

# ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№ 2 | 43 | 2021



# #ДОРОГАВТОКИО

**ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ:**  
13 медалей сборной

Что показывают соперники  
перед ИГРАМИ?

Как Новосибирск провел КРАСИВЫЙ ТУРНИР

РОЖДЕННЫЕ В РОССИИ: Алия Мустафина стала тренером

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Через несколько дней в столице Японии вспыхнет огонь XXXII летних Олимпийских игр. Так сложились обстоятельства, что мы их ждали целых пять лет. Все эти годы мы шаг за шагом шли к главной цели — усилению позиций наших гимнастов по результатам выступлений на крупнейших соревнованиях. Победы не рождаются в одночасье. Только многодневный, системный и упорный труд способен привести к результату.

Чемпионат Европы в швейцарском Базеле, первый с начала пандемии коронавируса официальный международный старт, принес России заслуженные медали. Сборная команда, продемонстрировав мастерство и волю к победе, завоевала 13 медалей, пять из них — золотые. Безусловно, этот успех вселяет оптимизм перед Олимпийскими играми.

По итогам квалификационных соревнований российские гимнасты получили все возможные олимпийские лицензии. Мужская сборная России на сегодняшний день — действующий чемпион мира. Она будет бороться за самые высокие места. Мы вправе рассчитывать и на успешное выступление наших талантливых девушек.

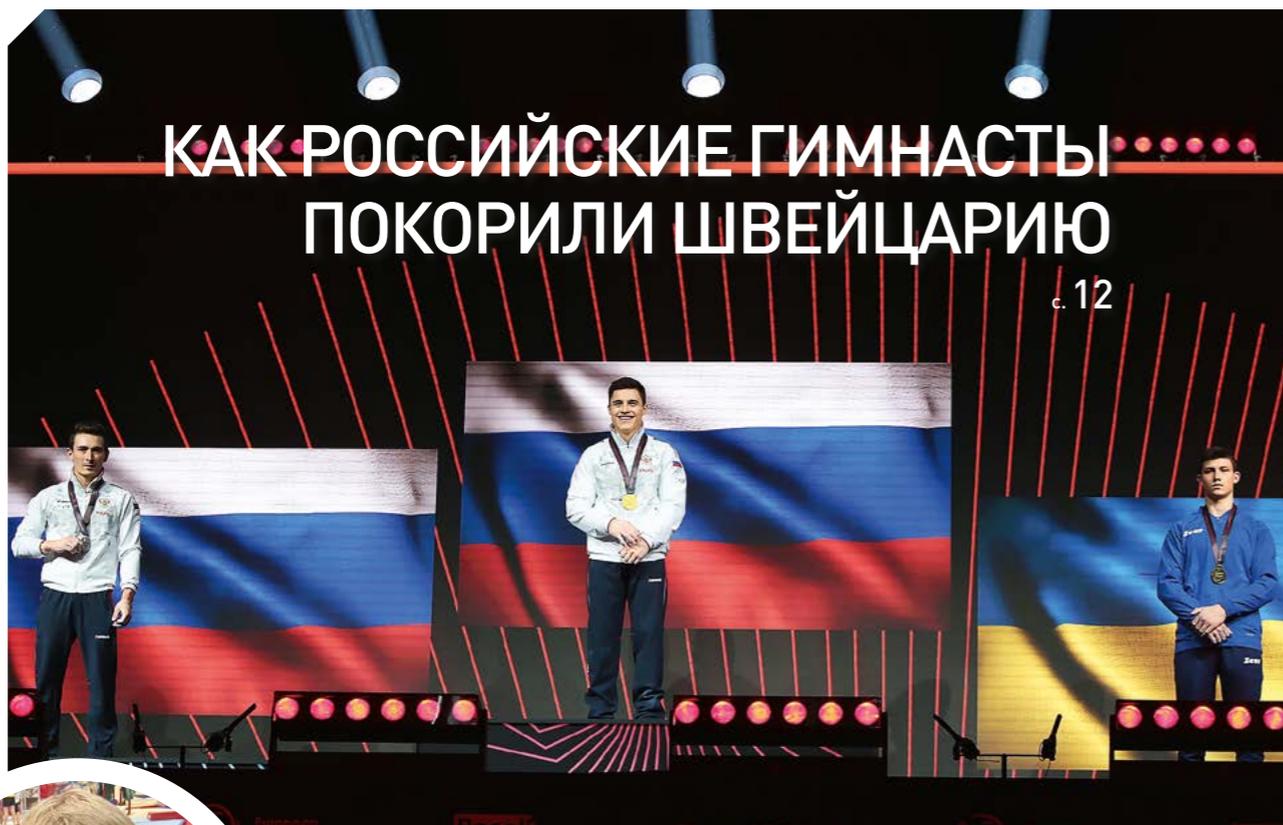
К олимпийскому помосту в Токио вот-вот будут прикованы взоры всех любителей и профессионалов спортивной гимнастики. К сожалению, эпидемиологическая ситуация в мире не позволит многочисленным зарубежным болельщикам стать очными свидетелями бескомпромиссной борьбы спортсменов. Но даже в этих нестандартных условиях Олимпиада — это праздник, и бесконечно преданные болельщики у экранов телевизоров будут следить за выступлением любимых спортсменов и изо всех сил болеть за них. Пусть удача сопутствует российским гимнастам в борьбе за места на олимпийском пьедестале.

Давайте вместе пожелаем успехов нашим спортсменам в Токио.



Василий Титов,  
президент Федерации  
спортивной гимнастики России





## КАК РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТЫ ПОКОРИЛИ ШВЕЙЦАРИЮ

с. 12



## НОВОСИБИРСК ПРОВЕЛ СТАРТ ПЕРЕД ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ

с. 38



4 НОВОСТИ

ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

Успехи и проблемы, о которых говорят

8 ДНЕВНИК ТОКИО-2020

ЗАДЕРЖАВШИЕСЯ НА ГОД  
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ЖДУТ ОГНЯ12 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ  
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В БАЗЕЛЕКак российские гимнасты  
покорили Швейцарию

30 АНАЛИТИКА

ДОРОГА В ТОКИО  
Авторская рубрика  
Сергея Андрианова

36 ФАКТ

КУПАЛЬНИКИ НА ПОМОСТЕ  
УСТАРЕЛИ?

38 КУБОК РОССИИ

НОВОСИБИРСК ПРОВЕЛ СТАРТ  
ПЕРЕД ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ50 ПРЕОДОЛЕНИЕ  
ИСТОРИЯ ЮНОГО ГИМНАСТА,  
КОТОРЫЙ НЕ СДАЛСЯ

56 МАМА В СПОРТЕ

Открываем мир шире:  
как соревнования могут  
обогащать знаниями

60 НАША ИСТОРИЯ

ТАЛАНТ ВИДЕТЬ:  
К 100-ЛЕТИЮ Н.Г. ТОЛКАЧЕВА

62 ЮБИЛЕЙ

ДИРЕКТОР РОСТОВСКОЙ СШОР №2,  
ПРЕЗИДЕНТ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИМИР ФУДИМОВ ОТМЕЧАЕТ  
65-ЛЕТИЕ

66 РОЖДЕННЫЕ В РОССИИ

ПРОСЛАВЛЕННАЯ ГИМНАСТКА  
АЛИЯ МУСТАФИНА — О ТОМ,  
КАК ОНА СТАЛА ТРЕНЕРОМ

78 АНТИДОПИНГ

НАДО ЗНАТЬ!

80 КАЛЕНДАРЬ



с. 66

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИГИМНАСТИКА  
№ 2\_43\_2021УЧРЕДИТЕЛЬ:  
Общероссийская общественная  
организация «Федерация  
спортивной гимнастики России»  
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,  
д. 8, офис 431Свидетельство 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 НемовИздание подготовлено  
при участии  
Издательское  
агентство «КДС»  
125040, Москва,  
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2  
Тел.: +7 (495) 909-21-87ШЕФ-РЕДАКТОР:  
Ирина СтепанцеваМЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:  
Ольга ДмитриеваДИЗАЙНЕР:  
Елена ПомогаеваБИЛЬДРЕДАКТОР:  
Иван ПолонскийФОТОРЕДАКТОР:  
Мария ЛукинаОБЛОЖКА:  
ZUMA/TASSФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:  
Елена Михайлова,  
Олег НаумовЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:  
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:  
Лидия ТкачеваКОРРЕКТОР:  
Наталья КонноваАВТОРЫ ТЕКСТОВ:  
Ксения Перекладина,  
Сергей Андрианов,  
Любовь Мельяновская,  
Оксана Тонкачьева,  
Александр Митропольский,  
Ирина СтепанцеваОтпечатано в соответствии  
с предоставленными материалами  
в типографии «РИДО»  
(ООО «Профполиграф»), Россия,  
Нижний Новгород, ул. Шалапина, 2а  
г. Москва, ул. Брянская, д. 5  
Тел.: +7 (495) 663-73-17/19  
Тираж: 10 000 экз.Подписано в печать  
6 июля 2021 г.КОНТАКТЫ: тел.: +7 (495) 637-0642,  
факс: +7 (495) 637-0922,  
rusgymnastics@mail.ru



РИА НОВОСТИ

**В ДОБРЫЙ ЧАС!**

Президент России Владимир Путин на встрече с олимпийской сборной перед Играми в Токио пообещал спортсменам, что на предстоящих соревнованиях вся страна будет за них болеть и поддерживать.

На встрече со сборной РФ перед летней Олимпиадой глава государства напомнил, что эти Игры должны были пройти в 2020 году, но, как известно, эпидемия коронавируса внесла свои кардинальные изменения в жизнь всей планеты, в том числе и в жизнь спорта высших достижений. «Ито, что в таких крайне непростых, прямо скажем, условиях главный спортивный праздник планеты все же состоится, можно считать важной общей победой мировой олимпийской семьи, — отметил Владимир Путин. — Игры в Японии, конечно же, будут особыми. Рассчитываем, что организаторы примут все возможные меры, чтобы защитить здоровье спортсменов и зрителей».

Глава государства поздравил спортсменов с включением в состав олим-

пийской сборной России и пожелал им успешного выступления на столь долгожданных XXXII летних Олимпийских играх.

«В предстоящих испытаниях на олимпийских аренах с вами душой, теплом своих сердец — говорю это без всякого преувеличения — будет вся наша страна, вся Россия. Будем за вас болеть, — заверил спортсменов президент страны. — Вы для нас — всегда лучшие. И я от всего сердца желаю вам ярких побед, достойной и честной борьбы. В добрый час!»

Владимир Путин выразил уверенность, что правда, добрая воля обязательно возьмут верх: «Олимпийское движение всегда отличалось открытостью, равноправием, справедли-

WWW.INSTAGRAM.COM/DENIS\_ABRILAZIN/



WWW.INSTAGRAM.COM/BELEVAKSYDAVIDID/01



востью. И мы обязаны сохранить эти высокие ценности для будущих поколений спортсменов. Россия все будет для этого делать. Вместе с миллионами наших единомышленников в других странах, которые сознают истинную значимость спорта для каждого человека и для всего человечества в целом».

Президент поблагодарил тех, кто поддерживает Фонд олимпийцев России, который, помимо системной помощи атлетам, взял на себя и содействие развитию новых олимпийских видов спорта в стране. Глава государства сообщил, что ему передали книгу «Антология российского олимпийского движения». Он выразил надежду, что это издание появится у каждого спортсмена, так как в нем собрана вся слава национального спорта: фамилии, лица, факты, события за более чем столетие: «Каждый из нас способен проявить все свое мастерство, силу воли, спортивный азарт и вписать в эту летопись свои имена и свои триумфы. Не сомневайтесь, что они будут».

В завершение встречи Путин также обратился к олимпийцам с напутствием: «Дорогие друзья! Обязательно встретимся! Ждем вас с победой!»

**НАШИ ЮБИЛЯРЫ**



**ГАВРИК Ирина Анатольевна** — мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры и спорта России и Кубани, директор ЦОП имени Г.К. Казаджиева.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**НЕМОВ Алексей Юрьевич** — четырехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира, многократный чемпион Европы.



**ЧЕРВОТКИН Владимир Николаевич** — председатель региональной общественной организации «Федерация по спортивной гимнастике Челябинской области», мастер спорта СССР.

**ДОРОГИЕ ЮБИЛЯРЫ!**  
Развитие и пропаганда гимнастики — это не слова, а труд, за которым стоят огромная любовь к нашему виду спорта, подготовка и проведение многочисленных турниров, встречи и желание сделать мир большого помоста без границ. Спасибо за преданность делу, за идеи и их воплощение! Здоровья, благополучия, исполнения желаний и теплоты близких!

**ВЫБОРЫ**

Василий Титов, президент Федерации спортивной гимнастики России, будет переизбираться на пост вице-президента Международной федерации гимнастики (FIG). Конгресс FIG пройдет в турецкой Анталии с 5 по 7 ноября. В ходе конгресса состоятся выборы президента и вице-президентов федерации. Президентом Международной федерации гимнастики является японец Моринари Ватанабэ, Титов занимает пост первого вице-президента. Срок выдвижения кандидатов на руководящие посты в FIG истек 2 июня.

Моринари Ватанабэ возглавляет FIG с октября 2016 года, тогда же вице-президентами федерации были избраны Титов, неоднократная олимпийская чемпионка в составе сборной СССР Нелли Ким, представляющая Белоруссию, и китаец Ло Чаои.

По словам президента ФСГР, будет переизбираться на пост президента



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

технического комитета FIG по художественной гимнастике и Наталья Кузьмина. А Любовь Андрианова и Дмитрий Андреев — в члены техкома по женской и мужской спортивной гимнастике соответственно.

Ирина Никитина баллотируется в члены техкома по спортивной акробатике, Владислав Оскнер — в члены техкома по спортивной аэробике, Николай Макаров — в члены техкома по прыжкам на батуте.

## ТУРНИР

НА 22-е ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПРИЗЫ СВЕТАЛЫ ХОРКИНОЙ В БЕЛГОРОДЕ ПРИЕХАЛИ ДЕТИ ИЗ 30 РЕГИОНОВ И БОЛЕЕ ЧЕМ 40 ГОРОДОВ РОССИИ.

В этом году, помимо традиционных стартов, перед турниром состоялись мастер-классы специалистов по спортивной и художественной гимнастике. В них приняли участие как сама двукратная олимпийская чемпионка, так и призеры Олимпийских игр Елена Продунова, Алексей Бондаренко, Иван Стретович, а у «художниц» — старший тренер юниорской сборной России Екатерина Сиротина, олимпийские чемпионки Наталья Зуева, Дарья Шкурихина и Елена Шаламова. В разных залах спорт-комплекса занимались по 150 детей в возрасте от 10 до 14 лет, каждый из них мог получить наставления от ведущих мастер-классов.

«Прошлый турнир из-за пандемии коронавируса нам пришлось провести в усеченном составе, — говорит Светлана Хоркина. — Но в этом мы смогли сделать полноценный старт. У нас выступали все, начиная от обладателей второго взрослого разряда и заканчивая мастерами спорта. Наша главная цель — популяризация спортивной гимнастики не только в Белгородской области, но и в целом в нашей стране. Спортивная гимна-



стика — базовый вид спорта, очень доступный, очень социальный. Детям не надо покупать дорогую форму, какую-то специальную дорогостоящую экипировку. Также одна из целей нашего турнира — просмотр резерва, который пополнит юношеские сборные по спортивной гимнастике. А потом, возможно, и получит шанс закрепиться в национальной команде. За годы существования турнира такой путь уже прошли многие ребята и девчонки. Наши соревнования — хорошая стартовая площадка для будущих побед.

Многие едут сюда не просто выступать, а еще и потренироваться перед турниром со сверстниками. Наши соревнования — это хорошая образовательная площадка. Тренеры могут здесь обмениваться опытом. Они работают по всей России, готовят будущих чемпионов. Раньше в моем турнире участвовали и иностранные спортсмены, мы их с удовольствием принимали. Я за здоровое соперни-



чество, в нем выявляются лидеры. Все-таки нам выступать не только на помостах России, но и на международной арене. Для этого надо готовить детей, чтобы они с самого раннего возраста были психологически закаленными.

Но пока хочу сказать всем спасибо за то, что нам удалось восстановить те позиции, которые мы немного утратили в 2020 году, и мы провели турнир в полном объеме. Хочется надеяться, что результаты, показанные на этих соревнованиях, помогут спортсменам с тренерами в работе».

НОВОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ

В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СЕРГЕЯ ХОРОХОРДИНА В БАРНАУЛЕ УСТАНОВИЛИ НОВЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ.

Средства на их приобретение в размере 11,5 миллиона рублей выделили Федерация спортивной гимнастики России и Министерство спорта Алтайского края. Директор спортивной школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике заслуженный тренер России Евгений Кожевников говорит, что новых спортивных снарядов в зале никогда не было. Те, на которых тренировались, были не новыми, их забирали с базы сборной России «Озеро Круглое», когда там обновляли инвентарь: «Наша школа на хорошем счету, воспитанники показывают прекрасные результаты на российском и международном уровне, поэтому нам шли навстречу, передавали снаряды».

Как рассказал Евгений Кожевников, раньше воспитанники на соревнованиях сталкивались иногда с проблемой — снаряды, на которых надо было выступать, были более высокого уровня и приходилось под них подстраиваться. «Возможно, на начальном уровне это и не так актуально, но, когда спортсмен приближается к званию кандидата в мастера спорта, эти детали уже играют большую роль», — подчеркнул он. А некоторые элементы на прежнем барнаульском инвентаре и вовсе было нереально отработать.

Старый инвентарь останется в школе: что-то все так же будет использовать в тренировочной работе, какие-то снаряды передадут в школу № 113, где занимается группа начальной подготовки спортивной школы олимпийского резерва Сергея Хорохордина.

## ПОТЕРЯ



**ДОМУЛАДЖАНОВА  
Ольга Витальевна** — директор ФГБУ «ТЦСКР «Озеро Круглое» с 2009 года, чемпионка мира по боксу среди женщин, заслуженный мастер спорта России.



**КОПЫТЦЕВ  
Геннадий Александрович** — заслуженный тренер РСФСР, с 1961 по 2014 год работал на разных должностях во Владимирской гимнастической школе. Воспитал первого мастера спорта СССР по спортивной гимнастике во Владимирской области.



**ВИШНЕВСКАЯ  
Нина Павловна** — мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, доцент кафедры теоретических основ физической культуры Кемеровского государственного университета, судья всероссийской категории.



**БЕЛЫШЕВ  
Владимир Андреевич** — заслуженный тренер СССР, мастер спорта СССР, судья международной категории.



**ОСТАПЕНКО  
Олег Васильевич** — заслуженный тренер СССР, один из знаковых специалистов в мировой женской спортивной гимнастике. Подготовил двукратную олимпийскую чемпионку Татьяну Лысенко и двукратную олимпийскую чемпионку Лилию Подкопаеву. В начале 2000-х Остапенко привел в элиту женской спортивной гимнастики бразильскую национальную команду. Олег Васильевич был главным тренером женской национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике, а в последнее время работал с женской командой гимнасток Украины.

**ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ РОССИИ  
ВЫРАЖАЕТ ГЛУБОКИЕ  
СОБОЛЕЗНОВАНИЯ  
РОДНЫМ И БЛИЗКИМ.**

# ИГРАМ — БЫТЬ!

ЗАДЕРЖАВШИЕСЯ НА ГОД ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО ЖДУТ ОГНЯ

И ВСЕ-ТАКИ  
ОНИ СОСТОЯТСЯ!  
23 ИЮЛЯ 2021 ГОДА  
НА ГЛАВНОМ  
СТАДИОНЕ ТОКИО  
ВСПЫХНЕТ ОГОНЬ  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.  
САМЫХ СЛОЖНЫХ  
И БЕСПРЕЦЕДЕННЫХ  
В ИСТОРИИ  
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.



GETTY IMAGES RUSSIA

## СЕМЕРО ЕДИНЫХ

Президент Международного олимпийского комитета Томас Бах поблагодарил лидеров «Группы семи» (G7), выступивших за проведение Олимпиады в Токио. Страны G7 — Великобритания, Германия, Италия, Канада, Франция, США и Япония — по итогам июньского саммита в Корнуолле опубликовали коммюнике, где говорится, что Игры с учетом всех мер безопасности станут символом глобального единства в борьбе с COVID-19.

«Мы благодарим лидеров G7 за их поддержку. Мы считаем это большим стимулом к обеспечению безопасных и надежных Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио для каждого — в духе всемирной солидарности», — сказал Томас Бах.

Правда, в самой Японии к решению о проведении главного праздника мирового спорта отнеслись неоднозначно. В мае число опрошенных жителей, голосующих за отмену Игр, достигало 70 процентов.

Против проведения Олимпиады выступали различные медицинские организации и политические партии. Но члены МОК были настроены оптимистично. Например, член Международного олимпийского комитета бывший президент Всемирного антидопингового агентства Ричард Паунд назвал призывы к отмене «политическим позиционированием», так как очередные выборы в Японии должны пройти осенью нынешнего года. «Люди всегда пугаются по мере приближения Олимпиады. В Лос-Анджелесе в 1984 году были всевозможные серьезные предположения о количестве спортсменов, которые погибнут во время Игр из-за смога. В Рио-2016 это был вирус Зика, несмотря на то, что это было не то время года и не то место для распространения вируса... Но множество людей принимали плохие новости близко к сердцу.

Правительство и органы здравоохранения находятся в постоянном контакте, как и мы в МОК, и все научно обоснованные выводы говорят о том, что все это может состояться без какого-либо значительного риска», — объяснил Паунд.

Как сообщили организаторы Игр, вакцинация не является обязательным условием для участия в Олимпиаде. Но Международный олимпийский комитет планирует обеспечить вакцинами от COVID-19 примерно 20 тысяч человек, которые будут участвовать в состязаниях или работать на турнире: волонтеров, переводчиков, судей.



ZUMA/TACC



ZUMA/TACC



РИА НОВОСТИ

## НЕ БУДУТ ДИСКВАЛИФИЦИРОВАНЫ

Спортсмены, которые не смогут участвовать в Олимпийских и Паралимпийских играх в Токио из-за подтвержденного положительного результата теста на COVID-19, будут отмечены как DNS («Не стартовал»), а не дисквалифицированы. А в ситуации, когда команды или атлет выбывают из финала соревнований по этой причине, они получают серебряную медаль.

«Такие новые вынужденные спортивные правила (SSR) были разработаны Международным олимпийским комитетом и каждой из 32 международных федераций по олимпийской программе в стремлении «сохранить целостность соревнования», — объяснил спортивный директор МОК Кит Мак Коннелл.



ЕРА/ТАСС

Чиновник признал, что в каждом виде спорта будут немного разные правила для борьбы со случаями COVID-19, но SSR призваны обеспечить определенную последовательность.

«Мы разработали ключевые принципы, все это отражает тот факт, что мы стремимся сохранить честность соревнований и сохранить график соревнований и форматы в соответствии с планом», — сказал Мак Коннелл.

