

# СОДЕРЖАНИЕ

## Тема номера

- С днем рождения, Ирина Александровна! ..... 2  
И.А. Винер-Усманова ..... 3

## Новости

- Новости ..... 6  
Награждение И.А. Винер-Усмановой орденом МОК ..... 10  
Анастасия Осипова. «Не каждая гимнастка подходит для группового» ..... 11

## Старт

- Это важно знать родителям! ..... 15  
Гимнастика, начало ..... 16  
Каролина Чернова (Ткалина). Первый тренер ..... 18  
Записываем ребенка в секцию художественной гимнастики ..... 21  
Шпагат ..... 22  
Упражнения без предмета ..... 24  
Актерское мастерство в художественной гимнастике ..... 26

## Авторские рубрики

- Диетолог (Алена Горшкова) ..... 28  
Спортивная фотография тоже искусство (Станислав Сильянов) ..... 31

## История

- Немного истории ..... 32  
История купальника ..... 35  
Яна Батыршина. «Я именно благодаря родителям продержалась в спорте» ..... 36

## Teen

- Летние сборы в Хорватии ..... 42

## Календарь

- Календарь соревнований на сентябрь 2015 ..... 44

# ТЕМА НОМЕРА

## С Днем Рождения, Ирина Александровна

30 июля День Рождения отмечает Великий Тренер, Президент Российской Федерации Художественной Гимнастики — Ирина Александровна Винер-Усманова!

От редакции журнала, от всех поклонников этого прекрасного вида спорта сердечно поздравляем Ирину Александровну с этим замечательным праздником!

Ирина Александровна, желаем Вам доброго здоровья, долгих лет, неиссякаемого терпения, сил, творческого вдохновения и взаимной любви близких Вам людей!



# И.А. Винер-Усманова



Ирина Винер-Усманова. Это имя давно и неразрывно связано с художественной гимнастикой. Развитие и укрепление лучших традиций отечественной школы художественной гимнастики стало для нее делом всей жизни. Прирожденный тренер и педагог, замечательный наставник, она воспитала целую плеяду чемпионов, настоящих звезд российского спорта, которыми гордится страна.

Сегодня для всего спортивного мира художественная гимнастика — это и есть Ирина Винер-Усманова.

Именно Винер возвела упражнения гимнасток с предметами в ранг искусства. Это с ее подачи на мировых чемпионатах и олимпиадах на спортсменках появились невероятной красоты костюмы, а в правилах — новые, неизвестные до этого элементы.

*<http://www.peoples.ru>: Комментарий от Ирина: Лучшая на все времена!*

*«Ирину Александровну знала с давних пор — Ташкент, гимнастика замечательное время! С тех пор прошло много времени и много людей встречено на жизненном пути, но... ИРИНА ВИНЕР одна такая и поверьте знаю это не понаслышке — она человек с большой буквы! Умница, помню наизусть могла прочесть всего Евгения Онегина, красавица первая была и осталась до настоящего времени, чемпионка — вообще лидер во всем, да еще и модница с таким вкусом и достоинством, вот у кого нашим теперешним светским львицам поучиться бы!!! И при всем при этом никогда не видела чтобы этот человек задирает нос или с высоко своих побед смотрел на людей, согласитесь не каждому удастся пройти огонь, воду и медные трубы.» (пункт. и орфография сохранены — прим. редакции)*

*Герой Труда Российской Федерации (28 апреля 2015 года) — за особые трудовые заслуги перед государством и народом*

*Орден «За заслуги перед Отечеством» III степени (29 декабря 2008 года) — за выдающийся вклад в развитие физической культуры и спорта*

*Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени (24 августа 2005 года) — за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах*

*Орден Почёта (9 июня 2001 года) — за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее*

*Орден Дружбы (2 февраля 2013 года) — за успешную подготовку спортсменов, добившихся высоких спортивных достижений на Играх XXX Олимпиады 2012 года в городе Лондоне (Великобритания)*

*Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (6 января 1997 года) — за заслуги перед государством и высокие спортивные достижения на XXVI летних Олимпийских играх 1996 года*

*Почётная грамота Президента Российской Федерации (30 июля 2008 года) — за заслуги в развитии физической культуры и спорта и многолетнюю добросовестную работу*

*Почётный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (30 июля 2013 года) — за выдающийся вклад в повышение авторитета российского спорта на международной арене и активную общественную деятельность*

*Лауреат Национальной премии общественного признания достижений женщин «Олимпия» Российской Академии бизнеса и предпринимательства в 2005 году.*

*Лауреат премии Федерации еврейских общин России «Человек года» (2007).*

*Лауреат премии Владимира Высоцкого «Своя колея» (2008).*



Удивительно светлый и позитивный человек. Творческая личность, стальной характер, безупречное чувство стиля. Ирина Александровна Винер-Усманова, без сомнения, — одна из самых авторитетных и известных женщин в современном российском спорте.

Мало кто знает, но когда-то Винер взшла на гимнастический помост почти случайно — только для того, чтобы научиться лучше танцевать. Теперь она учит своих воспитанниц делать всё лучше всех в мире.

«Я пришла в художественную гимнастику для того, чтобы в балетном кружке станцевать танец пантеры, — рассказывает президент Всероссийской федерации художественной гимнастики Ирина Винер-Усманова. — Я пришла и сказала: «Научусь — уйду». С этими словами я пришла, но так получилось, что осталась на веки вечные».

Ирина Александровна родилась в Самарканде.

Творческая биография Ирины началась с занятий в танцевальном коллективе Дворца



пионеров в Ташкенте, куда вскоре после ее рождения переехала семья. С художественной гимнастикой она познакомилась в 11 лет. Тренировалась у Лилии Петровой и неоднократно чемпионки Ленинграда Элеоноры Сумароковой. Трижды добивалась почетного звания чемпионки Узбекистана. Среднюю школу окончила с медалью. Специальное образование получила в Узбекском институте физической культуры.

Трудовую деятельность Винер начала в республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва города Ташкента. Работала в Ташкенте сначала тренером сборной команды города, а затем и сборной команды Узбекистана по художественной гимнастике. Воспитала, несмотря на огромную конкуренцию в сборной СССР, победительницу Кубка Интервидения Веру Шаталину, пятикратную чемпионку СССР Венеру Зарипову, чемпионку СССР в упражнениях без предмета Елену Холодову, чемпионку мира в групповых упражнениях Марину Николаеву. Ей было присвоено звание Заслуженного тренера Узбекистана.

Несколько лет перед Олимпиадой 1992 года в Барселоне Винер параллельно работает тренером национальной сборной Великобритании и впервые выводит представительниц этой страны Деби Саусвик и Виву Сиферт на олимпийский помост.

После распада Советского Союза Ирина Винер отправляется в Москву, где начинает работать с российскими спортсменками. Самые тяжелые годы — начало 90-х. Спорт никому не нужен. Девочкам негде жить — она селит их у себя дома.

Результат не заставил себя ждать: воспитанницы талантливого тренера всегда были на высоте и показывали наилучшие результаты. В 2000-х годах Винер назвали одним из наиболее успешных в мире тренеров художественной гимнастики.

В момент переезда в Москву со своими ученицами у Винер в столице не было, как принято говорить, «ни кола, ни двора». Но были идеи и фантастическое трудолюбие.

В частности, она давно уже мечтала о создании своего тренировочного Центра, видя в нем базис дальнейших успехов. И всю свою неумную энергию Ирина Александровна в пер-



вые годы пребывания в столице, помимо тренировочного процесса, направляет на реализацию этой, по ее словам, «эфемерной (в силу несбыточности) мечты»

И ей удалось практически невозможное. Шаг за шагом реализовывался гениальный проект, святая святых для всех «художниц», мечта, цель миллиона девчонок — Центр Олимпийской Подготовки.

Уникальная личность, невероятно талантливый человек, эталон стиля, новатор, лидер — это все о ней.

Девушки о своем тренере отзываются с особой любовью и теплом, а Ирина называет их «дочками-гимнастками».

*«Она вдыхает в тебя жизнь, желание становиться все лучше и лучше с каждым годом, — говорит чемпионка мира по художественной гимнастике Ляйсан Утяшева. — И вот я уже давно не занимаюсь, но она всегда рядом, как путеводная звезда, как мама».*

*«Я не могу за других говорить, но как было у меня: для меня было всегда важно, чтобы ей понравилось, — признается олимпийская чемпионка по художественной гимнастике Алина Кабаева. — Я хотела, чтоб она уезжала в хорошем настроении. Я выступала для нее».*

«В гороскопе, — замечает Ирина Александровна, — у меня записано: «Успех в жизни благодаря детям». Почему я люблю детей? Потому что считаю: это лучшие люди в мире. Они лучшая и умнейшая часть человечества. Умнейшая не в плане жизни, а в плане интуиции. А интуиция — признак гениальности. Их не обманешь. Детей обмануть невозможно. Они зачастую точнее и острее разбираются во взрослых ситуациях, нежели сами взрослые. И никаких интриг. Дети — мой остров свободы.

Девочки живут во мне, я — в них. Мы одна семья. Я счастливый человек, потому что работаю с такими замечательными детьми!»

Внутренняя сила, энергетика и непоколебимая вера в своих учениц — вот, что такое «метод Ирины Винер». А вот что такое «лень» или «усталость» — не знает сама, и не терпит в подопечных.

«Без работы я страдаю, — говорит Ирина Александровна, — скучаю, отравляю жизнь окружающим, даже если вокруг меня самое прекрасное общество. Безделье разъедает меня, как ржавчина, мне комфортно только среди моих учениц. От работы я получаю колоссальное удовольствие. Я вообще называю это «работой» только потому, что так принято».

Благодаря труду Ирины Винер весь мир узнал таких талантливейших гимнасток, как Алина Кабаева, Евгения Канаева, Юлия Барсукова, Янина Батыршина, Ирина Чашина, Дарья Дмитриева, Оксана Костина, Ольга Капранова, Вера Сесина, Амина Зарипова, Наталья Липковская, Ляйсан Утяшева, Дарья Кондакова, Анастасия Близнюк, Ульяна Донскова, Алина Макаренко, Ксения Дудкина, Каролина Севастьянова, Анастасия Назаренко, Елена Посевина, Наталья Зуева, Дарья Шкурихина, Татьяна Горбунова, Анна Гавриленко, Маргарита Алийчук, Яна Кудряцева, Маргарита Мамун...

И это далеко не полный список «звездных» детей Ирины Александровны. Каждый год на небосклоне большого спорта Ирина Винер зажигает новые звезды художественной гимнастики.



*Материал подготовлен при содействии ресурса [www.peoples.ru](http://www.peoples.ru) и информации из открытых источников.*

# НОВОСТИ



## «Berlin Masters»

Германия, Берлин. 28 мая — 1 июня

На ежегодном этапе Гран-при в Берлине наша сборная выступила в составе Маргариты Мамун, Александры Солдатовой, Вероники Поляковой и сборной Москвы по групповым упражнениям (Анастасия Осипова, Юлия Косырева, Арина Никишина, Дарья Автономова, Дария Колобова, Валентина Калинина).

По итогам многоборья первое место у Маргариты Мамун с оценкой 75,350 балла.

Второе место заняла гимнастка из Белоруссии — Мелитина Станюта, получив 72,950 балла.

Третье — Александра Солдатова (72,400).

А Вероника Полякова, с суммой 70,200 баллов, заняла девятую позицию.

В групповых упражнениях наши девочки заняли третье место (34,850), пропустив лишь Израиль и Белоруссию.

## ФИНАЛЫ

Обруч:

1. Маргарита Мамун — 18,800
2. Александра Солдатова — 18,500
3. Мелитина Станюта — 18,350

Мяч:

1. Маргарита Мамун — 19,000
2. Нета Ривкин — 18,200
3. Мелитина Станюта — 18,100

...

7. Вероника Полякова — 17,300

Булавы:

1. Маргарита Мамун — 19,050
2. Александра Солдатова — 18,650
3. Мелитина Станюта — 18,200



Лента:

1. Мелитина Станюта — 18,600
2. Александра Солдатова — 18,250
3. Маргарита Мамун — 18,150

5 лент:

1. Россия — 17,700
2. Беларусь — 17,500
3. Азербайджан — 17,300

6 булав + 2 обруча:

1. Беларусь — 17,850
2. Израиль — 17,700
3. Германия — 17,150
- ...
4. Россия — 17,050

## Европейские игры

Азербайджан, Баку. 11 июня — 20 июня

На первых Европейских играх, представляя сборную России по художественной гимнастике, выступили действующая Чемпионка Мира — Яна Кудрявцева, Маргарита Мамун и сборная в групповых упражнениях в составе Анастасии Максимовой, Дианы Борисовой, Анастасии Татаревой, Марии Толкачевой, Дарьи Клещевой и Софьи Скоморох.

