина, Нелли Ким,  
Елена Давыдова, Мария Филатова, Стелла Захарова



НАУМЕНОВ НИКОЛАЙ/ТАСС

ПОБЕДИТЕЛЬ ОЛИМПИАДЫ — СБОРНАЯ СССР  
Александр Ткачев, Владимир Маркелов, Богдан Макуц,  
Александр Дитятин, Эдуард Азарян, Николай Андрианов

# НАТАЛЬЯ ЮРЧЕНКО: ФАНТАСТИКА ОПОРНОГО ПРЫЖКА



Наталья ЮРЧЕНКО

Наталья Юрченко, воспитанница знаменитого гимнастического наставника из Ростова-на-Дону Владислава Растороцкого, весной 1982 года исполнила-таки на соревнованиях этот кардинально новый и фантастический по тем временам опорный прыжок. В конце разбега был выполнен рондад на мостик, с мостика — полфляка на коня в стойку на руках и с рук — полтора сальто назад в группировке. Это историческое событие произошло во Дворце спорта в «Лужниках» на традиционном международном турнире на призы газеты «Московские новости».

КТО БЫ МОГ ПРЕДПОЛОЖИТЬ ДО НАЧАЛА 80-Х ГОДОВ ПРОШЛОГО СТОЛЕТИЯ, ЧТО, РАЗБЕГаясь и прыгая через гимнастического коня, можно подлететь к нему спиной, увидеть на какое-то мгновение снаряд и успеть оттолкнуться от него руками. Однако этот революционный шаг в опорных прыжках был сделан.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Именным элементом прыжок стал осенью того же 1982 года, когда Юрченко продемонстрировала его на официальном международном старте — на розыгрыше Кубка мира в Загребе.

После этого гимнастки, а позднее и гимнасты стали массово разучивать новый прыжок, постепенно усложняя его. Добавляли еще одно сальто, добавляли повороты, причем вращались вокруг собственной оси не только во второй фазе прыжка, но и в первой. Сама автор именного элемента в скором времени усложнила сальто в группировке поворотом на 360 градусов, а также освоила «гладкое» сальто прогнувшись.

Абсолютная чемпионка мира 1983 года основатель и руководитель Детско-юношеской академии спортивной гимнастики в Чикаго (США) Наталья Юрченко вспоминает:

«В 1981 году наш тренер Владислав Степанович Растороцкий предложил мне и Альбине Шишовой разучить новый опорный прыжок. Не скажу, что именно он его придумал. По-моему, гимнаст из Белоруссии Левенков его уже осваивал (Виктор Левенков — мастер спорта международного класса, призер чемпионата и Кубка СССР в опорных прыжках). Думаю, примерно

в одно и то же время сразу несколько человек приступили к освоению этого прыжка. Наш тренер особенно не подгонял, разучивание шло поэтапно. Вообще у Растороцкого была своя философия: все, с его точки зрения, должно происходить в гимнастическом зале по возможности максимально безопасно.

За мостиком мы укладывали гимнастический мат и тщательно подбирали разбег. Ведь самым трудным было не промахнуться после рондада и точно попасть ногами на мостик. Вместо коня стелили поперек горку матов и приземлялись поначалу в поролоновую яму. На разучивание ушло от месяца до двух. Еще месяцев семь — на обретение стабильности и качества выполнения.

В 1981 году наш тренер Владислав Степанович Растороцкий предложил мне и Альбине Шишовой разучить **новый опорный прыжок**

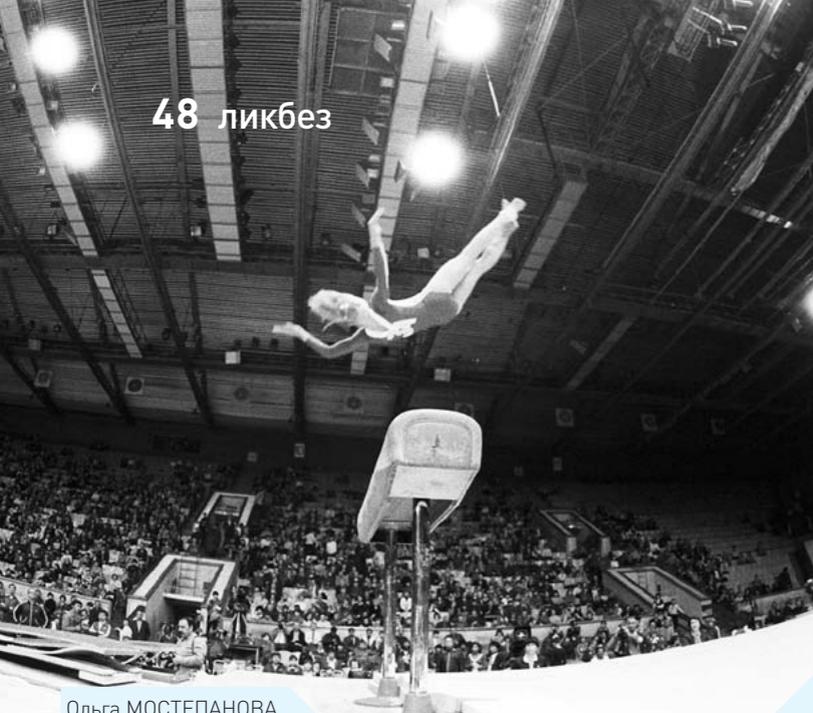


Маккайла МАРОНИ

Этот прыжок требует полной концентрации внимания. Главное — точно попасть ногами на мостик, ну и конечно, не промазать руками мимо коня. Я знаю о двух, увы, трагических случаях с гимнастками, промахнувшимися на рондаде и крайне неудачно приземлившимися. Если первая фаза прыжка выполнена безошибочно, то она дает мощное развитие для второй. Когда я выполняла прыжки с обычным наскоком и рондадом уже в воздухе — прыжки Цукахары, — мне нередко приходилось испытывать физическую боль при приземлении, так как не хватало запаса энергии на сальто, которое я часто недокручивала.

Из тех, кто усложнял и совершенствовал прыжок, названный моим именем, больше других мне запомнилась гимнастка из США Маккайла Марони. Она очень технично, чисто и с высоким вылетом во второй фазе выполняла сальто назад прогнувшись с двумя с половиной винтами. Дважды побеждала на чемпионатах мира, а вот на Олимпиаде в Лондоне завалила этот прыжок и стала там лишь (!) серебряным призером.

Дети, занимающиеся в моем клубе, конечно же, разучивают в том числе и прыжок с рондада на мостик. Осваиваем сальто согнувшись, а две 12-летние девочки очень хорошо выполняют даже сальто прогнувшись».



Ольга МОСТЕПАНОВА

### Ольга Мостепанова, трехкратная чемпионка мира:

«Наталья Юрченко — герой! Она не только первой выполнила свой коронный прыжок, но и делала это технично и качественно. Впервые я увидела ее прыжок в 1981 году, когда на базе «Озеро Крулое» проходил очередной тренировочный сбор. Это было круто, и все восхищались прыжком Наташи. Захотелось самой попробовать, но это произошло не сразу. Освоила прыжок только в 1983-м. Обучение было поэтапным, все шло не очень гладко. Мне от природы не хватало резкости, и прыжки давались вообще с трудом. Полгода разучивала, а доводила до стабильного исполнения еще полгода. Выполняла его на соревнованиях вплоть до 1988 года. На тренировках добавляла поворот на 720 и даже на 900 градусов, но с приземлением исключительно в поролоновую яму. Недавно видела в тренировочном зале, как молодой гимнаст в яму выполнял прыжок Юрченко в такой интерпретации: два сальто почти прямым телом с двумя винтами (!)».

### Ольга Бичерова, абсолютная чемпионка мира 1981 года, трехкратная чемпионка мира и Европы:

«Та трактовка опорного прыжка, которую мы впервые увидели на „Крулом“ в исполнении Наташи Юрченко, была неожиданной для всех, в том числе и для меня. Я поначалу не понимала, для чего это нужно, как воспримут эту новинку судьи. Какое-то время считала, что и Юрченко, и Шишова, и Левенков просто ерундой занимаются».



Ольга БИЧЕРОВА

Мнение поменяла после розыгрыша Кубка мира — 1982 в Загребе, где мы с Наташей поделили первое место и в многоборье, и в опорных прыжках. Поняла, что прыжок Юрченко перспективен. Однако начала его разучивать только после чемпионата мира — 1983.

На универсиаде-1985 я впервые испытала неприятные моменты при выполнении прыжка Куэрво, который был для меня всегда своим. Бывало, я за него и 10 баллов получала, а тут вдруг произошел заскок — пробежала мимо мостика. Пришлось использовать вторую попытку.

Вот тогда я и поняла: надо менять этот прыжок на другой. Подумали с тренером и решили: будем осваивать прыжок Юрченко, который когда-то вызывал у меня недоверие.

Освоила его довольно быстро, ведь методика подготовительных упражнений была уже четко отработана. Сначала прыгала на горку матов с приземлением в яму. Сразу осознала: главное — правильно подобрать разбег. Всякий раз и на тренировках, и на соревнованиях тщательно ступнями отмеряла его длину, чтобы после рондада точно попасть на мостик. Ну и конечно, не промахнуться руками при опоре о коня. Впервые выполнила прыжок на международном турнире в Ленинграде».

# САЛЬТО ТОМАСА

В ИЮНЕ УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АВТОР ДВУХ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АМЕРИКАНЕЦ КУРТ ТОМАС. ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ США ЧЕМПИОН МИРА ПО ГИМНАСТИКЕ ПЕРВУЮ ИЗ ТРЕХ ВЫСШИХ НАГРАД ЗАВОЕВАЛ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА — 1978 ВО ФРАНЦУЗСКОМ СТРАСБУРГЕ. АВТОР И ПЕРВЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ САЛЬТО ТОМАСА — ПОЛТОРА САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540 ГРАДУСОВ В КУВЫРОК — ПОБЕДИЛ ТАМ ИМЕННО В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.



GETTY IMAGES/RUSSIA

Вершиной сложности элементов из данной структурной группы, причем и у мужчин, и у женщин, является сальто Томаса, выполненное прямым телом. Первым его исполнил в самом конце 1980-х олимпийский чемпион Игорь Коробчинский. А чуть позднее — двукратная олимпийская чемпионка Елена Шушунова.



Елена ШУШУНОВА

МАЛЫШЕВ НИКОЛАЙ, СЕНЦОВ АЛЕКСАНДР/ТАСС



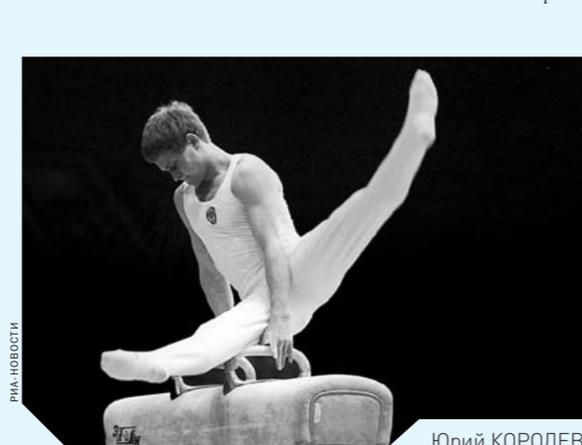
IMAGO/PRESSEFOTO BAUMANN/TASS

Игорь КОРОБЧИНСКИЙ

После 1988 года эти элементы полностью исчезли из комбинаций гимнасток, а позднее и гимнастов как травмоопасные. А с 2018 года они и вовсе запрещены правилами.



Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ



Юрий КОРОЛЕВ



Валерий БЕЛЕНЬКИЙ



Виталий ЩЕРБО

Еще один именной элемент был открыт и освоен Куртом Томасом в соавторстве с канадским гимнастом Филипом Деласалом. Круги ноги врозь на коне так и называются: круги Деласала — Томаса. Они стали именованным элементом после Олимпиады-1976 в Монреале, где оба гимнаста их и продемонстрировали. Согласно одному из источников, круги ноги врозь на коне придумал и разучил Ллойд Ларсон из американского штата Аризона. Но на официальных международных соревнованиях он не выступал. У него-то Томас это движение и подсмотрел.

Поначалу к новинке отнеслись как к оригинальному элементу — не более. Но по истечении некоторого времени все поняли, что круги Деласала — Томаса перевели упражнение на коне в новое пространственное измерение. Центр тяжести при выполнении данных кругов перемещается вверх, что позволяет без особых труд-

ностей переходить к стойке на руках и обратно. А комбинации становятся более объемными. С появлением сочетания кругов Деласала — Томаса с проходками по телу коня во всех направлениях, самыми разными поворотами, в том числе и в противотемп, комбинации стали невероятно зрелищными.

Довольно быстро круги Деласала — Томаса переместились и на гимнастический ковер, где получили у гимнастов постоянную прописку. В какой-то период их можно было наблюдать в комбинациях на брусьях у мужчин и на бревне у женщин.

Блестяще фантастические перспективы кругов Деласала — Томаса воплотили и продолжают воплощать ведущие мастера брейк-данса. Среди тех, кто продвигал этот элемент на коне и в вольных упражнениях, предлагая новые и оригинальные решения, были в первую очередь представители нашей, отечественной гимнастики. В 1980–1990-е годы это очень успешно делали Юрий Королев, Александр Погорелов, Дмитрий Билозерчев, Валерий Люкин, Владимир Гоголадзе, Валерий Беленький, Виталий Щербо.



Александр ПОГОРЕЛОВ



Александр ДИТЯТИН

### Александр Дитятин, трехкратный олимпийский чемпион:

«Победное выступление Томаса в вольных упражнениях на чемпионате мира 1978 года я, честно говоря, не помню. Он был тогда малоизвестным спортсменом, да и я как-то не следил во время соревнований за соперниками. А вот через год, на следующем мировом первенстве, которое проходило на родине Томаса, у нас с ним была настоящая заруба за победу в абсолютном первенстве.

Я в итоге все-таки победил, а Курт стал вторым, плюс мы еще выиграли по два снаряда. Там я и увидел впервые в его исполнении полтора сальто с полутора винтами в кувырок. Я в те годы из подобных элементов выполнял сальто в кувырок полтора твиста согнувшись. На коне же я в первый раз включил в свою комбинацию два круга Деласала — Томаса к московской Олимпиаде — 1980».



Валерий ЛЮКИН

### Владимир Маркелов, олимпийский чемпион:

«Сальто Томаса на ковре отвечало специальным требованиям тех лет и давало надбавки в оценках за оригинальность и риск. Этот сложный элемент был достаточно безопасным только для тех, кто исполнял его грамотно. Если гимнаст спешил выполнить поворот на 540 градусов, а уж потом докручивать сальто, то часто получался общий недокрут и сбой при переходе в кувырок. Тут требовалась виртуозность, которую и демонстрировал Томас. Из наших гимнастов этот элемент, помню, стабильно выполнял Валентин Турбанов из Волгограда (обладатель Кубка СССР — 1979 в многоборье, чемпион СССР-1981 в вольных упражнениях).

Круги Деласала — Томаса на коне я впервые увидел, по-моему, за год до Олимпиады-1976 в исполнении Филипа Деласала, а уж потом — Томаса. Это было на международном турнире то ли в Москве, то ли в Риге. Лично я включил эти круги в свое упражнение в 1977 году. И выполнял их в простейшем варианте — без переходов и поворотов. Запомнил, как блестяще позднее их демонстрировал Дмитрий Билозерчев. Он сочетал круги с проходками вперед и назад, с поворотами в противотемп. Амплитуда была такая, что тренер Димы Александр Александров аж приседал под помост во время выступления ученика». ▲

# КАК КАРАНТИН ИЗМЕНИЛ ЖИЗНЬ СЕМЬИ

## ЗАПИСКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ ИНСТРУКЦИЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МЕНЯ ЗОВУТ ЛЮБОВЬ. МОЯ СТАРШАЯ, ВОСЬМИЛЕТНЯЯ 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 КИЛОМЕТРАХ К ЮГУ ОТ МОСКВЫ. ПРОПУСКНОГО РЕЖИМА У НАС НЕ БЫЛО, НО ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ НЕ ПОКАЗАЛАСЬ НАМ ЛЕГКОЙ. РАСКАЗЫВАЮ, КАК МЫ ЕЕ ПРОЖИВАЛИ.

ТЕКСТ И ФОТО: ЛЮБОВЬ МЕЛЬЯНОВСКАЯ

### УРА, КАРАНТИН!

Когда начали поговаривать о возможности закрытия учебных заведений на карантин в связи с коронавирусом, дети обрадовались возможности не ходить в сад и школу. Спортивную же школу не закрыли. На тренировки можно было приходить пораньше и задерживаться подольше, если у тренера была такая возможность.

В подготовительных группах для малышек, где занимался Макс, тренировки были приостановлены, и старшим детям стало просторнее. Дочка была довольна, хотела, чтобы карантин продлился подольше.

### САМОИЗОЛЯЦИЯ

Первые дни в самоизоляции дочь чувствовала себя странно и потерянно — впервые в жизни ей куда не нужно было ходить. Казалось, что времени очень много, но Лилиана ничего не успевала делать: ни играть, ни тренироваться, ни учиться. Настроение из приподнятого стало подавленным и усугублялось тем, что по

улицам ездили патрульные машины и полицейские через громкоговорители призывали людей оставаться дома, это было слышно через окна.

### ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ

До карантина дочь в школе проводила четыре часа (плюс дорога туда-обратно) и на домашние задания тратила от двух до четырех часов (успевала не всегда, потому что порой мне или бабушке приходилось объяснять непонятое в школе).

В карантин пришлось разработать иной график жизни. На уроки ежедневно (без фиксированного выходного) отводилось четыре часа, выходной делали по необходимости.

Наши домашние уроки были разбиты на два блока: первый — после завтрака, а второй — после обеда. По три 30-минутных урока с 15-минутной переменой. Работали по кухонному таймеру. Так легче, ребенок четко знает границы

урока, знает, что муки не бесконечны, хорошо мобилизуется и быстрее выполняет намеченные задачи и радуется, что урок короче, чем в школе, а перемена длиннее.

После всевозможных тестирований нам спортивный психолог (Ирина Леонидовна Левина, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической культуры и спорта НФИ Кемеровского государственного университета), с которым дистанционно работала дочь, рекомендовала перераспределить нагрузку во время учебы. Я ведь сначала выдавала дочке все самое трудное, чтобы она, пока не устала, все это делала, а на конец оставляла только легкие задания. Психолог же определила, что у моей дочери иной психотип личности, ей нужно сначала делать несложную работу и только во второй трети отведенного времени приниматься за сложную, и в заключение выполнять самое легкое. И действительно результаты улучшились.

Таким образом, школьную программу за второй класс удалось освоить досрочно (еще в апреле).

Было изучено и выполнено письменно больше заданий, чем это было бы при обычном посещении школы, и все это при меньшем количестве затраченного времени.

Но вот с домашними тренировками было сложнее.

### ТРЕНИРОВКИ НА ДОМУ

В группе нашей спортшколы тренеры загрузили различные видео и списки комплексов тренировок. Дочь пыталась что-то делать, но это было неудобно: по памяти она не помнила все упражнения, нужно было постоянно подсматривать, читать списки или ставить на паузу видео.

Лилиана ныла, что ей одной скучно тренироваться, и требовала, чтобы и я тоже взялась за подкачку. Почти целый месяц я по два часа просиживала рядом с дочкой, контролируя тренировки, пришлось и самой присоединиться. Но нагрузки дочери я не тянула, поэтому установила себе в телефон спортивные приложения для начинающих.



SHUTTERSTOCK/PHOTOON



## Спасением стали видеотренировки, которые выкладывали спортсмены сборной в Сети, дочь смотрела и делала вместе с ними

Я тренировалась один раз в день, дочь — два. Первая тренировка — перед обедом, мы шли на футбольное поле, если оно свободно, или на ближайшую спортивную площадку. Дочь около часа делала подкачку и некоторые элементы акробатики. Если погода плохая, час тренировалась дома. Вторая тренировка двухчасовая — вечером перед ужином, три раза в неделю с тренером по «Скайпу», остальные дни — сама.

Все бы ничего, но делать тяжелое или нудное дочь не хотела, поэтому делала только любимые упражнения. Спасением стали видеотрениров-

ки, которые в большом количестве выкладывали спортсмены в Сети, дочь смотрела и делала вместе с ними. Особенно хороши прямые эфиры. Эффект личного присутствия очень помог справиться с силами.

Я в соцсетях подписана на многих гимнастов из сборной России, и дочка ежедневно смотрела, как они тренируются, благодаря этому удалось поддерживать боевой настрой и рабочую атмосферу.

Мы тренировались все вместе: дочь, средний сын и я. В условиях тесной квартиры это очень тяжело — на десяти свободных от мебели метрах комнаты. Дочь еще и элементы акробатики начала делать, потому что боялась разучиться выполнять всякие фляки да перевороты. Тренируясь, она задевала мебель и стены, поэтому вскоре покрылась синяками и ссадинами. Тренеры умеют предвидеть потенциально опасные ситуации и умеют их предотвратить, а я не умею.



Теперь-то, закаленная карантином, я чувствую себя гораздо подготовленнее.

В коридоре нашей квартиры был установлен распорный раздвижной турник. Полтора года дочь на этом турнике подтягивалась. Но устанавливая такой турник, нужно помнить, что он не предназначен для активных гимнастических тренировок. Дочь делала отмахи прямым телом, не подложив мат. Старый мат порвался, я его выбросила, а доставка нового в связи с карантином задержалась. Турник сорвался, дочь плашмя рухнула на пол и потеряла сознание. Очнувшись с ошалелым взглядом и болью в голове. Но никаких признаков сотрясения я не заметила, дочь отвечала вятно, ее не тошнило, правда, спать попросилась лечь со мной. А утром не вспомнила, что с ней произошло, почему болит голова, почему спит не в своей кровати. Пришлось обратиться к врачу, вердикт — сотрясение мозга и необходимость прекратить тренировки на пару недель. Дочь впала в отчаяние: она не хочет жить без хождения на руках и прочего.

### РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ

Совпало так, что как раз перед началом карантина, еще до того, как это стало мейнстримом, мы стали дистанционно работать с психологом. Я говорю «мы» не потому, что отождествляю себя с ребенком, как это делают многие мамочки, а потому, что занимались действительно обе.

Причин обращения было несколько: дочка была недовольна собой и тренером, не хотела учиться, желала лишь тренироваться. Дочь была уверена, что тренер ее не любит, что ругает чаще, чем других. Я читала много литературы о жизни спортсменов, смотрела передачи и фильмы.

Я убеждала дочь: если тренер ругает, значит, замечает. Значит, ему не все равно, значит, хочет, чтобы было лучше. Знает, что можно сделать лучше. Дочь и верила, и нет. Было тяжело. А тут этот карантин. Все, что раньше волновало, отошло на задний план. Дочка сникла, и психологу пришлось работать уже с другими проблемами, поддерживая боевой настрой.

Мы раз в неделю собирались в «Скайпе». Иногда встречались по отдельности — то дочка с психологом, то я. Дополнительно нам давались видеоролики с множеством тестов и заданий. И еще раз в неделю в «Скайпе» было общее занятие, где собиралась целая группа родителей спортсменов и самих спортсменов. Мы коллективно общались, делились насущным и всякий раз узнавали от

Тренеры внезапно появлялись в кадре и исчезали, дети радовались, тренеры тоже радовались как дети



Гимнастика №1 (40) 2020  
Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

психолога и друг друга что-нибудь полезное. Среди нас была русскоговорящая спортсменка из Китая, она рассказывала, как в их стране, где родился ковид, пережили карантин, у них спортзалы открыли, когда у нас только начали закрывать. Она рассказывала, как проходило ее восстановление после длительного отсутствия полноценных тренировок. Я надеялась, что и у нас все пройдет примерно в такие же сроки, но российский карантин продлился дольше.