Один из принципов гласит: там, где есть достаточно времени для замены спортсменов или команд DNS, замены должны быть произведены. Должны проводиться матчи, это может привести к получению нескольких медалей, если замены будут производиться в матчах за золотые медали. «Если спортсмен должен отказаться от участия, то его место будет предоставлено следующим по рейтингу и подходящим спортсменам», — пояснил Мак Коннелл.

В зависимости от формата соревнований и расписания новая команда переместится на пустое место: например, в четвертьфинал или полуфинал. Команда, которая не смогла принять участие в полуфинале, по возможности будет заменена командой, с которой она играла в четвертьфинале. В заключительной части этой головоломки спортсмены и команды не должны терять минимальный результат, который они могли бы получить.

«Если спортсмен не смог выступить в финале, где бы он в любом случае получил медаль, он

ее получит. Он получит серебряную медаль, и это действительно важно с нашей точки зрения, чтобы отразить минимальный уровень, которого достигли бы спортсмен или команда. Вы не можете себе представить, что спортсмены прошли за последние 18 месяцев, чтобы справиться с графиком тренировок, с международными поездками и достичь такого уровня соревнований. Мы должны поддерживать и поощрять выступления спортсменов», — сказал спортивный директор МОК.

Правда, план МОК на случай непредвиденных обстоятельств по замене инфицированного спортсмена может не сработать в некоторых видах спорта, например дзюдо, в котором предусмотрено проведение всех раундов каждого дивизиона за один день.

### ПЕРВЫЕ — СОФТБОЛИСТКИ АВСТРАЛИИ

Первыми прилетели в Токио спортсменки Австралии. Сборная, состоящая из 30 спортсменов и персонала, прилетела в столицу Японии 1 июня и остановилась в отеле города Ота, что в 80 километрах от Токио. Команда будет проводить тренировочный сбор до 17 июля, а затем переберется в Олимпийскую деревню. Все спортсменки сдали отрицательные тесты на коронавирус, но им пришлось контролировать свое здоровье, сдавая тест каждый день, а также ограничить контакты с местным населением.

Напомним, что софтбол входил в программу Олимпийских игр с 1996 по 2008 год. В Лондоне-2012 и Рио-2016 турниры по софтболу не проводились, но позже этот вид спорта был вновь включен в программу Игр-2020 в Токио.



AP/ТАСС



МИХАИЛ ДЖАПАРИДЗЕ/ТАСС

## Наши олимпийцы будут приезжать в Олимпийскую деревню за пять дней до стартов соревнований и покидать ее через два дня по их окончании

### ПЯТЬ ДНЕЙ

Что касается российских атлетов, то они будут заезжать в Олимпийскую деревню согласно четко спланированному графику. «Наши олимпийцы будут приезжать в Олимпийскую деревню за пять дней до стартов соревнований и покидать ее через два дня по их окончании», — заявил президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков. — Все это время мы активно работали как с нашими спортивными федерациями, так и с оргкомитетом в Токио, чтобы создать максимально благоприятные условия для нашей делегации».

По словам главы ОКР, обязательных требований к вакцинации всех участников российской команды нет. Это добровольное мероприятие. Со своей стороны Федеральное медико-биологическое агентство создало все условия для вакцинации нашей сборной команды, и многие воспользовались такой возможностью.

### ПУСТЫЕ БУТЫЛКИ — НА ПОДИУМ

Помните, еще на стадии заявочной кампании «Токио-2020» организаторы пообещали, что в процессе подготовки и проведения Игр в стране будет активно продвигаться и применяться политика нулевых отходов? Теперь можно убедиться: японцы действительно весьма трепетно отнеслись к насущной проблеме с загрязнением окружающей среды и ухудшением экологической ситуации в мире, сделав основную ставку на продукты и материалы, изготовленные из вторсырья и пригодные для многократного ис-



ZUMA/ТАСС

пользования или переработки. «Гимнастика» уже писала об использовании электричества полностью из возобновляемых источников, о создании олимпийского факела из переработанного алюминия и кровати для спортсменов из перерабатываемого картона (не удивляйтесь, они прочные и выдержат до 200 килограммов веса), о медалях, сделанных из металлов использованных мобильных телефонов...

Теперь пришла очередь рассказать о необычном атрибуте церемонии награждения. Итак, чемпионы и призеры соревнований будут подниматься на пьедесталы, изготовленные из переработанного пластика. Сырьем стали бутылки и другой пластиковый мусор, в том числе выловленный из моря. А вот для эмблем Олимпийских и Паралимпийских игр, которые украшают подиум, создатели добавили «страничку» истории — использовали алюминий, оставшийся от жилых домов, разрушенных во время землетрясения 2011 года. Как сообщает агентство «Киодо», с помощью этих материалов организаторы воплотили принцип устойчивого существования, который является одной из концепций нынешних Игр.

По словам главы оргкомитета «Токио-2020» Сэйко Хасимото, не только чемпионы и призеры предстоящей Олимпиады, но и те, кто будет наблюдать за церемонией награждения, должны почувствовать важность момента и осознать ценность проведения олимпийских соревнований в это время.

Спроектированы подиумы художником Асао Токото, который также занимался созданием эмблем для Игр в Токио. ▲

# ЗА ЯВНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ: 13 медалей



СБОРНАЯ РОССИИ ТРИУМФАЛЬНО ВЫСТУПИЛА  
НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ШВЕЙЦАРИИ



СБОРНАЯ РОССИИ СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЕМ МЕДАЛЬНОГО ЗАЧЕТА ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ, НАШИ ГИМНАСТЫ ЗАВОЕВАЛИ ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ, СЕМЬ СЕРЕБРЯНЫХ И ОДНУ БРОНЗОВУЮ НАГРАДУ. НА ВТОРОМ МЕСТЕ РАСПОЛОЖИЛАСЬ КОМАНДА ВЕЛИКОБРИТАНИИ, У КОТОРОЙ ОДНА ЗОЛОТАЯ, ОДНА СЕРЕБРЯНАЯ И ЧЕТЫРЕ БРОНЗОВЫЕ МЕДАЛИ, ТРЕТЬИМИ СТАЛИ ШВЕЙЦАРЦЫ, ЗАВОЕВАВ ПО ОДНОЙ МЕДАЛИ КАЖДОГО ДОСТОИНСТВА.

Прошедший перед стартом в Швейцарии чемпионат России немного приоткрыл, в каком состоянии находятся наши лидеры. В хорошем. Но, как говорили тренеры сборной, спортсмены на чемпионате России не должны были еще «звенеть». Потому что и состояние постоянной готовности тоже может стать проблемой. Но чемпионат Европы был очень нужен, чтобы обрести именно соревновательную уверенность.

Кто-то должен был вспомнить, как эта уверенность приходит, а кто-то — прочувствовать впервые, учитывая, что в сборной появились дебютанты.

«В Пензе спортсмены ослепительно не блистали, еще и блистать-то рановато, но свои комбинации исполняли практически с полной сложностью. Да, конечно, не на максимуме. Нам

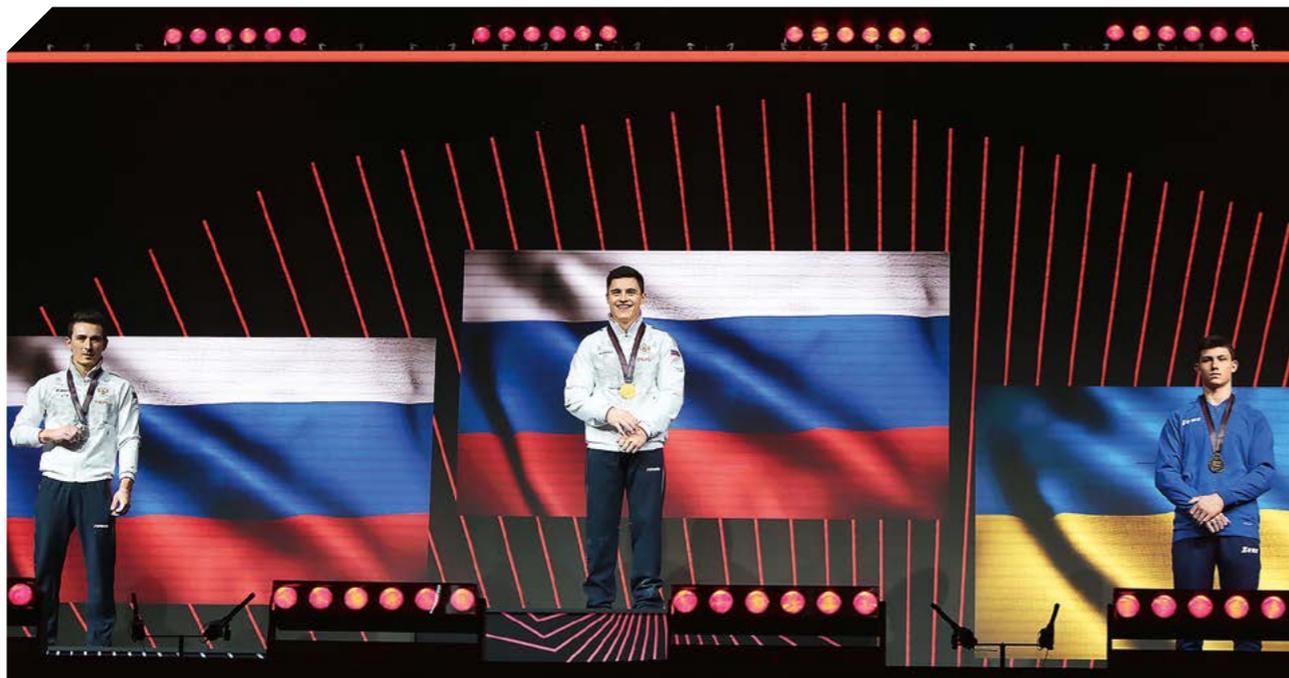
главное — довести своих спортсменов до Олимпиады здоровыми, без травм и заболеваний, — говорил старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов. — Но все гимнасты находятся в нормальной форме».

На чемпионат Европы мужская сборная повезла команду из четырех спортсменов, в Базель должен был поехать основной состав будущей олимпийской сборной, для каждого была важна соревновательная практика в многоборье.

Лидер сборной Никита Нагорный на чемпионате России не выступал из-за болезни. К чемпионату Европы готовился серьезно, не скрывал, что в первую очередь этот старт будет «неким

опробованием — моральным, психологическим, чтобы можно было наконец вкатиться в соревновательную колею». Колею эту Никита, олимпийский призер, трехкратный чемпион мира, многократный чемпион Европы, проложил и проверил блестяще, как и Давид Белявский и Александр Карцев. Они заняли первые три места в квалификации многоборья, но по существующим правилам соревнований в финале многоборья могут выступить не более двух гимнастов одной страны. В финал вышли Нагорный и Белявский. А Саша своим выступлением в Базеле принес команде в Швейцарии вторую личную лицензию в Токио, сборная получила максимально возможное количество олимпийских лицензий.

ТЕКСТ:  
КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА  
ФОТО:  
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



А потом Никита Нагорный по итогам шести видов программы победил и в финале многоборья (88.032 балла). На втором месте — Давид Белявский (85.864), третьим стал украинец Илья Ковтун (84.864).

После победы Никита первым делом передал виртуальный привет своему другу-сопернику Артуру Далалояну, который в Базель не приехал из-за полученной травмы на контрольной тренировке и был прооперирован. «Операция в общем и целом прошла успешно. Чувствую себя отлично, полон сил, энергии и, главное, мотивации. Ни на минутку не забывал про физические упражнения и даже первым делом, когда отошел от наркоза, стал разрабатывать двигательные

функции пальцев ног. И уже на следующий день после операции выпросил-таки у врача спортивный коврик в палату и таки делал некоторые упражнения, хотя голова кружилась.

Уже завтра меня выписывают домой, но две недельки помучаться в гипсе придется, так как нужно, чтобы все качественно срослось и, главное, разрез затянулся. Да, эта травма доставила мне неприятности. Да, сейчас не самый подходящий момент. Но такие ситуации невозможно предугадать, а поэтому и расстраиваться из-за них или злиться нет никакого смысла.

Главное — это никогда не сдаваться, идти до конца и верить в мечту!» — написал Далалоян,



хоть как-то в столь сложный момент попытаться успокоить болельщиков и друзей.

Вся сборная России переживала отсутствие Артура. После операции и сроков восстановления, которые озвучили врачи, удалось немного выдохнуть. «Сейчас мы уже понимаем, что у Артура есть шанс вернуться, и остается только ждать и надеяться, что все части этого пазла сложатся и команда снова будет в полном составе. Для нас это очень важно: мы прошли вместе то, что, я уверен, ни одна из команд не проходила. Мы все стали родными друг другу», — сформулировал общие слова Нагорный.

Но соревнования не место для переживаний, идут в жестком графике и с задачами, которые надо выполнять. У каждого они свои. Победив в многоборье, Никита Нагорный сказал, что, выступая, баллы не подсчитывал. «Главнее было то, что мы с Давидом заняли первые два места на пьедестале. Наша цель и желание — золотая олимпийская медаль в командном турнире. Даже когда разыгрываются личные медали, я на-



Александр КАРЦЕВ

Никита Нагорный и Давид Белявский завоевали золото и серебро в многоборье, а Александр Карцев принес команде **вторую личную лицензию в Токио**

страиваю себя на то, что мне предстоит борьба за командные. Мои личные медали не так важны, как командные».

На следующий день лидер сборной выиграл еще и золотую медаль в вольных упражнениях (в этот же день завоевал серебро в упражнениях на коне и в упражнениях на кольцах). И это было сенсацией. Не потому, что победил, — это





Давид БЕЛЯВСКИЙ

он уже делал. Но на его исполнение вольных, начиная с первых же тренировок в Базеле, смотрели все гимнасты и специалисты. Никита чисто исполнил придуманный им элемент — тройное сальто назад согнувшись. Не исполняет такой никто, авторская работа. Впервые гимнаст показал сальто в квалификации чемпионата Европы, затем повторил во время выяс-



Кирилл ПРОКОПЬЕВ

нения отношений с соперниками в отдельных видах. И уже во время турнира в Швейцарии технический комитет Европейского гимнастического союза присвоил элементу имя гимнаста. Элементу дана группа сложности I (0.9). «Вот и свершилось, теперь у меня есть свой именной элемент «тройное сальто назад согнувшись»! Это была моя мечта, одна из немногих в спорте», — написал Никита.

Спортсмен считает, что именно в вольных завоевал самую важную для него медаль на чемпионате Европы. Потому что его база сложности (6,8) на данный момент — самая дорогая в мире. Правда, тут же сам себя и корректирует:



Уже во время турнира в Швейцарии технический комитет Европейского гимнастического союза утвердил **ИМЕННОЙ ЭЛЕМЕНТ** Никиты Нагорного

мол, золотая медаль в вольных уже в его карьере на чемпионате Европы была, а вот на коне и кольцах ее не было вообще. Максималист Никита. Неудержимый и голодный до побед. В Базеле стал восьмикратным чемпионом Европы.

Кстати, Давид Белявский, завоевавший серебро, не должен был выступать на чемпионате Европы в многоборье. Но такова сборная России — выпал из строя Далалоян, встал на его место Давид. Дотошные люди уже подсчитали: был самым возрастным участником этого финала. «Прикольно, — смеется Давид. — Я стоял на пьедестале с 17-летним украинцем Ковтуном, значит, возраст не все решает». Не уехал Давид из Швейцарии и без золота: завоевал его в упражнениях на перекладине, добавив к серебру в упражнениях на брусьях. Теперь он — семикратный чемпион Европы.



Никита НАГОРНЫЙ





## XXX

У девушек в команде оказался вновь почти полностью дебютный состав: к опытной Ангелине Мельниковой присоединились 15-летняя Виктория Листунова, 16-летние Владислава Уразова и Елена Герасимова.

Юная Вика заставила мир выучить свою фамилию уже давно. На первом в истории чемпио-

Владислава  
УРАЗОВА

нате мира среди юниоров в 2019 году она стала трехкратной чемпионкой мира (в командном и личном многоборье и в вольных упражнениях). Но то было, можно сказать, в детстве. Победила гимнастка и в многоборье на чемпионате России.

Чемпионат Европы в Базеле стал ее первым взрослым стартом на международном уровне. Начала гимнастка чемпионат с золота в многоборье. И тут же призналась, что после победы будет крепко спать: никаких проблем.

Квалификацию в многоборье Вика завершила на втором месте, уступив призеру Олимпийских игр и чемпионатов мира, многократной чемпионке Европы Ангелине Мельниковой. Но в финале надо было все начинать с чистого листа. Этот лист гимнастки заполняли вдвоем: после опорного прыжка Листунова уступала Мельниковой 0.267 балла. На брусках Ангелина упала, Вика стала лидером, опередив Мельникову на 0.333 балла. Неудачно сложилось выступление Гели и на бревне: отрыв 15-летней гимнастки увеличился до полутора баллов, отыграть его в последнем виде — вольных упражнениях — Мельникова уже не смогла.

«На этих соревнованиях я показала не всю сложность, которую готовлю. И не придаю большого значения тому, что сегодня опередила Ангелину. Просто у нее сегодня не все получи-



Елена  
ГЕРАСИМОВА



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

лось», — сказала Листунова. Такие отношения в женской сборной — повод для гордости. И не зря говорила старший тренер женской сборной Ольга Булгакова, что Мельникова чисто психологически помогает дебютанткам как капитан. «Даже только своим присутствием в команде. Она понимает и видит цель, понимает, к чему идет и что ей нужно».

Ангелина была раздосадована допущенными в многоборье ошибками. Но подчеркнула, что депрессии никакой не было и не может быть. Потому что программы готовы, нужно просто не падать, делать все, что положено.

«Постараюсь показать дальше все, на что способна», — сказала Мельникова после многоборья. И показала это уже в первый день финалов на отдельных видах, победив в упражнениях на брусках впервые в карьере и завоевав бронзу в опорном прыжке.

После успеха на столь коварных в Базеле брусках Геля сказала, что просто счастлива. Хотя и призналась, что ни она, ни Владислава Уразова (которая стала серебряным призером) не сделали все полностью, что планировали: «За это нас можно поругать». Но настроение на чемпионате Европы себе повысила: «Вчера я была очень расстроена, а сейчас мотивирована на дальнейшую работу».



Виктория  
ЛИСУНОВА

...Золотые слова четырехкратной чемпионки Европы. И правильно говорил Никита Нагорный: не в баллах дело. Даже не в количестве завоеванных сборной медалей, хотя преимущество сборной России в Базеле было очевидно. Колею нащупали.



**КВАЛИФИКАЦИЯ**

Наши спортсменки заняли три первых места по итогам квалификации в личном многоборье на чемпионате Европы по спортивной гимнастике. Первое место — Ангелина Мельникова, показавшая результат 55.991 балла. Второй стала Виктория Листунова (55.465), третьей — Владислава Уразова (55.299). В финале многоборья могут выступить не более двух представителей от страны, поэтому в финал вышли Мельникова и Листунова.

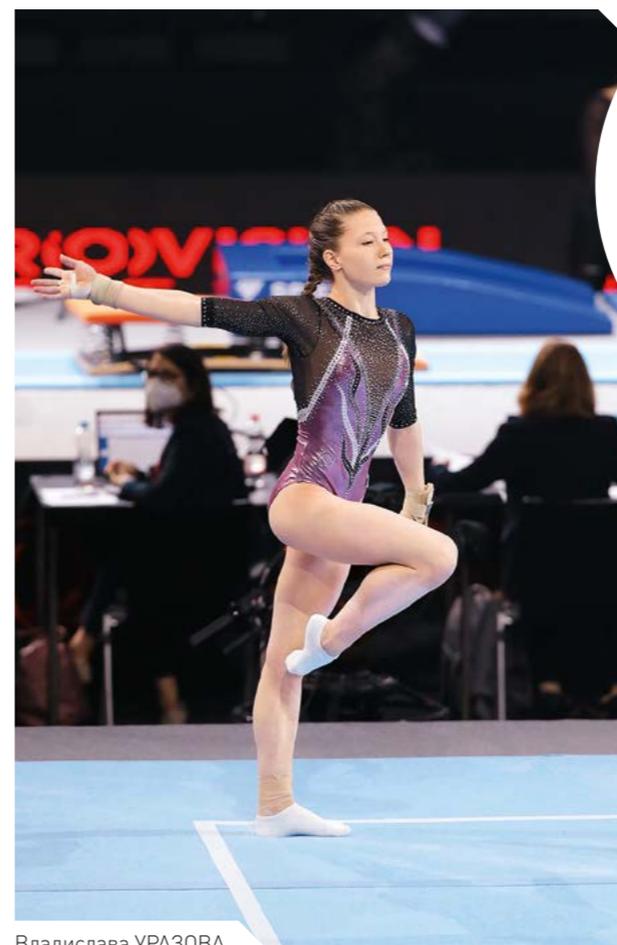
Вика Листунова завоевала для российской команды и вторую личную олимпийскую лицензию. Командную олимпийскую лицензию россиянки заработали на чемпионате мира 2018 года в Дохе, первую личную — по итогам чемпионата мира 2019 года в немецком Штутгарте. У России перед Токио — максимально возможное количество олимпийских лицензий в женской спортивной гимнастике.

По итогам квалификации в личном многоборье определились также участницы финалов упраж-

нений на отдельных снарядах. Мельникова прошла в финалы вольных упражнений, в опорном прыжке и на брусьях, осталась лишь без финала на бревне из-за падения в самом начале упражнения. Виктория Листунова вышла в финал вольных упражнений и на брусьях, Владислава Уразова — в финал упражнений на брусьях.

«Полтора года без международных стартов — это долго. Хочется выступать, — призналась Ангелина Мельникова. — Ожидание больше выматывает, чем возвращение. Опорный прыжок — самый удобный вариант для старта соревнований, на этом снаряде ты можешь выплеснуть стартовый адреналин. Для этого опорный прыжок и вольные упражнения — как раз то, что нужно. А вот упражнения на брусьях и бревне требуют спокойствия. Волнуюсь ли? Когда-то сильно волновалась, но это давно было, когда начинала только. Сейчас уже этого нет. Но если знаю, что будет жесткая борьба и нельзя падать или ошибаться, конечно, это вызывает большую концентрацию».

Виктория Листунова завершила квалификацию на втором месте. Призналась, что «потряхивало», потому что конкуренция на чемпионате Европы выше, чем на домашнем старте. Да и первый взрослый международный старт — это не просто слова.



Владислава УРАЗОВА



Виктория ЛИСТУНОВА



«Непривычно было без зрителей, на трибунах ведь только участники сидели. Приятно, что организаторы хотя бы некоторых зрителей показывали на больших экранах, закрывавших трибуны. И конечно, маски, которые надо было надевать сразу после исполнения упражнений, немного напрягали. Когда ты на соревнованиях, то забываешь обо всем, находишься внутри старта, есть только ты и снаряд. Мы же концентрируемся на выступлении, элементах, которые надо сделать. А тут: наденьте маску».

Владислава Уразова также призналась, что немного волновалась и не все получилось в квалификации так, как хотелось бы. Но первый

день старта позволяет втянуться в режим соревнований, так что Влада выразила надежду: волнения перед финалами будет уже меньше.