В многоборье золотую медаль завоевала Яна Кудрявцева, набрав 76,100 балла. Серебро взяла еще одна представительница сборной России — Маргарита Мамун, отстав от Яны лишь на 0,450 балла от подруги по команде. Бронзовую медаль завоевала Мелитина Станюта, которой удалось набрать в четырех видах сумму 73,100 балла.

Сборная России в групповых упражнениях допустила ошибку в упражнении с обручами и булавами, но это не помешало им стать чемпионками Европейских игр в многоборье, с общей суммой 35,300 балла.



## ФИНАЛЫ

(впервые на соревнованиях в финал отбиралось по одной гимнастке от страны!)

Обруч:

1. Маргарита Мамун — 18,850
2. Мелитина Станюта — 18,500
3. Нета Ривкин — 18,150

Мяч:

1. Яна Кудрявцева — 18,950
2. Анна Ризатдинова — 18,250
3. Мелитина Станюта — 18,200

Булавы:

1. Яна Кудрявцева — 19,200
2. Анна Ризатдинова — 18,550
3. Мелитина Станюта — 18,150



Лента:

1. Яна Кудрявцева — 19,000
2. Марина Дурунда — 18,200
3. Саломе Пажавя — 17,950

5 лент:

1. Россия — 18,000
2. Украина — 17,250
3. Израиль — 17,100

6 булав + 2 обруча:

1. Беларусь — 17,600
2. Израиль — 17,500
3. Украина — 17,150

...

5. Россия — 16,400

## «Luxembourg Trophy»

Люксембург, Люксембург. 26 июня — 28 июня

Россию на этом турнире представила воспитанница школы Динамо Дмитров — Вероника Полякова. В многоборье Вероника заняла первое место, набрав 71,800 балла, с отрывом в 10,700 балла от Екатерины Луценко, занявшей второе место. Бронзовую медаль завоевала Элизабет Де Люв, получив 55,200 балла.



## ФИНАЛЫ

Обруч:

1. Вероника Полякова — 16,000
2. Екатерина Луценко — 14,850
3. Ольга Белькова — 13,950

Мяч:

1. Вероника Полякова — 18,250
2. Элизабет Де Люв — 13,350
3. Екатерина Луценко — 12,050

Булавы:

1. Вероника Полякова — 17,550
2. Элизабет Де Люв — 13,000
3. Екатерина Луценко — 12,450

Лента:

1. Вероника Полякова — 17,900
2. Екатерина Луценко — 14,100
3. Элизабет Де Люв — 13,450

## Универсиада

Корея, Кванджу. 3 июля — 14 июля

Состав сборной России: Мария Титова, Екатерина Веденева, Анастасия Осипова, Юлия Косырева, Арина Никишина, Дарья Автономова, Дария Колобова и Валентина Калинина.

В многоборье на первое место пьедестала поднялась кореянка Сон Ён Дже, получив 72,550 балла. Серебряную медаль завоевала Анна Ризатдинова, набрав 71,150 балла, а бронзу взяла Мелитина Станюта с суммой 70,800 балла. Мария Титова набрала за четыре вида сумму в 68,650 балла и заняла четвертое место. Екатерина Веденева поделила пятую позицию с Елизаветой Назаренковой, получив 68,350 балла. Наши групповички выступили чисто, и с суммой 33,650 балла заняли первое место. Второе место у команды Украины, набравшей 31,850 балла. Бронза досталась команде из Финляндии, которые получили 30,400 балла.

## ФИНАЛЫ

Обруч:

1. Сон Ён Дже — 18,300
2. Мария Титова — 18,00
3. Мелитина Станюта — 17,900

Мяч:

1. Сон Ён Дже — 18,250
2. Анна Ризатдинова — 18,100
3. Мария Титова — 18,000
- ...
5. Екатерина Веденеева — 17,550

Булавы:

1. Анна Ризатдинова — 18,200
2. Мелитина Станюта  
и Сон Ён Дже — 17,800
- ...

6. Екатерина Веденеева — 17,250

Лента:

1. Мелитина Станюта — 17,900
2. Сон Ён Дже — 17,800
3. Анна Ризатдинова — 17,750
- ...
4. Мария Титова — 17,450



## Российско-китайские молодежные игры

Россия, Иркутск. 12 июля — 15 июля

На шестых Российско-китайских играх сборную России по художественной гимнастике представили Алина Ермолова, Дарья Приданникова, Мария Сергеева, Анастасия Шibaева, Екатерина Аюпова и молодежная сборная Москвы в групповых упражнениях.



Весь пьедестал многоборья был занят российскими юниорками:

1. Алина Ермолова — 67,283
2. Дарья Приданникова — 63,750
3. Анастасия Шibaева — 63,001

Мария Сергеева набрала сумму 61,567 балла и заняла пятое место, а Екатерина Аюпова стала шестой, с суммой 60,550 балла.

## ФИНАЛЫ

Скакалка:

1. Дарья Приданникова — 16,550
2. Анастасия Шibaева — 16,333
3. Алина Ермолова  
и Мария Сергеева — 15,900
- ...

5. Екатерина Аюпова — 15,683

Обруч:

1. Алина Ермолова — 16,900
2. Анастасия Шibaева — 16,500
3. Ятин Чжао — 16,200
- ...

6. Дарья Приданникова — 15,800
7. Мария Сергеева — 15,633

Мяч:

1. Алина Ермолова — 17,233
2. Ятин Чжао — 16,733
3. Екатерина Аюпова — 16,650
- ...
4. Анастасия Шibaева — 16,200
5. Мария Сергеева — 16,167

Булавы:

1. Алина Ермолова — 17,267
2. Дарья Приданникова — 17,250
3. Екатерина Аюпова — 16,433
- ...
4. Анастасия Шibaева — 15,917
5. Мария Сергеева — 15,583

5 мячей:

1. Россия — 17,300
2. Китай — 15,283

5 лент:

1. Россия — 16,800
2. Китай — 15,000

Обзор подготовила  
Анастасия Тодосиева.



19 июля 2015 г.

Глава Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах торжественно вручил серебряный орден МОК главному тренеру сборной России, президенту Всероссийской федерации художественной гимнастики (ВФХГ) Ирине Винер-Усмановой.

Церемония прошла в Олимпийском комитете России на Лужнецкой набережной. В ней, помимо Баха и Винер-Усмановой, также приняли участие глава Олимпийского комитета России (ОКР) Александр Жуков и почетный президент ОКР Виталий Смирнов.

Серебряный олимпийский орден вручен «в знак признания выдающихся заслуг Винер-Усмановой в мировом спортивном движении и преданности олимпийским идеалам».

Олимпийский орден присуждается за особые заслуги перед олимпийским движением. Награду вручают с 1974 года. В числе кавалеров золотого ордена МОК президент РФ Владимир Путин, заместитель председателя правительства РФ Дмитрий Козак, экс-глава оргкомитета «Сочи 2014» Дмитрий Чернышенко.

«Я никогда в жизни не ожидала, что в стенах родного олимпийского комитета получу столь высокую награду за такой маленький вид спорта, как художественная гимнастика. В моем лице, считаю, награждена вся художественная

гимнастика мира. Тренеры всего мира не щадят своего здоровья и времени и все время пропадают в зале, работая с девочками», — сказала Винер журналистам.

«Для меня удовольствие и честь награждать Винер-Усманову. В фехтовании очень важна помощь тренера для успеха. То же и в художественной гимнастике», — отметил Бах.

По словам Винер, она старается поднимать «не только свою художественную гимнастику». «Нам нужны конкуренты и соперники, чтобы двигаться вперед. У нас пятый год тренируется девушка из Южной Кореи (Сон Ён Чжэ), которая стала чемпионкой Универсиады, у нас тренируются японцы, греки», — сказала Винер-Усманова.

«Мы будем стараться всеми силами остаться в олимпийской семье. Олимпийское движение возглавляет олимпийский чемпион, который любит спорт сердцем. Думаю, мы никогда не будем выброшенными на обочину», — добавила она.

Напомним, что в апреле 2015 года Винер-Усманова была удостоена звания Героя труда России за особые трудовые заслуги перед государством и народом.

*По материалам информационного агентства «РИА новости» [www.ria.ru](http://www.ria.ru)*



# «Каждая гимнастка в своей карьере была личницей, но не каждая подходит для группового»



*Сегодня в гостях у журнала «Гимнастка» двукратная победительница XXVIII всемирной летней Универсиады, многократная Чемпионка России, Мастер Спорта Международного Класса, капитан команды — Анастасия Осипова!*

**— Можешь рассказать немного о себе? Как ты попала в гимнастику? Кто тебя привел? Каково было тренироваться в детстве?**

— Изначально я занималась танцами, так как в детстве в игрушки почти не играла, а вот как слышала музыку, начинала танцевать. Но однажды к маме подошла наша преподаватель по ритмике и сказала, что у меня есть определённые данные, и она рекомендует отдать меня в художественную гимнастику, к замечательному детскому тренеру Барановской Надежде Гиацинговне. И вот когда мне исполнилось семь, мамочка отвела меня именно к ней в «Крылья Советов»

**— Нравилось заниматься?**

— Когда я была совсем маленькая, то от меня все чего-то хотели, а я не понимала, чего и зачем. Мне нравилось приходить на тренировки и, в общем, нравилась гимнастика, но я просто хотела развлекаться в красивом купальнике под музыку. Старалась только для того, чтобы не расстраивать тренера и родителей. Но потом, повзрослев, я поняла, что это надо в первую очередь мне самой, и я полюбила не только участвовать в соревнованиях по гимнастике, но и полюбила то чувство, когда, глядя на тебя, девочки сами хотят прийти в зал. Конечно, были мысли закончить и не раз. Мне кажется, что у всех спортсменов бывают такие моменты... Но это скорее происходит в порыве эмоций... Когда что-то не получается и на тебя сильно ругаются. Или же что-то заболело. Но эти мысли исчезают, когда вдохновляет результат или проходит боль от травмы.

**— Помнишь свои первые соревнования?**

— Конечно! Мы тогда соревновались между собой, в группе тренера. Я заняла первое место, и мне подарили набор платьев для куклы.

**— Хранишь их до сих пор?**

— Нет. Я же не особо любила играть, тем более, я уже училась в школе. Даже не представляю, куда они делись.

**— А когда ты поняла, что обыкновенные занятия спортом переросли во что-то большее? В профессиональный спорт?**

— Когда заняла второе место на Чемпионате Москвы, и поехала на Чемпионат России. Там меня заметили и позвали на учебно-тренировочные сборы в молодёжную сборную команду России. Тут всё и закрутилось...





— Ты тогда и попала в групповые упражнения, или это произошло позже?

— Да, это произошло именно тогда. С тех пор я забыла про личные упражнения. Если честно, групповое мне нравится больше! Ведь каждая гимнастка в своей карьере была личницей, но не каждая подходит для группового.

— Как на спортивной карьере отразился переход в групповые?

— Мне стало ещё интересней.

— Что же отличает личницу от групповички? Какие качества должны быть у спортсменки, которая стоит в групповом упражнении?

— Нужно уметь чувствовать своих партнёрш. Как говорит Ирина Александровна: «Каждая должна делать свою партию правильно. Каждая свою!» И это бесспорно верно. Если каждая делает правильно свою работу, то ошибок не будет. Но от того, чувствуешь ли свою команду на площадке зависит не только синхронность, но и то, сможешь ли ты помочь, если что-то пошло не так... Ещё, конечно, нужна хорошая реакция и умение быстро принимать решение.

— А что значит работать в команде? Чувствуешь себя увереннее на ковре, когда рядом подруги?

— Тут двойное ощущение... Поддержка конечно большая, особенно если хорошая команда, как была, например, на Универсиаде. Но и ответственности больше. Ведь если ошибёшься ты, то пострадают и все твои партнерши...

— Бывают ли моменты, когда вы расходитесь с девочками во мнениях?

— Ну, всегда есть какие-то нюансы. У всех девчат разный характер... Но всё решаемо, если есть одна цель!

— Это точно! Ты же капитан команды, это так? Сложно быть лидером?

— Да. Есть, конечно, дополнительная ответственность. Капитан — это связующая команды с тренером. Капитан должен помогать и тренеру, и команде.