Карантин заставил нас задуматься о том, о чем раньше и не вспоминали. Я училась по-новому понимать своего ребенка, а дочь училась понимать себя и окружающих людей. Мы вместе учились верить в себя и в успех.

Дочь очень любит спортивную гимнастику, тренируется с удовольствием, мечтает о спортивном долголетии, хочет быть как Оксана Чусовитина. И вот в разговоре с психологом Лилиана сказала, что хочет стать тренером, что будет терпеливым и понимающим другом для своих воспитанников. Психолог предложила дочери вообразить, будто она уже тренер. Дочка стала рассказывать, как она тренирует девочек, как общается с ними, а психолог стала отвечать

и действовать за девочек. Она приводила примеры из дочкиной жизни и отвечала ее словами. Лилиана какое-то время держала удар, описывая правильные, по ее мнению, действия идеального тренера, каким хотела быть, но в какой-то момент сдалась. Сказала, что не знает, как себя вести с таким ребенком: и тренировать сил нет, и другому передать жалко, ведь столько сил потрачено.

— Бедная тренер, — сказала дочь, — вовсе она не злая, она со мной возится, она мне объясняет, а я не говорю, если не поняла, и злюсь, что она еще раз не объясняет, а она думает, что я тупая.

После той беседы с психологом дочь больше не высказывала обид в адрес тренера, а наоборот, стала говорить, что у нее лучший тренер.

#### ОБЩЕНИЕ С ТРЕНЕРОМ В САМОИЗОЛЯЦИИ

Когда я, общаясь с психологом по «Скайпу», убедилась, что можно заниматься и дистанционно, я попросила тренера нашей СШОР № 3 тоже установить «Скайп» и проводить дистанционные тренировки. Тренер (Чухакина Светлана Ивановна — мастер спорта в двух дисциплинах:

спортивная гимнастика и спортивная акробатика) сомневалась, говорила, что все эти технологии — для продвинутой молодежи, а она не представляет, как так работать. Все это было непривычно и неизвестно для нее, но она это сделала.

Когда мы вышли на видеосвязь первый раз, я увидела в глазах тренера искреннюю радость встречи. Она волновалась, переживала, подбадривала дочку. А дочка как была рада, не передать словами, ведь она уже давно смотрела в «Инстаграме», как своих ребят и девчат дистанционно тренирует челябинский тренер Андрей Телицын, и тоже хотела такого тренера. Смотрела на домашние тренировки челябинской 10-летней гимнастки Полины и хотела быть как она. А тут счастье — тренер тоже продвинутая, тоже в «Скайпе» тренировать начала.

Вскоре и хореограф организовала онлайн-встречи, правда в Zoom. Я с этим приложением еще не была знакома, скачала, честно вводила данные в смартфон дочери и пыталась ее зарегистрировать, но несовершеннолетнего школьника не регистрируют, пришлось сменить год рождения. Я не знаю, что там видно с планшета хореографу, когда на экране несколько спортсменов, но дочке на расстоянии полутора метров от смартфона было видно плохо, надо было в компьютер устанавливать.

Мы вышли на связь первыми. Хореограф пыталась включить звук. Я тоже не сразу сообразила, как это сделать. Я уже видела хореографа, а она меня нет. Стали подключаться тренеры, чтобы протестировать связь и посмотреть, кто из их воспитанниц «придет» на хореографию. Все говорили одновременно, картинка на дочкинском телефоне сменялась непонятно как. Начали подключаться спортсменки, вернее их мамы. Кого-то было видно, кого-то нет. Хореограф спрашивала: «Кто здесь? iPhone 7 — это кто?» Просила подписать профили, мамы не знали, как это сделать. Тренеры внезапно появлялись в кадре и исчезали, дети радовались, тренеры тоже радовались как дети. Картинки в кадре были забавные. У кого одно лицо видно, а у кого — живот или ноги, а нужно, чтобы все тело было видно полностью. Чья-то мама в халате, а какая-то девочка переодевается. Периодически связь подвисала, показывая нам кого-то со странным выражением лица и в нелепой позе.

Это действительно была радостная встреча. Мне трудно описать, какие это были светлые эмоции. Ведь многие не виделись целый месяц. Это очень много, мы даже на летних каникулах так надолго не расставались со спортом.

На первую тренировку было потрачено около полутора часов, но по сути — минут 20 всего. В дальнейшем тоже не без приключений проходила хореография, то обновления программа требует и пока не обновится, дочь не может подключиться и в итоге опаздывает, то перебой интернета. То вдруг выяснилось, что у хореографа ограниченная версия и нужно через 40 минут начинать новую сессию, а может, это тоже сбой интернета был.

#### ВООБРАЖАЕМАЯ ТРЕНИРОВКА

То, что делала дочь дома, — это общая физическая подготовка, направленная на сохранение силы и растяжки. Но в программе дочки есть элементы, которые невозможно повторить дома из-за отсутствия снарядов и недостаточного количества места.

Спортивный психолог рассказала об идеомоторных тренировках — оказывается, тренироваться можно мысленно. Мы с дочкой стали выискивать подробное описание техники выполнения того или иного элемента, эту технику необходимо мысленно проработать — как можно более детально представить исполнение элемента. При правильном выполнении мозг посылает

импульсы к прорабатываемым мышцам и соответствующие волокна приходят в тонус.

Я не могу судить, насколько хорошо это получается у дочки, она еще не умеет полностью управлять своими мыслями и чувствами, к тому же сопротивляется, слабо верит, что это может ей помочь. Но какой-то результат есть, я измеряла пульс дочери перед такой тренировкой и после нее. Показатели увеличиваются, значит, мысль идет в верном направлении и воображение работает.

Дочь согласилась мыслить в заданном направлении только после того, как услышала, что несколько выдающихся гимнастов в интервью говорили, что они мысленно прорабатывают свои программы. Я поверила, что воображаемая тренировка реально может помочь. С ее помощью можно как минимум запомнить и не



забыть программу, а максимум — помочь мышцам сохранять тонус.

### ПРИБАВКА ВЕСА

Никто не мог предположить, что сидеть дома придется так долго. Ноги сами вели на кухню чаще обычного. Делая уроки, дочка стала ставить рядом с тетрадкой тарелочку с чем-нибудь, сначала это были яблоки и апельсины, потом виноград и орехи в недопустимых количествах, а потом и булки с маслом.

За первые две недели карантина дочь прибавила один килограмм и испугалась, что с таким весом на первой же тренировке или даже без нее может получить травму. Эта прибавка стала стимулом для более активных домашних тренировок и увеличения нагрузок, а также для изучения основ правильного питания и кулинарии — дочь стала готовить салаты для всей семьи. Вес вернулся к прежним показателям, и привычка не есть булки по вечерам закрепилась. А если бы весы показывали прежний вес, может, дочь и расслабилась бы.

### ДИСТАНЦИОННАЯ СДАЧА НОРМАТИВОВ

Тренировки наладились, даже прогресс наметился, и тут нам объявили, что нужно сдавать нормативы. Естественно, дистанционно. Тренер наблюдала за дочкой по «Скайпу». Лилиана сама измеряла длину прыжка, ставила таймер для упражнений на время (тренер этого делать не могла, потому что интернет иногда подвисал) и записывала результаты в дневник тренировок, который необходимо вести на карантине. Но подтягиваться было негде, после падения и сотрясения мозга ненадежный турник мы сняли. Тренер велела идти на улицу и снять видео подтягиваний и подятий ног.

На уличном ледяном турнике (тогда еще холодно было) Лилиана смогла подтянуться всего восемь раз подряд без перерыва и ноги тоже подняла меньшее количество раз, чем могла бы в спортзале сделать. И мы решили приобрести домой удобное спортивное оборудование.

### СПОРТЗАЛ ДОМА

Как показал наш печальный опыт, то, что рассчитано для домашнего использования детьми, не выдерживает тренировок моих спортсменов и ломается. Домашние шведские стенки в основном изготавливаются из металла и неудобны, деревянные — хлипкие и ненадежные. То, что

Я училась по-новому понимать своего ребенка, а дочь училась понимать себя и окружающих людей. Мы вместе **учились верить в себя и в успех**

предназначено для взрослых, неудобно ребенку. А еще дочь захотела бревно, а его не купишь в обычном магазине.

Сначала я обратилась к страницам наших гимнастов в соцсетях, некоторые продают гимнастическое оборудование: грибки, стоялки, даже двухметровое бревно появилось, но дочь хотела подлиннее. И шведскую стенку, как в спортивной школе. Я и обратилась на завод, который производит оборудование для спортивных залов. Завод работает только с юрлицами, но я рассказала о злоключениях юной гимнастки на карантине из-за некачественного турника. И мне пошли навстречу! Правда, сначала выдвинули стандартное условие — минимальный заказ на сумму от 30 тысяч, но потом согласились продать на любую сумму и даже скидку сделали. Завод находится в трех тысячах километров от нашего города, но приехал наш заказ уже через три дня: шведская стенка, навесные брусья, мат и трехметровое бревно. Правда, сразу ничего не установили, потому что решили сначала сделать шумоизоляцию пола в детской, чтобы прыжками не беспокоить соседей.

### ВЫПУСТИЛИ

В середине мая наш губернатор официально разрешил жителям заниматься спортом на улицах. Мы с дочкой и до этого выходили, но тут вздохнули с облегчением и с чистой совестью стали пресс качать на уличном тренажере, бегать, приседать и отжиматься (я — от скамейки руками, а дочь на скамью ноги клала, а отжималась от земли). Дочь еще подтягивалась да подъемы разгибами делала.

Через два месяца карантин спортсменов в залы так и не запустили, и тренер стала собирать девочек в сквере, чтобы хоть чем-нибудь позаниматься, но увиденное не порадовало: за месяцы сидения на карантине гимнастки задеревенели, подрастеряли не только специфические гимна-



стические навыки, но и физуху. Лишь в июле детям позволили приходить в спортзал, и то не всем. Тренер похвалила дочь за то, что не ленилась и тренировалась на карантине.

Карантин кардинально изменил жизнь нашей семьи. Когда-то в начале дочкиного спортивного пути мне приходилось иногда ее подгонять, а теперь мы меняем ролями и уже дочь напоминает мне о необходимости поддерживать физическую активность. Я теперь вижу, что сила духа заключается в способности не унывать, идти к цели, несмотря ни на что, и не бросать начатое даже в самых непредвиденных и сложных обстоятельствах. ▲

# «ЭТО ВЕДЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ЛИНИИ»

ЧЕМПИОН МИРА  
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ  
ВАДИМ НАУМОВ  
О ЗНАЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ НЕСКОЛЬКИХ  
ПОКОЛЕНИЙ СЕМЬИ



РИА НОВОСТИ

ЧЕМПИОНЫ МИРА 1994 ГОДА, ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВОГО В ИСТОРИИ ФИНАЛА ГРАН-ПРИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ ЕВГЕНИЯ ШИШКОВА И ВАДИМ НАУМОВ УЖЕ ДАВНО ЖИВУТ И РАБОТАЮТ В БОСТОНЕ. А ИХ СЫН МАКСИМ — ЛИДЕР СБОРНОЙ США НА ПОСЛЕДНЕМ ЮНИОРСКОМ ЧЕМПИОНАТЕ МИРА. И ЕМУ, КАК В СВОЕ ВРЕМЯ ВАДИМУ, ПОМОГАЕТ ГИМНАСТИКА, ЗНАЮТ О КОТОРОЙ В СЕМЬЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ: МАМА НАУМОВА-СТАРШЕГО ВХОДИЛА В СБОРНУЮ СССР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ  
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И.И. НАУМОВОЙ

— Моя мама, Ия Яковлевна Иванова, родилась в 1942 году в эвакуации, — рассказывает Вадим Наумов. — Ее родителей, моих бабушку и дедушку, эвакуировали из блокадного Ленинграда по Ладожскому озеру. Химический завод, где они работали, направили в Ереван. Плыли по Волге на барже под постоянными бомбежками. Сердобольный капитан даже уступил бабушке свою каюту, не мог видеть, как переступали через младенца, лежавшего в плетеной корзине, пассажиры переполненной баржи.