«На бревне немного волновалась, очень сложно начинать выступление с бревна, этот снаряд невозможно предсказать, может случиться все что угодно. На вольных тоже были мелкие помарки, что-то недоделала. На опорном прыжке одной ногой наступила на ограничительную линию коридора приземления, но обошлось без сбавок, хотя можно было сделать прыжок получше, как и брусья».



Ангелина МЕЛЬНИКОВА





Елена  
ГЕРАСИМОВА



прошла без явных срывов — седьмое место в вольных упражнениях — и замкнула пятерку сильнейших в упражнениях на брусьях и в опорном прыжке.

«Нужно подходить к выступлению на бревне с холодной головой. Я первый раз выступала на таких больших взрослых соревнованиях и, конечно, волновалась. Что тут скажешь? Вольные у меня новые, первый раз выступала с ними на международных соревнованиях. Нужно еще подработать. А к вольным и прыжку я уже все же собралась, получилось лучше. На этих ошибках нужно учиться выступать, чтобы не допускать их дальше. Это большой опыт».

Елена Герасимова завершила квалификацию на чемпионате Европы с результатом 50.499 балла и не смогла попасть ни в один из финалов. Начав выступление с бревна, самого сильного своего снаряда, Герасимова допустила на нем два падения, которые не позволили спортсменке занять высокое место — с оценкой 11.600 она стала лишь девятой. Остальные снаряды гимнастка



### Мужчины

Первое место в квалификации многоборья занял Никита Нагорный, показавший результат 87.097 балла. Вторым стал Давид Белявский (85.398), третьим — Александр Карцев (84.731). В финал вышли Нагорный и Белявский.

Александр Карцев завоевал для российской команды вторую личную олимпийскую лицензию. Командную олимпийскую лицензию россияне заработали на чемпионате мира — 2018 в Дохе, первую личную — по итогам чемпионата мира 2019 года в немецком Штутгарте. Это максимально возможное количество олимпийских лицензий в мужской спортивной гимнастике.

По итогам квалификации определились также участники финалов упражнений на отдельных снарядах: Никита Нагорный и Кирилл Прокопьев вышли в финал в вольных упражнениях, в упражнениях на коне и на параллельных



брусьях — Давид Белявский и Нагорный, на кольцах и в опорном прыжке — Нагорный, на перекладине — Белявский.

Как сказал Никита Нагорный, нужно было опробовать новые комбинации и в квалификации лично у него не было задачи выиграть и отобраться во все финалы.

«Дай бог, чтобы до Олимпийских игр удалось еще где-то выступить. Ведь контрольные тренировки могут физически что-то дать, тело способно почувствовать свои программы, но психологически, когда ты выходишь на старт на помост и поднимаешь руку, это совсем другое».

Александр Карцев приехал на чемпионат Европы в ранге чемпиона России в многоборье. Дебют на чемпионате Европы прошел удачно, завоеванная лицензия — это важно. Сам Саша знал, что нужно «сделать все так, как должен». И главной задачей было пройти без падений и завоевать для сборной лицензию.

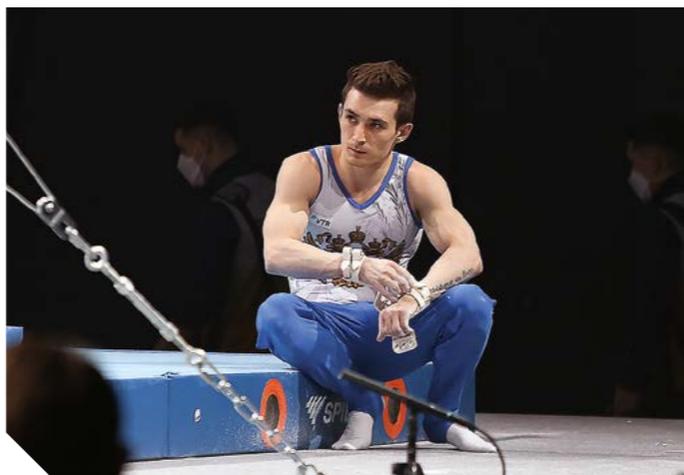


## 24 Главное событие



Александр КАРЦЕВ

«На коне я ошибся, обидно, но ничего критичного. А вот на перекладине я не смог сделать нужный элемент. Потерял на этой ошибке 0.8 балла. Если бы сделал, то оценка была бы 14.3. Физической усталости не было, просто, если так можно сказать, головой не смог. Цена этой ошибки — не попал в финал многоборья и на перекладине. Но значит, еще не время. Главную поставленную задачу выполнил. Остальное должно получиться в следующий раз».



Кирилл Прокопьев, который заменил буквально в последние часы перед вылетом травмированного Артура Далалояна, на чемпионате Европы уже выступал. Но соревновательной практики, конечно, по признанию гимнаста, как и всем, в этом году не хватало. Абсолютно новую программу обкатать не получилось: «Вся гимнастика требует концентрации, все виды. Может, где-то не до конца подготовился. Все-таки отсутствие соревнований сказывается».

**Этот старт ждали очень долго.** Чемпионат Европы по спортивной гимнастике нынче был соревнованием, нисколько не умаляя медальных достижений в Базеле, во имя другого выхода спортсменов на большой помост

## 25 Чемпионат Европы

Давид Белявский на чемпионате Европы поймал соревновательную волну, которой ему не очень хватило в Пензе на чемпионате России. Спортсмен признался, что с каждым стартом набранный на помосте опыт возвращается. И посетовал, что в многоборье рассчитывал набрать побольше, но не все получилось.

«Перед многоборьем меня хотели снимать с соревнований — на перекладине в квалификации перед соскоком я почувствовал боль в спине и на следующее утро просто не мог согнуться. Делали все, что могли в такой ситуации, на протяжении всего чемпионата это чувствовалось. Хорошо, что все прошло без серьезных срывов и падений, так что выступлением я доволен».

### ФИНАЛ МНОГОБОРЬЯ

Виктория Листунова выиграла многоборье на своем дебютном чемпионате Европы — 56.731 балла. На втором месте оказалась Ангелина Мельникова — 55.432, на третьем месте Джессика Гадирова из Великобритании — 55.100.

После опорного прыжка Листунова шла второй, уступая Ангелине Мельниковой 0.267 балла. Но на разновысоких брусьях Мельникова серьезно ошиблась, и Вика вышла на первое место, опередив Ангелину на 0.333 балла. Позже рассказала, что ее удивило на этом снаряде.

«Сегодня вдруг брусья уже на разминке оказались мягче. Когда это происходит, то понимаешь, что нужно делать все по-другому, потому что,



если не сориентироваться вместе с брусьями, то ничего хорошего не получится, возникнет разнбой. Я удивилась, когда сделала первый элемент. Постаралась запомнить ощущения, которые были на разминке. Конечно, попросила тренера сделать брусья помягче под финал, мне сделали, но в итоге они оказались все равно мягче. И вроде бы сделала комбинацию, но все равно были недоработки. Допустила свою «любимую» ошибку, не дошла в вертикаль на одном из элементов. С одной стороны, есть страх — ты боишься «перевалиться». А с другой —



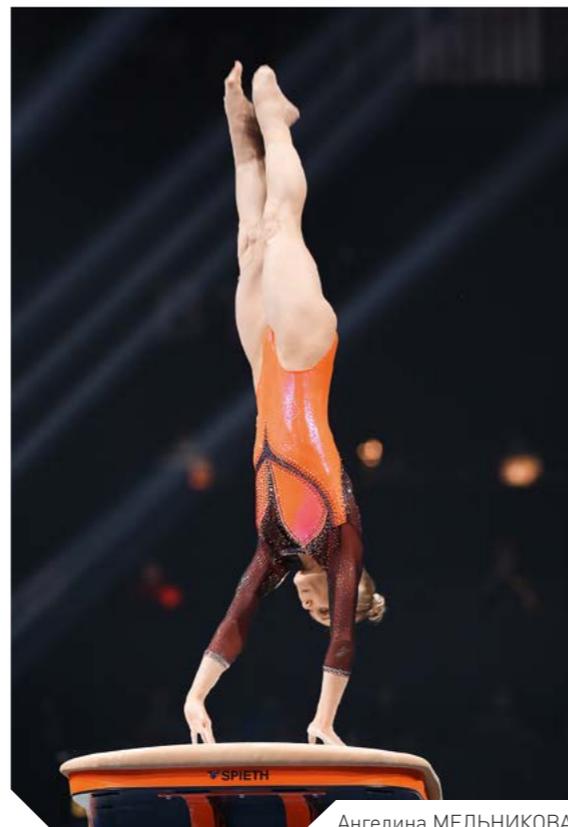


сил вагон, и ты иногда со своими чувствами не справляешься. Нелегко найти баланс».

После упражнения на бревне отрыв Листуновой от Мельниковой составил 1,566 балла. Вольные упражнения, которые шли последним видом у женщин, должны были утвердить чемпионку Европы. Полтора балла отрыва вроде бы и снижали давление на дебютантку, но надо было выступить достойно чемпионки — закон для наших гимнастов всегда и везде.

А завершала выступления женщин в вольных упражнениях Ангелина Мельникова и немного сократила отрыв от Виктории. Но осталась с серебряной медалью в многоборье. Дебютантка же, не успев победить, заглянула в будущее.

«Многоборье нужно дорабатывать до конца и не расслабляться, сделать все, чтобы точно была золотая медаль».



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

На вольных я все же допустила помарку, потому что боялась заступить за линию, как во время квалификации. В итоге получилось наоборот: чуть недоступила. Но чемпионат Европы пройдет, нужно дальше работать, повышать сложность, что-то придумывать, потому что на этих соревнованиях я показала не всю сложность, которую мы с тренерами хотели».



Ангелина Мельникова по горячим следам пыталась разобраться в эмоциях и собственном состоянии. Геля — спортсменка опытная и знает, что проанализировать ошибки важно, это половина успеха в будущем. Призналась, что финал многоборья дался очень тяжело. И что, конечно, расстроена исполнением элементов на бревне и брусьях.

«С бревна было такое глупое падение, поворот, с которого я упала на бревне, — коварный элемент. Ты можешь его делать идеально, но в следующем выступлении у тебя просто может закрутиться палец, и ты упадешь. Конечно, падения — это всегда обидно, но, с другой стороны, это все-таки обычный момент. Какой-то депрессии не было, программы у меня готовы, нужно просто не падать, делать все».

И даже позже, выиграв упражнения на брусьях в финале отдельных видов, Геля осталась верна



себе: честно смотреть на ситуацию. Сказала, что и она сама, и Владислава Уразова, которая стала серебряным призером в этом виде, не выполнили необходимую базу.

«За это нас можно поругать, потому что на уровне чемпионата мира такое точно не прокатит. Мы всегда стараемся, конечно, делать полную базу, но можно динамически где-то ошибиться, и нужно сразу, за доли секунды принимать решение, куда дальше идти и что делать».



Давид  
БЕЛЯВСКИЙ**Мужчины**

Никита Нагорный занял первое место в мужском личном многоборье на чемпионате Европы в Базеле. Общая сумма чемпиона за шесть снарядов составила 88,032 балла. Давид Белявский завоевал серебро — 85,864 балла. Бронзовая награда досталась украинцу Илье Ковтуну — 84,864 балла.

Никита, действующий абсолютный чемпион мира, сказал, что золото чемпионата Европы в Швейцарии за многоборье для него как поощрительный приз за хорошую работу. Спортсмен считает, что надо учитывать и конкуренцию, в которой добыта медаль: если в острой борьбе, то она более значима.

«Мы отрабатываем на тренировках соревновательную нагрузку. У нас были комбинационные дни, когда мы два дня подряд делали свои комбинации, но четырех дней подряд на тренировках не было. Придется дальше опять по полной выкладываться, у меня три финала в один день. Все теперь начинается



заново, и физически будет сложнее. Сейчас восемь вечера, на следующий день мы выступаем в час дня. До часа ночи я буду лечиться для того, чтобы выйти на соревнования. Массаж, физиотерапия, иголки и так далее».

Давид Белявский тоже подчеркнул, что контрольные тренировки, которые проходили на «Круглом», учитывая расписание чемпионата Европы, помогли.

«Тренеры сказали: «Ребята, вряд ли так готовились европейцы, так что сегодня они чуть-чуть подсдутся». Так и получилось. Все решается на тренировках. Важен настрой, ты пытаешься направить его в нужное русло, не так, чтобы адреналин тебя выкинул, а чтобы он придал точность и фокус на исполнение. Если это получается, то результат будет хороший».

**XXX**

Этот старт ждали очень долго. Чемпионат Европы по спортивной гимнастике нынче был соревнованием, нисколько не умаляя медальных достижений в Базеле, во имя другого выхода спортсменов на большой помост. Олимпийские игры, отложенные на целый год, все гимнасты ждут особенно.

На чемпионате Европы российские спортсмены завоевали пять золотых, семь серебряных и одну бронзовую награду. На втором месте — команда Великобритании (1–1–4), третьими стали швейцарцы (1–1–1). Никита Нагорный стал первым в личном многоборье и вольных упражнениях, Давид Белявский — в упражнениях на перекладине. Виктория Листунова завоевала золотую медаль в личном многоборье, Ангелина Мельникова — в упражнениях на разновысоких брусьях.

Очень важно, что наши спортсмены выиграли оба золота в мужском и женском многоборье, и **ЭТИМ** **СТОИТ ГОРДИТЬСЯ**

Нагорный также дважды стал серебряным призером турнира — в упражнениях на коне и кольцах. Мельникова завоевала серебряные награды в вольных упражнениях и личном многоборье, а также бронзу в опорном прыжке. Еще две серебряные медали выиграл Белявский (личное многоборье, параллельные брусья), один раз второй стала Владислава Уразова (разновысокие брусья).

Президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов, подводя итог соревнованиям в Швейцарии, сказал, что выступление российских гимнастов на этом чемпионате Европы можно считать успешным: «Очень важно, что наши спортсмены выиграли оба золота в мужском и женском многоборье, и этим стоит гордиться. С другой стороны, турнир показал, что у нас есть еще проблемы, над которыми надо работать. Оставшееся до Олимпиады время мы посвятим именно этому».



SHUTTERSTOCK

# ДОРОГА В ТОКИО

НАША ДОРОГА В ТОКИО ВЫХОДИТ НА ФИНИШНУЮ ПРЯМУЮ. ОПРЕДЕЛЕНА ВСЕ КОМАНДЫ, ЗАВЕРШЕНЫ ЛИЧНЫЕ ОТБОРЫ ГИМНАСТОВ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. РАЗБИРАЕМ ШАНСЫ КОМАНД СОПЕРНИКОВ НАШЕЙ СБОРНОЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ ГИМНАСТОВ В ЛИЧНОМ ПЕРВЕНСТВЕ НА ЗАВОЕВАНИЕ МЕДАЛЕЙ В ГЛАВНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ БИТВЕ ПОСЛЕДНЕГО ПЯТИЛЕТИЯ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

## МУЖЧИНЫ. КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО

Главные соперники нашей мужской команды — представители азиатской школы гимнастики в лице команд Китая и Японии. На момент написания статьи японцы уже объявили свой командный состав по результатам трехэтапного национального отбора, а китайцы после окончания чемпионата Китая представили только расширенный состав претендентов, но, если не случится ничего экстраординарного, их состав легко читается между строк.

Общая командная сложность действующих олимпийских чемпионов по трем лучшим результатам — 110.3. Японская команда не до конца сумела решить главную на сегодняшний день задачу команд, ставящих перед собой цель завоевания золотых командных медалей ОИ

(нахождение в составе из четырех гимнастов трех спортсменов, хорошо выступающих на коне, и трех хороших кольцевиков, при трех прыжках стоимостью 5.6). Этот компонент может стать основополагающим в вопросе победителя командного турнира. Японцы имеют три достойных исполнителя коня в составе с предполагаемым результатом от 44 баллов, но только две оценки в районе 14.3–14.5 на кольцах, третья оценка в районе 14.0 + -, но при этом они попытались компенсировать это прыжком: двое гимнастов имеют опорные прыжки стоимостью 6.0 и с оценками 15.1–15.5. Будут ли исполнять эти прыжки японцы во время командного турнира — вопрос открытый. Вольные, брусья и перекладина довольно высокого уровня и не вызывают каких-либо вопросов.

В целом аналитическая оценка готовности команды к ОИ сопоставима с китайской и все решат нюансы и психологическая устойчивость наших основных соперников. Японский состав очень сбалансирован и один из сильнейших за последние годы, при мощнейшей поддержке японских тиффози способен решать самые сложные задачи.

Общая командная сложность — 109.9 и немного уступает японской: китайская команда решила для себя задачу баланса по позиции «конь — кольца», при трех опорных прыжках

5.6 с возможностью Жотэна усилить его до 6.0 брусья недостижимы для соперников, учитывая работу Джингуана в районе 16.0+, стабильная и качественная перекладина, а вот на вольных есть проблемы выполнения приземлений. Этот компонент программы часто дает сбой на крупных стартах китайской команды.

Также стоит отметить, что китайский состав не отвечает условиям взаимозаменяемости гимнастов по позициям на случай форс-мажорных обстоятельств. В отличие от японцев, у которых собраны лучшие гимнасты-многоборцы и в случае какой-либо проблемы любой может выйти на замену абсолютно по любой позиции.

Также стоит отметить команды второго эшелона борьбы за медали. Это команда США в составе Брэда Мэйлона, Юла Молдауэра, Шэйна Вискуса, а также потерявшего многолетний статус бессменного лидера команды Сэма Микулака. Команда довольно средняя и в разы уступает в мастерстве и харизме своим предыдущим соотечественникам времен раннего Микулака, Далтона, Орозко и Лэйвы. Команда не отвечает вышеуказанному критерию баланса на коне — кольцах и прыжке. Может неплохо отработать перекладину, брусья и ковер.

Команда Великобритании в составе Макса Уитлока, Джо Фрейзера, Джеймса Холла и Джани

Фамилия	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
<b>ЯПОНИЯ</b>						
Хашимото	6.2	6.2	5.6	6.0	6.2	6.5
Китаэно	6.2	6.0	5.8	5.6	6.3	6.2
Кайя	5.9	6.4	6.1	5.6	6.3	6.1
<b>Личники</b>						
Учимура						6.6
Каменяма		6.9				
<b>КИТАЙ</b>						
Жотэн	6.2	6.3	6.0	5.6	6.4	6.0
Бохтенг	6.0	5.5	6.1	5.6	6.2	6.1
Сунь Вэй	6.0	6.3	5.9	5.6	6.5	6.2
Линь Чаопань	6.3	5.6	5.6	5.6	6.4	6.3
Дэн Шуди	6.3	5.8	6.0	5.6	6.4	6.2
Джингуан		6.1	6.0		6.9	
<b>Личники</b>						
Ю Хао			6.5		6.9	
Лиу Янг			6.5			
Венг Хао		6.7				
Хун Мингк				6.0–5.6		

Режини Морана. У британцев средние вольные, ударный конь, ниже среднего уровень колец, средний прыжок, достаточно хорошие брусья и средняя перекладина. Команда не отвечает критерию баланса на коне и кольцах при трех прыжках 5.6, что незамедлительно выкидывает ее из числа главных претендентов в борьбе за медали.

В Токио также попали команды Тайваня, Швейцарии, Украины, Германии, Южной Кореи, Бразилии и Испании. Но в контексте «четыре человека — команда» эти сборные ничего не могут противопоставить топам мировой мужской спортивной гимнастики.

### МНОГОБОРЬЕ

В борьбе за звание абсолютного олимпийского чемпиона, судя по всему, предстоит серьезная битва между Никитой Нагорным, двумя гимнастами Поднебесной (чемпионом мира в многоборье 2017 года Сяо Жотэном и абсолютным чемпионом Китая 2020 года Сунь Вэйем), а также Страны восходящего солнца в лице победителя японского олимпийского отбора в многоборье Дайки Хашимото и восходящей звездой мировой спортивной гимнастики юным японским дарованием Такехиро Китазоно. У китайских мастеров на данный момент практически нет слабых мест. Проблемные кольца подтянуты до вполне добротного выше среднего уровня 14.5, и оба гимнаста отвечают негласному требованию для высоких притязаний в многоборье — сильному блоку «конь — кольца — прыжок». У японских многоборцев в этом плане исторически слабое место — кольца, и оценка в районе 14.0+ кажется для них вполне высоким достижением. Остальные снаряды вполне сопоставимы с китайскими, а где-то даже превосходят их в качестве исполнения программ. Слабым местом всех азиатских гимнастов по-прежнему остается крайне высокая внутренняя эмоцио-

нальная лабильность в случае создания высокой конкуренции как в командном первенстве, так и многоборье.

К гимнастам-претендентам второго эшелона я бы причислил:

— англичанина Джо Фрейзера. Действующий чемпион мира на брусьях практически не имеет слабых мест и вполне может сработать в районе 86–87 баллов;

— прогрессирующего семимильными шагами молодого украинца Илью Ковтуна, имеющего вполне конкурентоспособный блок снарядов «вольные — конь — брусья — перекладина», но на данный момент провальный блок «кольца (5.1) — прыжок (4.8)» оставляет его без шансов на медали ОИ в многоборье.

Из европейцев также следует понаблюдать за турецким гимнастом Ахметом Ондером и англичанином Джеймсом Холлом. Не следует сбрасывать со счетов харизматичного американца Сэма Микулака и его молодого соотечественника, пока не особенно известного студента Стенфордского университета Брэда Мэйлона.

### ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

На вольных упражнениях фаворит — Никита Нагорный, конкуренцию ему попытаются составить действующий чемпион мира 2019 года на данном снаряде филиппинец Карлос Юло (6.5) и израильский гимнаст Артем Долгопят, обладатель серебра последнего ЧМ (6.6). Из конкурентов второго эшелона я бы выделил победителя недавнего Кубка мира в Осиеке казаха Милада Карими (6.5) и победителя индивидуального олимпийского отбора в вольных упражнениях Райдерлея Запату (6.5).

В упражнении на коне всегда в фаворе действующий олимпийский чемпион и чемпион мира Макс Уитлок (7.0), последнее время интересен

бронзовый призер последнего ЧМ ирландец Рис Маклэнаган (6.6), интересная и разнообразная программа у представителя Тайваня Ли Чин Кая (6.7), чемпиона мира 2013 года Кохея Камеямы (6.9), но гимнаст отличается крайней нестабильностью. Также стоит обратить внимание на француза Сирила Томассона, украинца Илью Ковтуна, а также китайских гимнастов.

На кольцах вне конкуренции китайский силач Лиу Янг (6.5), слабым местом которого традиционно является приземление при исполнении соскока. Его соперники — действующий чемпион мира турок Ибрагим Чолак и призеры последнего чемпионата мира итальянец Марко Лодадио, француз Самир Аит Саид, пятикратный олимпийский призер россиянин Денис Аблязин, а также действующий олимпийский чемпион греческий атлет Элефтериос Петруниас, заскочивший в последний вагон, отправляющийся в Токио, как победитель индивидуального олимпийского отбора на кольцах. Гимнасты имеют примерно одинаковые базовые оценки в районе 6.3.