— В групповых легко дружить и общаться, как ты и сказала — у вас общая цель, но могут ли быть дружеские отношения между разными





**командами, которые, по своей сути, соперники на соревнованиях? Как ты считаешь, есть ли место дружбе в большом спорте?**

— Конечно, есть! Например, в команду, которая выступала на Универсиаде, собрали девочек из разных городов. И вот теперь, когда эту команду распустили, я на ближайшем чемпионате России буду выступать за сборную Москвы, а Валуша Калинина за сборную Санкт-Петербурга. Уверена, что это никаким образом не повлияет на отношения между нами. Наоборот, мы так же будем поддерживать друг друга!

**— Как раз об Универсиаде — когда ты узнала, что будешь представлять Россию, какие были эмоции?**

— Как только узнала, то прям особых ощущений не было, так как я уже представляла Россию на международных турнирах. Но я обрадовалась, конечно.

**— На турнире «Berlin Masters» в программе с обручами и булавами была другая музыкальная композиция, но уже на Универсиаде вы выступили под Avicii — «Shame On Me». Почему произошла смена музыки и задолго ли до Универсиады?**

— Сразу после Берлина её и поменяли. Так решила наш постановщик — Ирина Борисовна Зеновка. Нам эта музыка сразу понравилась.

Она даже помогала делать упражнение, словно подгоняла нас.

**— Когда ты летела в Кванджу, осознавала, что до крупного старта осталось несколько дней? Было ли волнение у тебя или у девочек в команде?**

— Волнение появилось только в день соревнований. До этого мы думали только о тренировках.

**— Сложно было морально подготовиться?**

— У нас было очень много поддержки! А потом, чем лучше мы делали прогоны и были физически готовы, тем легче становилось и морально.

**— А что тебе запомнилось на Универсиаде больше всего?**

— Запомнился тот момент, когда мы выиграли многоборье! Все плакали от радости! Это были прекрасные и непередаваемые эмоции! Выступать всегда немного волнительно, но в то же время чувство командного духа и адреналин помогают.

**— Опиши Универсиаду в трех словах.**

— Я даже не могу выбрать три слова... Так много эмоций!



Автор: Анастасия Тодосиева

# START

*“Старт” – это практика  
в Художественной гимнастике.*

*Эта рубрика для тех, кто решил  
впустить в свою жизнь спорт.*



## Это важно знать родителям!

*И.А. Винер-Усманова о том, как вырастить гимнастку.*

— Самое главное, без чего не стоит и приходить в художественную гимнастику, — огромное желание. Девочки должны тренироваться по несколько часов в день. Поверьте, это — испытание. И не только для детей, но и их родителей. Будьте готовы к безумным трудностям. Отведите свою девочку в секцию и посмотрите, что из этого выйдет. Если она будет стремиться на тренировки каждое утро, невзирая на ранний подъем и мозоли на ногах, оставляйте ее заниматься. И всячески поощряйте своего ребенка за успехи! Ни в коем случае не надо заставлять девочку заниматься только потому, что она гибкая или из-за того, что спортсменки много путешествуют и получают неплохие гонорары. Так ребенок не добьется ничего хорошего и только возненавидит спорт. Пусть уж лучше попробует себя в чем-нибудь другом. В чем — пусть она решит сама.

### ФИГУРА

— Поскольку девочки начинают заниматься совсем маленькими, абсолютно невозможно определить, какая фигура сформируется у них к 16 годам. Худышкой она будет или «пышечкой» — одному Богу известно. Но знайте: ни то, ни другое непринципиально для настоящей спортсменки. Если у гимнастки, помимо хороших способностей, есть склонность к полноте, она должна держать себя в форме. Контролировать каждый съеденный кусок, взвешиваться



[VK.com/NaumovOleg](https://vk.com/NaumovOleg)

каждое утро. Это тоже одно из тех испытаний, о которых я упомянула. Если девочка выдержит — никакие лишние килограммы не помешают ей стать чемпионкой. За примером далеко ходить не надо — всеми любимая и абсолютно «золотая» Алина Кабаева. Это сейчас она — точеная газель. А когда-то была весьма упитанной, но при этом и безмерно талантливой.

### ГИБКОСТЬ

— Гибкость гимнасток-художниц — дело наживное. Именитая и титулованная спортсменка, у которой и поныне сохранилась армия поклонников по странам и континентам, Наталья Липковская на первых тренировках практически не гнулась. Зато выглядела очаровательно, гимнастикой бредила. А главное — готова была заниматься сутки напролет. Результат был очевидный.

### ВНЕШНОСТЬ

— Для гимнастики очень важны внешние данные. Вот, например, метательница ядра может быть хорошенькой, а может и не быть. Для ее спортивных результатов это не важно. Но в нашем виде очарование необходимо. Лучезарная улыбка той же Кабаевой, утонченная красота Юлии Барсуковой, свежесть и грация Веры Сесиной дают им возможность получить дополнительные баллы за их программы. Арбитры благоволят тем, за кем им в удовольствии наблюдать.

### ВОЗРАСТ

— На первые занятия можно привести даже трехлетнюю малышку. Дети в этом возрасте очень активны. При этом они уже способны к обучению: копируют движения взрослых, легко воспроизводят то, что им показывают. Однако все-таки лучше сначала сходить вместе с дочкой на какие-нибудь гимнастические состязания. Пусть понаблюдает за выкрутасами именитых спортсменок. И если влюбится в этот вид спорта, туда ей и дорога.

Из интервью И.А. Винер-Умановой,  
автор: Анна Владимировна  
<http://www.sovsport.ru>

# Гимнастика, начало

Ежегодно спортивные школы, клубы и секции всей страны открывают свои двери для будущих гимнасток. И, конечно, перед родителями юных спортсменок остро встает вопрос экипировки.

Прекрасно, если в школе или секции подготовились и составили список необходимых вещей и инвентаря. Но, к сожалению, в боль-

шинстве случаев приходится заниматься этим вопросом самостоятельно. Что же все-таки нужно для первых тренировок?

Идем по порядку.

Карьера, каждой без исключения гимнастки, начинается с первого предмета — скакалки. И, конечно, ее мы и будем приобретать в первую очередь. Самый главный критерий в выборе скакалки — это не цена, а, как это ни странно, рост гимнастки. У разных производителей, как правило, представлены два размера гимнастических скакалок — 2,5 и 3 м. Формула расчета простая: рост гимнастки умножаем на два — вот и нужный нам размер. Для самого начала гимнастической карьеры отлично подойдет скакалка отечественных производителей.

Для того чтобы подготовить предмет, гимнастка должна встать ногами на середину скакалки и развести руки с зажатыми концами в сторону, лишнее необходимо обрезать (в этом случае длина скакалки для гимнастики с завязанными узлами будет достигать плеч спортсменки).

**Важно!!!** Обрезать скакалку нужно равномерно с обеих сторон. Обрезанные концы нужно опалить огнем.

Каждый тренер создает учебно-тренировочный план самостоятельно, с учетом особенностей детей и методики клуба. Вполне вероятно, что нам могут понадобиться такие предметы, как обруч и мяч. Вот здесь лучше прислушаться к мнению тренера. На что стоит обратить особое внимание — это на размер предмета.

Для тренировок и соревнований обручи для гимнастики могут изготавливаться из ПВХ, пластика и полиэтилена.





Диаметр обруча подбирается в соответствии с ростом спортсменки.

Рост, см	Диаметр обруча, см
До 135	70
135—150	75
150—160	80
160—170	85
170 и выше	90

Чтобы избежать деформации, хранить обруч необходимо в специальном чехле, в горизонтальном положении.

Индивидуальный дизайн предмета можно выполнить при помощи обмотки обруча специальной клейкой лентой.

И если обруч в специализированном магазине вам легко подберут в присутствии гимнастки, то с мячом чуть сложнее. Тут необходимо знать нужный диаметр мяча. У гимнастических мячей их три: 15 см — для самых маленьких, 17 см — для гимнасток чуть постарше и 18,5 см — это стандарт. Хотя бывает и так, что самые юные гимнастки начинают работать сразу со стандартным мячом. Для защиты от повреждений мяч необходимо хранить в специальном чехле.

Таким образом, для начала спортивной карьеры гимнастке необходимы:

1. Рюкзак или сумка для спортивного инвентаря.
  2. Скакалка.
  3. Обруч и специальный чехол для него.
  4. Мяч и специальный чехол.
  5. Мягкие наколенники для защиты суставов.
- Одежда и обувь для занятий.

Специальная гимнастическая обувь (полупальцы, полутапопочки, получешки) подбирается исходя из физиологических особенностей стопы. Для самого начала тренировок можно ограничиться короткими белыми носочками.

Одежда для тренировок, в первую очередь, должна быть удобной для самостоятельного использования детьми, чтобы не возникало проблем с переодеванием и т.д. Сложные комбинезоны в этом случае не лучший вариант. Не рекомендуется покупать форму «на вырост». Предпочтение лучше отдать одежде из натуральных тканей. Хорошо приобрести сразу несколько комплектов на смену.

Рекомендуется:

- белые носочки
- шорты
- лосины
- майки-борцовки
- болеро для разогрева

Как правило, гимнастки тренируются в одежде черного цвета, но во всех правилах есть исключения. Также очень часто у спортивных клубов есть своя форма, что облегчает выбор тренировочной одежды.

Конечно, каждый родитель мечтает экипировать гимнастку с головы до пят, но, поверьте, это только начало и все еще впереди — и красивые купальники, и сложный инвентарь. Покупать все и сразу совершенно не обязательно. Если вам хочется «побаловать» юную спортсменку, купите ей маленькую безделушку — брелочек в виде гимнастического инвентаря или блокнотик, куда она сможет записывать свои гимнастические достижения.

Занимайтесь, улыбайтесь, и пусть каждая тренировка для юной спортсменки будет маленьким праздником грации и красоты.

Материал подготовила **А. Волкова**  
(управляющая интернет-магазином  
«Грация-спорт»)

# Первый тренер



*Наличие таланта в спорте, бесспорно, огромный плюс. Но без хорошего наставника любые, даже самые выдающиеся способности, не дадут результата. Ответственность за выбор тренера полностью ложится на плечи родителей, поэтому следует уделить этому вопросу особое внимание. Тренер для девочек — непререкаемый авторитет, образец для подражания. С тренером дети проводят иногда больше времени, чем с родителями. Именно от тренера зависит, сможет ли потенциал спортсмена раскрыться в полной мере.*

*Каким должен быть хороший тренер? Эта тема многие годы обсуждается на гимнастических форумах в интернете. И, как ни странно, однозначного ответа так и найдено.*

*«Залог успеха — Любовь к ученикам и художественной гимнастике, преданность профессии».*

## **Чернова (Ткалина) Каролина Юрьевна**

- МСМК
- член сборной команды России с 2002 по 2010 год
- пятикратная чемпионка России
- Победительница Первенства России
- пятикратная чемпионка 2-й летней Спартакиады учащихся России
- победительница Первенства ЦС «Динамо»
- трехкратная чемпионка Москвы
- победительница всероссийских и международных турниров

Удивительно позитивный человек, оптимистка. Ее любовь к жизни настолько заразительна, что становится понятно, почему дети так к ней тянутся.

Родилась 15 августа 1991 года в городе Волгограде. Начала заниматься художественной гимнастикой с пяти лет в городе Волгограде (ЦС «Динамо»). В 14 лет стала победительницей Первенства России в личном зачете и переехала в Москву в Центр олимпийской подготовки, где выступала за МГФСО и, по всероссийскому зачету, за ЦС «Динамо» до 18-ти лет. Ее фантастические повороты, вращения и гибкость не оставляли шансов соперницам. В 2013 году закончила Российский государственный университет физкультуры, спорта и туризма и занялась тренерской деятельностью.





**— Каролина, а как вы пришли в спорт? Почему художественная гимнастика?**

— В художественную гимнастику в городе Волгограде меня привели мама и бабушка, так как это была их заветная мечта. Мне было тогда 5 лет. Мама сказала тренеру, что если у меня не окажется данных, то она отдаст меня в другой вид спорта. На что тренер сложила меня пополам и позвала других гимнасток, чтобы показать им, какая я гибкая. Самой маме тренер сказала, что у меня очень хорошая спина, а стану ли я звездой, будет ясно через два года. Так я пришла в большой спорт.