Именно в Ереване мама и начала заниматься спортивной гимнастикой, потом продолжила в Сталинграде, куда семья переехала. А в 1959 году мама приехала на соревнования в Ленинград, и бабушка дала ей контакты родственников. Город, с которым наша семья была прочно связана, юной гимнастке понравился. Она поступила в техникум связи, который располагался на Васильевском острове.

Преподаватель физкультуры в техникуме порекомендовал ее в секцию гимнастики Суворовского училища, где работал старший тренер сборной города Александр Полежаев. Среди его учениц была олимпийская чемпионка Тамара Манина. Именитому наставнику приехавшая из провинции гимнастка не приглянулась, и по рекомендации все того же преподавателя физкультуры техникума мама перешла в секцию гимнастики ДСО «Труд».

XXX

— В «Труде» были хорошие, по меркам середины прошлого века, условия для тренировок. Да и сейчас в этом зале готовят гимнастов. Тренировал спортсменок из профсоюзного общества Владимир Рейсон, воспитавший такую гимнастку, как олимпийская чемпионка Наталья Кучинская. По словам мамы, всем, чего достигла в спорте, она обязана именно этому специалисту.

Что-то увидел тренер в Ие Ивановой и стал серьезно с ней работать. Хотя она честно при-

знается, что недотягивала до уровня лучших питерских гимнасток. Отставала в хореографии, вольных, в акробатических элементах — словом, школы не хватало.

Тренеры «Труда» (работали там настоящие профессионалы) подтянули слабые места. С особой теплотой мама вспоминает Юрия Орлова, который научил ее сложным акробатическим элементам и страховал при их отработке. Вскоре пришли и первые успехи. Мама становилась чемпионкой Ленинграда в опорном прыжке, в упражнениях на брусьях, с бревном дружила. Рейсон прочил ей олимпийские медали на этих

снарядах. И даже Полежаев, который зачислил ее в неперспективные, обратил внимание на гимнастку, отдав должное ее настырности и трудолюбию. Выполнив мастерский норматив, Ия Иванова стала выезжать на всесоюзные соревнования в составе ленинградской команды, а в 1963 году ее пригласили в сборную СССР. Правда, шестым номером, ведь конкуренция тогда была сумасшедшая.

XXX

— Мама бережно хранит медали и вымпелы, привезенные из Бельгии и Франции. При этом она не только гимнастикой занималась

ЮНЫЕ ГИМНАСТКИ  
на соревнованиях после  
тренировки в Ереване





Ия ИВАНОВА (слева) и ее главная соперница в Сталинграде Наталья Заплетохина (чемпионка Спартакиады школьников РСФСР, бронзовый призер Спартакиады школьников СССР, первая в городе мастер спорта СССР). 1959 год

Юные гимнастки на первомайском параде физкультурников в Сталинграде



на серьезном уровне, но еще училась на вечернем отделении технического вуза и работала на заводе «Большевик» в конструкторском бюро, которое готовило разработки для оборонной промышленности. Это было серьезным препятствием для поездок за границу, и мама рассказывала, что ее вызывали в Москве на специальный инструктаж. Со скрипом, но выпускали на соревнования. Перед Олимпиадой в Токио ей выдали значок кандидата в олимпийскую сборную. Чаще его носил папа. Роман между родителями был тогда в разгаре. Увы, пробиться в олимпийскую сборную маме не удалось.

На соревнованиях, где осуществлялся отбор в олимпийскую команду, по какой-то причине не было Рейсона. А Полежаев не стал ее защищать перед тренерским советом сборной. Как рассказывала мама, она поплакала — и... вышла замуж. Как раз тогда ее преследовали серьезные травмы. Часто приходилось выступать на уколах.

Бывали и курьезные случаи, об одном из которых рассказал отец. В качестве приза на каком-то соревновании по линии ДСО «Труд» маме вручили дефицитную по тем временам кинокамеру. Сама она ею практически не пользовалась, а вот отец на одном из турниров решил заснять выступление на бревне. Устроился где-то в уголке, но мама его заметила. Поставила непосредственно перед снарядами, с которого практически никогда не падала. А тут, видимо, отвлеклась на оператора и упала аж дважды.

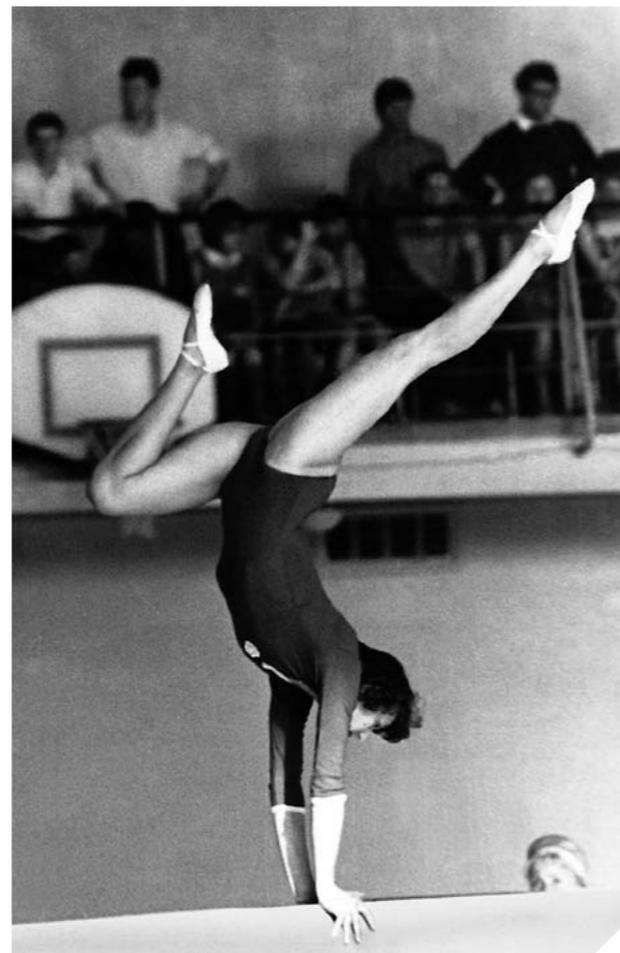
Причем даже с таким выступлением заняла второе место.

XXX

— В советские времена детям, которые были подвержены простудным заболеваниям, рекомендовали как раз заниматься фигурным катанием. У меня еще и наследственность была не лучшая: дед болел туберкулезом. К тому же во время болезни, сидя дома, с завистью смотрел на сверстников, которые катались на заливавшемся в нашем дворе катке. В четыре года попросил



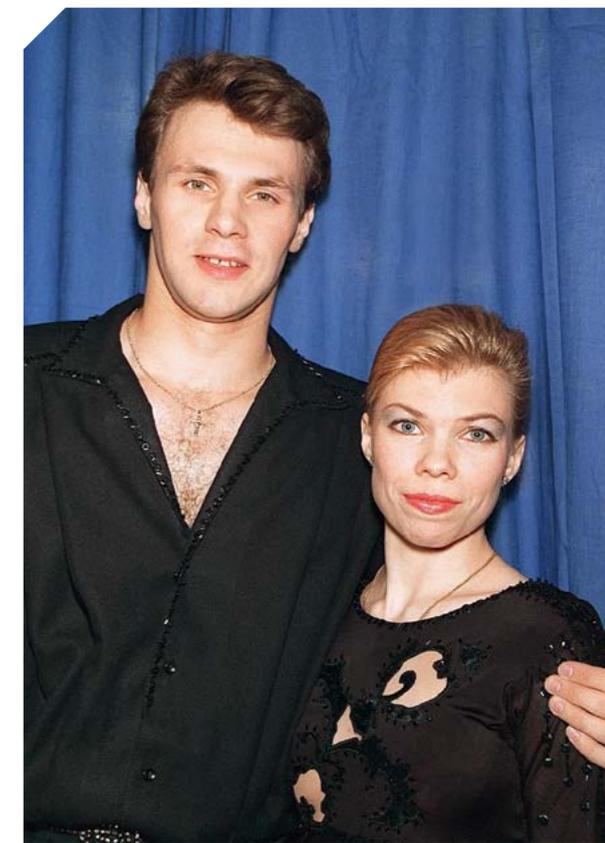
Перед Олимпиадой в Токио-1964 маме выдали значок **кандидата в олимпийскую сборную**



Деда Мороза подарить мне коньки, что он и исполнил. Не представляете, каким счастьем было получить «снегурки»! При заводе «Большевик», где работали мои родители, были платные школы фигурного катания. С четырех до пяти лет ходил туда, а затем меня перевели в спортивную группу, которая занималась в бывшей церкви на Васильевском острове.

А в семь лет после операции по удалению аденоидов врачи на полгода запретили заниматься на льду. Да и вообще порекомендовали сменить спортивную специализацию. Мама отвела меня в гимнастический зал, где было тепло, к своему одноклубнику по «Труду» Леониду Кондакову. Три года я серьезно занимался спортивной гимнастикой, выполнил норматив первого взрослого разряда. Правда, был самым младшим в группе и часто приходил домой в слезах: очень боялся, например, делать сальто на перекладине. Страховка была, но тренеры не всегда ею пользовались.

Потом мы на семейном совете обсуждали: в каком все же мне остаться виде спорта, только младшая сестра не принимала участия. Мама,



ЧЕМПИОНЫ МИРА по фигурному катанию в парах Евгения Шишкова и Вадим Наумов



НА СОРЕВНОВАНИЯХ  
В БЕЛЬГИИ  
(Ия Иванова первая  
слева, справа внизу  
Виктор Чукарин)

папа и я написали свои мнения, и оказалось, что двое за гимнастику. Был уверен, что продолжу ею заниматься. И все же на следующий день мама пришла в спортивную школу и сказала, что мы пойдем в секцию фигурного катания.

Мне было десять лет, и, куда бы мама ни обращалась, слышала в ответ: «Уже поздно». Мой первый тренер посоветовала обратиться в группу парного катания, которую вел на «Большевике» Николай Великов. И добавила: «Шанс небольшой и, пожалуй, единственный». Если бы не Николай Матвеевич, который что-то увидел в мальчишке, еле стоящем на коньках, но зади-

рающем ногу выше головы и сидящем на всех шпагатах, не было бы нашей с Женей пары.

XXX

— В тренерской работе мы никогда не забываем о спортивной гимнастике. Иногда даем детишкам комплекс акробатических упражнений, в первом приближении напоминающий гимнастический. Для серьезных занятий нужны условия, начиная с мягкого пола и заканчивая современными снарядами. А нашего сына Максима мы отдавали в секцию гимнастики, и ему очень повезло с тренером. Удивительно, что это был не российский специалист. Их в США сей-



Максим  
НАУМОВ

час великое множество. Местный тренер Дэролл Дэном очень хорошо работает с детишками. Когда мы трудились на катке в Симсбери, то приводили к нему своих, как принято называть в Америке, студентов. Раз в неделю он давал уроки, включавшие акробатические упражнения и батут. Для фигуристов это очень полезная практика, особенно когда разучиваешь вращения. Да и детишки от смены занятий были в полном восторге.