В опорном прыжке сразу в поле зрения претензий на медали попадают гимнасты, делающие прыжки сложностью 6.0 и 5.6: южнокореец олимпийский чемпион Лондона Ян Хак Сеон, его соотечественник Шин Джихван, украинец Игорь Радивиллов, турецкий гимнаст Адем Асил и большая группа гимнастов с прыжками сложностью 5.6, 5.6, среди которых Никита Нагорный и Денис Аблязин.

В упражнении на брусьях явный фаворит — чемпион мира 2017 и 2018 годов в этой дисциплине китайский супербрусист Зоу Джингуан со сложностью 6.9–7.1 и суперкачественным исполнением. Но в последнее время его стала подводить стабильность (ошибки на ЧМ-2019, на чемпионате Китая 2020 и 2021 годов). Сможет ли он побороть неудачную для себя тенденцию последних двух лет, мы скоро увидим на помощи в Токио. Среди его условных соперников хочу выделить действующего чемпиона мира 2019 года англичанина Джо Фрейзера (6.6), победителя индивидуального олимпийского отбора на брусьях китайца Ю Хао (6.9), чемпиона Европы — 2019 турецкого гимнаста Ферхата Арикана, показавшего на одном из недавних стартов заоблачную сложность (7.0); хорошо выглядит немец Лукас Даусер (6.4–6.5), швейцарец Кристиан Бауман с аналогичной сложностью.

Российские гимнасты Давид Белявский, Владислав Поляшов и Никита Нагорный, думаю, не прочь вмешаться в эти разборки лучших брусистов планеты.

На перекладине тоже целая группа топовых турнистов готовится вступить в схватку: чемпион мира — 2017 хорват Тин Србич (6.5), действующий чемпион мира — 2019 бразилец Артуро Мариано и швейцарец Пабло Браэгар с аналогичной сложностью, победитель мирового индивидуального олимпийского отбора, олимпийский чемпион и чемпион мира летучий голландец Эпке Зондерланд, имеющий в арсенале множество вариантов моделей своей программы вплоть до 6.9, японец Дайки Хашимото, показавший новую программу на последнем чемпионате Японии (6.7), хорошие программы в арсенале имеют американцы Брэд Мэйлон и Сэм Микулак. Ну и вишенкой на торте будет, по всей видимости, заключительное выступление в карьере на домашней Олимпиаде великого и легендарного японца Кохея Учимуры (6.6), являющегося трехкратным олимпийским чемпионом, дважды — в абсолютном первенстве, и шестикратным абсолютным чемпионом мира. Учимура отобрался на ОИ по неименной лицензии именно через перекладину, выиграв национальный отбор у сильного японского вольниста Казуки Минами, талантливого японского исполнителя опорных прыжков Хиденобу Йонекуры и японского супертурниста Хидетаки Миячи.

### ЖЕНЩИНЫ. КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО

В женской части программы ОИ в Токио основные соперницы нашей команды — это традиционно команды США и Китая.

Женская команда США, ведомая многолетним лидером и флагманом мировой женской спортивной гимнастики Симоной Байлс, имеет в своем составе четырех лучших многоборков по результатам завершившегося в конце июня национального олимпийского отбора. Команда практически без слабых мест, и, пожалуй, это лучший вариант состава, который можно было сделать на сегодняшний день. Общая командная сложность — 72.9. Но стоит отметить, что команду сильно везет Симона Байлс и без ее помощи сила американской команды примерно сопоставима с россиянками и китайками. А по уровню общего мастерства и харизмы в целом у американских гимнасток, начиная с ОИ

Фамилия	Страна	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
Жотэн	Китай	6.2	6.3	6.0	5.6–6.0	6.4	6.0
Сунь Вэй	Китай	6.0	6.3	5.9	5.6	6.5	6.2
Хашимото	Япония	6.2	6.4	5.6	5.6–6.0	6.2	6.5
Китазоно	Япония	6.2	6.0	5.6	5.6	6.3	6.2
Микулак	США	6.2	5.7	5.5	5.2	6.3	6.1–6.3
Мэйлон	США	6.0	5.8	5.6	5.2	6.0	6.5
Фрейзер	Англия	5.8	6.3	5.8	5.2–5.6	6.6	6.4
Ковтун	Украина	6.0	6.3	5.1	4.8	6.7	6.3

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные
<b>С Ш А</b>				
Байлс	6.0–6.6	6.2	6.8	6.8
Ли	5.4	6.5–6.8	6.4	5.5
Чайлс	5.4	5.9	6.0	5.8
Маккалум	5.4	5.8	5.7	5.7
<b>Личники</b>				
Карей	6.0–5.8			6.0–6.3
Скиннер	6.0–5.8			6.0
<b>КИТАЙ</b>				
Лю Юфей	5.6	6.2	6.3	5.4
Жанг Жин	5.6	5.2	6.5	5.5
Ли Шиджия	5.4	6.2	6.7	5.2
Оу Юшан	5.4	6.0	7.0	5.7
Тан Ксиджин	5.6	6.0	6.5	5.3
<b>Личники</b>				
Фан Йилин		6.5		
Гуан Ченчен			7.1	
<b>ЯПОНИЯ</b>				
Мураками	5.4	5.9	5.6	5.9
Хатакеда Х.	5.0	6.1	5.5	5.3
Хирайва	5.0	5.2	5.5	5.2
Сугихара	5.4	5.4	5.8	5.3
<b>Личники</b>				
Ашикава			5.8	

в Лондоне — 2012, идет заметный спад. Молодежь, которая представляла США на первом юниорском ЧМ 2019 года, ничего вразумительного на взрослом помосте показать не смогла, лучший показатель из представителей той команды — это шестое место в многоборье Кайлы Дичелло на олимпийском американском отборе.

Китайки пытались весь олимпийский цикл найти баланс на блоке снарядов «прыжок — брусья» и, судя по всему, им это сделать удалось. Все пять гимнасток — претенденток в команду делают опорные прыжки стоимостью от 5.4, четыре гимнастки из пяти имеют базовую сложность на брусьях от 6.0. При этом у всех гимнасток очень сложное и качественное бревно при несложных, но очень оптимизированных вольных (сделанных максимально качественно). Эти составляющие как из катапульты выкидывают китайскую команду в основные претенденты в борьбе за командные медали ОИ. Общая сложность китайской команды — 71.4. Это один из сильнейших составов после домашних Олимпийских игр 2008 года в Пекине.

Федерация гимнастики Японии еще в мае определила фамилии гимнасток, которые будут представлять страну на домашних ОИ. Среди команд второго эшелона у японок довольно неплохой

блок снарядов «прыжок — вольные», который исторически у них всегда отставал. В последнее время японки изрядно потрудились, чтобы исправить этот недочет. У команды не сложное, но довольно стабильное бревно, и по непонятным причинам отстают брусья. Это в стране, где столько технически подкованных тренеров — мужчин. В целом команда заметно прибавила за последние годы и явно не прочь улучшить свой командный рекорд на ОИ — пятое командное место на Олимпийских играх 2008 года в Пекине.

Также не стоит сбрасывать со счетов ослабленную отсутствием сестер Дауни английскую команду. Бэки Дауни было отказано в командных претензиях ввиду отсутствия многоборья, а личные лицензии британки не заслужили. Младшая из сестер травмировала весной голеностоп и сошла с олимпийского отбора. В команде появились недавние юниорки сестры Гадировы, обладающие сильным блоком снарядов «прыжок — вольные», и в целом очень интересно будет понаблюдать за ними в рамках большого взрослого помоста.

Всегда интересна команда Франции во главе с опытной Мелани дос Сантос. Бронзовый призер последнего чемпионата мира — команда Италии, но ее перспективы в олимпийский год довольно туманны. Немки, ведомые бессменным лидером Элизабет Зейтц. Олимпийские лицензии также получили Канада, Нидерланды, Бельгия и Испания, но эти команды без шансов на медали.

### МНОГОБОРЬЕ

Безусловный фаворит — Симона Байлс, победитель всех мировых гимнастических форумов начиная с 2013 года. Гимнастка без слабых мест, которая постоянно наращивает сложность, показывая время от времени элементы ультра-си, которые до нее никто не исполнял. Одна из последних инноваций Байлс — это опорный прыжок стоимостью 6.6 (Юрченко двойное сальто назад согнувшись). Данный прыжок даже среди мужчин-исполнителей в разные годы можно пересчитать по пальцам одной руки.

Также среди претендентов на медали многоборья Токио хочу отметить Сунису Ли, соотечественницу Байлс, имеющую один из лучших результатов в мире после Байлс в 2021 году в многоборье с сильным блоком снарядов «брусья — бревно» при среднем блоке «прыжок —

вольные»; японку Май Мураками, показывающую довольно сбалансированное многоборье с ярко выраженным блоком «прыжок — вольные», подтянувшую в последнее время брусья и бревно обычного среднего уровня. Француженка бразильского происхождения серебряный призер ЧЕ 2019 года в многоборье Мелани дос Сантос — гимнастка без слабых мест, но ее часто подводят нестабильность и проблемы со здоровьем. Бразильянка Ребека Андраде — необычайно одаренная и талантливая гимнастка, но проблемы со здоровьем никак не дают полностью реализоваться. Она квалифицировалась в Токио как личница через Панамериканский чемпионат в июне, так как сильная команда Бразилии сенсационно не отобралась командой в Токио.

Любая из китайок может составить конкуренцию вышеперечисленным гимнасткам. Серебро Тан Ксиджин на ЧМ-2019 в Штутгарте в многоборье — яркий тому пример. Все китайские гимнастки обладают прекрасным и сложным бревном, но часто подводит стабильность выполнения. Вот с этими гимнастками и придется сразиться на многоборном помосте в Токио нашим девушкам Виктории Листуновой, Владиславе Уразовой и Ангелине Мельниковой.

### ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

В опорном прыжке безоговорочное превосходство гимнасток сборной США. Явные фавориты — Симона Байлс с набором прыжков, диапазон сложности которых от 5.8 до 6.6, и ее соотечественницы — чемпионка мира в командном первенстве — 2015, победительница индивидуального олимпийского отбора Джэди Карей с прыжками 5.8 и 6.0 и Маккайла Скиннер с аналогичными прыжками. Далее целая группа гимнасток с прыжками 5.8 и 5.6, начиная от Джулии Штейнгрубер и заканчивая мексиканкой Алексой Морено. В эту группу также входит россиянка Лилия Ахаимова с прыжками аналогичной сложности.

На брусьях впереди планеты всей двукратная чемпионка мира бельгийка Нина Дерваль с новой программой (6.7), но у судей есть вопросы к ее исполнению перелета Набиевой с поворотом на 180 градусов. Со следующего олимпийского цикла подобные ухищрения будут неумолимо караться судейским корпусом, и поэтому Дерваль имеет в своем арсенале запасной вариант программы такой же сложности. Вдогонку за Дерваль со всех ног пустилась американка Су-

Фамилия	Страна	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные
Байлс	США	6.0–6.6	6.2	6.8	6.8
Ли	США	5.4	6.4–6.8	6.4	5.5
Мураками	Япония	5.4–5.8	5.9	5.6	5.9
Андраде	Бразилия	5.4	6.1–6.3	5.6	5.9
Дос Сантос	Франция	5.4	6.3	6.0	6.0
Ли Шиджия	Китай	5.4	6.2	6.6	5.2
Оу Юшан	Китай	5.4	5.8	6.8	5.6

ниса Ли, которая показала сложнейшую программу (6.8), но пока в очень нестабильном варианте. Далее идет группа гимнасток со сложностью 6.3–6.5, среди которых китайка Фан Йилин, россиянки Виктория Листунова, Владислава Уразова, Анастасия Ильянкова, Ангелина Мельникова (в финал проходит не больше двух гимнасток от одной страны), француженка Мелани дос Сантос, немка Элизабет Зейтц, способная преподнести сюрприз бразильянка Ребека Андраде.

На бревне в топе все китайские девушки, имеющие сложность программ от 6.3 до 7.0. Среди них хочется отметить молодых гимнасток 2004 года рождения Оу Юшан и Гуан Ченчен. В конкуренцию с ними, без тени сомнения, вступит действующая чемпионка мира на бревне Симона Байлс (6.8). Хочется верить, что и отобравшаяся на ОИ в личном первенстве румынка Лариса Йордаче сможет показать достойную и интересную программу и, как в лучшие годы, порадовать болельщиков по всему миру интересными находками, соединениями и своими изюминками на бревне.

В вольных упражнениях при всем уважении ко всем претенденткам нет равных Симоне Байлс с ее сумасшедшей акробатикой космического уровня. Претендентками на призовые места также являются ее соотечественница Джэди Карей (до 6.3), японка Май Мураками (5.9), француженка дос Сантос (6.0), бразильянка Ребека Андраде (5.9), россиянка Ангелина Мельникова, возможно, сюрприз преподнесет ветеран итальянской гимнастики чемпионка мира 2006 года в абсолютном первенстве Ванесса Феррари (5.9).

На этом мы завершаем обзор главных претендентов на медали Токио. Хочется пожелать всем участникам Олимпийских игр удачных выступлений, здоровья и чтобы всегда исполнялись мечты и желания! ▲

# КУПАЛЬНИКИ УСТАРЕЛИ?



EPA/EFE/TASS

## ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ — 2021 ПОКАЗАЛ ГИМНАСТОК В КОМБИНЕЗОНАХ

ЖЕНСКАЯ КОМАНДА ГЕРМАНИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ШВЕЙЦАРИИ РЕШИЛА ЗАМЕНИТЬ ТРАДИЦИОННЫЕ КУПАЛЬНИКИ НА СПЛОШНЫЕ КОМБИНЕЗОНЫ, КОТОРЫЕ ЗАКРЫВАЮТ НОГИ. ПОВОД — ВПОЛНЕ В ДУХЕ ВРЕМЕНИ: СКАЗАТЬ НЕТ СЕКСУАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ. ПРИМЕРУ САРЫ ВОСС, КОТОРАЯ И СТАЛА ИНИЦИАТОРОМ ТАКОГО «ПЕРЕОДЕВАНИЯ», ПОСЛЕДОВАЛИ ЕЩЕ ДВЕ ГИМНАСТКИ ИЗ КОМАНДЫ.

То, что не запрещено правилами, то — разрешено. Именно этим и воспользовалась Восс, которая по внутренним причинам начала испытывать дискомфорт от выхода на помост в традиционном купальнике. А правила Международной федерации гимнастики гласят, что у гимнастки должен быть спортивный непрозрачный купальник или гимнастический комбинезон, то есть купальник с лосинами от бедра до голеностопа.

«Мы надеемся, что гимнастки, которые чувствуют себя некомфортно в обычных костюмах, наберутся смелости последовать нашему примеру», — говорит спортсменка. Сама себе Восс в новом «оформлении» понравилась. Написала в социальных сетях: «Чувствуете себя хорошо и выглядите элегантно? Почему бы и нет?» Коллеги по команде ее поддержали, аргументируя нововведение тем, что кто-то из гимнасток теперь не будет беспокоиться по поводу возможного неудобства, которое может на помосте вызвать купальник.

А немецкая гимнастическая федерация заявляет, что спортсменки таким образом выступили против «сексуализации в гимнастике». И тем самым отсылает обще-

ственность к прокатившейся волне известных скандалов — домогательств в спорте.

Комбинезоны — совсем не новость в видах спорта с «голыми» ногами. Когда-то удивляли появлением «закрытости» и фигурное катание, и художественная гимнастика.

Еще в 1993 году в мусульманских странах гимнасткам было разрешено выступать в комбинезонах. Идея понравилась, и к Олимпиаде в Атланте комбинезон стал уже привычным в художественной гимнастике для многих. При этом оставался востребован и купальник. А после Олимпиады 2000 года федерация поменяла правила в художественной гимнастике и спортсменкам разрешили выступать в коротких юбочках и платьях. Первой на официальном старте того сезона в юбке вышла Алина Кабаева, а к чемпионату мира ее примеру последовали уже почти все участницы.

У фигуристок девушкам разрешили кататься в брюках в 2005 году. Ирина Слуцкая рассказывала, что ее эта идея заинтересовала: каково это — кататься в брюках



БЕЛОУСОВ ВИТАЛИЙ/TASS

на соревнованиях, а не на показательных выступлениях, что она уже делала с удовольствием. Фигуристка заказала комбинезон. И стала первой женщиной, которая вышла на лед в комбинезоне, по ее словам, попав в точку. Сегодня комбинезоны в выступлениях фигуристов встречаются, но массовым явлением все же не стали.

А вот появление комбинезонов во время соревнований по спортивной гимнастике все же удивило. Это сложно-координационный вид спорта, в котором важна каждая мелочь.

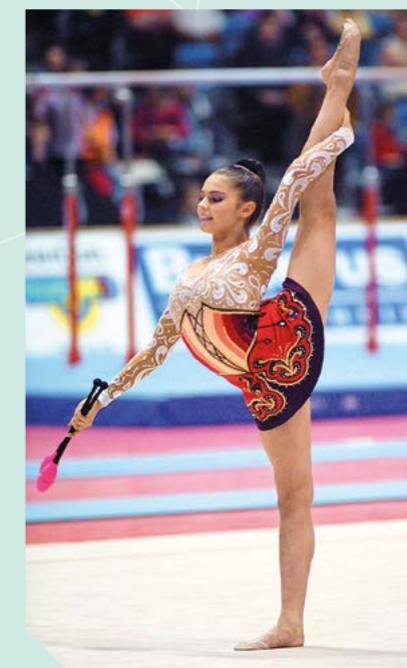
— С эстетической точки зрения восприятия гимнасток костюм отвлекает от главного, — считает двукратная олимпийская чемпионка и многоопытный судья Лидия Иванова. — Комбинезон рубит линию всего корпуса от макушки до носочка, он мешает восприятию.

Не считает комбинезон необходимостью в спортивной гимнастике и двукратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина:

— Если честно, то я не очень понимаю эти модные тенденции. Да, конечно, если это дает возможность привлечь аудиторию и залы будут заполнены зрителями до отказа, можно рассматривать какие-то предложения. Тот ли это случай?

Я очень люблю свой вид спорта и всегда буду делать все, чтобы наша спортивная гимнастика стала интереснее и привлекательнее, чтобы вернулись зрители в залы, а на трибунах яблоку негде было упасть. Но все же, мне кажется, в развитии в первую очередь стоит идти путем изменения в правилах соревнований.

Что касается внешнего вида — купальники, комбинезоны, юбочки, — здесь надо исходить из **главного вопроса**. А это — **безопасность для спортсменки**



IMAGO/SCHREIER/TASS

Что касается внешнего вида — купальники, комбинезоны, юбочки, — здесь надо исходить из главного вопроса. А это — безопасность для спортсменки. Позволит ли костюм выполнять сложные трюки без травм?

И тут у меня в качестве иллюстрации сразу есть вопрос: не помешает ли комбинезон, например, исполнению двойного сальто в группировке? Когда мы берем руками голени и делаем двойное сальто назад или вперед в группировке, думаю, руки могут соскочить.

Если сегодня изменение в костюме идет под лозунгом излишней сексуализации в спорте, то это вообще даже обсуждать не хочется. Обсуждать мы должны все же главное — безопасность спортсмена, красоту и сложность его выступления. ▲



# КУБОК РОССИИ



ЭТО БЫЛ ПОТЯСАЮЩИЙ ДОМАШНИЙ СТАРТ НАШИХ ГИМНАСТОВ. НОВОСИБИРСК ВСТРЕЧАЛ КУБОК РОССИИ. И СДЕЛАЛ ЭТО СТОЛЬ ПРОДУМАННО, МОЩНО, ТЕПЛО И РАДУШНО, ЧТО И СПОРТСМЕНЫ, И ЗРИТЕЛИ, И СПЕЦИАЛИСТЫ, И САМИ ОРГАНИЗАТОРЫ РАДОВАЛИСЬ: ПОСЛЕДНИЙ СТАРТ ЛУЧШИХ ГИМНАСТОВ СТРАНЫ ПЕРЕД ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ В ТОКИО ПРОИЗВЕЛ ВПЕЧАТЛЕНИЕ.



Кубок России по спортивной гимнастике проводился в Новосибирске впервые. В течение семи дней в Центре подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного выступали 39 гимнастов и 29 гимнасток из 25 субъектов Российской Федерации. Организаторами Кубка России стали Министерство спорта РФ, Федерация спортивной гимнастики России, правительство Новосибирской области и Федерация спортивной гимнастики Новосибирской области.

В церемонии открытия приняли участие первые лица города и области. По словам главы региона Андрея Травникова, для Новосибирской области принимать турнир такого уровня — большая честь. В Новосибирске хорошая техническая база — новый зал, который носит имя олимпийского чемпиона Евгения Подгорного. Гимнастический зал на улице Георгия Колонды был открыт в декабре 2018 года. Он предназначен как для выступления спортсмен, проведения соревнований, так и для тренировок. Одновременно в центре могут тренироваться не меньше 500–600 детей. В основном зале размещаются, помимо главной, две тренировочные зоны — для мальчиков и девочек с соответствующим набором снарядов.

Евгений Подгорный хорошо знает, что такое Олимпийские игры, последний старт перед которыми прошли сборные России как раз в Новосибирске: «Выступление на Олимпийских играх — это адреналин, эмоции, которые сложно испытать где-то еще, — говорит Подгорный. — У нас все снаряды, материалы помостов соответствуют современным требованиям. Очень давно, когда я тренировался в подвале ДК имени Горького, двух снарядов у нас не было в принципе. Просто потому, что их негде было установить. Наши юные спортсмены с самого на-



чала тренируются в хороших условиях, а гимнасты серьезного уровня на любых соревнованиях не испытывают проблем с адаптацией к снарядам. Сейчас созданы все условия, у наших детей есть все возможности, чтобы завоевывать медали».