**— Какое впечатление на Вас произвела самая первая тренировка?**

— Я помню свою первую тренировку. Тогда в зале занимались гимнастки по групповым упражнениям, и я смотрела на них, открыв рот, поэтому часто отвлекалась и не слышала тренера. Это было в силу моего возраста. Но впечатления от первой тренировки были потрясающие. Мне так хотелось быстро вырасти, чтобы научиться выполнять гимнастические элементы и, главное, выступать. Я так любила выступать! Мама тогда еле забрала меня с тренировки, я еще долго бегала по залу.

**— Были ли у Вас кумиры-гимнастки?**

— Моим кумиром всегда была Алина Кабаева.

**— Первая победа? Как готовились, какие были эмоции, что чувствовали на следующий день?**

— Первая победа у меня была в 6 лет. Я заняла первое место на соревнованиях в Волгограде. Мама мне пообещала купить за мою победу новую сумочку. Поэтому, когда я победила, после вручения грамоты сразу спросила у мамы: «Сумочку купишь?». Я была счастлива, что заняла 1-е место. А мама мне купила новую красивую сумочку. Она всегда поощряла мои победы.

**— Были ли сложные старты?**

— Для меня не было трудных стартов, я никогда не боялась выступать, так как получала от этого истинное удовольствие.

**— Когда вы поняли, что художественная гимнастика стала смыслом жизни?**

— Для меня художественная гимнастика всегда была смыслом жизни и уже маленькой я говорила маме, что свяжу свою жизнь со спортом. И я знала одно, что уйду из спорта только тогда, когда для меня важнее будет личная жизнь, ведь спортсмены сами себе не принадлежат.

**— Каким этапом в своей карьере Вы гордитесь больше всего?**

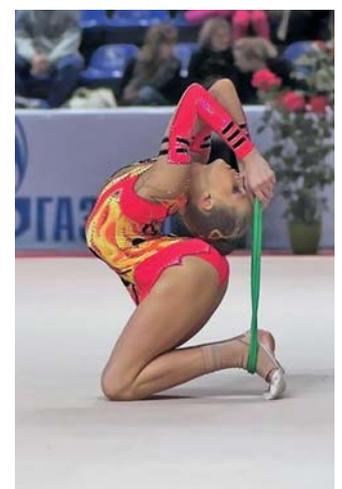
— У меня их было несколько, когда я выигрывала чемпионаты России. Победой на Первенстве России «Юный гимнаст» во Владимире в 2004-м году, победой на Первенстве России «Надежды России» в 2005-м году в Великом Новгороде, победой на Чемпионате России в 2008-м году в Санкт-Петербурге. Я была особенно довольна этими достижениями.

**— Приходилось ли чем-то жертвовать на пути к пьедесталу?**

— Только здоровьем. Ведь это большой спорт.

**— Вы суеверный человек?**

— Я не суеверный человек, но с самых малых лет брала на соревнования свой талисман — мягкую игрушку львенка. Лев — знак моего зодиака. Талисман приносил мне удачу.





— **Что Вы думаете о дружбе в спорте?**

— В большом спорте друзей не бывает.

— **Как бы вы могли охарактеризовать мир художественной гимнастики?**

— Большой театр.

— **Хотели бы Вы что-то изменить в своей жизни, если бы можно было вернуться в прошлое?**

— Наверное, нет.

— **Вы мечтали в детстве о профессии тренера?**

— Я была в детстве тренером только для своей младшей двоюродной сестры Влады, но желание стать тренером пришло позже.

— **В чем секрет Вашего успеха в качестве тренера?**

— Любовь к ученикам и художественной гимнастике, преданность профессии.

— **Вы вели тренировки по художественной гимнастике для взрослых. Это интересный опыт?**

— Да, очень и дал хорошие результаты. Мне интересны разные возрастные категории. Главное — результат.

— **Что Вас сейчас больше всего вдохновляет?**

— Результаты и достижения моих учениц.

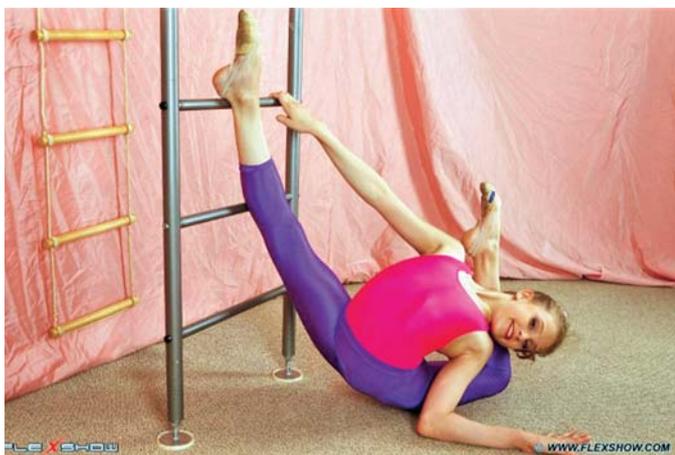
— **Первая любовь?**

— Мой муж. Влюбилась и закончила карьеру гимнастки.

— **Хотели бы Вы, чтобы ваши дети были спортсменами?**

— Да, очень. Потому что спорт организует. Я мечтаю о сыне-хоккеисте и дочери-гимнастке.

*От редакции: Совсем недавно Каролина Юрьевна начинала организацию тренерского процесса, искала зал, покупала ковер. Сейчас можно говорить о первых результатах. И года не прошло, а ученицы Каролины уже успели показать свое мастерство на соревнованиях, завоевать награды. Есть чем гордиться и тренеру, и маленьким спортсменкам. От всей души желаем Каролине Юрьевне успехов в нелегкой тренерской деятельности, а ее воспитанницам — с достоинством одерживать победы и в дальнейшем!*





# Записываем ребенка на отделение «художественная гимнастика»

Прием производится по результатам отбора. Поэтому первое, что нужно сделать, это показать девочку тренеру в выбранной спортивной организации. Тренер оценит физическую подготовку ребенка, гибкость суставов, пластичность мышц и связочного аппарата и даст рекомендации для дальнейших действий.

Обычно группы формируются в конце весны или в сентябре.

В спортивные школы детей на специализацию «художественная гимнастика» принимают с 4 до 6 лет. Раньше этого возраста начинать заниматься не рекомендуется — ребенок еще и психологически, и физиологически не готов, не может адекватно воспринимать физическую нагрузку и информацию, концентрировать внимание.

Перед тем, как привести дочку на художественную гимнастику, родители должны взять у участкового педиатра справку о состоянии

здоровья ребенка. Как правило, для начала занятий противопоказаний практически нет, кроме диабета, пороков сердца, тяжелых состояний сколиоза и близорукости. Однако важно понимать, что дети занимаются спортом, а не лечебной гимнастикой. Соответственно, в первую очередь ребенок должен быть здоровым. Хотя в некоторых случаях художественная гимнастика может и помочь, выправить позвоночник, а в каких-то наоборот усугубить ситуацию.

Для зачисления детей необходимо представить:

- заявление одного из родителей (законного представителя) поступающего;
- свидетельство о рождении ребенка;
- справку о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта;
- карточку медицинского страхования учащегося.

# Шпагат



Первый год — это один из решающих этапов: девочкам показывают базовые гимнастические элементы, их растягивают, делают много упражнений на гибкость, подкачивают мышцы ног, пресс, спину, руки, учат тянуть носочки и колени. Растяжка — имеет очень большое значение для будущего гимнастки. Поэтому ей нужно уделять много внимания, особенно правильности исполнения.

**ВАЖНО!** Перед тем как делать элементы на растяжку или гибкость, нужно сначала «разогреть» ребенка. Немного попрыгать, побегать, поделаться приседания, походить на корточках (как уточки), чтобы мышцы ребёнка были эластичными и легче поддавались растяжке. Запомните — никогда не тяните не разогретого («холодного») ребёнка, кроме боли вы ещё можете

и повредить связки малышу. Ничего не делайте резко, только плавными движениями и пружиня по несколько раз.

Существует несколько видов шпагатов: правый, левый, поперечный и вертикальный.

Как выглядит правильно выполненный шпагат:

— правый или левый шпагат: ребёнок сидит на шпагате, плечи и бёдра на одной линии, спинка ровная, колени и носки натянуты;

— поперечный шпагат: встаньте с боку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, колени и носочки натянуты, то ребёнок сидит правильно. На поперечном шпагате колени должны «смотреть» вверх, а пяточки в пол. Если колени «затянуть» — пяточки оторвутся от пола. Если линии нет (т.е. уголок вместо линии) — это не шпагат.

Существует несколько способов растяжки для шпагата:

1. Поставить ребёнка на колени спиной к вам. Он обхватывает руками вас за ноги. Далее одну ногу малыш поднимает, вы берёте её руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Следите обязательно за тем, чтобы «тазовые косточки» были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15—20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребёнку —



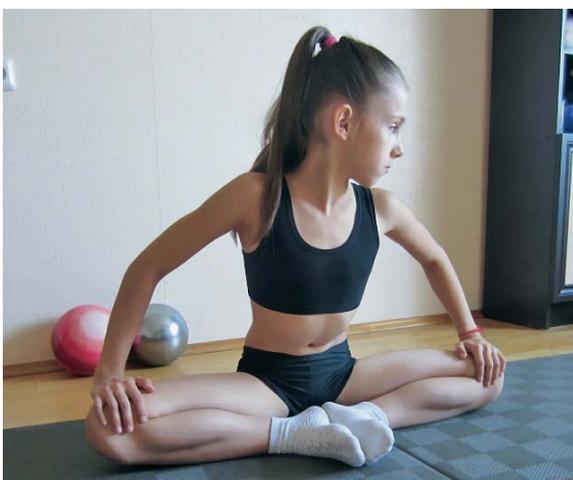
можно делать и по 5 пружинок и через 5 минут повторить). Не забывайте тянуть обе ножки, иначе ребёнок будет однобоко растянутым.

2. Если у вас есть шведская стенка — то одну ногу ребёнок закидывает на шведскую стенку (чем выше, тем лучше), а вы потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружина), ни в коем случае не резко. Это упражнение делаем на правую и на левую ногу, а так же поставить ребёнка боком к шведской стенке и поднять ногу в сторону (растяжка на поперечный шпагат). Это идёт подготовка к вертикальному шпагату, ребёнок учится переносить равновесие на одну ножку.

3. Сидя на попе ноги врозь, две руки подняты вверх, спинка ровная — делаем наклоны по — очереди к правой ножке, к левой ножке (руками тянемся к пяточкам) и ложимся вперёд на животик, руки впереди себя. Это упражнение хорошо делать вместе с мамой (папой) — садитесь друг напротив друга и делаете наклоны. Затем в этом же положении делаем круговые движения от правой ноги к левой (животик как можно ближе к полу).



4. Сидя на полу делаем лотос, руками прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять колени к полу). Идеально, когда колени лежат на полу, тогда можно переходить к более сложным упражнениям.



5. Делаем упражнение аналогичное лотосу, только ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение «жабка» или «лотос на животе». Нужно стараться прижать попу ребёнка к полу.

6. Ребёнок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка — лежит ровно) — и начинаете потихоньку разводить ножки в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ножки к полу. Идеально когда ножки достанут до пола.

7. Поставьте перед ребёнком детский стульчик или табуретку (что-то невысокое — 50—60 см в высоту, можно использовать диван) и одну ногу кладём на стульчик, а вторая ножка разъезжается в шпагат. И потихонечку пружините бёдра и плечи были на одной линии.

Упражнения желательно делать ежедневно, тогда мышцы станут более эластичными и восприимчивыми.



# Упражнения без предмета

## Упражнения без предмета:

- разнообразные виды передвижения — шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);
- бег (названия аналогичны видам ходьбы);
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) — поворот;
- свободный полет после отталкивания ногами — прыжок;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении — равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах — волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением — взмах;
- сгибание тела — наклон;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) — перекаты; с переворачиванием через голову — кувырок;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием — переворот;
- предельное разведение ног — шпагат.



Программа самых первых соревнований юных гимнасток состоит из упражнения без предмета, сокращенно — б/п.

Любая композиция и с предметом и б/п выполняется под музыкальное сопровождение. Длительность музыки в личной программе 1:30 мин, в групповом выступлении 2:30 мин.

Упражнение подразумевает выполнение комбинаций из танцевальных, акробатических и хореографических движений. Получаются слитные связки, визуальные образы которых формируют законченную художественную композицию.

Основные группы элементов тела: прыжки, равновесия, повороты.

В упражнении гимнастки присутствует от 6 до 9 элементов. Из них как минимум 2 прыжка, 2 равновесия и 2 поворота.

Каждый элемент упражнения записывается в карточку гимнастки специальными символами. Поэтому импровизация на соревнованиях невозможна, судьи видят в карточках точную последовательность движений.