XXX

— Я уверен, что гимнастические навыки необходимы всем детям. Один из старейших в США клубов фигурного катания в Бостоне, где мы с Женей сейчас работаем, в ближайшее время переезжает в новое помещение. Кроме катка, там будет и гимнастический зал. Постараемся включить специальные упражнения в арсенал подготовки фигуристов. Бьемся за это с менеджерами клуба. Гимнастика развивает координацию движений, силу рук, пресс, дает растяжку. Всего этого очень недостает многим фигуристам, особенно на начальном этапе. Неслучайно уже в зрелом возрасте многие звезды изыскивают возможности для индивидуальной работы в гимнастическом зале и нанимают высококлассных специалистов.

Идеальные линии, которые демонстрируют лучшие гимнасты мира, — вот чему **ХОЧЕТСЯ НАУЧИТЬ** студентов

Мы стараемся смотреть соревнования гимнастов. И что-то для себя подмечаем. Часто во время исполнения, например, вольных упражнений звучат интересные музыкальные композиции, которые мы с удовольствием берем для своих спортсменов. Увы, времени, конечно, чтобы почаще смотреть, не хватает. Однажды повезло: чемпионат США был в Хартфорде, где мы тогда жили. Всей семьей ходили смотреть на олимпийскую чемпионку Симону Байлз и других звезд американской спортивной гимнастики.

Мне кажется, сегодня спортивная гимнастика — это, конечно, сумасшедшая сложность программ. Если честно, то не рискую даже попробовать перенести что-то на лед. Да и не нужно этого делать. Куда важнее обращать внимание на идеальные линии, которые демонстрируют лучшие гимнасты мира. Вот этому хочется научить своих студентов. ▲



# ГОНКА СО ВРЕМЕНЕМ. ЛЕОНИД АРКАЕВ

РИА-НОВОСТИ

**ЛЕОНИД ЯКОВЛЕВИЧ АРКАЕВ ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ!  
ЛЕОНИД АРКАЕВ — ЭТО ЭПОХА. ЭТО ГОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ  
НАУКИ И ВЫВЕДЕНИЯ ФОРМУЛЫ, ПОРОЖДАЮЩЕЙ ПОБЕДЫ. ЭТО ГЕРОИ,  
КОТОРЫХ РОССИЯ ПОДАРИЛА МИРОВОМУ ПОМОСТУ.  
БОЛЬШОМУ ТРЕНЕРУ И БОЛЬШОЕ ПЛАВАНИЕ: СО СВОИМИ ШТОРМАМИ  
И СЧАСТЛИВЫМИ ВСТРЕЧАМИ «НА БЕРЕГУ». ИХ БЫЛО — И НЕ СОСЧИТАТЬ!  
ЛЕОНИД ЯКОВЛЕВИЧ НИКОГДА НЕ УМЕЛ СДАВАТЬСЯ. И НЕ УМЕЕТ.**

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕВА

## ТРЕНЕР ЭТО...

— Здесь, конечно, должен быть и дар божий, не могу этого отрицать. Но кроме того, нужно любить очень то, что делаешь. Мне в зале не скучно, каждый день. Я прихожу в зал, я совершенно четко знаю: нужно вот это, это и это. У меня то получается, то не получается, то хорошее настроение, то плохое. Но я знаю, что без этой изнурительной работы не будет ни внутреннего удовлетворения, ни душевного равновесия, вообще ничего. Это моя лю-би-мая ра-бо-та. Я нутром чувствую все эти движения на помосте, как дышу.

И вот что еще важно: тренер должен каждый день учиться. Даже вот с такой маленькой крохой: ты сказал ей какие-то слова, и у нее получилось. А ты думаешь: почему так быстро получилось-то? Это называется обратная связь. Если она есть — это неоценимо, можно регулировать процесс.

## СМЕЛОСТЬ И РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

— Как-то меня спросили, кого бы я назвал самым-самым смелым гимнастом? Ну во-первых, несмелых, в принципе, мы выгоняем. Но я могу назвать... Мухину, например. То, что делала Корбут, она исполнила с поворотом на 360 градусов и с прямым телом, это посложнее намного будет. Я бы назвал Продунову очень смелой. Я бы назвал Замолодчикову — очень смелая девочка. Знаете, есть смелость, а есть еще решительность. Есть смелые, но нерешительные и решительные, но несмелые. А здесь и то и другое. Это сочетание как раз их и выделяет.

Я бы смелым назвал Андрианова. Он был первопроходцем: и «трешку» делал, два с винтом с колец, и опорный прыжок — сложнейшие прыжки. Я бы назвал смелым Билозерчева, безусловно, потому что он вообще с листа все исполнял. Люкина, Сергею Харьков, Гоголадзе, того же Подгорного Женю... Если есть сочетание «смелость с решительностью», тогда будет толк.

Когда мы проигрывали японцам, мы должны были обогнать их в сложности. И тогда уже должна была быть смелой вся команда, чтобы идти на эту сложность и ее осваивать. Это как в атаку — хочешь не хочешь — нужда, иначе тебя пристрелит заградительный отряд. И ведь пристреливали... И конечно же, самым смелым должен быть тренер. Я могу сказать, что когда заставляешь идти на тройное сальто в первый раз, не знаю, кто боится больше — гимнаст или я. Знаю, что он готов, но все равно подспудно напряжение внутри: самое главное, чтобы не было травм...

Смелость больше всего требуется первопроходцам, которые исполняют элемент впервые. А потом, когда уже все присматриваются — год, полгода или два месяца, и думают: а я разве хуже? Тогда уже пошло массовое исполнение.

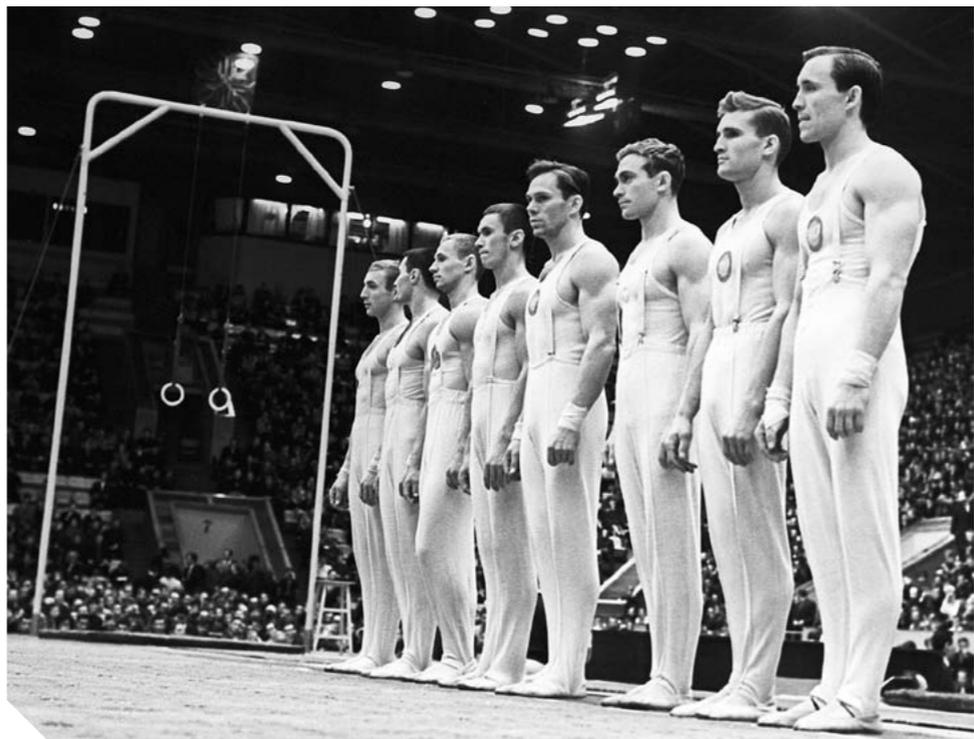
## ВСЕ ЛУЧШЕЕ ВЗЯЛ ОТ МАТЕРИ

— Мой отец погиб на фронте в 1943 году под Харьковом. Мать осталась с тремя детьми. И самый большой след в воспитании, в формировании моего характера она, конечно, оставила. Во-первых, я видел, что она могла работать круглосуточно: то дежурства у нее (а работала она начальником пожарной охраны в Государственном институте азотной промышленности (ГИАП), то уголь разгружала, то шарфы вязала — подрабатывала, все успевала.

Она всегда отличалась большим чувством ответственности и все время нас по этому вопросу дергала. Однажды был случай: ночью прибегает к нам в квартиру вахтерша — пожар в здании. Мать вскакивает, я за ней. Дверь в горящем здании открыли оттуда дым рыжий, страшно... Мать хватает огнетушитель — и в пекло. А мне кричит: давай еще огнетушители подтаскивай!

Она для меня была примером: и бесстрашная, и выносливая, и терпеливая. Все, что есть во мне более-менее приличного, — от нее.

СОВЕТСКИЕ  
ГИМНАСТЫ —  
Леонид Аркаев,  
Валерий Кердемелиди,  
Сергей Диамидов,  
Михаил Воронин,  
Юрий Титов,  
Виктор Леонтьев,  
Владимир Куц,  
Валерий Шаменко



### СПОРТОМ БЫЛ ЗАРЯЖЕН С ДЕТСТВА

— Детство мое прошло на улице Чкалова и на Серебрянской набережной, но все свое свободное время мы с мальчишками проводили во внутреннем дворе ГИАПа. Это предприятие было не то чтобы закрытое, но хорошо охраняемое, с очень большим двором внутри. Его очистили от хлама, оставшегося еще со времен войны, и построили там спортивные площадки: теннисный корт, который зимой превращался в каток, гимнастическую стенку, турник, волейбольную площадку, на которой мы целыми днями гоняли в футбол... Публика в институте работала интеллигентная, и во дворе постоянно шли негласные соревнования: кто лучше всех играет в теннис, в волейбол, кто больше всех подтянется на турнике... Естественно, и мы, пацаны, копируя взрослых, были уже буквально заражены спортом. Занимались чем-нибудь каждый день, и каждый из нас пытался стать лучше другого.

## Я чувствовал элемент,

а отсутствие силы пытался компенсировать за счет лучшего технического исполнения

### В ГИМНАСТИКУ ПОПАЛ ПО БЛАТУ

— А вот в спортивную секцию меня не брали. Я с детства был немного рахитичный — башка здоровая, а руки-ноги тоненькие. Рядом с домом у нас был стадион «Строитель». Пришел записываться в конькобежную секцию, замерз как цуцик. Записали меня, но коньков-то не было — пообещали, что дадут когда-то. Ну я сразу после записи и бросил это дело. Пошел в зал по акробатике рядом.

Там меня с самого первого дня стали сольто обучать. Я ударился, испугался и тоже бросил. Потом в школе пытался попасть в акробатическую секцию или гимнастическую. Не приняли — ни отжаться, ни подтянуться не мог. Что делать?

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

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

### ПОГРАНИЧНАЯ СОБАКА И МОРЕ СЧАСТЬЯ

— Руки у меня были слабые — согнул, а разогнуть не могу. И я стал качать спину. И получилось так (в гимнастике ведь есть свои секреты), что спина мне помогла очень быстро догнать даже тех, кто уже пришел в школу раньше. Вот мой сосед, например, Слава Савельев и школьный друг Слава Денискин были значительно сильнее меня физически. Но за счет сильной спины я начал их обгонять в технике. В «Строителе» были соревнования для юных гимнастов, и я сходу занял первое место. Мне дали приз — скульптуру «Пограничная собака» и грамоту, и я был на седьмом небе от счастья!

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

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

### КАК СВЕЖЕВЫМЫТЫЕ ПЯТАКИ

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

Я думаю, что первый тренер, тренер, который работает на наборе, — в большей степени воспитатель. И воспитатель не только тренировочной дисциплины, организации или направленности спортсмена. Калинчук своим внешним видом, тщательностью, аккуратностью, пунктуальностью — он ведь никогда ни на секунду не опоздал на занятия, а уходил всегда последним — приучал нас к гораздо большему, важным вещам, чем просто разучивание элементов.