ТЕКСТ:  
ИРИНА  
СТЕПАНЦЕВА  
ФОТО:  
ЕЛЕНА  
МИХАЙЛОВА

*Виктория ЛИСТУНОВА* победила на Кубке России в многоборье, как и на чемпионате России и на чемпионате Европы. После финала многоборья призналась, что старты прибавили уверенности, хотя ошибки не дают возможности пока похвалить себя без всяких оговорок:

«Я, честно говоря, первым днем, когда проходила квалификация, не совсем была довольна. Но есть и плюсы. Например, на вольных упражнениях я впервые попробовала новый элемент, ну да, не все удалось, но я буду знать теперь, как это дается мне





ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ



Давид  
БЕЛЯВСКИЙ



Ангелина  
МЕЛЬНИКОВА



Никита  
НАГОРНЫЙ



Владислава  
УРАЗОВА



Артур  
ДАЛАЛОЯН



Виктория  
ЛИСТУНОВА

# КОМАНДА-2020



Лилия  
АХАИМОВА



Александр  
КАРЦЕВ



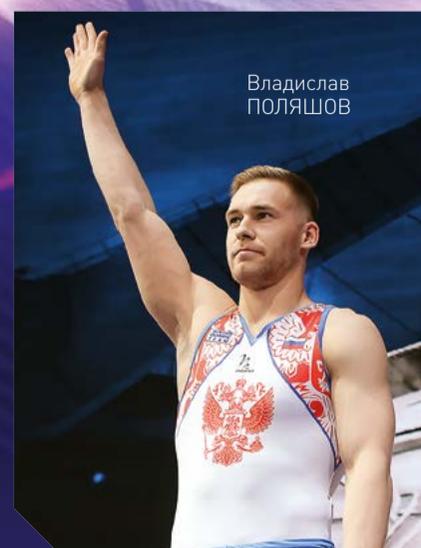
Денис  
АБЛЯЗИН



Анастасия  
ИЛЬЯНКОВА



Елена  
ГЕРАСИМОВА



Владислав  
ПОЛЯШОВ



**Армен ИГИДЯН,**  
директор Центра подготовки  
по спортивной гимнастике  
Евгения Подгорного:

— Единственное, чего я не люблю, — это заходить в зал, когда он пустой. Вот когда видишь всех на тренировке, начиная с четырех лет и заканчивая старшими, это наслаждение, которое ловишь каждый раз, фиксируешь его. Шторы раскрываешь, и весь зал усыпан гимнастами... Центр был открыт в декабре 2018 года. Через какое-то время Евгений Анатольевич попросил меня возглавить центр, я на тот момент был заместителем директора. Испуга или растерянности не было, потому что я был в теме, вся внутренняя ситуация была хорошо известна. Как бывший гимнаст, я, кандидат в мастера спорта, знаю, и что такое гимнастика.

У нас хороший коллектив сегодня, достаточно молодой. Многие специалисты перешли из городской школы. Условия у нас для детей, как мы говорим, сказочные. Зал, раздевалки, оборудование... Единственное, чего я не люблю, — это заходить в зал, когда он пустой. Вот когда видишь всех на тренировке, начиная с четырех лет и заканчивая старшими, это наслаждение, которое ловишь каждый раз, фиксируешь его. Шторы раскрываешь, и весь зал усыпан гимнастами...

С задачами мы справляемся, на сегодняшний день у нас 280 детей, и обороты мы потихоньку набираем. После такого Кубка России, который удалось провести, думаю, нас ожидает активный приток.

Да, не хватает молодых тренеров, хотя ставки есть и возможности есть. Проблема сегодня не в зарплате, а в людях, которые хотят работать на результат. Мы готовы встречать и помогать тренерскому составу. Понятно, что на блюдечке никто не принесет все, что только



по ощущениям. В упражнениях на бревне очень сильно задержалась, потому что оно шло первым снарядом — немного страшновато было.

И про финал многоборья не могу сказать, что я очень собой была довольна. Не ожидала, что буду первой. С первого снаряда в голове складывала оценки и отслеживала баллы Влады Уразовой, Гели Мельниковой, сравнивала. Влада лидировала в начале — и по прыжку, и по брусью... Перед вольными упражнениями я подумала, что мне надо просто спокойно выйти и сделать свое, в итоге так и получилось. Да, были недоработки,



микроошибки. И Влада с хорошими оценками закончила. Я подумала: ну, вторая... А перед награждением ко мне подходит волонтер: ты — первая! Так и узнала. Прямо какие-то тысячные меня от Влады отделили.

Надо дорабатывать ошибки. Они выскакивают. Вот на бревне вроде бы начала хорошо, свой наскок сделала, поворот в приседе и переворот у меня хорошо получился. И сразу в голове мысли: главное — нигде не упасть дальше и не расслабиться. А то бывают часто ситуации: сложное сделал, а на легком упал. И так не хотелось, чтобы это произошло, прямо в мыслях только это и было. Я очень сильно зажалась на этом бревне, и не получилось сделать элементы свободно. Программа, можно сказать, выглядела напряженно. И не очень уверенно для судей. И думаю, для зрителей. Поэтому хочется доработать бревно, чтобы все получили удовольствие. Так должно быть.



А если сравнивать все старты, которые мы прошли, то в чем я пока точно набрала — это брусью. Прямо вот рада за них очень, потому что еще на чемпионате Европы у меня на них были огромные планы, хотели удивить новым соскоком на Европе».

**Никита НАГОРНЫЙ:**

— Подготовка к Играм процентов на 50–60 перед Кубком России уже была закончена. Аклиматизация в Новосибирске — разница четыре часа с Москвой — чувствовалась. Но это никогда не может быть для нас объяснением не самого удачного выступления. Хотелось бы, конечно, во всех видах выступить максимально. Вот, например, именно элемент в вольных у



захочется. Но каждый случай мы можем рассматривать. Как бюджетная организация, много позволить себе не можем, но нужно искать варианты и разговаривать. Варианты помощи — с арендой жилья или еще чем-то — найти можно, но нам тоже нужно понять, что хочет тренер и что он может.

Старший тренер у нас есть — Владимир Иванович Кочнев, воспитавший призера Олимпийских игр и чемпиона мира в команде Ивана Стретовича. Зал вы видели. Наше министерство выделяет финансирование и на экипировку, костюмы и накладку... Родители благодарят.

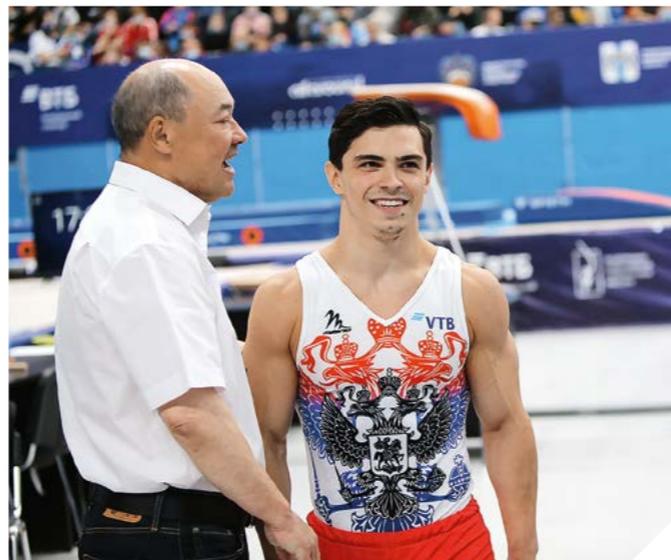
Условия есть, нужно начать работать на результат. Всем вместе. К родителям, кстати, тоже обращаемся: помогайте, разговаривайте с детьми, что можно быть еще лучше, показывать еще больше.

Этот центр, конечно, наша гордость. Да, головной боли хватает. Но что такое сложность? Ее просто преодолеваешь и идешь дальше. И путь зависит от каждого. У меня есть кабинет, но я там не сижу никогда, захожу, только чтобы документы подписать. Ни один сотрудник не скажет: Армен Кимикович сидит в кабинете. И бутылку с водой подать в зале, и магнезию для меня не проблема. Кого-то спрашивать или посылать эту бутылку поднести — не мое. Остаюсь и после работы, смотрю, сколько детей приходит, какие. Мне все это нравится. Когда нравится и комфортно — то одна проблема ушла, другая появилась, к этому относишься спокойно, их просто надо решать. И все.

Главная задача сегодня — набрать хороший коллектив тренерского состава, чтобы работать, как я уже сказал, на результат. Настроить всех так, чтобы увидеть ту цель, которую можно достичь. Всегда говорим: у нас есть команда, будем вместе идти, чтобы выпускать хороших спортсменов. А главное желание вытекает из главной цели.

Спасибо огромное коллективу, что мы провели такой Кубок России. Я слышал, как встречали его зрители, как хвалили спортсмены за теплую атмосферу и условия. Перед стартом мы все много работали: устали не устали, могу не могу — надо все это отбросить! Ни один человек не подвел, все вышли и работали, когда надо и сколько надо. Мне многие говорили: интересно, что ваши сотрудники всегда здесь, что-то нужно — и тут же побежали решать. Это наше дело.

Огромное спасибо, что столько гимнастов приехало. Цвет спортивной гимнастики России. Это для нас честь и повод для гордости. И не представляете, насколько адреналина больше, чем усталости.



меня совсем не получился, немного дернул шею. Хорошо, что после этого собрался и удалось сделать упражнение на коне, правда, кольца уже не вытянул, пришлось буквально прерваться.

Но — ничего страшного. Если честно, все это объяснимо: до Игр есть еще время. Старт был подводящим, и на Кубке России главной задачей было нащупать болевые точки и найти самое оптимальное решение тех проблем, которые есть. В Новосибирске я нашел, как мне удобнее и эффективнее исполнять три-четыре элемента.



На этот год ковид, конечно, уже не так повлиял, как на предыдущий. Прошел чемпионат Европы. Может, не хватило стартов — объем необходим, его не было, приходилось компенсировать тренировками. И сейчас, в принципе, этот год — обычный уже. Получилось усложнить программы — это было не так просто, хотя вроде и год был.

Именной элемент эффект, конечно, произвел. Я надеюсь, что гимнасты начнут его делать. Может, когда я уже не буду выступать. Пока ишу, как его надо правильно сделать. Спортсмен часто на старте нащупывает именно это: не как технически надо выполнять элемент, а как конкретно ему будет удобно сделать элемент чисто.

Мне интересно наблюдать за всеми — соперник или не соперник. Я знаю, как это сложно — выйти и показать свой максимум в нужный момент.



#### Владислава УРАЗОВА:

— Я, конечно, изменилась за последнее время. И внутри, и внешне. Многие заметили, что поменяла прическу. Хотя моя коса никуда не делась, но я ее просто закручиваю вверх. Пусть все еще будет талисманом. Меня многие уговаривали сделать каре, например, но я не хочу.

Этот год был тяжеловатым, раньше всегда себя в форме держала, а сейчас втягиваться пришлось долго. На Кубке России, если честно, я удовольствие начала получать в последние дни. Первые дни всегда сложные. Где-то было страшно, где-то не получалось, но все переборола.

Как себя мобилизую? Каждый это делает по-своему. Я себя не уговариваю выходить и что-то делать. Это мое желание, мой труд, моя работа. Надо выходить и делать свое.



Никита Нагорный стал первым в **многоборье** с результатом **174,598 балла**. Второе место занял Александр Карцев — **167,963**. Тройку лучших замкнул Никита Игнатьев — **165,031**.

Виктория Листунова победила в **многоборье** с результатом **113,698 балла**. Второе место заняла Владислава Уразова — **113,666**. Ангелина Мельникова — третья, **113,463 балла**.

Никита Нагорный завоевал золото в **опорном прыжке** — **14,933 балла**. Вторым стал Денис Аблязин — **14,649**. Владислав Новокшинов — на третьем месте, **14,316 балла**.

В упражнениях на параллельных брусьях у мужчин золото завоевал Давид Белявский — **15,366**. Серебро — у Никиты Нагорного, **15,100 балла**. Бронзовая медаль у Ивана Куляка — **14,300 балла**.

В упражнениях на **перекладине** победил Иван Стретович — **14,500**, серебро у Нагорного — **14,366**, бронза — у Алексея Ростова, **14,366 балла**.

Денис Аблязин победил в упражнениях на **кольцах** — **14,900 балла**. Второе место занял Григорий Климентьев — **14,666**. Третьим стал Алексей Ростов — **14,333**.



И кстати, я это поняла очень давно. Как и то, что, если недоделала необходимое на тренировке, то потом все вылезет на старте.

Мой тренер Лилия Николаевна Казакова, наверное, смогла мне это внушить вовремя: с четырех лет меня тренирует — добрая, хорошая, всегда меня поддерживает. Я не только в зале ей доверяю, могу любой вопрос задать.

#### Тренер Анатолий ЗАБЕЛИН:

— Думаю, в Новосибирске мешало, конечно, то, что мы прилетели из Москвы и не успели пройти акклиматизацию. Когда спортсмен толком не спит, ест в другое время — это все сложно для выступления. Организм считает, что пять дней — мало для того, чтобы прийти в форму.

Год, конечно, вымотал в плане ожидания — ждать и догонять всегда сложно. Боимся ли, что соперникам этот год был на руку? Пусть говорят что хотят. А мы будем делать свое дело и не смотреть на соперников. Передумал за год много, но никогда не озвучиваю прогнозы. Думаю только об одном: как грамотно подойти к старту.

Ничего нового за этот год я про Никиту Нагорного не узнал. У нас хорошие отношения, все обсуждаем, вместе строим планы. Сложился хороший тандем и на соревнованиях, и на тренировках. С 14 лет он ведь с Димой Ланкиным у меня. Да, были ребята немного по молодости и разгильдяями, но все спокойно мы это пережили. И пинка давал, и разговаривал. Шел нормальный, обычный процесс воспитания.

Я Никите обычно говорю одно и то же: ты казак, рубай шашкой — и все. Перед выходом на помост в Токио он эти слова и услышит.

#### Тренер Александр КАЛИНИН:

— Вот видите, стоит Анатолий Исаакович Забелин? Он и моим тренером был. Грамотный специалист, очень все последовательно делает, видит наперед работу. Умеет надавить, умеет взять в тиски — и прикрикнуть, и пригрозить: не хотите работать, езжайте куда хотите.

У меня какая-то модель тренерская, конечно, сформировалась похожая. Но тут и на интуиции надо действовать: чуйка должна быть, кому и как надо сказать, какими словами, какой момент выбрать. Нельзя всегда только кнутом, надо и поговорить по душам, и услышать.

Новосибирск стал для нас с Артуром, конечно, некоторым испытанием: выступать, недоделываемая упрямка, без соскока — это сложно. Но этот старт был очень нужен. Артур не выступил на чемпионате Европы, за год, получилось, только чемпионат России и стал какой-то проверкой. И сделать на Кубке России четыре снаряда в соревновательных условиях, пусть и без соскока, — это было важно.

Конечно, мы были в шоке, когда потребовалась операция. Не только я. И есть не хотелось, и спать не спалось. Но сейчас даже говорить об этом не хочется, спортивная жизнь продолжается, все усилия приложили и направили на восстановление. Как по-другому?



#### Артур ДАЛАЛОЯН:

— Мне не страшно было выступать в Новосибирске. Да, не было соскоков, надо было поберечь ногу, еще не готова к таким нагрузкам. Может, со стороны это и выглядело рискованно. Но я ведь не вышел неподготовленным, набрал очень хорошую форму, за время реабилитации не запускал себя сильно.

Все элементы, которые я исполнил в Новосибирске, я делал и на тренировках. И выйти на помост и выполнять комбинации без соскоков — в этом не было ничего из серии «за гранью разумного».

Кстати, в номере отеля в Новосибирске мне поставили еще и велосипед, чему я очень обрадовался. Не то чтобы было мало тренировок в зале. Но все недели подготовки на базе велосипед был основным реабилитационным моментом для ног, я по три раза в день там кручу велик. И Андрей Федорович сказал: зачем мы в Новосибирске будем отходить от нашего плана восстановления?

Дополнительные нагрузки сейчас? Везде. Еду в машине — качаю ногу, гуляю по улице с ребенком — качаю ногу. Все время. Даже в положении сидя — хотя мы дома сидим мало, семья активная у нас, мы много гуляем, постоянно движение

Давид Белявский выиграл упражнения на **коне** с результатом **15,033 балла**. Владислав Поляшов стал вторым — **15,000**. На третьем месте — Никита Нагорный, **14,966 балла**.

Иван Стретович победил в **вольных упражнениях** — **14,266 балла**. На втором месте — Александр Карцев, **14,166 балла**. На третьем месте — Мухаммадjon Якубов, **14,166 балла**.

В **опорном прыжке** победила Лилия Ахаимова — **14,599 балла**. На втором месте — Ангелина Мельникова, **14,349 балла**. На третьем — Юлия Бирюля, **13,516 балла**.

В упражнениях на **разновысоких брусьях** первой стала Владислава Уразова — **15,100 балла**. Серебро у Ангелины Мельниковой — **15,066 балла**. Третья — Анастасия Ильянкова, **14,933 балла**.

В **вольных упражнениях** победила Владислава Уразова с результатом **13,733 балла**. Второе место у Ангелины Мельниковой — **13,733**. Лилия Ахаимова стала третьей — **13,533 балла**.

Варвара Зубова — **13,733 балла** — стала лучшей в **упражнениях на бревне**. Второе место заняла Елена Герасимова — **13,366**, третье — Ангелина Мельникова, **13,166 балла**.



какое-то... Даже если сел обедать, разрабатываю пальцы, что называется, не даю ни минуты покоя ногам. График восстановления можно расписать любой, но он у человека больше в голове, это мое личное мнение.

#### Давид БЕЛЯВСКИЙ:

— Перед приездом на Кубок мы прошли вакцинацию. Переживал немного, как буду себя чувствовать, но все прошло нормально. Задача на помосте была сделать четыре снаряда. Вообще в Новосибирске настрой был очень хороший. И публика такая... Я спе-

циально прихожу обычно на трибуну, когда есть свободное время. Делал это и на Кубке России. На трибунах мальчишки, хотят фотографию вместе сделать, автограф просят — и мне приятно, и им. И я уверен, что каждый из членов сборной относится с уважением к зрителям.

Перед Кубком было уже два старта пройдено. На чемпионате России я не чувствовал свое тело так, как должен был. И плюс для меня многоборье еще было, а я с 2019 года его не «ходил». А к чемпионату Европы уже все почувствовал.

Одна штука, правда, есть: у каждого за годы выступлений выработались определенные привычки — как ты готовишься к соревнованиям, что ты должен сделать, когда выходишь, какие движения, которыми настраиваешь себя. Когда вышел на помост чемпионата России, не поверите, но я забыл, как именно я раньше готовил себя. И не получалось полностью сфокусироваться. До того потерялось ощущение стартов, что даже с ребятами перед отъездом обсуждали: что взять с собой на соревнования, какие вещи. Так давно не выезжали, что все позабывали...

На чемпионате Европы уже все неплохо было, кроме некоторых проблем со здоровьем. Хорошо, что быстро меня на ноги поставили.

А Новосибирск стал уже стартом перед финишной прямой, чувствовалось, что набираем темп, хотя и не форсируем... Я не думал на всех прошедших стартах про свои результаты, хотя и всегда так было. Ситуация у нас с травмой Артура осложнилась, думаю только об одном: как могу помочь команде, какими снарядами.

#### XXX

Президент ОКР Станислав Поздняков обсудил подготовку к Олимпийским играм в Токио с президентом Федерации спортивной гимнастики России Василием Титовым.

— У нас есть все основания претендовать на золото в команде: мужская сборная России — действующий чемпион мира, — сказал Василий Титов. — Девушкам будет тяжелее, поскольку сложность программы американки Симоны Байлс практически аналогична мужской, и это дает ей большое преимущество. Благодаря молодым девчонкам мы подбираемся к сборной США, но в женских командных соревнованиях ставим планку — серебро.

Мы уже были в Токио в ноябре прошлого года и находились там в тех же условиях, которые нас ожидают на Играх. Полная изоляция в гостинице, перемещения только в тренировочный зал и на арену. Для спортсменов такие условия не новы. Считаю, что в целом мы готовы. И хочу поблагодарить ОКР за помощь и поддержку. ▲



# «НЕЛЬЗЯ БРОСАТЬ-ТО!»



## КАК НЕ СДАВАТЬСЯ В НЕСТАНДАРТНОЙ СИТУАЦИИ

ЭТА БЕСЕДА С МОЛОДЫМ ДЕТСКИМ ТРЕНЕРОМ ДАЖЕ НЕ О СПОРТЕ. О ЖИЗНИ. В КОТОРОЙ СЛУЧАЕТСЯ ВСЯКОЕ. И НАДО БЫТЬ ГОТОВЫМ НЕ ОПУСТИТЬ РУКИ. И ХОРОШО, КОГДА РЯДОМ ОКАЗЫВАЮТСЯ ЛЮДИ, ПОДСТАВЛЯЮЩИЕ СВОЕ ПЛЕЧО. И ТОЛКАЮТ ТЕБЯ ВПЕРЕД, ДАЖЕ ЕСЛИ ИДЕТЕ ПО НЕПРОТОПТАННОЙ ДОРОГЕ. ГИМНАСТУ ЮРЕ ИЗ ЧЕЛЯБИНСКА ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО С РОДИТЕЛЯМИ И ТРЕНЕРОМ ВЛАДИМИРОМ ГРИГОРКИНЫМ ИЗ СШОР ЧТЗ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. И САМ ЮРА — МОЛОДЧИНА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Владимир, как дела у Юры?

Все нормально, тренируется Юра. Весной участвовал в соревнованиях, а сейчас мы всей группой находимся на сборах в летнем лагере «Дружба», это в 100 км от Челябинска.

— Да, видела на вашей страничке в «Инстаграме», что врачи дали добро на его участие в соревнованиях и Юра Паашкевич вместе с другими вашими воспитанниками приезжал в Химки на турнир на призы П.Д. Жеребина, завоевал там пять серебряных медалей, включая многоборье... Да, Юра справился хорошо. Есть, конечно, отличие от тренировок: когда начинаются переживания, выделяется адреналин и уровень сахара может немного повышаться. Так было и в Химках, и на школьных соревнованиях у нас, в Челябинске, — уровень сахара приподнимался. Но это происходило в основном уже к самому концу соревнований, а в целом он справился.

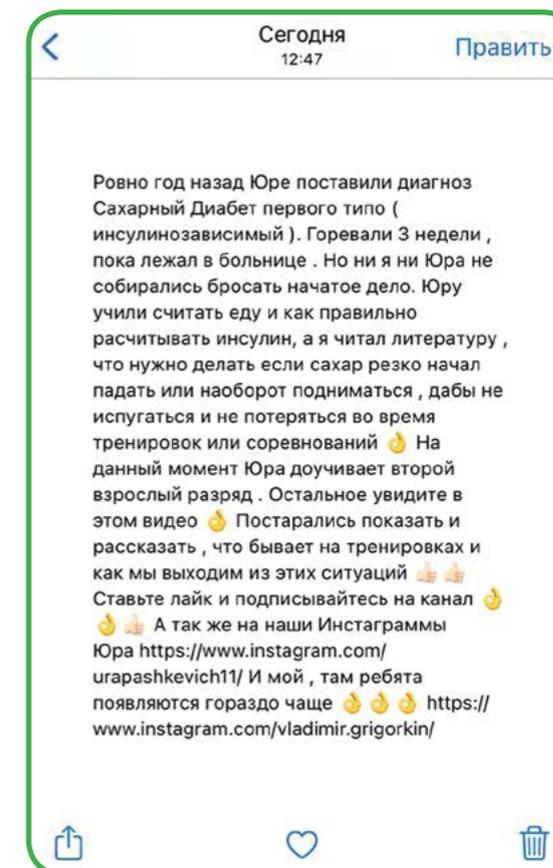
— Следите за этими показателями, наверное, не только вы?

В Химках еще была мама Юры. А сейчас на сборах мы контролируем ситуацию с помощью телефона — есть такая специальная программа, которая позволяет следить за показателями крови. Вот я с вами сейчас разговариваю, Юра с ребятами по лагерю ходит, но его сахар у меня перед глазами. Он тоже с собой всегда телефон носит. Еще — конфетки специальные, которые надо състь, если вдруг уровень сахара начнет падать.