Кроме того, с 2013 года в упражнении включены танцевальные дорожки — новшество в художественной гимнастике. Это нововведение было сделано с целью придать упражнениям выразительности, разнообразить хореографию и помочь передать музыкальный образ.

Такие дорожки пришли в гимнастику из фигурного катания, где их используют уже давно. Раньше в гимнастике основной упор был сделан на элементы (их количество в 2004 году достигало 30, против максимум 9 сейчас) и гимнастики, зачастую, выполняли последовательность элементов, пренебрегая образами и передачей музыки. Сейчас же ФИЖ делает акцент именно на образе, индивидуальности и зрелищности. С этой целью вводятся риски с предметами, поощряется всевозможная оригинальность.

Ценность танцевальной дорожки — 0.30 балла.

Последовательное соединение танцевальных шагов (шаги бального танца, фольклора, модерн и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с дви-

жениям и работой предметом на протяжении всей комбинации и выполняются:

- в течение минимум 8 секунд, в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;
- с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предметом;

- частично или все шаги с продвижением;
- скоординировано с Фундаментальными и с другими Техническими группами (группой) движений предметом:

1. Одинаковыми и/или различными, или в серии.

2. Без больших бросков (близкое взаимодействие с предметом).

3. Требуется минимум 1 Фундаментальная Техническая группа движений предметом.

В танцевальных дорожках могут быть элементы тела и мастерство, но это не входит в 8 секунд и должно быть понятно, что после элемента идет продолжение дорожки.



# Актерское мастерство

## В художественной гимнастике

Что делает выступление гимнастки эксклюзивным? Костюм? Возможно, но гимнастки часто меняются купальниками. Бывает, что и музыка у нескольких девочек одинаковая. Случается, что даже программу ставят одну и ту же двум и более гимнасткам. Поэтому уникальность выступления создается внутренними ресурсами каждой «художницы», ее энергетикой, харизмой и эмоциями. Артистизм в художественной гимнастике — это один из ключей к успешному выступлению. Врожденные актерские таланты есть не у всех, но поработав над собой, можно легко развить эти полезные качества.

Актерское мастерство само по себе является очень интересной и увлекательной творческой деятельностью. Но в то же время сложность заключается в том, что требуется максимальное раскрытие творческого потенциала, что, в свою очередь, подразумевает активизацию

и мобилизацию всех психических ресурсов, и в особенности — умения выражать и передавать переживаемые эмоции. Таким образом, можно сделать вывод, что ремеслом актёра, в огромной степени, является умение управлять своими эмоциями.

Согласно Станиславскому, ремеслом является применение актёром уже готовых актёрских штампов, воспринимая которые зритель может однозначно определить, какие эмоции испытывает персонаж в данный момент времени. Причём, акцент должен ставиться именно на внешние проявления внутренних переживаний. Об умении актёра воспроизводить эмоции и пойдёт в речь в представленной вашему вниманию статье.

Мы будем рассказывать о том, что такое эмоции и чем они характеризуются, какие существуют базовые эмоции и как они проявля-





эмоциями, что позволит вам использовать этот уникальный навык не только на ковре, но и в своей повседневной жизни.

Что такое базовые эмоции? Базовые эмоции — это основной набор эмоций, присутствующих у каждого человека.

Базовые эмоции проявляются на уровне мимики.

Базовые эмоции осознаются человеком и отчётливо переживаются им.

Базовые эмоции оказывают на человека организующее и мотивирующее воздействие.

Базовые эмоции: Радость, Удивление, Печаль, Гнев, Отвращение, Презрение, Горестрадание, Стыд, Интерес-волнение, Вина, Смущение.

В следующих выпусках мы будем приводить описание каждой из этих эмоций, чтобы вы знали их признаки и физиологические проявления, и умели при необходимости их воспроизводить.



ются внешне. Но главное — вы познакомитесь с различными способами и методами управления эмоциями, которыми так богато актёрское ремесло. В уроках будут подробно описаны основные эмоции и чувства, представлены упражнения и рекомендации, способствующие тренировке их воссоздания и проявления (мимике, жестам, позам и т.п.), а также будут рассмотрены несколько эффективных техник управления эмоциями, применяя которые вы научитесь быстро воспроизводить любые эмоциональные состояния в любой момент. Эмоции актёров — это эмоции людей, а этот урок сделает вас настоящим мастером управления



# Авторские рубрики

## ДИЕТОЛОГ (Алена Горшкова)



Каникулы заканчиваются, гимнастки возвращаются к активным тренировкам. И снова в зале то и дело слышится от тренеров «срочно худеть!»

Коррекция веса и фигуры у спортсменов имеет свои особенности и нюансы. Ко мне обращаются не только спортсмены, но их тренеры и родители, это очень важно, так как правильная комплексная целенаправленная работа дает лучшие результаты, но сравнению с работой без диетолога или «не сообща». Я часто сталкиваюсь с абсолютным непониманием аспектов похудения, также как и правильного распределения тканевого соотношения, рационального питания и психологических особенностей личности спортсмена. На фоне этого юный спортсмен полностью выкладывается, расходует все внутренние ресурсы для достижения целей, забывая, что очень важно постоянно «пополнять и улучшать» свое физическое и психическое здоровье. В противном случае — усталость, слабость, снижение настроения, пищевые срывы и периоды отсутствия аппетита, нарушения менструального цикла, снижение пластичности, силы мышц и ослабление костного каркаса возникнут уже в первый год серьезной подготовки к соревнованиям. Не стоит забывать про ухудшение состояния кожи, волос и ногтей, а также про серьезный психологический диссонанс, возникающий у спортсменов, ведь именно эти факторы, внешность и харизма, играют не маловажную роль в долгожданной победе! Как вы поняли, что мелочей для профессионального спортсмена не существуют, все имеет значение — сила, выносливость, внутренний свет и правильная разносторонняя подготовка.

Огромное значение играют многочисленные факторы, которые обязательно необходимо учесть во время работы. Например, повышенная потребность в витаминах, минералах на фоне усиленного роста и развития костной системы, мышечной ткани, всех органов и систем.

### **1. Алена Владимировна, посоветуйте, как грамотно организовать режим питания юных спортсменов после отдыха?**

Очень важно соблюдать правильное питание даже на отдыхе, что бы дать организму привыкнуть к правильному и полноценному питанию до тренировок, это позволит уменьшить последующий стресс, в который мы входим на фоне подготовки. Питание должно быть разнообразным, полноценным, а режим питания дробным и маленькими порциями. Я часто сталкиваюсь со следующими проблемами: на фоне подготовки ребенок перестает есть, в дальнейшем он либо привыкает «не есть» либо срывается на еду. Также, юный спортсмен может «подъедать», когда никто не увидит, не услышит, а мы потом удивляемся отсутствию результата. Это все формирует неправильные пищевые привычки, повышается риск анорек-

сии или булимии. Поэтому, как я говорила, очень важно родителям или тренерам изначально правильно организовывать питание.

## **2. Бывает, что и только пришедшим в спорт 5—6-летним девочкам советуют похудеть? Есть какие-то правила питания для детей этого возраста?**

В моей практике был пример, когда девочке неправильно снижали вес. Она достигала массы тела значительно ниже рекомендованных значений, перестал работать кишечник, усваиваться полезные вещества, она стала слабеть, и у нее не было сил на выступление. Лечили ее более 2 лет, а как спортсмен она уже не смогла восстановиться. Худеть в 5—6 лет можно, но только при совместной работе родителей и, желательно, тренера. Питание в этом возрасте должно включать рыбу, натуральные молочные продукты и овощи. Часто спортсмену, как любому ребенку, хочется сладкого, фруктов, но тренеры строго-настрога запрещают есть сладкое. Что делать в такой ситуации? Предложите ребенку ягоды, мед, орехи, домашние овсяные печенья из муки грубого помола или натуральный шербет.

## **3. Во время интенсивных физических нагрузок, а тренировка в зале в среднем длится 5 часов, какой схемы питания нужно придерживаться? Иногда девочки успевают только позавтракать, время обеда приходится на тренировку, и к ужину есть хочется очень сильно... Как быть в этом случае?**

Попробуйте обеспечить ребенка не калорийным, но сытным и полезным завтраком.



Берите с собой контейнер с едой-перекусом, а также соблюдайте питьевой режим, чтобы избежать дегидратации. На ужин предложите ребенку его любимый суп или легкое второе. Не забывайте поговорить с ним, ведь ваша поддержка очень важна в этот период. Спросите, что бы он хотел съесть давным-давно, от чего он долго отказывался. Делайте ребенку праздник хотя 1 раз в 7—14 дней, не переживайте за лишние 50 грамм, ведь депрессия замедляет метаболизм и снижает шансы на победу. Придерживайтесь «золотой середины» — не следует позволять ребенку подъедать вне дома, с друзьями, перекармливать его сердобольной бабушкой или няней выше рекомендованного рациона.

## **5. Сейчас большое распространение получили напитки и препараты на основе карнитина? Можно ли их употреблять детям?**

Я не рекомендую подобные препараты для применения в детском возрасте, ведь их организм, его обменные и метаболические процессы отличаются от взрослых. Прием может отрицательно сказываться на сердечно-сосудистой системе, печени, почках, а также психическом состоянии юного спортсмена.

## **6. Есть ли безопасные диеты для быстрого снижения веса?**

Да, есть. Моя система SlimTasty («Худеем Вкусно с Доктором Аленой Горшковой») вполне подойдет для безопасного похудения даже в детском возрасте. При этом очень важно синхронизировать питание с физической нагрузкой, соблюдать баланс витаминов и минералов, получаемых из пищи и правильно психологически подготовить ребенка к соревнованию. Моя работа основывается изначально на генетических особенностях ребенка, состоянии его здоровья и комплексном подходе к спортсмену и даже его родителям. Основные постулаты моей системы: мы едим вкусно и забываем коварное слово диета, это культура питания, это натуральные продукты и бережное отношение к своему здоровью и здоровью наших детей.

## **7. Витаминные комплексы. Так ли они необходимы нашим детям или это миф?**

Вопрос интересный. Много будет зависеть от состояния здоровья ребенка. Одному



я рекомендую дополнительный источник витаминов и минералов, проводим коррекцию анемии и других показателей, другому — подбираю натуральные источники, если питание разнообразно, и его организм не истощен.

#### **8. Посоветуйте, пожалуйста, примерное меню гимнастики на день.**

Не забывайте, что многое будет зависеть от возраста, веса ребенка.

Завтрак до тренировки:

Творог 1,5% с курагой и натуральным цветочным медом.

Зеленый чай с долькой лимона и лайма.

Перекус через 2—2,5 часа, между тренировками:

Чай теплый 200 мл.

Кусочек тушеной грудки с томатом.

Перекус через 1,5 часа:

Сладкий натуральный батончик из мюслей, меда и орехов.

Чай зеленый 150 мл.

Ужин:

Супчик пюре из овощей с куриной грудкой.

Легкий овощной салат с тыквенным маслом.

С уважением,  
Алена Владимировна.

Алена Владимировна Горшкова врач-диетолог, эндокринолог. Более 7 лет занимается спортивной диетологией, правильным питанием для спортсменов. Доктор Алена Горшкова издает статьи, имеет многочисленные публикации и является регулярным участником научных конференций, лекций и тренингов. Часто выступает в качестве врача эксперта на центральных каналах. Сайт доктора: [www.personadiet.ru](http://www.personadiet.ru)

# Спортивная фотография тоже искусство



Нередко я получаю хвалебные слова от людей, которые решили сделать себе красивые фотографии. Некоторые из них уже взрослые и состоявшиеся люди, а кто-то только начинает свой жизненный путь. Всех их объединяет одно — понимание красоты. Именно красоты, применимой к фотографии. Можно быть старым и не красивым, но на снимке получится девственно молодым и изящным. Всё это, за исключением макияжа и позирования, заслуга фотографа.

В спортивной же фотографии ситуация немного иная. Если мы говорим про фотосъемку художественной гимнастики, то ситуация тут, прямо скажем совершенно противоположная. Чтобы кадр хорошо получился необходимо не только уметь нажимать на кнопку спуска затвора фотоаппарата, но и чувствовать этот вид спорта. Художественная гимнастика — это потрясающе красивый, изящный, пластичный и элегантно-сложный вид спорта. В нём присутствуют разные элементы. Гимнастки выступают с разными предметами и под разный темп музыки. Задача фотографа не только поймать фазу прыжка или начальную и конечную позу, но и раскрыть в своём кадре всю красоту данного вида спорта. Фотограф в этом случае, подобно охотнику, следит за хищником, который вот-вот бросится на свою жертву. Знание физики спорта, который вы фотографируете, вам очень пригодится для удачных кадров. Так же фотографу необходимо выбрать оптимальное место съёмки и подстроиться под существующие условия света в помещении, что тоже может свидетельствовать о том, насколько данный человек профессионален в своём деле.