## «НЕ ДАМ СОВЕТ ОТ ФОНАРЯ»

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ СТАРОДУБЦЕВ

— Леонид Яковлевич, а чем вы занимались во время активной фазы пандемии коронавируса, как пережили это непростое для всех россиян время?

Я находился в полной изоляции в своем доме, который расположен неподалеку от базы «Озеро Круглое». У меня при доме есть участок, так что было где погулять. Поэтому могу сказать, что не испытывал особые неудобства. Но конечно, было скучно. Не без этого.

— Чего вы ждете от сборной России по спортивной гимнастике на Олимпиаде в Токио?

Ребята у нас превосходные в команде. Я другого слова не могу подобрать. Просто замечательные. И лидеры у нас достойные, с хорошей нервной системой и хорошим запасом трудности. У них самые серьезные перспективы будут в Токио.

У девочек ситуация потяжелее, сейчас очень сильны американки... Мы достаточно много проигрывали американкам в сложности, правда, и тут немного подтягиваемся. Но отставание еще достаточно ощутимо. А вообще сейчас говорить об олимпийских перспективах той же женской сборной — как по воде вилами писать. Много времени еще остается до Токио. Главное, целенаправленно готовиться к олимпийскому старту, а шансы всегда будут.

— Мужская сборная России вышла в мировые лидеры после долгого перерыва...

Это в первую очередь заслуга тренерского штаба команды. Шла долгая планомерная работа на перспективу, которая в итоге дала свои плоды. Успех наших ребят не случаен.

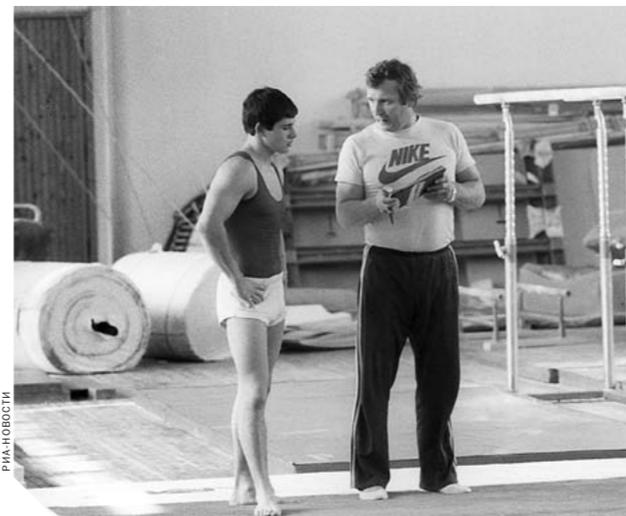
— Вы работали с сильнейшими гимнастами страны на протяжении нескольких десятилетий. Кто, по-вашему, был самым лучшим?

Наша гимнастика была всегда богата отличными спортсменами. Это и Николай Андрианов, который был законодателем мировых гимнастических мод в свое время. И Дмитрий Билозерчев, и Александр Дитятин. Это и Алексей Немов... У нас было много великолепных гимнастов. Были достойные забойщики, были и надежные лидеры, боровшиеся за медали.



Николай АНДРИАНОВ  
на тренировке  
с Леонидом АРКАЕВЫМ

Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ



РИА-НОВОСТИ

Во всяком случае в моем становлении как тренера, как деятеля в гимнастике он сыграл огромную роль. И могу сказать, что такой вот личный пример старших является самым действенным и самым впечатляющим для ребенка.

### ПОНЯЛ, ЧТО ХОЧУ СТАТЬ ТРЕНЕРОМ

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

А почему я себя полностью не реализовал? Думаю, прежде всего потому, что я не ставил себе высокие задачи. Мой уровень притязаний заканчивался на том, чтобы просто быть в составе сборной. Не последним, конечно, но и не лучшим — был середнячком. Когда уже стал сам тренировать, пришел к выводу, что уровень притязаний спортсмена во многом зависит от уровня притязаний тренера.

Я очень благодарен и Андрею Федоровичу Калинчуку, и Владимиру Павловичу Овечкину (я к нему перешел после того, как Калинчук вынужден был уйти из «Строителя» на Стадион юных пионеров), у них было самое доброе ко мне отношение. Не жалея себя, они работали со мной очень много, хотя я не всегда отвечал на их заботу благодарностью. Но допустим, тот же Овечкин не ставил передо мной больших задач. Попал в сборную — и ладно. Но наверное, это не его вина. Это сейчас каждого спортсмена вызывают на сборы со своим личным тренером, а в те годы была, на мой взгляд, порочная система, когда сборников отрывали от тренеров

и они работали с наставниками главной команды страны. Владимира Павловича, например, никогда на сборы не вызывали.

Но и я сам не стремился стать лучшим среди лучших. В сборной тогда были Шахлин, Азарян, Титов, Столбов, Кердемелиди, Лисицкий... Мы все между собой хорошо общались, дружили, и эта дружба меня как-то уведила от главного. Мог в одной компании потусоваться, потом в другой, третьей, за компанию и дисциплину, случалось, нарушал... Нет чтобы сказать себе: «Давай оградись от всего и работай на самый высший результат!» Я больше плыл по течению. Это не значит, конечно, что лидер, чемпион всегда стоит в команде особняком. Конечно, нет. Но лидера можно и нужно уважать и при этом стремиться сместить его с этой позиции. А я с большим уважением относился и к тому же Титову, и к Азаряну... Но о том, чтобы догнать их, а еще лучше — перегнать, не задумывался. Не было во мне такого чемпионского настроения: «А почему не я?»

Хотя и техника у меня была на хорошем уровне, и физические данные — я накачал силу, и отдельные неплохие результаты тоже были. На Кубке СССР в 1966 году в Горьком мне даже вручили специальный приз за самое сложное упражнение на брусьях. Но все это где-то «болталось» и не перерастало во что-то большее. К моменту окончания своей активной карьеры на помосте я уже понимал: без четкой организации, без четкого планирования — что ты должен преодолеть, чего ты должен достичь, без четких

вех, которыми ты пойдешь к главной цели, — это не тренировки, а пустая трата времени. Вот тогда и появились мысли о том, что можно стать тренером и попытаться исправить ошибки.

### ВРЕМЯ — НЕОБРАТИМЫЙ ПРОЦЕСС

— Моя трудовая деятельность в гимнастике началась с того, что я стал помогать Юрию Евлампиевичу Титову (а его в 1968 году назначили начальником отдела гимнастики Спорткомитета СССР) в административной работе. И председателю Федерации спортивной гимнастики Глебу Владимировичу Бакланову, который взял меня к себе вице-президентом. Очень многому я у него научился. Начать хотя бы с ведения протокола. Отчет о проведении семинара судей у нас в Москве я переписывал раз 20, не меньше. Пишу, к примеру: присутствовали страны такие-то. Он: нет, сначала надо социалистические страны указать, потом капиталистические. Я пишу первой строкой соцстраны. Он опять: нет, сначала надо ГДР, потом все остальные... И дальше, когда закончу, он посмотрит, скажет: вот здесь исправь. А дальше ошибки не говорит, мол, ищи сам. Он меня приучил составлять документы, письма.

Помню, мы проводили какой-то семинар и нужно было предусмотреть все: и мыло в туалете, и чистое полотенце, и ручки с блокнотами... Он научил меня везде видеть мелочи, которые имеют очень важное значение и о которых сейчас часто забывают. Буквально вбивал это в меня.

Во время старшим тренером мужской команды СССР назначили Смолевского Владимира Михайловича, и я ему начал помогать как начальник сбора — проводить, организовывать сборы. Здесь у меня уже вышло ретивое, я уже знал, что я, такой болван, зря потратил время пребывания в сборной, не добившись больших побед. Здесь я уже попытался что-то такое привнести свое, чтобы каждая минута, каждый час, каждая тренировка приносила результаты. Я уже стал понимать, что время — необратимый процесс, что оно быстротечно. С тех пор у меня пошла гонка со временем, особенно когда я стал работать старшим тренером в мужской сборной команды СССР.

### ПЕРВЫЕ ШАГИ В КАЧЕСТВЕ ТРЕНЕРА

— В 1969 году в Москве проводились молодежные игры социалистических стран, и там я впервые увидел Николая Андрианова. Он был еще совсем мальчишкой, но у него уже просматривалась такая чистая линия в движениях... С его тренером Николаем Григорьевичем Толкачевым у нас во многом совпадали взгляды на гимнастику, на тренировочный

Про отечественную женскую гимнастику я скажу практически то же самое. Но всегда немного не хватало пороха, чуть-чуть, хотя наши девочки были сильны. И я хочу заметить, что наших спортсменов очень часто весьма придирчиво судили. Работа арбитров была не очень четкой, нас немного поддавливали в пользу румынок. И поскольку наша женская сборная не имела такого преимущества над остальными спортсменками, как мужская, то, если кто-то выступал на равных, предпочтение судьи отдавали иностранной сопернице.

— Но все-таки: у вас был самый любимый гимнаст?

Был. Это, конечно, Андрианов. Я с ним начал путь после длительного периода, когда мы уступали японским гимнастам. А Николай сумел вытащить советскую мужскую гимнастику и восстановил ее мировой статус лидера.

— Достижение Артура Далалояна, вернувшего стране в 2018 году золотую медаль абсолютного чемпиона мира после почти 20-летнего перерыва, можно как-то сравнить с прорывом, который сделал в свое время Андрианов?

Пока нет. Далалоян и Никита Нагорный сейчас очень успешны, но давайте сделаем выводы после Олимпийских игр.

— Вы сейчас держите руку, что называется, на пульсе нашей гимнастики?

Нахожусь в курсе всех событий в мире гимнастики, хотя в данный момент не работаю. У меня был большой перерыв в тренировочной деятельности, но в моих взаимоотношениях с коллегами ничего не изменилось. Кто был доброжелателен ко мне, тот и сейчас приветлив, и наоборот. Какие-то тренеры и спортсмены звонят мне. Общие советы, конечно, можно давать, но конкретные я не даю. Они ведь нужны только в зале, по существу. А советовать что-то от фонаря... Это не пойдет на пользу.

А вот на чемпионат мира в Штутгарт я ездил, немного помогал команде Белоруссии. Так, наверное, скажу: продолжаю жить спортивной гимнастикой и надеюсь быть востребованным. ▲

XXI чемпионат  
мира

процесс, и он мне часто поручал тренировать Колю. Так свои первые тренерские шаги я делал, работая с Колей Андриановым.

### ЧЕРЕЗ ЧЕРНЫЙ ХОД — К ЯПОНЦАМ

— Работая в федерации, я уже понял, что готов был быть начальником сбора и кем угодно, лишь бы быть при любимом виде спорта. Следил за выступлениями наших ребят и их соперников. Помню, в 1970 году поехал на чемпионат мира в Любляну как обычный зритель. Наша мужская команда там выступила неудачно. Было очень обидно: такие традиции, такие имена были всегда в нашей гимнастике, а тут ни одной золотой медали! Стал думать, анализировать, почему японцы сильнее нас. Хотелось разобраться, в чем причина.

В свободное время начал собирать досье на наших основных соперников. Буквально на каждого гимнаста сборной команды Японии у меня была заведена папка: год рождения, где учится, все результаты и все комбинации, то есть вся динамика была перед глазами. Имея полное досье на всю японскую команду, я уже мог прогнозировать, на каком примерно уровне они будут выступать через год-другой. Это мне здорово помогло в дальнейшем, когда мы составили план четырехлетней подготовки.

Я ездил в Японию на их внутренний чемпионат страны как наблюдатель. Они нам не отказывали, но и не помогали особо. Доходило до смешного. Я еду, конечно, с аппаратурой, у меня одна камера

килограммов 20 весом. Прилетаю в Токио — никто не встречает, никаких телефонов у меня нет. Но помню, что в 1964 году, когда у них Олимпийские игры проходили, около плавательного бассейна находился спорткомитет. Худо-бедно на пальцах объяснил таксисту, приехали. Я не ошибся: спорткомитет на том же месте, федерация гимнастики на третьем этаже. Поднялся — у них глаза квадратные: как это Аркаев нас нашел?! Потом говорят: вот тебе гостиница, вот тебе улица, где зал находится, езда туда. Иду в метро, а японцы — вежливые. Если понимают, что ты хочешь, еще и проводят: сесть туда, на четвертой остановке выходить.