А работает это так: у Юры на руке датчик, который по Bluetooth передает показания крови на его телефон каждые пять минут. Там целый набор данных — есть точки, которые показывают сахар в данный момент, а есть шкала, которая предупреждает, как эти показатели могут изменяться: либо вверх пойдут, либо вниз. Все эти цифры также маме и папе на телефон приходят.

— Когда проблемы со здоровьем были обнаружены...

...их ничто не предвещало. Прошлой осенью мы на соревнования в Казань ездили, все было нормально, с медалями вернулись. Потом наши внутришкольные соревнования прошли, тоже все как обычно. А потом мама обратила внимание на то, что стал много воды пить. Но ни о чем плохом я тогда не подумал. А после новогодних праздников у нас в зале сборы начались, и как-то на вечерней тренировке Юра на головную боль пожаловался. В спорте, к тому же детском,



нельзя не обращать внимания на такие вещи. Чтобы долго не рассказывать: родители отвели к врачу, сдали анализы, проверили кровь, а у него там сахар повышенный. Потом, пока врач да больница, еще выше подпрыгнул.

— Свои эмоции в тот момент помните?

Да мы все были в шоке. Конечно, я переживал очень сильно. Как, почему это случилось с моим учеником? Но мысли, что могу отказаться от Юры, не было. Даже не допускал такого развития событий. Наоборот, боялся, что родители скажут: все, заканчиваем. Поэтому с первого дня его пребывания в больнице все время маму дергал: «Вы там подойдите к врачам, спросите, что делать, как заниматься? Нельзя бросать-то!»

— Не каждый тренер возьмет на себя такую ответственность...

Понимаете, Юра — ребенок из моего первого набора. Когда я после армии пришел (я отучился, а потом — сразу в армию), мне дали группу детей, этаких середнячков. Я год с ними работал, а новеньких потом уже сам набрал. Одним из них был Юра. Он в семь лет пришел, что по



нятий спортом. Физические нагрузки ведь даже, наоборот, уменьшают уровень глюкозы в организме. Вот бывает у Юры сахар повышенный, мы идем круги крутить, и — раз: показатели снижаются. У нас был даже период, когда утром он завтракал и не использовал инсулин, а шел в зал и за счет тренировки сжигал глюкозу.

— *А насколько сам Юра сейчас погружен в гимнастику, в тренировки?*

Первое время, когда только пришел после больницы, иногда пытался себе какие-то поправки давать. Но мы с родителями сразу договорились, что никаких сюсюканий и этих вот «надо бы парня пожалеть» допускать не будем. Юра — обычный ребенок. Просто следит за своим питанием. Я отношусь к нему так же, как к другим ребятам, на тренировках никакого особого внимания не уделяю, за исключением того, что слежу за показаниями датчика, напоминаю, если нужно, чтобы съел конфетку. А так Юра работает, как все. Даже, скажу вам, чуточку больше.

— *Владимир, вам, наверное, на роду было написано стать тренером.*

Ну об этом я ничего не знаю, но, если честно, профессию особенно не выбирал. Все само собой сложилось. Учился в школе рядом с гимнастическим залом, поэтому после уроков дорога была одна — на гимнастику. Сейчас, когда вспоминаю школьные годы, у меня складывается ощущение, будто я все свое время проводил в зале. Тренировался очень много, выполнил мастера спорта, поэтому поступить в университет на спортивный факультет (а я окончил ЧГПУ — Челябинский государственный педагогический университет) было несложно. К тому же я выступал за этот вуз. Правда, тогда потребности

гимнастическим меркам, вы знаете, поздновато. Обычно к нам в пять лет приходят, в платные группы, а в семь их уже в школу зачисляют. Так вот, он четыре раза подтянулся, я посмотрел: можно попробовать. Предложил ему: давай ты мне за месяц шпагат покажешь, тогда уже четко тебя запишем в группу и будем двигаться дальше. И он пошел-пошел... И сейчас пока что лучший ученик у меня.

Когда прошел первый шок, стал собирать информацию по теме. С мамой Юры постоянно были на связи. Ольга мне рассказывала, что врачи сказали, как он питается, что можно, что нельзя. Читал, что нужно делать, если сахар высокий или, наоборот, низкий. Как действовать, если вдруг показатели начнут меняться прямо во время тренировки.

— *В общем, понимали, что тренировать в таком режиме — это всегда дополнительный стресс.*

Если есть понимание, как действовать, нет никакого стресса. Я потому и изучал вопрос, чтобы, если что, самому не испугаться. Поначалу всегда все страшно, а когда я в тему погрузился, выяснилось, что диабет — не приговор для за-

и желания непременно стать тренером у меня не было, хотел просто получить образование. А пошел работать, и — все... Затянуло меня тренерское дело.

Нравится мне с детьми возиться, учить их чему-то новому. Даже когда непросто, как, например, сейчас: режим-то поменялся — в городе у нас одна тренировка была, а здесь три, на сон времени почти нет, хлопот много с мальчишками, но все равно я счастлив абсолютно.

— *Ребята в вашей группе все одного возраста?*

Нет, Юра постарше, он 2010 года рождения. А Матвей, например, на два года младше, но уже сильный. Тимофей, Арсений — ровесники Юры, он сейчас у них лидер. Да и в нашей спортивной школе среди этого возраста Юра, пожалуй, один из лучших.

— *Учиться-то ребята успевают?*

А как же? Гимнастика — один из самых сложных видов спорта, она развивает большое количество навыков: силу, гибкость, координацию, ловкость... Очень многое гимнастика дает детям. Но задача тренера еще и рассказать, что жизнь не должна ограничиваться только спортом, я стараюсь это делать, расширить горизонт.

— *А в чем вы вообще видите свою тренерскую задачу? Научить ребенка любить гимнастику, чтобы быть сильным и здоровым или добиться высоких результатов на помосте?*

А вот все вместе, то, о чем вы сказали. Мне нравится именно в совокупности все делать. Нет

цели сделать из ребят только мастеров спорта. Естественно, я хочу, чтобы они и мастерами стали, но при этом еще и просто хорошими людьми. Чтобы научились дружить, помогать друг другу... Были аккуратными, дисциплинированными. Дома все-таки за них многое родители





Тренер  
ЕМЕЛЬЯНОВ  
Владимир  
Дмитриевич

делают, а здесь они сами следят, чтобы все вещи были аккуратно сложены, в комнатах было чисто, режим дня соблюдался: вовремя лечь спать, вовремя встать на зарядку...

— *Вовремя в гаджеты поиграть...*

Нет, гаджеты я даже в качестве поощрения не разрешаю. И телефоны, когда приезжаем, забираю. У меня есть шоколадки (родители закупают), мальчишки на тренировках получают задание, например новый элемент выучить или еще что-то. Выполняют — получают шоколадку, у нас такой стимул. А с телефонами так: после обеда получили, родителям позвонили — сдали. Приехали в лагерь — пусть отдыхают.

— *Расскажите поподробнее, что за лагерь?*

Места здесь очень красивые, лагерь находится на озере Малый Сунукуль, я сам сюда в детстве ездил, на всю жизнь это время запомнилось. Своего первого тренера — Владимира Дмитриевича Емельянова, царствие ему небесное, — я, наверное, больше всех люблю и уважаю, с него началась моя любовь к гимнастике. С ним я впервые и в этот лагерь приехал. У меня тогда была возрастная проблема со здоровьем, так тренер возился со мной, как с собственным сы-

ном: заваривал травы каждый день, поил этим настоем, успокаивал... Думаю: может быть, и поэтому я сейчас так же Юрой занимаюсь.

Гимнастика вообще много чего хорошего дала мне в жизни: воспитала характер, приучила к дисциплине. Вот я теперь стараюсь передать все это своим ученикам.

— *Изучив ваши странички в «Инстаграме» и «ВКонтакте», пришла к выводу, что, похоже, у вас получается. «Тренеру спасибо за сердечность и силу воли» — это ведь про вас детской рукой написано?*

Мне, конечно, сложно что-то сказать по этому поводу. Но родители иногда рассказывают, что дети говорят: я сделаю это и вот это, потому что так сказал тренер. Это приятно, но я стараюсь, чтобы родители тоже участвовали в процессе, были союзниками в нашем общем деле. Если, например, сказал, что сладкого много нельзя, значит нельзя. Согласитесь, это же больше к мамам-папам относится.

— *Если вернуться к вашей карьере гимнаста — вы весь свой спортивный путь прошли с Емельяновым?*

Нет, позже со мной его ученик Владимир Александрович Соколов работал. От него я тоже очень много взял как гимнаст, да и в человеческом плане он оказал на меня большое влияние. Помню, когда Владимир Александрович уехал тренировать в Германию, я на него очень сильно обиделся. Мне так нравилось с ним работать, кроме него я вообще своим тренером никого больше не видел, и вдруг... Переживал очень сильно. Но гимнастику не бросил. Стал вместе



Да, многие пишут, рассказывают свои истории, дают советы... В этом нет ничего удивительного.

**Спорт  
помогает**

с Виктором Британом тренироваться у Германа Владимировича Панченко. Он меня довел до уровня мастера спорта.

— *В комментариях к вашему сюжету о Юре люди пишут слова благодарности о том, что вы вынесли эту тему — сахарный диабет и большой спорт, — что называется, в народ. Во многих видах спорта, как выясняется, есть те, кто столкнулся с проблемой, но продолжает заниматься на достаточно серьезном уровне. Да, многие пишут, задают вопросы о тренировках Юры, рассказывают свои истории, дают советы... В этом нет ничего удивительного. Спорт помогает организовать свой день, соблюдать режим, в том числе и режим питания, что для людей с такой проблемой очень важно. Что мы наблюдаем у Юры: он с девяти до 11 утра потренировался, так еще час — два после окончания тренировки сахар идет вниз. Значит, на завтрак он может использовать меньшую дозу инсулина. Заниматься спортом диабетикам советуют еще и потому, что они склонны к полноте, для них крайне важно, чтобы организм запускал процесс сжигания углеводов.*

А если говорить о рисках... Конечно, никто ни от чего не застрахован. Но мне кажется — жестко даже скажу, — с такими технологиями, как сейчас, довести человека до состояния, когда надо скорую вызывать, это надо сильно постараться. Да и сам спортсмен, даже юный, понимает ответственность. Юра, например, сам чувствует, когда сахар низкий, говорит, что ноги ватными становятся, сразу идет и проверяет показатели.



Даже ночью (у меня же телефон настроен «на Юру» круглосуточно), если уровень сахара ниже 4, допустим, опустился, телефон сигнализирует. Но могу сказать, что за всю смену мы один раз только делали укол, чтобы уровень сахара снизить. Да и то были подозрения, что Юра съел то, что не надо было, плюс это был выходной день без физической нагрузки.

Другое дело, что, если придет в зал не один такой ребенок, а несколько, то тренер должен будет заниматься только этими детьми. Потому что, конечно, непросто все это. И очень важна поддержка родителей, между ними и тренером должно быть доверие. ▲



# ОТКРЫВАЕМ МИР ШИРЕ

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНЫ

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

Моя старшая дочь четвертый год занимается спортивной гимнастикой и очень любит смотреть трансляции соревнований. Сначала мы просто смотрели выступления гимнастов, интересны были программы в целом и отдельные элементы. Дочь смотрела, пыталась анализировать собственные умения и предсказывать, когда она сама сможет, как «они там — на мониторе компьютера». Но со временем я поняла, что просмотр любых соревнований можно использовать не только как приятное времяпрепровождение, но и как возможность расширить кругозор и непринужденно получить дополнительные знания.

ТЕКСТ:  
ЛЮБОВЬ МЕЛЬЯНОВСКАЯ

Для ребенка соревнования — это и культура, и география, и история, и музыка, и даже литература. Минувший чемпионат Европы начался для нас с краткого ознакомления с городом Базелем и Швейцарией. Надо же было узнать, куда отправились наши гимнасты, насколько это далеко, как долго лететь и можно ли доехать на автомобиле. Доехать можно, но придется ехать два дня, пересекая Белоруссию, Польшу, Германию, а на самолете около семи часов с пересадкой.

В чемпионате Европы — 2021 приняли участие 38 стран. Пришлось разобраться, по каким при-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

знакам Европы отличают от Азии, какие страны считаются европейскими.

Лиλιана просмотрела прошлый чемпионат Европы, чтобы знать, кто из гимнастов снова будет выступать в этом году, а кто новенький, олимпийские финалы пересмотрела. Сидела писала записки с именами и базовой сложностью программ и поняла, что без подсказок комментаторов не знает, из какой страны некоторые спортсмены. На мониторе высвечивается лишь маленький флажок страны и три буквы на английском языке из ее названия. Названия стран Лиλιана стала изучать со своим репетитором по английскому. Но тут поняла, что этого недостаточно для быстрого понимания, кто откуда, ведь на купальниках спортсменов страны не подписаны, а вот флаги бывают нашиты.

Чтобы легко определять, какую страну представляет тот или иной гимнаст, дочь изучила флаги стран Европы. В изучении флагов помогла настольная игра «Мегафлагомания». Благодаря ей дочь и итоговый тест в школе по окружающему миру, посвященный как раз странам Европы, без затруднений выполнила на отлично.

Лиλιане нравится наблюдать за гимнастами вне гимнастического помоста, когда камеры вскользь проходят по рядам стульев. Всмотривается в лица, смотрит, кто что делает, с кем общается, какие эмоции на лицах. И ей хочется знать, например, из какой страны сидит такой угрюмый парень, который не пожелал общаться с собратом по команде. И откуда та девочка, что так горько рыдает.

Сначала дочь только картинки из игры просматривала, но потом осознала, что лучшему запоми-

## Чтобы легко определять, какую страну представляет тот или иной гимнаст, дочь изучила флаги стран Европы

нанию способствует понимание. Ведь, например, запомнить и идентифицировать некий синий флаг с треугольником и звездами сложнее, чем понять, что треугольник означает мирное существование трех народов, а звезды — это мирная Европа в целом. Лиλιана взялась за энциклопедию младшего брата, который интересуется географией и странами. Толстый тяжелый том. Содержит описание каждого флага, объясняет, почему использованы те или иные цвета, что означает каждый элемент на полотнище. Также есть краткая информация о стране.

Не скажу, что дочь все досконально изучила и навсегда запомнила, но буквально за два дня она запомнила флаги почти всех стран Европы и попутно еще множество других. Закрепить знания помогла



SHUTTERSTOCK

Для ребенка соревнования — это и культура, и география, и история, и музыка, и даже литература



ШАНДРИН ВИКТОР/ТАСС

уже игра, она содержит карточки с изображением флагов всех стран мира. Правда, в энциклопедии и в игре эти «все» немного отличаются, потому что в мире существуют частично непризнанные или самопровозглашенные страны. Но думаю, что это не критично, я сама не все страны могу узнать по флагу, зато дети теперь смотрят соревнования и подсказывают мне, из какой страны спортсмены. Очень собой гордятся.

Карточки игры интересны и тем, что на оборотной стороне указаны не только название страны и ее столица, но и государственный язык, форма правления, валюта, а также какая-нибудь достопримечательность. Все это в совокупности помогает без усилий запомнить страну.

А когда мы смотрели награждение победителей, я обратила внимание дочки на поведение гимнастов на верхней ступени пьедестала — почти все спортсмены подпевали гимнам своих стран. А как вдохновенно пел турецкий гимнаст Ферхат Арикан, победивший на брусьях! Ему хотелось аплодировать, так же как и французке Мелани де Жезус дос Сантос, ставшей первой на бревне, — когда звучал гимн Франции, она держала руку у сердца, а из глаз, казалось, вот-вот потекут слезы.

За время чемпионата Европы мы по одному разу услышали гимны семи стран и пять раз звучал гимн России. И это интересно, оказывается, музыка современного гимна Великобритании была гимном Российской империи на протяжении 17 лет (с 1816 по 1833 год). Правда, у нас пели «Боже, царя храни», а британцы поют «Боже, храни королеву». Поговорили о формах правления. В третьем классе школы



РИА НОВОСТИ

это еще подробно не изучают, но на будущее пригодится. И с Францией у нас был общий гимн в 1917–1918 годах. Гимн Швейцарии — это псалом, пропитанный любовью к Богу в Отечестве. Гимны других государств удивили своими текстами, призывающими к сражениям и убийствам врагов.

Гимн России, по мнению дочери, — самый лучший, в нем говорится просто о любви к Родине, без угроз кому бы то ни было, поется о дружбе, о мечтах, о мудрости, о жизни. Дочь по собственной инициативе выучила текст, чтобы не ударить в грязь лицом, если придется когда-нибудь подняться на пьедестал, а пока пела вместе с младшим братом во время награждения Никиты Нагорного, Давида Белявского и других.

В этом году хороши и наши российские соревнования — чемпионат и Кубок России. Какие невероятные купальники от Давида Белявского были у команд парней из некоторых регионов на чемпионате России. Костюмы Уральского федерального округа — это отсыл не только к географии, но и к литературе, там малахитовая шкатулка и горы Урала с намеком на сказы Бажова и Хозяюку Медной горы. Кто она такая, мои дети еще не знали, но, посмотрев на купальники, захотели узнать. А это как раз из программы по чтению за четвертый класс. В списке литературы на лето есть, но ведь обязательные к прочтению произведения читать совсем не хочется, а вот чтобы узнать о купальнике — это совсем другое дело. В костюмах команды парней Санкт-Петербурга поместились и история, и основные достопримечательности их города. Сразу захотелось побывать в Питере.

Так и до истории костюма в гимнастике добрались. Прочитали о том, что раньше не было эластичных тканей, поэтому купальники не были облегачи-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ми и в них в районе талии могли вшивать резинку. Современные же купальники привлекают взгляд красотой и блеском. На чемпионате Европы мою дочь удивили костюмы немецких гимнасток, которые выступили в закрытых комбинезонах. Она за другими видами спорта не следит, только акробатов в комбинезонах в своей спортивной школе видела, а, например, «художниц» или фигуристок не видела. Часть людей посчитали, что комбинезоны не лучшая идея для спортивной гимнастики, а части людей они понравились, кто-то уверен, что девочки имеют право на выбор одежды.

Я спросила у своей дочки, что она думает по поводу комбинезона и не хочется ли ей выступать в нем, чтобы быть более одетой. Дочь ответила, что с полностью закрытыми ногами, как ей кажется, неудобно, потому что ничего не чувствуешь кожей, а вот в шортах выступать можно было бы. В пример она мне привела гимнастов-мужчин: «Посмотри, мама, на опорном прыжке и на вольных мальчики всегда в шортах, а на снарядах, где нужно работать только на руках, парни всегда выступают в трико. Это же не случайно».

Я о технической стороне вопроса не задумывалась, я ведь сама гимнастикой никогда не занималась, меня больше интересует внешняя сторона вопроса, эстетическая составляющая спорта. Дочка мне говорит: «Вот, мама, посмотри, когда гимнасты сальто прыгают, руками держатся за ноги, а если бы они за штаны держались, то руки могли бы соскользнуть».

Похоже на правду, не даром же парни одеваются именно так. Я поискала в интернете интервью гимнастов после чемпионата Европы и не нашла ни одну отечественную гимнастку, которая бы одобрила такой выбор костюма. Но в основном гимнастки высказываются об эстетической стороне вопроса, а не технической, но вот Елена Продунова сообщила примерно то же, что мне моя дочь рассказала (уж



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

не это ли интервью она прочитала? Или, может, в спортивной школе кто-то обсуждал эту тему?). Елена сказала, что во время выступлений закрытый костюм может стать дополнительным фактором риска, потому что в спортивной гимнастике очень важно ощущение тела, например сложный опорный прыжок делать в комбинезоне опасно, потому что во время прыжка нужно держать руками свои ноги и за счет скорости в воздухе направлять тело: «Если ты в комбинезоне, то стыковка рук происходит не с телом, а с тканью. Это может повлиять на скорость группировки и спровоцировать получение травм».

Таким образом, благодаря чемпионату Европы и другим соревнованиям и я сама много нового для себя открыла.

А как же был хорош минувший Кубок России в Новосибирске! Это лучшие соревнования за последние годы, к тому же с организованной качественной трансляцией не только финалов, но и квалификации. Смотрели всей семьей с огромным удовольствием. Такое красочное открытие было с мини-фильмом об истории гимнастики, и во время выступлений зрителям давали информацию и интересные факты о каждом снаряде! Такое увлекательно и познавательно смотреть даже людям, далеким от спорта.

Моя Лилиана, подкованная новыми знаниями, теперь с нетерпением ждет трансляцию Олимпиады. Не перестаю удивляться, что сыновья, не увлеченные спортивной гимнастикой, тоже с удовольствием смотрят выступления гимнастов. Даже младший, которому еще и двух лет нет. Будем болеть за наших на Играх! ▲

# ТАЛАНТ ВИДЕТЬ

## К 100-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ Н.Г. ТОЛКАЧЕВА

...Наше первое знакомство состоялось в канун 50-летия Николая Григорьевича, в октябре 1971 года. К тому времени, будучи молодым ученым в области гимнастики, я приехал во Владимир и возглавлял кафедру физического воспитания в Педагогическом институте им. П.И. Лебедева-Полянского. А Николай Григорьевич был директором СДЮСШ по гимнастике и тренером восходящей звезды на небосклоне гимнастики Николая Андрианова.

Гимнастическая школа в ту пору размещалась в небольшом двухэтажном здании бывшей общеобразовательной школы, мало приспособленном для тренировок. Например, разбег для выполнения опорного прыжка приходилось начинать в коридоре, а температура в зале поддерживалась теплом из собственной котельной, работавшей на угле.

Помню, как из-за стола поднялся невысокий среднего возраста и роста мужчина с густой темно-русой прической и пытливыми серыми глазами. Разговор сразу перешел в деловое русло, мы оба понимали необходимость научного изучения проблемы отбора в спортивной гимнастике. Результатом первого этапа нашего творческого сотрудничества явилось несколько научных статей в сборнике «Гимнастика» (составитель — главный тренер сборной СССР к.п.н. В.М. Смолевский). В частности, речь шла об объективном существовании двигательной одаренности детей. Так, в группе Н.Г. Толкачева занимались 12 юных гимнастов. Один из них — Н. Андрианов — прошел путь от новичка до МС СССР за 5,5 года, а шесть его товарищей потратили на это 11 лет, пять других остановились на уровне КМС. В ту пору на мировой арене доминировали японские гимнасты. Постоянно звучали имена Като, Эндо, Накаяма... Но Ни-

колаю Андрианову удалось превзойти их, началась эра советской гимнастики.

Обсуждая различные аспекты спортивной тренировки и условия, которые ее обеспечивают, я каждый раз уходил от Николая Григорьевича с новыми мыслями. Это был творец и мыслитель, умеющий видеть настоящее и его перспективу. Например, мы обсуждали, что если ребенок познакомится как можно раньше с разными видами спорта, то определить его будущую спортивную специализацию будет легче. А одновременно с этим следует знакомиться и с генотипом его родителей. Оптимальный возраст для начала занятий гимнастикой — пять лет.

Толкачев считал очень полезным приглашение на тренерскую работу бывших гимнастов, но не с «физкультурным» образованием, а техническим. Как и бригадный метод организации тренировочного процесса и специализации тренеров на разных этапах спортивного совершенствования.