Меня часто просят помочь или дать совет о настройках фотоаппарата для съёмки быстро движущихся объектов, но всё индивидуально и однозначных рекомендаций я дать не могу. Нет каких-то определенных настроек для съёмки художественной гимнастики. Всё зависит от зала: от света в зале (нет ли в зале окон), от размеров зала и т.д. Могу с уверенностью сказать одно, что гимнастика, как собственно и любой другой вид спорта, снимается на коротких выдержках. Тем самым вы «замораживаете» объект съёмки и фотография у вас получается резкой и не размытой. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что спортивная фотография — это не только сложный технически и тяжелый физически вид съёмки, но это такой же искусно красивый вид деятельности, которой не каждому дано заниматься.

*С. Сильянов /спортивный фотограф/*



# ИСТОРИЯ

## Немного истории

Художественная гимнастика — олимпийский вид спорта. В программе Олимпийских игр сейчас более 50 видов спорта. Но лишь художественная гимнастика подарена миру Россией.

Своим рождением художественная гимнастика обязана Санкт-Петербургской Академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

В 1934 году там была открыта Высшая школа художественного движения, и основной предмет специальной подготовки студентов был назван художественной гимнастикой.

Первыми преподавателями художественной гимнастики были Роза Абрамовна Варшавская (1895—1982 гг.), Елена Николаевна

Горлова (1889—1971 гг.), Зинаида Давыдовна Вербова (1898—1968 гг.) и Александра Михайловна Семенова-Найпак (1900—1982 гг.). Их заслуженно называют пионерами художественной гимнастики. Научить девушек раскрепощенно и изящно двигаться, свободно владеть своим телом — эту цель и ставили перед собой создатели художественной гимнастики. Все они до прихода в ВШХГ имели свои студии или школы, где преподавали «эстетическую гимнастику» Франсуа Дельсарта, «ритмическую гимнастику» Эмиля Жака Дель-Кроза, «танцевальную гимнастику» Жоржа Демини, «свободный танец» Айседоры Дункан.

Первый выпуск специалистов по художественной гимнастике с высшим образованием состоялся в Ленинграде в 1938 году. Ю. Шишкарева, А. Ларионова, Т. Варакина, А. Башнина, Л. Кудряшова, Т. Маркова, С. Нечаева и др. стали через некоторое время гордостью отечественной школы, её самой активной силой, её «генеральным штабом».

Первые соревнования по художественной гимнастике, подготовленные силами преподавателей и студентов Института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, состоялись в марте 1939 года в Ленинграде.

В 1941 году выпускники школы и их учителя провели первый чемпионат Ленинграда.

Лишь после войны в 1948 году прошел первый чемпионат Советского Союза. Дальше раз-





Bundesarchiv, Bild 102-07925  
Foto: G. Ang. 1. Juni 1958

витие нового вида спорта пошло семимильными шагами.

1954 г. появляются первые мастера спорта — «художницы». Советские мастера начинают выезжать за рубеж с показательными выступлениями; они демонстрируют свое мастерство в Бельгии, Болгарии, Франции, ФРГ, Чехословакии, Югославии.

В 1957 году на III Всемирном конгрессе по вопросам физического воспитания девушек и женщин в Лондоне Ю.Н. Шишкарева познакомила международную общественность с художественной гимнастикой.

В 1958 году на конгрессе Международной федерации гимнастики (ФИЖ) в Москве был продемонстрирован показательный урок и выступления лучших художественных гимнасток страны.

В 1960 году в Софии (Болгария) проводится первая официальная международная встреча: Болгария—СССР—Чехословакия.

Первые официальные международные соревнования по художественной гимнастике состоялись 6 декабря 1963 года в Будапеште и назывались Кубком Европы. Однако при подведении итогов оказалось, что среди участниц были гимнастки не только из Европы, поэтому решено было считать эти соревнования Первым Чемпионатом Мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике.

В 1967 году состоялся Первый Чемпионат Мира по групповым упражнениям в художественной гимнастике. Победила шестерка гимнасток Советского Союза.

В 1978 году прошел Первый Чемпионат Европы в Мадриде. Обладательницей Европей-

ской короны стала советская гимнастка, россиянка Галима Шугурова.

Решающим для художественной гимнастики стал 1980 год. На Конгрессе МОК, после завершения XXII Олимпийских игр в Москве, было принято долгожданное решение о включении художественной гимнастики в программу Олимпийских игр. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежит Президенту Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) Юрию Евлампиевичу Титову.

В 1984 году, через 50 лет после рождения, художественная гимнастика впервые была представлена в программе XXIII Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (США). Но дебют был неудачен, так как не выступали ведущие гимнастки социалистических стран.

Настоящий дебют художественной гимнастики в программе Олимпийских игр состоялся в 1988 году на XXIV Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея). Олимпийской чемпионкой стала минчанка Марина Лобач. Спустя 4 года в Барселоне праздновала победу Александра Тимошенко, в Атланте — Екатерина Серебрянская, в Сиднее — москвичка Юлия Барсукова.

Окончательная точка в прохождении художественной гимнастики на олимпийский помост была поставлена в 1996 году в Атланте, когда художественная гимнастика была представлена полностью двумя разделами: соревнованиями в индивидуальных и групповых упражнениях.

Триумфом и разочарованием для России стали Олимпийские игры 2000 года в Сиднее. В обеих дисциплинах победили россиянки: в индивидуальных соревнованиях — Юлия Барсукова и команда — в групповых соревнованиях. Но лидер, звезда, любимица мировой художественной гимнастики Алина Кабаева на мгновение выпустила обруч... и обменяла золото Олимпиады на бронзу.

*Источник: Художественная гимнастика.  
Учебник под общей редакцией  
профессора Л.А. Карпенко  
(Москва, 2003)*

## Индивидуальное многоборье

Год	Золото	Серебро	Бронза
1984	 Лори Фанг, Канада	 Дойна Стайкулеску, Румыния	 Регина Вебер, ФРГ
1988	 Марина Лобач, СССР	 Адриана Дунавска, Болгария	 Александра Тимошенко, СССР
1992	 Александра Тимошенко, Объединённая команда	 Каролина Паскуаль Грация, Испания	 Оксана Скалдина, Объединённая команда
1996	 Екатерина Серебрянская, Украина	 Яна Батыршина, Россия	 Елена Витриченко, Украина
2000	 Юлия Барсукова, Россия	 Юлия Раскина, Белоруссия	 Алина Кабаева, Россия
2004	 Алина Кабаева, Россия	 Ирина Чашина, Россия	 Анна Бессонова, Украина
2008	 Евгения Канаева, Россия	 Инна Жукова, Белоруссия	 Анна Бессонова, Украина
2012	 Евгения Канаева, Россия	 Дарья Дмитриева, Россия	 Любовь Черкашина, Белоруссия

## Групповое многоборье

Олимпиада	Золото	Серебро	Бронза
1996 Атланта	 Испания Марта Бальдо Нурия Кабанильяс Эстела Хименес Лорена Гурендес Таня Ламарка Эстибалис Мартинес	 Болгария Ина Делчева Валентина Кевлиян Мария Колева Мая Табакова Ивелина Талева Вяра Ваташка	 Россия Евгения Бочкарёва Ольга Штыренко Ирина Дзюба Ангелина Юшкова Юлия Иванова Елена Кривошей
2000 Сидней	 Россия Ирина Белова Елена Шаламова Наталья Лаврова Мария Нетесова Вера Шиманская Ирина Зильбер	 Белоруссия Татьяна Ананко Татьяна Белан Анна Глазкова Ирина Ильенкова Мария Лазук Ольга Пузевич	 Греция Айрини Аиндили Эвангелина Христодоулу Мария Георгату Захарула Карями Чариклейя Пантази Анна Поллату
2004 Афины	 Россия Олеся Белугина Ольга Гладких Татьяна Курбакова Наталья Лаврова Елена Посевина Елена Мурзина	 Италия Элиза Бланчи Фабриция Д'Оттавио Маринелла Фалька Даниела Массерони Элиза Сантони Лаура Верницци	 Болгария Жанет Илиева Элеонора Кежова Зорница Маринова Кристина Рангелова Галина Танчева Владислава Танчева
2008 Пекин	 Россия Елена Посевина Татьяна Горбунова Анна Гавриленко Дарья Шкурихина Наталья Зуева Маргарита Алийчук	 КНР Суй Цзяньшуан Цай Тунтун Чоу Тао Чжан Шо Сунь Дань Лу Юаньян	 Белоруссия Олеся Бабушкина Анастасия Иванкова Ксения Санкович Зинаида Лунина Глафира Мартинович Алина Тумилович
2012 Лондон	 Россия Ульяна Донскова Анастасия Близнюк Ксения Дудкина Алина Макаренко Анастасия Назаренко Каролина Севастьянова	 Белоруссия Марина Гончарова Анастасия Иванькова Наталья Лещик Александра Наркевич Ксения Санкович Алина Тумилович	 Италия Элиза Бланки Ромина Лаурито Марта Паньини Элиза Сантони Анжелика Савраюк Андреа Стефанеску

# История купальника



Изначально художественная гимнастика напоминала свободный танец, чуть позже в ней стали использоваться различные предметы: мяч, обруч, скакалка, лента. В начале 20-х годов, когда девушки только начали заниматься гимнастикой в стиле Айседоры Дункан, их упражнения скорее напоминали танец, а в качестве костюмов они использовали свободные туники вопреки догмам классического балета, где было нужно носить корсет и обтягивающее трико.

В 60—70-е годы, когда художественная гимнастика официально была признана видом спорта, и в мире уже проходили крупные соревнования, гимнастки самого высокого уровня довольствовались простыми однотонными купальниками тёмных цветов из простых хлопчатобумажных материалов, единственным украшением которых являлся герб страны. Может в те времена ещё не существовало моды на гимнастические купальники, поэтому никто и не стремился выделиться, а может причиной простоты был дефицит тканей, существовавший в СССР и поэтому, практически у всех гимнасток тех лет, купальники были очень похожи друг на друга.

В 80-х годах в мире появилась своеобразная мода на купальники, можно было увидеть новый тип купальников из лайкры и бархата, с различными аппликациями, вставками и узорами. Но всё же существовал запрет на ткани с золотым или серебряным блеском и каких-

либо украшений из блесток. Поэтому хоть и можно было увидеть разнообразие костюмов на ковре, всё равно можно их назвать скромными по сравнению с тем, что мы видим сегодня. К примеру, купальники Оксаны Скалдиной, Бианки Пановой и Оксаны Костиной.

В 90-х годах стало разрешено шить купальники в виде комбинезонов, то есть в виде купальника, переходящего в колготки из того же материала. Это разнообразило моду в художественной гимнастике, а также позволило гимнасткам с лишним весом скрыть свои недостатки. В то же время в середине 90-х стало возможным использовать блестящие ткани, а также нашивать пайетки любых цветов, что позволило сделать костюмы более яркими.

И наконец, с 2000 года в художественной гимнастике было разрешено выступать в купальниках с юбочкой, как и в фигурном катании. А также использовать капроновые колготки из сетки, которые стали одеваться под купальник. Это новшество принесло в гимнастику ещё больше очарования, теперь каждый купальник напоминает мини платье. Теперь даже гимнастка с лишним весом может скрыть свои недостатки оригинальным дизайном юбки. Кроме того, сейчас можно также приклеивать кристаллы в любых количествах и любых цветов. Костюмы гимнасток стали тяжелее, зато красочно переливаются на свету всеми цветами радуги и блестят так, что дух захватывает.





# «Я именно благодаря родителям продержалась в спорте»

Яна самым необычным образом попала в художественную гимнастику, даже не подразумевая о своих невероятных данных. В свое время она стала самой юной гимнасткой в сборной Узбекистана и через несколько лет представила Россию на Олимпийских Играх. А теперь она любящая жена и мать. О своих ярких воспоминаниях, падениях и взлетах расскажет нам обладательница серебряной медали Олимпиады в Атланте — Яна Батыршина!

Заниматься художественной гимнастикой начала с 5 лет. Первый тренер — Валентина Андреевна Чернова. В двадцать лет стала помощником главного тре-

нера сборной Бразилии по художественной гимнастике. Сейчас работает на т/к «Карусель». Воспитывает двух дочерей — Мариам и Айлу.