Вышел к Токийскому университету. Где же зал? Смотрю, портик для колец виднеется. Ну думаю, значит, здесь гимнасты. Толкнул какую-то дверь, лестница вверх, поднимаюсь по ней и думаю: почему здесь так грязно? А оказалось, по черной лестнице пошел. Наверху еще одну дверь толкаю — и прямо в зал! Так там все окосели: Аркаев, как шпион, с черного хода заходит...

### А ДАВАЙТЕ ТРЕНЕРОМ БУДУ Я!

— Японцев я очень хорошо изучил, выступал даже с докладом на совещании тренеров, делился своими наблюдениями с Титовым... И когда после нашего неудачного выступления на Олимпиаде-1972 в Мюнхене, где мы снова проиграли, стало понятно, что в нашей команде ничего не меняется, дисциплина разболтана, я пришел к руководству. И сказал: давайте я буду старшим тренером, назначайте меня!

Я же уже был сведущим во всех вопросах. И организация тренировочного процесса была мне знакома, и методика, и собственный отрицательный опыт имелся...

Надо отдать должное Титову и тогдашнему руководителю Спорткомитета СССР Сергею Павлову, который сказал только: «Ну смотри, с тебя будет спрашивать!» И 1 января 1973 года я приступил к своим новым обязанностям. Сразу, конечно, не то что закрутил гайки — стал следить за дисциплиной, за организацией тренировочного процесса. У меня был фактический материал для того, чтобы убедить спортсменов и тренеров: надо стремиться к тому, чтобы обыграть японцев!

Сразу была создана комплексная целевая программа подготовки к Олимпийским играм — 1976 в Монреале. Мне удалось создать очень хороший перспективный план, там все было расписано по дням. Поставлены задачи — на три месяца, на четыре... Ввели индивидуальное планирование — не просто занять какое-то место на чемпионате страны, допустим, а показать такие-то новые элементы. Все это стало очень жестко требоваться и контролироваться. И сразу дело сдвинулось с мертвой точки. И еще: каждого ученика мы стали вызывать на сбор со своим тренером.

### ПОД ДАМОКЛОВЫМ МЕЧОМ

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

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

### СПАСИБО ЧУКАРИНУ

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



У нас были собрания — с тренерами, со спортсменами, так Виктор Иванович, выступая на них, говорил: «Как Леонид Яковлевич сказал, так вы и делайте!» Он все время меня поддерживал, защищал, прямо на руках тащил. Без его помощи я, думаю, сорвался бы где-нибудь. Думаю, делал он это потому, что сам любил дисциплину и порядок, чтобы все было расписано буквально по минутам. Понимал: если не будет дисциплины, не будет единоначалия

и жесткой требовательности со стороны руководства, то ничего не получится. Он, такой маститый, такой заслуженный, пошел за мальчишкой, стал ему помогать, и я очень ему благодарен за эту помощь, которую он мне оказал при работе в сборной команде.

### КАК ОБЫГРАТЬ ЯПОНЦЕВ?

— Сначала я определил соотношение сил: сборная СССР — сборная Японии. Вот это — уровень японской гимнастики, вот это — советской. Для того чтобы победить, у нас должен быть вот та-а-акой уровень, у японцев — такой. Грубо говоря, они должны вырасти на две клеточки, а мы — на шесть клеточек! То есть к 1976 году каждый должен выучить по 10 элементов, к примеру. Для этого нужно было тренироваться не пять-шесть раз в неделю, а шесть раз в неделю по два раза. А отсюда уже другая

С Еленой  
ЗАМОЛОДЧИКОВОЙОлимпийские  
игры в Сеуле.  
С Валерием  
ЛЮКИНЫМ

ИМАГО/ТАСС

Со Светланой  
ХОРКИНОЙ  
И Еленой  
ПРОДУНОВОЙ

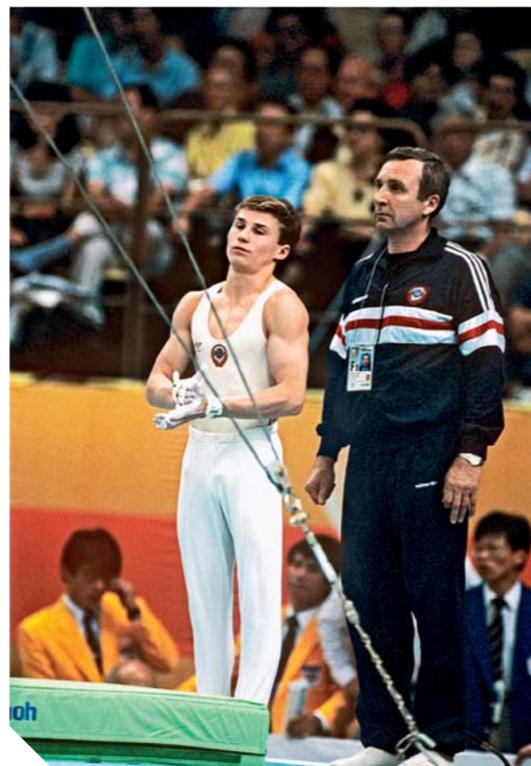
ИМАГО/ТАСС

мысль — надо питаться хорошо, надо восстанавливаться хорошо, надо от всего отвлечься и заниматься централизованно.

Нужны зал, тренажеры и прочее, желательно в одном месте. Централизованная подготовка — это борьба со временем. То есть ты его тратишь с пользой: не в трамвае сидишь, добираясь на тренировку, а в зале качаешься.

Когда настала необходимость повышения учебно-тренировочной нагрузки, тогда стали думать: надо всех изолировать от всех социальных забот. И стали собирать на сборы. Без этого невозможно. Нацеливание только на решение одной задачи вынудило создать спортивную базу — «Озеро Круглое». Сейчас весь мир перешел на централизованную подготовку. Италия, Франция, Швейцария — у всех есть базы. Но Россия была первой, кто провозгласил этот принцип.

Ваш покорный слуга и Юрий Титов, когда мы с ним беседовали о том, как выбираться из кризиса, приш-



РИА-НОВОСТИ

ли к выводу, что нужна постоянная круглогодичная подготовка. Это было не только мое личное предложение, но я был одним из тех, кто отстаивал эту модель. Мы все просчитали: нам нужно было и по трудности обгонять, и по количеству, и по тренировочным нагрузкам — по всему.

### ОБ «ОЗЕРЕ КРУГЛОМ»

— Раньше здесь была лыжная база института физкультуры. Серое четырехэтажное здание и больше ничего. Потом построили залы для борьбы, но они были без вентиляции с очень низким потолком... Потом стали строить наш зал, а потом уже все остальное.

Мы, по-моему, в 1975 году сюда заехали — Андрианов, Марченко, Крысин, Маркелов, Шамугия... Жили мы в бараке — два этажа. Первое, что сделали, — поехали в Москву и купили 30 пар резиновых сапог коричневого цвета. Здесь было столько глины, что в другой обуви передвигаться было невозможно, да и сапог мог «уйти». Уже началось строительство бассейна, и мы в зал пробирались по настилу из досок. Идем, а они хлоп-хлоп — в лужи и в грязь проваливаются. Около зала было корытце, и мы обмывали в нем сапоги. После тренировки шли лесом в столовую и опять — почавкали по грязи. Непролазная была грязь! Но во всем остальном для нас это было прямо отдохновение: зал великолепный,



Атланта-1996

УТКИН ИГОРЬ/ТАСС

жилье неплохое, потом и нормальную двухэтажку построили...

Девочки здесь меньше тренировались, фыркали: и грязь, и то и се. А потом, когда здесь дороги уже провели, то и девочки приехали сюда тренироваться.

Грибы белые здесь раньше ведрами собирали. И еще у нас здесь были лыжи, прямо в зале, пар 20–30 стояло. А сейчас и лыж нет, да и нагрузка побольше — уже не до лыж.

### КАК ПЕРЕХОДИЛИ НА ТРЕХРАЗОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

— 1970-е, 1980-е годы — у нас была ломка от старых нагрузок, от старого режима работы. От одноразовой тренировки должны были перейти на двухразовые, потом — на трехразовые.

Самое тяжелое было в том, что мы сами не знали, чем будем заниматься со спортсменами, когда они придут. Ты знаешь только, что необходимо работать больше. Вот они пришли, сделали зарядку: все, мы пошли. Ну идите... Мы сами боимся, что они придут на следующую тренировку и лягут посреди зала: все мы ничего не можем делать.

Потом уже по крошечкам начали: давайте укрепим опорно-двигательный аппарат, давайте подкачаем, давайте на коне немножко поработаем, давайте на брусьях хотя бы стоечки поставим. И пошло. Вот это — только утренняя тренировка. А раньше так тренировались три раза в неделю наши лучшие чемпионы — с такой нагрузкой!

Конечно, были и конфликты: вы нас перетренируете. Причем даже не со спортсменами, а в большей степени с тренерами. Их можно понять: каждый спортсмен для тренера — кусок хлеба. Он не хочет рисковать этим куском. Да, он хочет, чтобы этот кусок был лучше хлеба с маслом, но рисковать не хочет. Вот мы начали укреплять прыжки — я беру научную бригаду, через полтора месяца замерили: ноги стали сильнее. Полезно. Значит, это уже у нас укрепилось.

Говорили: руки порвутся. Не порвались. Потом уже легче стало. Это ведь только кажется: раз, два — и сделал, а на самом деле ломка такая шла!.. А сейчас приходят, у них штамп — трехразовые тренировки: утром до потери, днем до потери и вечером до потери. И они не чувствуют себя утомленными. Они работают как лошади. Каждое последующее поколение работает значительно больше, чем предыдущее. Сейчас даже маленькие девочки приезжают и не знают, как по-другому можно тренироваться. Приезжают шпингалеты, видят, что большие пошли, ну и они тоже.

### О ЛИДЕРСТВЕ

— Я лидерами считаю тех, кто создает правильный настрой в команде, помогает тренеру. Вот Леха Немов у меня лидер. Почему? У него травма, а он работает как каторжный. Я всем говорю: видите, человек хочет. А когда человек хочет, он добьется своего. И он добился.

Вот он на период подготовки к чемпионату мира был лидером. А допустим, на период до чемпионата

России — дурака валял. Лидер — это тот, кто мобилизует других найти в себе какие-то резервы скрытые. А он уже был «враг» у меня. После того чемпионата я открытым текстом и ему, и в прессе сказал все, что по этому поводу думаю. Все, он исправился, стал помощником.

Коля Андрианов был лидером, потому что всегда заводил ребят. Из более поздних — Юра Королев, Люкин Валера, Виталий Щербо... У меня тогда была командочка, где каждый был лидером. Там была команда, что бронепоезд промчится — железобетон. Из шести четверо были лидеры.