Сегодня эти мысли кажутся обычными, а в семидесятых годах их позиционировали на уровне ноу-хау. В школе постепенно складывалась подлинно творческая атмосфера, которая позволила в дальнейшем вывести на мировой пьедестал В. Артемова, Ю. Королева, Ю. Рязанова, которых подготовили тренеры В.Н. Фирсов, А.В. Федоров, И.Н. Калабушкин.

Когда в педагогическом институте на факультете физической культуры для обучения базовой дисциплине по инициативе автора была образована кафедра гимнастики и оборудован современный специализированный спортивный зал, в нем, помимо учебно-тренировочного процесса, стали заниматься и юные гимнасты. Постепенно сформировалась и стала реализовываться на практике идея, названная автором «Три витка спирали». Суть ее в



том, что гимнасты — выпускники СОШ (первый виток) поступают в пединститут (второй виток) и затем уже в качестве тренеров возвращаются в родную СДЮСШ (третий виток). Тесная взаимосвязь вуза и школы была закреплена договором о творческом сотрудничестве.

В рамках изучения проблемы отбора автору удалось познакомиться с опытом тренерской работы в ту пору передовых СДСШ по гимнастике: воронежской (Ю.Э. Штукман), ленинградской общества «Динамо» (А.Г. Ярмовский), ленинско-кузнецкой (И.И. Маметьев). И выяснилось, что такой практики и организации тренировочного процесса, как во Владимире, нигде нет.

Своей невероятной настойчивостью, волей, целеустремленностью Николай Григорьевич добился строительства нового здания гимнастической школы, которое с полным основанием можно называть Дворцом гимнастики.

На одной из центральных магистралей Владимира, почти напротив зданий СДЮСШОР по гимнастике, есть остановка общественного транспорта «Андриановский сквер» с памятником Николаю Андрианову, а напротив, по другую сторону дороги, остановка «Спортшкола». Наверное, справедливо было бы, если администрация города заменит существующее сегодня безликое название упомянутой остановки на «Гимнастическая школа имени Толкачева». И делает это в память о великом учителе, организаторе и мыслителе, вырастившем олимпийского чемпиона Монреаля Николая Андрианова. В течение всей спортивной карьеры два Николая были рядом и должны такими оставаться и в памяти потомков. ▲



НИКОЛАЙ ГРИГОРЬЕВИЧ ТОЛКАЧЕВ — ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР, КАВАЛЕР ОРДЕНА ЛЕНИНА. КУЗНИЦА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КАДРОВ ВО ВЛАДИМИРЕ — ЕГО РУК ДЕЛО, КАК И ЯРКИЙ ЕЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ, ПРОСЛАВЛЕННЫЙ НИКОЛАЙ АНДРИАНОВ. В ОКТЯБРЕ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РОССИЯ ОТМЕТИТ 100 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЗНАМЕНИТОГО ТРЕНЕРА.

ТЕКСТ: Ю.П. КОБЯКОВ, доктор педагогических наук, академик МАНПО

# НАЧАЛЬНИК ТЫЛА

ДИРЕКТОР РОСТОВСКОЙ СШОР № 2, ПРЕЗИДЕНТ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИМИР ФУДИМОВ ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

ДОБРЫЕ 40 ЛЕТ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, СТАЛИ ЯРЧАЙШИМ ПОДТВЕРЖДЕНИЕМ ТОГО, КАК ОБРАЗОВАННЫЙ, ГЛУБОКИЙ, НЕСТАНДАРТНЫЙ ЧЕЛОВЕК ОБРЕЛ, БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ. СЛУЖИТ ЕМУ ЧЕСТНО И ЭТОГО ЖЕ ТРЕБУЕТ ОТ ДРУГИХ. КАК РУКОВОДИТЕЛЬ ОДНОЙ ИЗ ЛУЧШИХ В СТРАНЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ШКОЛ, СТРЕМИТСЯ К МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОМУ СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОЦЕСС ПОИСКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ШЕЛ НЕПРЕРЫВНО И ЭФФЕКТИВНО.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР МИТРОПОЛЬСКИЙ, МАСТЕР СПОРТА СССР



Владимир  
и Лия  
ФУДИМОВЫ

— Официально я стал работать в 1979 году главным инженером спортивного комбината «Динамо», — начал разговор Владимир Фудимов. — Основной задачей было успешное строительство специализированного зала гимнастики для школы легендарного наставника Владислава Степановича Растороцкого. Позже ввели ставку директора нового комплекса. Там я проработал 20 с лишним лет. И вот с 2000 года — директор ростовской СШОР № 2. Две основные записи в трудовой книжке.

В юности занимался не только гимнастикой, но и футболом. Во время учебы в Ленинградском институте культуры, где мы и познакомились с супругой Лией, выступал за команду по легкой

атлетике. Спортивная подготовка была разнообразная и добротная. Служил в Ростове в спортивной роте. Потом стал выполнять функции начальника гимнастической команды армейцев.

В то время решался вопрос о создании при СКА 15-й гимнастической школы. Лавров ходатайствовал о моем назначении директором. Но процесс затянулся, к тому же меня не назначили, мы все были расстроены этим обстоятельством. А тут началось строительство зала в «Динамо» и предложили принять в этом активное участие. Заканчивал строительство, так и стал директором гимнастического комплекса «Динамо». Прошел школу Растороцкого, после этого мне уже было ничего не страшно. Благодарен судьбе, что дала возможность проработать 20 лет с Владиславом Степановичем. Это была гигантская школа не только гимнастики, но и жизни, очень непростая, моментами крайне сложная, он был в самом расцвете своего уникального тренерского дарования. В 1980 году после триумфа на Олимпиаде в Москве мне довелось участвовать во встрече тренера и его звездной ученицы Наташи Шапошниковой. Я очень многому научился. Не организаторским, директорским функциям, он меня этому не учил, но — пониманию гимнастики, осознанию главных приоритетов. Это стараюсь доводить до всех и ныне: главное у нас — дети, потом — тренеры, а мы все остальные — тыл, обязаны им помогать. Так было все время.

— За встречу с какими еще людьми благодарите судьбу?

Конечно, это Руслан Спиридонович Лавров, про которого в 1976 году я снимал дипломный фильм, кстати, работа была оценена максимальным баллом. Представляете, Лавров и Растороцкий родились с разницей в один день, но первый на 10 лет раньше. Это были совершенно разные люди, можно сказать, лед и пламень, что мы с Лией ощущали постоянно. Но влияние каждого на наше формирование как специалистов, да и как людей, было огромным и очень важным. Два полюса. Лавров — интеллигент, выдержанный, в любой ситуации владеющий собой. Растороцкий — тоже самобытный, начитанный, но совсем другого характера.

Еще, конечно, Леонид Яковлевич Аркаев. С ним очень плотно общался с 2000 года, многому учился как руководителю специализированной школы. В том числе и харизме, которая в нем была очевидна, если, конечно, этому можно научиться.

Много великих людей меня окружало, был хорошо знаком с Михаилом Яковлевичем Ворониным. В 1991 году я в Ростове первым создал малое предприятие «Приз» — гимнастический клуб. Помню, как-то Воронин попросил привезти устав нашего малого предприятия, он тоже искал новые формы организации. Это был сложный этап, но гимнастика сохранилась в городе. Клуб выполнил функцию спасения. Мы тогда собрали в зале всех, независимо от ведомственной принадлежности. Многим это не нравилось. Но я понимал, что ученицам Лаврова негде тренироваться, в том числе и Елене Продуновой. Конечно, соединить Растороцкого и Лаврова в одном зале было очень сложно. Владислав Степанович уехал работать за границу. И гимнастический клуб «Динамо» в Москве был создан, но уже в другой правовой форме. Общение с Ворониным оставило тоже очень глубокий след в душе, как и с Юрием Евлампиевичем Титовым, Валерием Панайотовичем Кердемелиди.

— Потеря зала гимнастики «Динамо» — серьезный рубец на сердце?

Да, зал перепрофилировали, в теннис играют, в мини-футбол. В 1997 году я был избран председателем городской федерации спортивной гим-

Владимир ФУДИМОВ  
и губернатор Ростовской  
области Василий ГОЛУБЕВ



настики, мы обратились к мэру города по поводу строительства зала гимнастики. Нам выделили здание бывшего детского сада Ростсельмаша, нашу школу довелось строить с нуля. С 2000 года я — директор, но открылись 14 сентября 2001 года. Строили, четко зная, что необходимо именно специализированной гимнастической школе. Двадцать лет на «Динамо» я пытался это сделать. Но там здание было очень маленькое и места на все необходимое не хватало. Вместо кабинета сделал комнаты общежития, там жили Юрченко, Шишова, Сафoshкин, Куров, но места было очень мало. На новой стройке начал работать с архитектором, ругаться, спорить. Я понимал, что нужно делать блоки — спортивный, бытовой. Было тяжело сражаться с архитектором, который говорил, что так нельзя, а я ему отвечал, что так тоже нельзя!

Мне говорили: зачем тебе так много раздевалок, а сейчас выясняется, что их мало. Зачем кафе, сауна, учебный класс... Но в итоге все появилось и за 20 лет структура не устарела, это могу, не хвально, сказать. Так все разумно было спроектировано, построено и организовано: потоки разделены, тренеры — сюда, а родители — туда, мальчики здесь, девочки там. Кафе, общежитие, сауна вместе. Говорили: зачем тебе столько входов, а я знал, что так надо, опыт подсказывал. Когда начал ездить за рубеж, все смотрел, впитывал, изучал, все хорошее стремился реализовать у себя. И подчиненным всегда говорю: премия за новую хорошую идею.

Горжусь тем, что у нас очень сильный коллектив, мы — единственная школа олимпийского

Елена ПРОДУНОВА,  
Владимир ФУДИМОВ,  
Светлана ГРОЗДОВА



резерва в городе, все остальные — просто спортивные школы.

Сегодня на базе «Озеро Круглое» идет практически круглогодичная очень качественная и последовательная работа на сборах по шлифовке мастерства гимнастов. Там штат, команда специалистов самого разного профиля. И в этих условиях главной задачей гимнастики на местах стала селекция, поиск юных талантов. Эту задачу и стал ставить перед всеми тренерами школы. Мы ищем таланты по всему Южному федеральному округу, доводим до уровня юниорской сборной, потом они попадают на круглогодичные сборы с тренером, который благодаря этому сам растет.

На каждом тренерском совете я говорю о наборе, селекции, поиске. И о том, что нужна исключительная концентрация на своей работе. Категорически против всякого рода субботников для тренеров, они должны выполнять свои обязанности — тренировать, учить, а не мыть окна или косить траву. Убрали от тренеров все лишнее, для этого есть другие работники в школе. Если ты в зале, то — тренируй!

Многие специалисты добиваются хороших результатов, становятся заслуженными тренерами страны. Когда высокую цель ставишь, общий уровень поднимается. Другое дело, что не все готовы к этому. Тут еще надо и любить дело, которым занимаешься.

Кстати, на чемпионате Европы нынешнего года кроме Никиты Нагорного и Владиславы Уразовой выступали еще и наши воспитанники — Артур Давтян за команду Армении и Андрей Лиховицкий за Беларусь. А тренером команды Швейцарии работает Наташа Михайлова — выпускница нашей школы. Многие работают в США, Европе.

— Деятельность полномочного представителя Федерации гимнастики России в ЮФО — тоже очень важное направление?

Да, занимаюсь этим уже 20 лет. В сборной страны есть спортсмены из Краснодарского края, там построен шикарный зал. В Астрахани работают продуктивно, в Майкопе. В Нальчике отлично проявляет себя Елена Продунова, сейчас это уже Северо-Кавказский федеральный округ, она теперь полномочный представитель Федерации гимнастики России в этом округе. Так как у меня в школе были условия получше, все с удовольствием приезжали, тренировались сколько



надо, сборы проводили в Ростове. Я думаю, что это тоже сыграло свою роль в том, что впервые женская сборная ЮФО стала серебряным призером чемпионата России в командном первенстве. В ее составе были и воспитанницы нашей школы — опытная Мария Харенкова и молодая Владислава Уразова.

— О чем размышляете сегодня?

О том, что пока нет золотой олимпийской медали, завоеванной при моем участии, все остальные регалии у воспитанников школы уже есть. Но главное, чтобы система работала, чтобы наша школа продолжала действовать в том же ключе. Чтобы подрастали молодые тренеры, без усталости и умело искали таланты, чтобы юных звездочек заметили в сборной. Поймал себя на мысли, что мне интереснее сейчас находить маленьких. На это нацеливаю тренерский коллектив. Важно четко знать, кто готовится к 2024 и 2028 годам. На меньший срок планировать нельзя, нужно именно на два грядущих цикла. Надо, чтобы дети с таким потенциалом для роста у нас были. И пестовать их надо основательно, всесторонне. ▲

# КРЫЛЬЯ АЛИИ МУСТАФИНОЙ

**ЗВЕЗДА МИРОВОГО СПОРТА  
ОФИЦИАЛЬНО ПРОСТИЛАСЬ  
С БОЛЬШИМ ПОМОСТОМ,  
ПЕРЕИДЯ НА ТРЕНЕРСКУЮ  
РАБОТУ**



ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА СЕМИ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА И АБСОЛЮТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА — ТАКОЙ КАРЬЕРЕ МОЖНО НЕ ЗАВИДОВАТЬ. ДАНО ИЗБРАННЫМ. ТАКОЙ КАРЬЕРОЙ МОЖНО ЛИШЬ ВОСХИЩАТЬСЯ: ПОЦЕЛОВАННАЯ НЕБОМ, РОЖДЕННАЯ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ. ПОВТОРИТЬ ДОСТИЖЕНИЯ, ВОЗМОЖНО, КОМУ-ТО И УДАТСЯ. НО СТАТЬ ВТОРОЙ МУСТАФИНОЙ — ВРЯД ЛИ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Этот момент наступил, как бы ни хотелось его оттянуть всем болельщикам: Алиа Мустафина, звезда мирового помоста, и это теперь официально, ушла из действующих спортсменов на тренерскую работу. Да, она давно уже не выступала, но многим хотелось верить, что большой помост Алию еще увидит. Теперь чемпионка возглавляет молодежную сборную по спортивной гимнастике.

Когда на большом экране зала в Новосибирске, который встречал Кубок России — последний старт сборной перед Олимпийскими играми в Токио, появились кадры, напомнившие, какой была гимнастка на стартах, зал утонул в овациях. Аплодисменты — это стихия Алии Мустафиной. Но проходы — сложный жанр. Слезы глотали многие, сама Алиа тоже подбирала слова благодарности.

«Очень хочу сказать спасибо за то, что меня пригласили в Новосибирск. Я увидела потрясающей красоты зал, и это так приятно, что мои проходы проходят в такой обстановке. Знаете, чтобы до-

биться высокого результата, недостаточно просто хорошо тренироваться. Для этого должны соединиться в одно разные факторы. Спасибо первым и последующим тренерам, только благодаря им у меня что-то получилось. Спасибо всем специалистам сборной по спортивной гимнастике — каждый вложил в меня что-то свое и сделал сильнее. Массажисты и врачи — это наши друзья, которые помогают в самые тяжелые моменты, спасибо им огромное.

Спасибо большое Федерации спортивной гимнастики — без ее заинтересованности и помощи у нас никогда не было бы таких возможностей: тренироваться в современном зале, устраивать соревнования высокого уровня. Да и просто восстанавливаться. Хочу поблагодарить Андрея Федоровича Родионенко — за знания и поддержку. За подсказки. Особое спасибо я хочу сказать Валентине Александровне Родионенко: это человек, который для нашего результата, комфорта, удобства делает все и даже больше. И конечно, огромное спасибо всем болельщикам. Ваша поддержка и любовь помогали».





...Как-то, еще до «больших» побед, посчитав свои и отцовские медали, Алия Мустафина простенько так сказала титулованному папе — двукратному чемпиону мира и Европы по греко-римской борьбе, бронзовому призеру Олимпийских игр в Монреале — 1976, заслуженному тренеру России: «А у меня время есть, я тебя догоню...»

В олимпийском Лондоне, завоевав четыре олимпийские награды, став олимпийской чемпионкой, решительно папу перегнала по регалиям. А Фархат Мустафин тогда рассказывал о своем видении философии спорта и о том, как начиналась карьера олимпийской чемпионки.

### Из интервью 2012 года

— Не боялись, что спорт, как многие говорят, отнимет у дочек детство?

Если дети занимаются тем, что им нравится, если они ходят на тренировки с удовольствием, не воспринимают нагрузки как наказание — ради бога. А большой спорт из этого выйдет или маленький спорт? Мы, честно, никаких перспектив не строили, просто хотели, чтобы дети при деле были: ну позанимаются лет до 12, здоровье подтянут, а когда учеба серьезная начнется, я их заберу — и будут учиться. Так и началось — сначала мы с женой на тренировки возили. А в девять лет под руководством Али девчонки уже ездили сами. Причем Нелька, хоть и на два года младше, четче запоминала дорогу, старшая могла в сторону куда-нибудь уйти. Она, как я говорю, витает где-то часто. Идем куда-нибудь: «Аля, впереди столб». — «Вижу». Бам! «А я не думала, что он так близко...»

— Ваша жена Елена преподает физику. Вы чемпион, она ас точных наук, у вас в семье должен быть культ спорта и культ учения, так?

У нас в доме только один культ — семьи. Никто свое увлечение никому не навязывает.

— И все же о том, что Алия увлекается физикой, да и о ее умениях просчитывать баллы и ситуацию в голове, знают все.

Да, жена всегда говорила, что Алька быстро все схватывает. Из-за рваной учебы, конечно, переживали. Но невозможно по-другому никак — или ты отстаешь в учебе, неполную программу проходишь, или максимум выкладываешься в зале. У гимнасток же с восьми утра все начинается. Утром тренировка, вечером тренировка. Вообще-то тюрьма по жизни. Добровольная, но тюрьма... Алька — девочка-максималист. Компромиссов нет. Бывает даже, чуть слово какое-то ей показалось не таким, как надо, — обрубается общение категорично. Очень ранимая. Особенно когда разговор начинается на грани оскорбления — люди часто не следят за тем, что говорят. А она эту грань четко чувствует. Плавного перехода, чтобы смолчать или в сторону тему увести, нет.

— Если сравнить ваши пути к мировому пьедесталу, чей путь был более тернист?

Сложно сказать. Когда талантливые люди попадают в свой вид спорта, не думаю, что сложности они воспринимают как тернии. Физически — да, устаешь. Но даже любая нагрузка не ощущается психологически... Когда встал вопрос, продолжать ли Али занятия гимнастикой после отъезда в Америку ее первого тренера, мы с женой поговорили с Алькой: есть пройденный путь, много оставлено уже сил и затрат. И есть впереди что-то. Но пройденный путь в любом случае

уже больше. Видно же было: ей нравится то, чем она занимается, — недели две поболтается без зала, и ей уже надо обратно. Мне это хорошо знакомо.

— Спорт — преодоление...

Конечно, это не ложку ко рту подносить. Но здесь другого пути нет: или ты с полной отдачей работаешь и терпишь, или собирай манатки и уезжай с «Круглого», там тебе делать нечего.

Это интервью с Фархатом Мустафиным было сделано, можно сказать, в начале победного пути Али. А потом были и вторые Олимпийские игры, и снова было добыто личное золото. И старты, на которых Мустафина выходила королевой и командным бойцом, под свое крыло собирающим неопытных девчушек-дебютанток. И — рождение дочки Алисы. И — снова желание вернуться, чтобы выступать. И опять — интервью... Неизменный максимализм. Чувство локтя. И четкое понимание, чего хочет.

### Из интервью 2018 года

— Алия, и зачем вам нужно это сложное возвращение в большой спорт?

Потому что — просто хочется.

— А может, перерыв был идеальной возможностью попробовать что-то еще? Шагнуть в другую жизнь. Дверь в нее была открыта, а вы проигнорировали? Не увидела такой двери, чтобы шагнуть. Не считаю нужным ничего менять, когда для этого нет серьезных поводов. Может, у меня сейчас и не идеальная жизнь, но меня в ней абсолютно все устраивает: что я делаю, что у меня вне спорта.

— И что же?

Пояснить, что именно хорошо? Дочь Алиса. Мне нравится, как живу я, мои родители, как все мы вместе. И в первую очередь мне просто не на что жаловаться... Родила, все прошло хорошо. У меня проблем, если честно, не было и во время беременности: я чувствовала себя довольно живенькой. И даже на последних месяцах вела довольно активную жизнь.

Нет, **страх, лень** — наверное, **ЭТО КО МНЕ** все же **НЕ ОТНОСИТСЯ**

Правда, первые месяцы три было тяжело привыкнуть к определенному режиму. Рожала сама. Но если некоторые говорят: никогда рожать не буду больше, я так не скажу. А сложное, и правда, быстро забывается.

— Взяли дочку на руки...

И... было страшно: как и что дальше делать? В маму вцепилась: не отпущу никуда, со мной будешь. Дальше — все, как у всех молодых мам: первую ночь провести, первый раз искупать, помыть, накормить... Сноровка нужна. Но мне повезло — каких-то сумасшедших бессонных ночей не было. Алиса — спокойная. Все в меру.

— Тяжело тогда не было, но сейчас — дочка дома, вы — на сборах...

Первое время, конечно, тяжело было в разлуке. Но взялась за голову, признала, что пользы больше будет для всех в таком режиме жизни, и успокоилась. Я говорю себе, что занимаюсь делом и для дочки — чтобы все у нее было. Меня абсолютно устраивает, как меня воспитывали, какие мама с папой привили взгляды на жизнь. И я хотела, чтобы основное участие в воспитании Алисы принимали бабушка с дедушкой. Честно сказать, почему еще? Боюсь ее разбаловать, есть такой страх.

— Алия, а не думаете, что не вошли в открывшуюся дверь из чувства страха: здесь вы все знаете, и даже возвращаться в спорт через преодоление уже тоже приходилось. Тут нет неожиданностей, а что «там» — ноль понимания. А может быть, и некая лень добавилась — перемены требуют особых сил? Нет, страх, лень — наверное, это ко мне все же не относится. Я просто пока не вижу смысла в переменах. Если я могу многое здесь, то зачем что-то искать? Тем более есть определенная цель — попробовать восстановиться, пройти этот путь. Мне интересно, насколько я смогу это сделать после родов. Осуществляю цель здесь.

— Единственная мама в действующей элитной спортивной гимнастике сегодня — это Оксана Чусовитина. Наверняка детский вопрос обсудили.

Оксана вкратце что-то рассказывала, причем так легко, что у меня совсем сомнений не осталось: надо попробовать. Включить рабочий режим.

— *И в первый день этого рабочего режима...*  
...мне было очень интересно. И этот интерес перебивал просто все. Зашла в зал, встала в строй, разминка началась с бега. До того момента мне бегать долгое время тоже не приходилось. Что смогу: какие движения, какие элементы? А в основном я ничего не могла. Снова интересно: а когда они у меня получатся? Я набрала лишний вес, но немного — четыре лишних килограмма. Диеты не очень люблю. У меня это не очень получается, а если и получается, то килограммы всегда быстро возвращаются. Все-таки надеюсь, что организм сам придет в норму. А когда это произойдет, то и не надо будет себя ни в чем ограничивать. Кормила дочку три месяца, но она «ленивая» оказалась, мама говорит, что и мы с сестрой такие же были.