**— Яна, у Вас прекрасная семья... Осталось ли место для гимнастики в Вашей жизни?**

— Конечно же, спорт остается в моей жизни. Так будет всегда, я обязана ему. Все, что я имею в жизни — это заслуга спорта.

**— Ежегодный турнир в Вашу честь — это ностальгия?**

— Не то, чтобы в мою честь турнир, он на призы Яны Батыршиной.

**— Турнир пользуется огромной популярностью... В чем секрет?**

— Насчет успеха турнира, хочется верить, что меня помнят. Но я осознаю, что дети, участвующие



в турнире, еще не родились тогда, когда я выступала. С тех пор, как я ушла из гимнастики, прошло 17 лет. Я, конечно, понимаю, что самые старшие участницы турнира меня не знают, им по 12 лет. Но это говорит о том, что меня помнят их тренеры. Обычно как происходит? Гимнастка, когда заканчивает спорт, через год-два организует свой турнир, пока ее имя еще на слуху, и её помнят. А тут прошло 14 лет! Когда я занималась организацией самого первого турнира, было страшно, что приедет мало участников. Но приняли участие 400 человек, я была в восторге от

этого! Мы стали активнее работать и вкладываться в это мероприятие, чтобы уровень турнира оставался на высоте. Одно дело, когда приехали тренеры с ученицами и выступили. А другое дело, организовать всё так, чтобы приезжали дети из года в год! А самое приятное — видеть новые команды, всё-таки меня помнят. К тому же, люди всегда благодарят и просят приглашать в следующем году.

— **А почему спорт? Почему именно художественная гимнастика?**

— Обычно в советское время, тренеры где-то кого-то ловили на

улице, в школе, в детских садах. Сейчас это себе и представить невозможно! А тогда меня папа забрал с тихого часа из детского сада, я жутко не любила днём спать. Я на радостях прыгала на остановке, пока мы ждали автобус. И тут подходит девушка и говорит: «Здравствуйте, меня зовут Валентина Андреевна. Сколько лет вашему козленочку?» — Да, она именно так меня и назвала — козлёночком! — «Я тренер по художественной гимнастике, не хотите ли попробовать отвести её к нам?». Так получилось, что зал был рядом с домом и папа меня отвел.



Мне очень понравилось. Я пришла и сразу села на шпагат. Тренер сказала, что данные великолепны. Мои родители до этого случая даже и не задумывались на эту тему. Вот так я и начала тренироваться. Я безумно любила тренировки. Нам тогда за достижения давали конфетки. Кто первый сядет на шпагат — конфетку, кто на мостик встанет — конфетку. Когда я приходила домой, то была очень рада угостить маму с папой этими конфетками. Я любила тренировки, и в этом, конечно, заслуга моего первого тренера.

В 11 лет, я переехала в Россию с Ириной Александровной и начались серьезные тренировки. Конечно, были мысли о том, чтобы всё бросить. Тогда на базе были только я и Амина Зарипова. Я очень домашний ребенок, я безумно скучала по родителям, которые жили тогда в Ташкенте. Благо, Ирина Александровна это поняла, и однажды позвонила родителям и сказала, что видит, как мне плохо без них, и посоветовала все бросить и приехать сюда, в Москву. Она сказала, что я стану звездой. И знаете, в этом ее дар. Мне тогда было всего 11 лет. Всё что угодно могло прои-

зойти: переходный возраст, смена фигуры и многое другое. Но Ирина Александровна видит будущее, даже если поставить перед ней двух девочек одинаковых возрастов и с одинаковыми данными. И как она скажет, так и будет. Родители поверили ей, приехали из Ташкента в Москву. Мне стало легче, а им тяжелее. Они оставили все ради меня.

**— Вы помните свои самые первые соревнования?**

— Первые мои соревнования были между несколькими школами в Ташкенте. Я тогда занималась всего полгода и заняла последнее место. Как я тогда рыдала! Называют победительницу, вторые места, третьи, а я стою и плачу. Я стояла на параде и рыдала, ушла — рыдала. Тренер смеется, родители успокаивают. Валентина Андреевна сказала: «Вот такой характер. Это очень хорошо. Она захочет — она добьется!».

А первые серьезные соревнования были среди юниоров Узбекистана, я заняла первое место. Я тогда занималась всего 4 года, а уже все 6 видов делала! Вот такой был регламент в СССР. Это было невероятно. Тогда меня заметили

и взяли в Сборную Узбекистана, а ведь юниоров не брали. Но для меня сделали исключение, я стала самой младшей спортсменкой в сборной. В 11 лет я стала двукратной чемпионкой СССР среди юниоров.

**— А ведь у вас был ваш, фирменный элемент?**

— Да, в упражнении с мячом, я делала затяжку и уходила в заднее равновесие без помощи рук. На тот момент никто этого не делал. И после того, как я ушла, еще года 2—3 никто не повторял его. Первая делала турлянь на пальце в кольцо. И захват мяча стопой. Все эти элементы были в программе с мячом, с которой я выступала на Олимпиаде. Но тогда за это надбавок не было. Только в 2000-х правилами стало разрешено оформлять элемент, как «собственный» и получать за него больше баллов.

**— Сильная была конкуренция между вами и остальными спортсменками? Или побеждала дружба?**

— Еще как! И по сей день это остается у гимнасток. Счастье, что нет никакого соперничества в сборной и между сборными. Даже из-за

политических каких-то разногласий. Дружим — не разлей вода! Это очень важно. Ирина Александровна нас пыталась столкнуть однажды, мол, сделаешь программу на контрольной тренировке плохо, поедет другая вместо тебя. Но это не срабатывало. Мы всегда болели друг за друга. Болели за других гимнасток. Не было такого, чтобы мы желали друг другу зла. И тем более не соперничали, никогда не было такого, чтобы кто-то кому-то портил предметы, купальники. Такое и представить сложно. Мы всегда поддерживали друг друга. Наша сборная была самая дружная.

**— Расскажите пожалуйста об Олимпиаде. Чувствовали ответственность?**

— Очень было тяжело. Самые сложные в жизни соревнования, если честно. За три дня до отъезда меня укусила собака в Новогорске. Ничего не зашивали, но шрам был. И когда я поднимала ногу, то рана кровоточила. Меня старались не нагружать на тренировках — всё прекрасно понимали. Тренировалась я тогда в пол силы. А когда прилетели в Америку, из-за кондиционеров я заболела. Думали, что воспаление легких, и всю неделю перед соревнованиями делали по два укола антибиотиков в день.

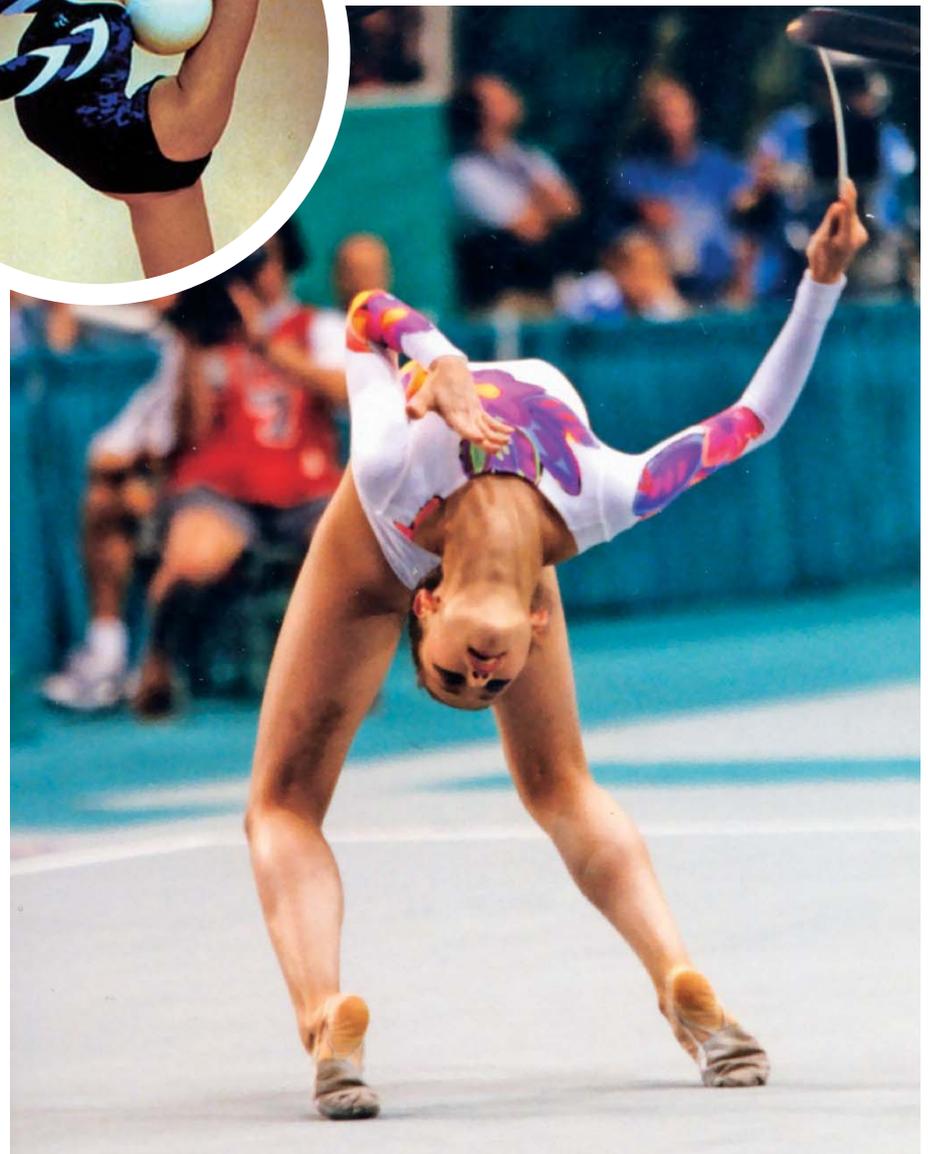
Дни тренировок перед Олимпиадой были очень непростыми. И сами соревнования были тяжелыми. Мы выступали по три круга: из 40 гимнасток надо было отобраться в 20, из 20 в 10 и финал. Выступали в каждом круге со всеми видами. Было невероятно сложно. Ответственность была колоссальной. На первом круге я заняла 13 место, это был такой позор! Только один вид сделала чисто, в остальных были потери, какие-то ошибки. Мои родители были единственными, кто приехал из родственников всей сборной, посмотреть на своего ребенка вживую. Перед ними было стыдно, что я их подвела. Они меня здорово морально поддержали. Сказали, что всё будет хорошо. И уже на втором круге я выступила очень хорошо, стала третьей. А потом уже второй. Только в самом конце потеряла ленту, когда передавала из руки в руку. Кто-то

говорил и говорит, что эта ошибка — упущенное золото, но я так не считаю. Через что мне пришлось пройти, и этот укус, болезнь, потери. Я считаю, что я победила себя тогда. Это самое главное.

**— А что было после Олимпийских Игр?**

— Я помню, что в этот же день, после окончания соревнований, я пошла в Макдональдс и взяла бигмак, большую картошку фри, куриные наггетсы, мороженое и пирожок! Со всем этим добром я зашла в автобус. Тренеры смотрят, а мне все равно! (Смеется.) Я впервые такое себе позволила! «Вот смотрите, мне все равно, я ем перед вами!».

Но это был первый и последний раз. Потом был



отдых примерно 10 дней. После отпуска, конечно же, обратно в зал. Как нас всегда учили, в частности, Ирина Александровна, «Ты стоишь на пьедестале — ты чемпионка, уходишь — все надо начинать сначала». Не было такого, чтобы я что-то просила и к моим ногам падали, потому что я чемпионка. Звездная болезнь? Её никогда не было. Наоборот, после Олимпийских Игр надо было ещё больше работать, чтобы удержать планку, до которой дотянулся.