### О ДИСЦИПЛИНЕ В КОМАНДЕ

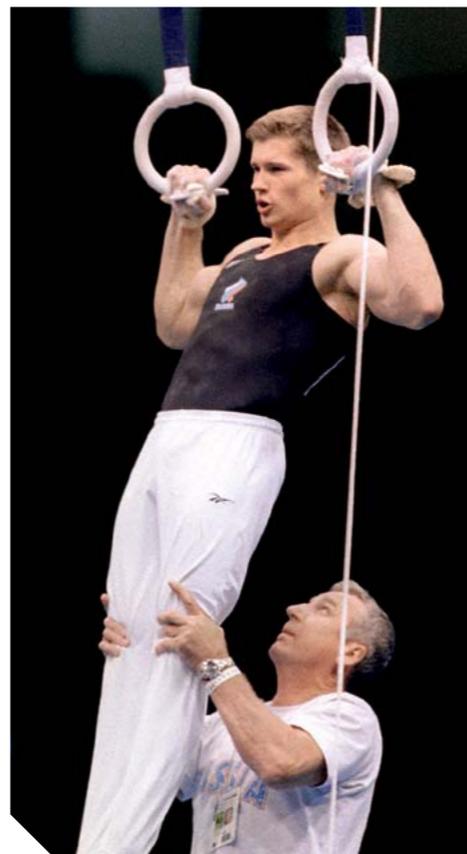
— У меня дисциплина была в команде жесткая. Не хочешь — другой будет, скамейка была как гармошка! Растянул ее, и сколько хочешь! Они особо и не выпендривались. По шесть баллов выигрывали — все равно знали, что это будет.

Я не только требую дисциплины от тренеров, я с работы увольняю тренеров за нарушение режима. Раз предупредил, два предупредил, потом выгнал. Если хочешь, чтобы была дисциплина, значит, требуй ее с тренера. Будет тренер дисциплинированный, с гимнастами уже проще.

### О БИБЛИОТЕКЕ НА «КРУГЛОМ»

— У федерации была возможность недорого приобрести хорошие книги. Томов сто — всевозможные детективы, романы, даже Пушкин есть. Вот 200-летие со дня рождения Пушкина отмечали, а мы в это время были в Греции на сборе. Говорю спортсменам: каждый день читайте хоть одно стихотворение!

С Алексеем  
НЕМОВЫМ



УТИКИ ИГОРЬ/ТАСС

И вот как-то поехали на пляж. И я: ну-ка, давайте! И каждый прочитал стихотворение Пушкина. И как читали! Жара 40 градусов, а они так старательно, с выражением... Кто забывал — шпаргалки, пожалуйста, я им разрешал.

### ОТКАЗАЛСЯ ОТ ПОСТА МИНИСТРА

— В свое время Иван Степанович Силаев (сначала заместитель, а потом премьер-министр) предлагал мне занять пост министра спорта. Вызвали меня в Белый дом в управление кадров, спрашивают: «Как вы смотрите на развитие спорта в стране?»

Я все свои мысли изложил, а потом говорю начальнику: «Я работаю старшим тренером сборной страны и президентом федерации гимнастики. Я на своем месте и особо не испытываю желания занять кресло министра. Мне нравится такая работа, где ты ее сам видишь, все плюсы и минусы. Поработал хорошо, значит, удовлетворен, поработал плохо — делаешь выводы соответствующие, еще злее становишься. Это работа, которая требует ежедневного подтверждения твоей необходимости, того, что ты по праву занимаешь свое место. Здесь нескучно. Здесь всего хватает: и хорошего, и плохого. Хоро-

шего больше. Особенно когда после успешного выступления все забывается — и ссоры, и тяжелые времена... Кольнет в сердце горечь от обиды — а черт с ними, уже прошли...»

### САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ГОДЫ РАБОТЫ

— Конец 1992-го — начало 1993-го. Во-первых, была большая неопределенность во всем: куда идем, каким курсом? Во-вторых, все разбежались. У меня была очень серьезная оппозиция в лице Билозерчева, который собрал практически всех ведущих гимнастов для выступления в своем шоу... Это было очень тяжелое время. Пачками из страны уезжали тренеры, спортсмены... Посмотрел потом в своей рабочей тетради: из 14 человек — спортсменов и тренеров, которых я привлекал на сборы в 1988-м, 12 уехали... А у России и так наследия-то не было: на Играх-1992 в Барселоне в объединенной команде выступали только двое россиян — Елена Груднева и Алексей Воробаев.

Сборная России была и во время существования СССР, но она была на третьих ролях. Была, допустим, хорошая команда Украины у мальчиков и у девочек, хорошая команда Белоруссии, Казахстана... А тут получилось, что нет преемственности от одной команды к другой. Как правило, от Олимпиады к Олимпиаде меняется примерно 30 процентов состава, а здесь поменялось 100 процентов у девочек и 80 — у ребят. Спортсмены необстрелянные, тренеры необстрелянные... Зал на «Круглом» пустой... Меня тогда звали работать в Японию, в Италию, но... жалко стало труды — свои, тренеров, ребят. И я никогда не жалел, что остался.

А свято место пусто не бывает. Была Дина Кочеткова, были другие девочки, которые пороха не нюхали, потом Света Хоркина появилась. И мальчики были — Немов, Василенко, Подгорный Женька... За три года перед Атлантой команда только-только намечалась, а за 40 дней до старта Олимпиады мы уже шли таким единым кулачком, особенно в мужском составе. И победили!

### МЕЛОЧИ?

— Когда борьба идет ноздря в ноздю, тут все главное. Мелочей в большом спорте вообще нет. Не выпались — уже может быть другой результат, настроение плохое... К соседу подошел, сказал: ковер жесткий или мостик совсем не наш... и все! Теперь хоть стреляй, они уже ноги поджимают на этом мосту.

Так много причин, и все имеет большое значение: климат в команде, взаимоотношения в команде,



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

## Я нутром чувствую все эти ДВИЖЕНИЯ НА ПОМОСТЕ, КАК ДЫШУ

среди тренеров. Даже если сказать: «Ты упадешь сейчас на бревне!» — человек падает! Слабый человек падает.

### О СТИМУЛЕ

— Я очень не люблю, когда меня ругают. Особенно если ругают за дело. То, что я делаю, — для меня это как самоутверждение. Мне все говорят: куда тебе еще самоутверждаться, когда у тебя за пазухой все есть. А все дело в том, что спорт — это такой вид человеческой деятельности, где нет блатняка и где каждый день нужно доказывать свою востребованность и компетенцию. Потому что гимнастика сегодня одна, а завтра она уже другая. Находятся новые формы, находится новая техника, требуется повышение специальной технической подготовки... Все движется, и нужно быть постоянно в курсе всего. И если ты не хочешь, чтобы тебя ругали, — давай трудись! ▲



РИА-НОВОСТИ

7

ВОПРОСОВ



ЛЕОНИДУ АРКАЕВУ

**1** Как часто вам доводилось ездить в отпуск раньше?

— В бытность руководителем и тренером сборных я не уходил в отпуск никогда. Можно, конечно, расслабиться и три месяца, но лично мне хватало трех-четырех дней. Других вариантов не было: очень много работы. А ее надо любить.

Недаром говорят, нелюбимая работа хуже тюрьмы.

**2** В гимнастике, где все решают цифры, у вас было больше счастливых или пугающих?

— Ни тех ни других. Просто к выступлению нужно нормально готовиться и готовить. На мнение других людей (я говорю о судьях) и их цифры тоже можно повлиять оригинальностью, сложностью и техникой исполнения. Вид спорта субъективен, но эту субъективность внаглую рефери никто проявить не даст.

**3** Кто из этих тренеров наибольший диктатор: Леонид Аркаев, Николай Карполь или Евгений Трефилов?

— За нашей диктатурой стоят выполнение планов, неукоснительное следование методике. Дисциплина — да, согласен, жесткая. Но замечу: как для спортсменов, так и для тренеров.

А что касается дисциплины, то контролировал свою команду я всегда и до сих пор считаю, что за спортсменами — глаза да глаз.

**4** За счет чего так выросла конкуренция в гимнастике?

— Гимнастика сейчас развивается во многих странах, даже там, где прежде не сильно культивировалась. По большому счету, в нашем мире разница лишь в трудности упражнений. А уж она напрямую зависит от физической подготовки. Вот поэтому нельзя запрещать людям и командам усложняться.

Посмотрите, как раскрылась наша сборная на последнем чемпионате мира, — прекрасно выступили.

Речь прежде всего о мальчиках. Потому что они определились, в каком направлении развиваться дальше. Идут на трудность бóльшую, чем соперники, работают на опережение.

**5** Пандемия сильно ударила по уровню подготовки в целом?

— У нас был такой лозунг — «Битва в пути», по названию советского фильма. На то они и трудности. Можно тренироваться и в маленькой комнате. Так что изоляция не должна сильно повлиять. Единственный явный минус — это перенос соревнований, а так все можно спокойно наверстать.

С переносом Игр в Токио на 2021 год сместится цикл подготовки, но ведь у всего гимнастического мира на это будет одинаковый отрезок времени.

**6** Существует ли в гимнастике предел человеческих возможностей?

— Четверное сальто сделать, в принципе, нетрудно, но вопрос в том, как это будут выдерживать мышцы и кости! И здесь, конечно, слово за наукой. Тогда в спортивной гимнастике прогресс еще какое-то время сохранится.

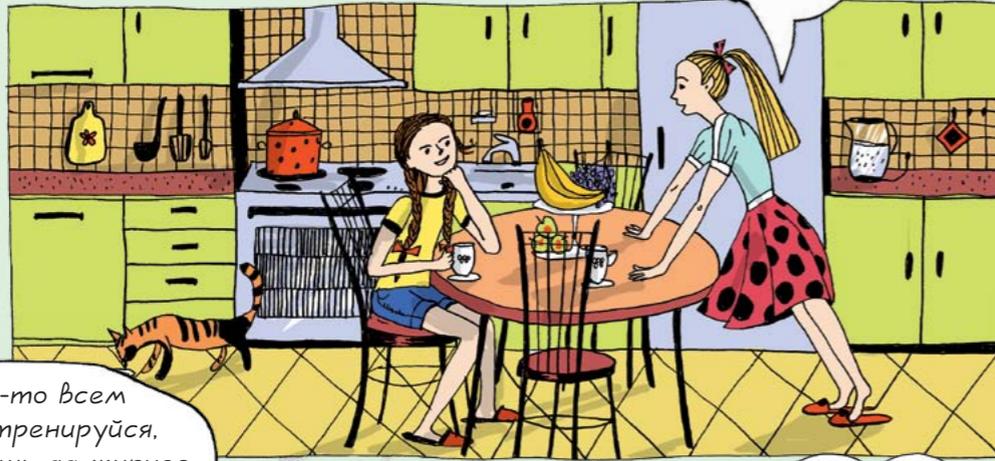
Другое дело, в современном регламенте лично меня устраивает не все, над ним надо думать.

**7** Что вы пожелали себе на юбилей?

— Главным образом здоровья. А еще желания работать. И работать успешно!

# НАДО ЗНАТЬ!

Светка, Светка!  
С ума сойдешь!  
Мне знакомые девчонки  
рассказали, как похудеть  
можно!

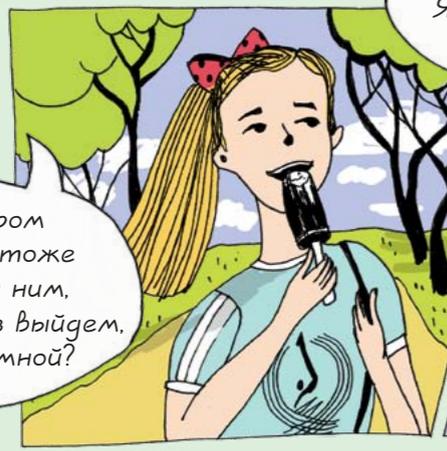


Вообще-то всем  
ясно как: тренируйся,  
плюшки не ешь да жирное  
да соленое... Тебе тренер  
не рассказывал?



Рассказывал, но не могу  
удержаться, так хочется!  
Я не плюшки, а конфеты люблю.  
И сейчас мороженого  
так хочется!

Я вот утром  
съела, днем тоже  
выдгала за ним,  
может, еще раз выйдем,  
пойдешь со мной?



Варь, ты  
этот пузырек  
кому-нибудь  
показывала?



Нет, а зачем?  
Я каждый день  
тихонечко - ам... И все  
проблемы решены!



**СТОП-АМ! СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО,  
ЧТО НАХОДИТСЯ В ЕГО ОРГАНИЗМЕ!**