— *Вы не первая мама на большом помосте, но одна из первых. Спорт меняется, думаете, возвращение гимнасток после родов станет каким-то направлением?*

Очень надеюсь. И считаю, что это будет правильно. На собственном примере уже могу сказать: это сложно, но, думаю, возможно. А почему не делать возможные вещи? Тем более что спорт — это профессия. И мне было не очень приятно, когда в 20 лет меня называли ветераном гимнастики. Отчасти это, может, и прикольно. Но мне казалось всегда не очень правильным. Да, гимнастика — сложный вид спорта, но все же один олимпийский цикл для спортсмена — слишком мало. Я, например, за один цикл не успела насладиться и насытиться помостом. Может, после первого четырехлетия у меня все только и началось: я стала понимать смысл гимнастики, смысл тренировок, для чего я это делаю. Я полностью поменялась.

— *Гимнастки обычно самые маленькие на Олимпийских играх, начинают пахать очень рано, и раннее же ветеранство — действительно несправедливость.*

Ей есть объяснение: гимнастика — сложный вид спорта, и, чем ты меньше, тем легче тебе в нем. Легче исполнять сами элементы.

— *Чем будете брать в таком случае? Упорством, желанием, работой.*

— *Алия, как ни крути вы опять возвращаетесь в команду главной надеждой. От этих мыслей никуда не уйти прежде всего вам. Эти мысли...*  
...мотивируют.

— *Не изводят?*

Я не боюсь. Всю свою гимнастическую жизнь только и была для кого-то старшей сестрой, для кого-то примером. И мне даже от этого легче: за мной тянутся, спрашивают что-то, это подстегивает.

— *Вы умеете себя грызть? Умеете не прощать себя?*  
А в чем смысл — не простить? Лучше простить и идти дальше, чем у тебя в голове будет вот это все... Таракашка будет сидеть и напоминать. Лучше отпустить ситуацию и в следующий раз попытаться не совершить ошибку.

— *А другим таракашку можете простить?*

По ситуации, конечно. Но на не очень важные вещи стараюсь вообще не обижаться. А на себя... Мой девиз — если не хочешь, лучше не делай, а если хочешь — обязательно получится. Желание — это самое главное.

— *Не бойтесь, что можно увлечься первой частью девиза?*

Нет, я просто реально смотрю: есть вещи, которые надо делать, они не обсуждаются, а вот в той же гим-

настике — наверное, только так и можно тренироваться. Во всяком случае это мой вариант.

— *За что могли бы себя похвалить?*  
Хм. Честно? Никогда себе не хвалила.

— *Попробуйте, прекрасный случай.*

Даже не умею. Даже не люблю. Мне кажется, не делаю ничего такого особенного, все в рамках естественного.

— *Ругать себя проще будет?*

Все, что касается меня, — не копаюсь, не ковыряюсь.

— *Послушаешь вас — все легко до невероятности: два олимпийских цикла с медалями, рождение ребенка, снова на помост... Может, вы — баловень судьбы?*

Нет, я просто никогда не буду лишним раз рисковать. Иду на все обдуманно, выбирая наименьший способ риска.

— *Демократия в спорте часто приводит к плачевным результатам.*

Не совсем понимаю слово «демократия» применительно к спорту. Если в процессе подготовки участвуют две стороны — это проще для достижения результата. Для тренера, возможно, тяжелее. Иногда спортсмен может и абсурдное что-то придумать, тут как раз тренер и должен подвести его к пониманию, что это абсурд. А не сказать: ты — тупой, иди и делай, как я сказал! Но многие тренеры именно к этому привыкают и не могут переключиться на совместную работу. Просто с небес гимнастки не возьмутся. Всему надо учить, на это есть тренер.

— *А вам сейчас тренер нужен?*

Сейчас — особенно, я многое забыла, мышцы забыли. Голова-то у меня никогда не помнит, помнят мышцы. Как только начинаешь думать о том, как я делаю, например, тот же соскок с брусьев — в голове я его сделать не могу. Но могу прийти и сделать. Так со многими элементами. А после перерыва тяжело. Делаю элемент, мне кажется — плохо. Не могла прыгнуть в шпагат, думала сил не хватает, а на самом деле просто делала ошибку, которую сама не ощущала, и не поняла бы сама, что не так. Тренер, его взгляд со стороны нужен обязательно.

— *Терять вам нечего — титулы останутся, любовь зрителей, но всегда найдутся люди, которые скажут «опозорилась», если вы даже с медалью будете, но не первая.*

И пускай. И меня не будет волновать, что они думают. Потому что я выполняю цели, которые нужны



ОЛЕГ НАУМОВ

мне. И мало думаю о том, что скажут другие. Похвалят — скажу спасибо, не похвалят — пропущу мимо. Не сравниваю себя ни с кем. Ни за кем не смотрю. Не хочу в принципе, чтобы у меня было так же, как у кого-то. Хочу, чтобы у меня было так, как у меня.

— *До Олимпийских игр далеко. Но понятно, что мысли у вас самые амбициозные. Что надо сделать, например, с вашими любимыми брусьями?*  
А они никогда не были моими любимыми.

— *В такой ситуации нынче говорят: унс! На двух Олимпийских играх вы выигрывали золото именно на них. Хорошо — с любимыми нами вашими брусьями!*

Думаю, нужно продолжать все в том же духе. Тренеры говорят, что я опережаю подготовку. Как главный тренер сборной Андрей Федорович Родионенко сказал: месяца на два — три вперед убежала. И это очень приятно. Значит, могу не сомневаться, что неправильно что-то делаю, все — как надо. И знаю, что торопиться тоже некуда. Это облегчает процесс. Когда не висит над головой что-то, стремительно приближающееся.

— *Вопрос про брусья можно прояснить? Какой снаряд тогда записываем в любимый?*

Бревно. Потому что оно самое легкое. На нем нет таких суперсложных элементов. На нем легко упасть, но физически оно — самое легкое.

— *Вы ведь не ищете легких путей.*

Нет. Самое любимое — бревно, просто как снаряд. Но кайфа-то больше от брусьев. На них реально





очень тяжело. Это самый тяжелый снаряд — эмоционально, физически. Да наверное, самый тяжелый. Потому что для брусьев нужен пик формы. Для всего остального можно даже и лишний вес иметь, например. А брусья требуют идеального состояния.

— Почему увидеть вас на светском мероприятии — редкость?

Видимо, это у меня в крови, от мамы передалось. Она не любит внимание, для нее переезд летом в деревню — стресс, вся на нервах. А представить, чтобы камеры приехали к нам домой — мне кажется, она встанет и будет дверь держать, чтобы никто не зашел. У нее есть ее зона комфорта. И мне, наверное, что-то досталось.

— Но в силу популярности вам пришлось эту зону все же расширить. Насколько?

Я принимаю предложения, когда есть время и возможность: чтобы я, например, не стояла на каблучках

после тренировки вся измотанная. Или чтобы мероприятие не отрывало у меня те же три — четыре часа от Алисы. Если найти этот кусочек — то можно и выйти, а если лишать себя того же общения с ребенком — не в кайф. За границей зала сейчас, кроме общения с ребенком, особенно ничего не хочу. Зал и ребенок.

— Цель вашего возвращения как снова ни крути — Олимпийские игры. А обстановка с допуском страны на Игры — сами знаете... И абсолютно не факт, что проблемы рассосутся до Токио-2020. Будете вкалывать ради цели, а...

...значит, я оставляю одну цель и буду думать, что выполнила другую — восстановилась после родов. Наверное, из-за того, что у меня уже были Олимпиады, мне, думаю, тяжелее будет думать, как маленькие спортсменки это перенесут, если что. А насчет себя — наверное, я расстроюсь, но тосковать или впадать в апатию не буду.

— Вы по натуре оптимист?

Реалист. Это не врожденное, скорее, приобретенное. Наверное, после Олимпиады в Бразилии. Я никогда не была мегаоптимистом, не была пессимистом, да и фантазеркой тоже не была. Но сейчас стала четко понимать: отталкиваюсь от реальности. Если я понимаю, что шесть медалей мне на Олимпиаде не выиграть, то я и мечтать об этом не буду.

— Завышенная планка ожиданий не для вас?

Мне ее лучше чуть занижить и перепрыгнуть, чем вообще до нее не добраться.

— В вашем реалистичном видении какова планка в этом году?

Быть полезной команде. Нам нужно на чемпионате мира войти в тройку призеров, чтобы завоевать лицензию. Я очень надеюсь помочь команде в этом. Надеюсь, и девочки понимают задачу. Ведь что может быть проще: сделать дело на первом же отборе и два года спокойно готовиться к Олимпиаде, не думая уже, попадем или нет. Всё: команда — на Играх, и никаких дерганий!

— Если просмотреть ваш гимнастический путь, какой из этапов был самым сложным?

Мне повезло, что у меня не было сногшибательно сложных этапов. Сначала была травма — это меня закалило. Потом был тяжелый период — хотела заканчивать. Тоже закалило. Я получала сложности дозами, стала сильнее, все проблемы были преодолимые. И сейчас не самый тяжелый этап. Я хочу это делать. А когда ты хочешь, когда тебе это нравится, как может быть тяжело? Физически — да. Но со-

всем плохо — это когда и физически, и морально, тогда в голове невозможное что-то. Мне морально сейчас легко. Физически — полежала, отдохнула, пошла. Отпуск? Я уже усвоила, отпуск — это не мое. Беременность и была отпуском.

Команде завоевать лицензию на Олимпийские игры в Токио Алия Мустафина на своем последнем чемпионате мира в 2018 году помогла. Но сама на большом помосте в Токио уже не выступит. В Новосибирск на Кубок России, последний проверочный старт перед Олимпийскими играми, прилетела на два дня: там состоялись ее проводы. Действующей спортсменки Алией Мустафиной теперь ни в каких списках нет. Но есть старший тренер юниорской сборной девочек Алия Фархатовна Мустафина.

— Ну что, Алия, заставила вас церемония проводов глотать слезы?

Нет.

— То есть совсем? И когда кадры мелькали на экране, как вы малюсенькая совсем начинали выступать, и потом — этот победный воздушный по-

целуй зрителям, и пожелания счастья и блестящей карьеры в новом качестве от подруг-соперниц... Половина зала готова была прослезиться, а вы — снова кремень?

Нет, все это, конечно, безумно приятно. Конечно, тронуло, заставило что-то вспомнить. Но я... Видимо, настолько назанималась я уже гимнастикой, что поняла: все! Что я сделала свой максимум. И тут уже жалеть как-то не о чем. Тем более что я сейчас работаю на «Круглом» и у меня, собственно говоря, ничего не поменялось, кроме того, что я слезла со снарядов. И начала на них смотреть со стороны.

— Вы искренне считаете, что максимум был достигнут?

Даже если нет, я абсолютно об этом не жалею. И вообще люблю считать так: все, что ни делается, — к лучшему.

— Вы когда-то — а были уже чемпионкой и любимицей мировой спортивной гимнастики — сказали, что в жизни еще ничего такого, чем можно гордиться, не сделали. Сейчас, когда медальная копилка закрылась, тоже кажется, что ничего еще не сделали? Или все же возьмете слова назад? Наверное, для кого как.

— Забираете слова?

Не могу сказать, что забираю. Да, я, допустим, не великая Лариса Латынина. Но я сделала свое. В сборной мне казалось, что я мало сделала, сейчас так уже не кажется. Да и после тех слов еще ведь что-то было на помосте. В принципе, все, что я хотела попробовать, попробовала. Например, хотелось



восстановиться и вернуться в спорт после родов — восстановилась и вернулась. И вообще... Я не знаю, но мне чего-то так нравится сегодня моя жизнь, что — тьфу-тьфу...

— *А что в ней такого, что...*  
Да все нравится!

— *А вместо вас поищу. Вы же, например, не хотели быть тренером, а стали?*

Не хотела. Но я никогда и не хотела уходить от гимнастики далеко. Всегда думала, как бы дать гимнастике еще больше: не только выступлениями, но и, если так можно сказать, своей личностью. Уходить из гимнастики вообще — вот это жалко. Я и не ушла, просто перестала тренироваться.

— *Принимая предложение стать не просто тренером, а старшим тренером команды девочек, любой молодой специалист будет просчитывать риски. А риски всегда будут. Но если так думать, то можно лежать в кровати и вообще ничего не делать. Нет, я к этому немного проще отношусь: понятно, что от меня ждут многого, но если вдруг не получится, то... у меня просто не получится. Я же пробую. С возрастом придет опыт. Я пробую. Придет этот нужный опыт не сейчас, а позже — значит позже. Но я еще раз говорю: под одеялом лежать и не вставать, только и думая о любых рисках, — это не мое.*



Уходить из гимнастики вообще — вот это жалко.

**Я и не ушла,**  
просто перестала  
тренироваться



— *Вы были готовы к предложению? Как это вообще все произошло? Сидели в Москве, вам позвонили: «Алия, приезжай на «Круглое», возглавишь сборную юниорок...»*

Я действительно была в Москве, мне позвонила Валентина Александровна Родионенко и сказала: «У нас к тебе такое предложение. Давай-ка ты... У тебя есть сутки на то, чтобы подумать и дать ответ». А было 30 декабря. И я сразу подумала: классно я сейчас буду готовиться к Новому году. Ну ладно. Всем позвонила, кому посчитала нужным, и посоветовалась. Родителям сообщила так: вот такое предложение, и, как вы понимаете, оно означает, что воспитание Алисы опять ложится в основном на вас.

— *Что сказали родители?*

Папа: езжай! И мама поддержала: хорошо! Ну и ровно через сутки я позвонила с ответом: «Да, я попробую».

— *Понятно, что не один старший тренер решает все, очень много специалистов помогают сборной, но все же... Цена ошибок в молодежной сборной велика и, чего уж там, непростительна. Молодежка — это подпитка основной сборной, ее кадры.*

Я готова учиться. И осознавать свои ошибки, что ли, так скажу. И мне, верю, помогут, если что.

— *А в чем видите роль старшего тренера?*

Он должен быть и наставником, и куратором, и звеном-связью между специалистами и главными тренерами...



— *Уже получается?*

Пока не жалуюсь. Я думаю, мне еще помогает то, что у нас там довольно молодой коллектив. Есть, конечно, очень опытные тренеры, которые приезжают на сборы со своими девочками, но, мне кажется, и они не жалуются, им нравится моя работа. А это важно.

— *А как вы поняли, что работа нравится, тренеры что-то уже говорят?*

Нет, но даже в процессе работы понимаешь. Например, я указываю на какую-то ошибку ребенку, а на следующий подход слышу, что то же самое говорит тренер. Это вообще самая большая награда. А я же еще эти ошибки могу объяснить не по книжке, а по своим ощущениям и максимально просто, чтобы дети поняли. То есть не сказать, например: «Бросок не на 45 градусов сделай» — ребенок это не очень понимает, — а на стенке показать точку: «Вот туда!» И тренеры видят, что это помогает, начинают так же подсказывать, это классно.

— *В спорте становишься тренером — получаешь автоматически отчество. Как вам?*

Мне — нормально. Потому что я топлю за уважение, за воспитание и считаю, что это правильно: даже если человек не так уж намного тебя старше, обращаться на вы. Даже в обычной жизни, если моложе, но не знакомы, все равно на вы. И то, что дети называют меня по имени-отчеству, это правильно. И привычка тут не нужна.

— *А вот вы со своим характером, назовем его не особенно укротимым, что будете делать, если столкнетесь с подобным же у какой-то из по-*

*допечных девочек? Одно дело — самой жить с таким нравом, а другое — увидеть, как его показывают тебе.*

Думаю, помимо моего характера, за последние годы у меня появилось еще спокойствие — самое большое. Причем такое, что я могу даже не заметить свой характер в другом. Я не вспылчивая, никогда не кричу, я даже громко не разговариваю. И наверное, мое терпение заметно всем. Я могу терпеть, наверное, вечно. Меня из себя не выведешь.

— *Терпение было одним из важных компонентов успеха на помосте?*

Да, пришло еще в гимнастике, но не сразу. И заходило в меня постепенно, особенно в определенные тяжелые периоды, когда и все бросить хотелось, и слышала какие-то разговоры про себя. Тогда я научилась бороться с этим. Научилась всем недоброжелателям показывать дальнюю дорогу и... собственно, все. Меня перестали преследовать какие-то чужие мысли, что меня это волнует. Меня вообще не волнует, что обо мне говорят. Могут хоть бить меня за моей спиной — да пожалуйста.

— *И что это — мудрость такая нарабатанная или толстая кожа?*

Это мой выбор. Я хочу так. Так жить проще, да и, как я уже сказала, последнее время у меня нет абсолютно никакого повода расстраиваться. Единственный момент, когда я нервничаю: если болеет Алиса и у нее высокая температура, все-таки четыре года.

— *Я вот подумала, если вернуться к тренерской работе и спокойствию: а может, просто не*



нашлась еще та девочка, которая способна вывести вас из себя? Может быть.

— А вы вообще никогда не кричали в жизни? Мне кажется, это рекорд для Книги Гиннеса. Я не помню. Может быть, если только с сестрой когда-то. Не помню. Нет, я могу строго говорить. Но кричать — даже на горках, когда катаюсь, молчу. Да чего там, даже когда рожала — все тихо было.

— Посмотрела я сейчас, как вы сидите на трибуне с Викой Коловой, Машей Пасекой... Ваши выступления — это такой огромный кусок жизни, который... Который — что для вас?

Было и было — это если брать моменты соревнования. А девочки — это совсем другая история. Мы можем не встречаться очень долго, но мы же, что называется, навсегда. Приезжаем куда-то, видимся, радуемся и мы — вместе.

— Обычно в интервью говорят: тут мне не удалось, поэтому я буду то-то и то-то, и строят планы, отталкиваясь от чего-то неудачного. У вас все хорошо. И планы, получается, абсолютно будничные. Так? Так.

— А личная жизнь?

Так она на то и личная, чтобы не разговаривать о ней. Она есть, и, как я сказала, жаловаться мне не на что.

— Каким был первый день на «Круглом» в роли старшего тренера девочек? Хоть тогда понервничали?

Мне было страшно. Я не то что нервничала, просто — новые дети, новые тренеры, все новое. Я Андрею Федоровичу сказала: первый день просто посмотрю. Он: да-да, конечно. Прошел первый день, второй, к четвергу у меня план тренировок сбора был уже готов. Пришла к Родионенко, он подписал.

— Вам снится, что вы выступаете? Или восстанавливаетесь после травмы?

Снилось. Причем какая-то фигня, что мне звонят и говорят: «Алия, надо поехать на чемпионат мира». Я говорю: «Вы что, больные? Как я поеду, если два года не тренируюсь?» — «Надо! Мы в тебя верим». И на этом просыпалась.

А травма... Нет. Я никогда не боялась. Страшнее сейчас, когда Алиса у меня есть. Я даже летать боюсь. А страха получить травму и не было. Вот кто-то говорит: ребенка не отдай в гимнастику, не дай бог чего... Я прошла через травмы, три операции, но дочку готова отдать в гимнастику.

— Не ради того, чтобы она была перед глазами?

Нет, конечно. Да и разве гимнастика — самый травмоопасный вид спорта? Откуда берутся такие разговоры? Да, сложный. Но для этого есть тренеры и все условия, чтобы грамотно подготовить спортсмена. Возьмите любой вид спорта — везде хватает, вообще для спорта травма — обыденное дело.

— Просто в спортивной гимнастике выступают молодые девочки, за них особенно переживают все. Вон в фигурном катании какие страсти вокруг повышения возрастного ценза бушуют.

У меня такое впечатление, что все упирается только в одно — победы чужие никому не нравятся, а Этери Тутберидзе и ее спортсменки умеют побеждать. В сложных по координации видах спорта девочки везде выступают юными: гимнастика — и спортивная, и художественная, прыжки в воду, акробатика... Я не вижу смысла вообще обсуждать возрастной ценз.

— То есть вы не принимаете доводы тех, кто говорит, что нельзя нагружать юный организм нагрузками, которые потом плохо аукнутся?

Об этом почему-то говорят, вернее предполагают какие-то страшилки, те, кто их никогда и не испы-

тывал. А всему свое время. Если нагрузки не испытывать в 15 лет, то после переходного возраста на них и сломаться можно. Поэтому — чем меньше возраст, тем легче все дается. И когда ты в более легкой форме всю эту нагрузку проходишь, она и ее достижения с тобой вместе и идут. Все элементы надо учить в маленьком возрасте. Потому что в 20 лет это намного сложнее. Плюс нагрузка же должна быть правильная, тогда при отсутствии ошибок и травм не будет. Это я уже увидела со стороны тренера.

— Еще что-то новое открыли для себя?

Пока не могу сказать. В принципе, как я себе это представляла, так оно и происходит. Я же много с маленькими девочками выступала. И отчасти в роли тренера находилась: тренер не имеет права на ошибки во время старта указывать, а про спортсменов в правилах ничего не сказано, я могла. И я много простояла под помостом, переживая за девочек, это все было.

— Вам уже пришлось с родителями юных спортсменов общаться?

Пока нет, но для меня и это не проблема.

— Родители разные бывают, иногда тренера буквально изматывают.

Ну и что?

— И как с ними разговаривать?

Уважительно.

— Алия, как вы видите себя лет через пять?

Сложно сказать, но я очень надеюсь, что не изменю своим принципам.

— Каким?

Быть доброй, уважительной и делать свое дело.

— Вы очень быстро их назвали, видимо, сформулировали давно.

Давно, ничего придумывать не надо.

XXX

Трогательные слова сказала, обращаясь к Мустафиной от имени сборной России, Валентина Александровна Родионенко:

«К сожалению, наступает момент, когда нам приходится прощаться с любимыми гимнастами, которые уходят с большого помоста. Алия всегда была спортсменкой со своим почерком, с потрясающим характером. И мы, конечно, будем скучать без нее на помосте.

Но решением Федерации гимнастики и Минспорта России Алия возглавила молодежную сборную страны. И этот выбор не случаен, потому что наша олимпийская чемпионка обладает всеми качествами, чтобы быть прекрасным тренером.

И мы надеемся, что ты, Алия, передашь весь свой опыт нашим будущим чемпионкам. Спасибо за то, что ты была и есть в гимнастике. Мы тебя любим!»



# НАДО ЗНАТЬ!

РИСУНКИ: НАСТЯ ЦАРЕВА, 9 лет. Город Гатчина



## «Гимнастика»

объявляет конкурс комиксов на тему «Какие законы спорта должен знать гимнаст, чтобы не нарушить антидопинговые правила?».

Придумывайте, проявляйте знания правил, присылайте сканы рисунков на адрес: [men8800@list.ru](mailto:men8800@list.ru).



**СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО,**

**ЧТО ПРИНИМАЕТ! СТОП-АМ!**

## КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2021 ГОД (проект от 11.01.2021)

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