**— Сложно ли было уйти из гимнастики?**

— Когда бросила спорт, было ощущение безумного счастья. Спал камень с сердца. Ведь начинается

**ДОСТИЖЕНИЯ:****Серебряный призёр**

Олимпийских игр в Атланте

**Семикратная чемпионка мира****Пятикратная чемпионка Европы****Заслуженный Мастер Спорта**

по художественной гимнастике

**Награждена орденом****«За заслуги перед Отечеством»** (2 степени)С 2010 года **посол** антидопингового проекта**«Послы честного спорта»**

новая жизнь, надо учиться. Последние два года тренировок я думала об окончании. Было уже трудно тренироваться, у меня не спортивный характер. Не выносила и не выношу повышения голоса в свой адрес. Я всегда хотела мягкого отношения, но в большом спорте так не бывает. Спорт для меня был, как работа. Я не была такой, как мно-

гие гимнастки, которые говорят, что жить не могут без художественной гимнастики. Я не хотела быть тренером, мне не нравится тренировать. Я мечтала иметь хорошую семью, мужа и детей. Благодаря телевидению встретила любимого мужа, мы вместе с ним уже 12 лет. У нас две дочери, хотим ещё. Я шла к цели и ее добилась.

**— Спорт закаляет характер. В обычной жизни такая моральная подготовка дает преимущество?**

— Конечно, присутствует во мне спортивная закалка. Ответственность, обязательность. Я честно отношусь к своему труду и к труду окружающих людей, я ценю его. Когда я закончила со спортом, рассталась в плохих отношениях с тренерами, с Ириной Александровной, мне помог спортивный дух. Обычно, как бывает? Гимнастка заканчивает спортивную карьеру и если не знает, что делать дальше, то Ирина Александровна помогает, если попросишь. Но я не могла этого делать, у меня не было такого шанса. Я не могла остаться в России, поэтому написала резюме и начала рассылать по всем возможным сборным. Меня пригласили в сборную Бразилии, я стала помощником главного тренера и проработала там полгода. Потом я получила приглашение работать на телевидении, но никто меня не учил, не заступался, я все делала сама. Своим трудом, сама учила, писала тексты, читала их перед мамой, нанимала диктора. От корки до корки читала «Спорт-Экспресс». Все делала самостоятельно, понимая, что другого выхода нет. Я цеплялась за любую

возможность. Пошла на курсы английского языка, догадываясь, что в будущем эти знания мне пригодятся. Когда ты искренне стараешься, ты реализуешься. Мои спортивные титулы на телевидении были никому не интересны. Надо приходить и работать, работать честно — тогда всё получится.

**— Ваши дочери в каких отношениях со спортом?**

— Мариам занималась художественной гимнастикой. Сейчас пробует себя в балете, она безумно талантлива. Многие мне говорят: «Как ты могла ее отпустить из гимнастики? Такие данные!». Но характер у неё нежный, не боевой. Она изначально хотела в балет и загорелась этой идеей снова. В этом году идем на подготовительные курсы в балетное училище. Хотим попробовать потом туда поступить. Она фантастически работоспособная, очень ответственная и старательная. А самое важное — она очень хочет этого. А если есть желание, можно сотворить всё, что угодно! А младшая занимается бально-спортивными танцами. В гимнастику я ее не отдавала, данных выдающихся нет, а мучить своего ребенка не хочу специально. Но она очень ритмична, сейчас танцует в паре, ей это нравится. Я стараюсь девочкам дать классическое образование: музыка, английский, танцы.

**— Но ведь и в балете боевой характер тоже нужен?**

— В начале, когда Мариам выступала без предмета, всё было хорошо. Но когда началась работа с предметом, ей становилось слож-



нее. Начала проявляться её мягкость. Она боялась говорить мне об этом, но однажды все-таки решилась. «Мне тяжело, мамочка. Я не хочу тебя подводить, прости. Но помнишь, я занималась балетом? Это моя мечта, давай вернемся!» И мы вернулись, потому что главное — получать удовольствие от своего дела. И знаете, характер стал жестче. В балете раскрывается ее индивидуальность.

**— Вы следите за тем, что сейчас происходит на гимнастической арене? Может выделяете кого-то из спортсменов?**

— Я слежу, смотрю крупные соревнования, по мере возможности. Конечно, знаю наших гимнасток, болею за них. Мне очень нравится Маргарита Мамун, ну и, конечно, Яна Кудрявцева — уникальная гимнастка. Как она это делает? Я не понимаю, как это возможно! Ее техника завораживает! Мяч просто липнет к ней, а лента! Она делает невероятные вещи! Александра Солдатова, я думаю, после Олимпийских Игр будет бороться на равных с лидерами, если те останутся, а я уверена, что останутся, ведь они молодые еще. В Саше удивительно гармонично сочетаются гибкость, растяжка, прыгучесть, талант, броски и красота. Дай бог здоровья Саше и всем девочкам, чтобы без травм! Наши должны, по традиции, на Олимпиаде выиграть золото и серебро!

**— На Ваш взгляд правила в художественной гимнастике меняются в лучшую сторону?**

— Я не понимаю новые правила, честно. Я просто смотрю на картинку, мне нравится. Не знаю, сколько элементов должна сделать спортсменка, сколько рисков, поворотов. Гимнастика другая, она отличается от той, которую знала я. Она красивая. Многим гимнасткам моего поколения она не нравится, они говорят, что девочки похожи друг на друга, как роботы. Но я так не считаю. Всё движется вперед, всё прогрессирует и не стоит на месте!

**— Третий год у гимнасток есть возможность выступать под музыкальное сопровождение со словами в одном виде программы. Как вы к этому относитесь?**

— Правило про музыку мне не нравится. Это превращение гимна-

стики в шоу. Показательные — да, там можно. Смотрю на гимнастку, выступающую под песню со словами и только одни мысли: «Это шоу, не спорт». Но лучшее правило, уже введено — купальники с юбками! Жаль, что когда я выступала были иные требования к костюму! Раньше должна была быть идеальная фигура, а теперь есть юбки! Такая красота! А стразы! Всё блестит, переливается! На купальниках тысячи камней! А когда-то за 10 камней с меня сняли полбалла! Даже посчитали их, предварительно. О юбках и мечтать нельзя было!

**— Скучаете по «ковру»? По ощущениям, которые испытывали во время выступлений?**

— Я скучаю не по ковру, не по ощущениям, мне этого сейчас хватает. Я скучаю по друзьям, по тому времени, по общению. Все сейчас заняты у каждого своя семья, работа, дети. Не получается чаще созваниваться. С гимнастками из других стран только переписываемся. Все друзья из спорта. И так хочется собраться вместе!

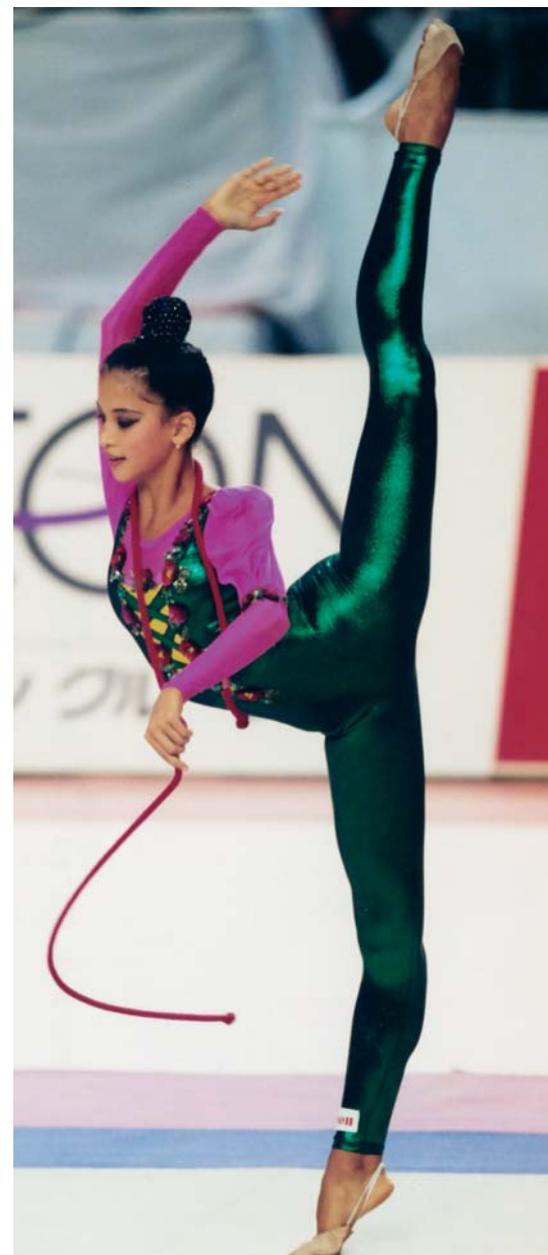
**— А чем вы занимаетесь сейчас? Есть ли у вас хобби?**

— Сейчас работаю на телевидении, на канале «Карусель», ведущая передачи «Один против всех». С октября по май-апрель снимаем эфиры, потом провожу свой турнир. Остальное время посвящаю семье, дому, хозяйству, детям. Люблю играть с детьми, летом выезжаем на отдых — море, аттракционы.

**— Пожелайте что-нибудь гимнасткам, которые хотят связать свою жизнь со спортом.**

— Слушайте тренера, тренер плохо не посоветует. Обязательно надо двигаться вперед и не халтурить, ведь потом именно из-за той лени, на соревнованиях в ответственный момент вылетит предмет из рук. Надо всегда честно относиться к труду, уважать работу тренера. Подходить к делу с желанием и любовью. Таланта всегда мало, нужно трудиться. Как говорится: терпение и труд — все перетрут. Это обязательные качества и правила.

Еще хочется попросить родителей гимнасток, чтобы не они губили детей. В мое время родители не вмешивались в спорт, но сейчас, они влезают во все и делают своему ребенку только хуже. Наблюдало на соревнованиях очень часто кар-



тину, когда родители орут на детей. Это ужасно. И дома нет покоя таким детям. Не травите детей, ни в коем случае. Я именно благодаря родителям продержалась в спорте, они всегда мне говорили, что я лучше всех, что я талантлива и красива. Они в любом случае поддерживали меня и мой выбор. Они жалели, когда это было нужно. Любовь мамы и папы необходима ребенку. Без падений не бывает взлетов, без поражений не бывает побед!

Автор: Анастасия Тодосиева

## Летние сборы в Хорватии



Фактически, жизнь в Новогорске — одни большие сборы. Хореография, две тренировки в день, ОФП, растяжка, жизнь вдали от родителей и много-много всего остального, что так сильно нам всем напоминает летний спортивный лагерь. Но летом сборная России, под руководством Ирины Александровны, выезжает на сборы в Хорватию, где девочки продолжают свою подготовку к соревнованиям. И мы задались вопросом: «А чем же отличаются тренировки в Хорватии от трудовых будней в Новогорске?» С этим вопросом мы обратились к нашим пчелкам-труженицам — гимнасткам из сборной.

**Александра Корчагина:** «Здесь жарко и душно. Но зато виды просто шикарные!!! Смотришь на горизонт после тренировки и прям легче становится! Дополнительные нагрузки, конечно, тоже есть: плавание, предметная подготовка и ОФП на пекле».



**Дарья Клещева:** «Я в Хорватии первый раз, и я влюбилась в этот вид, природу и климат. Хотя тут бывает о-о-очень жарко, что тренироваться в зале практически невозможно, но это того стоит! Здесь у нас, помимо тренировок, занятия с предметом, йогой, дыхательной гимнастикой, плаванием, так что наш день распланирован по полной программе. В Новогорске, конечно, мы всем этим не занимаемся. Больше всего мне нравится ехать на катере в зал. Вид завораживающий и сразу поднимается настроение на тренировку, и мы от этого заряжаемся энергией 😊».

**Мария Толкачева:** «Ну, помимо тренировок, мы в Хорватии ещё плаваем. ОФП и растяжку делаем на чистом воздухе, на «зелёнке» (Открытая площадка на улице с зеленым ковром. — Прим. авт.), а предметная подготовка у нас проходит на пляже».

**Анна Дьяченко:** «Конечно здесь совсем другой режим дня, все это связано с близостью моря. Работа и релакс совсем рядом! Как девиз: солнце, море и вода — наши лучшие

друзья! Мы с Сашей (Солдатовой. — Прим. авт.) эту неделю вытягивались, тренировка проходила с 9 до 13 в зале. Потом обед, плавание, много плавания! Мы с ней это любим! С 17:30 до 19 тренировка на свежем воздухе: ОФП и предметная подготовка. Уже начинаем делать прогоны, режим немного поменяется. Вечером массаж и процедуры. Минусы — жарко в зале, когда нет ветра! Ирина Александровна против кондиционеров, в зале естественная вентиляция. Свежий воздух, отличная еда, всё свежее, есть возможность гулять, дышать, плавать, загорать. А те, кто ленится, всегда найдут кучу минусов — типа скучно, однообразно».



Материал подготовила  
Анастасия Тадосиева.

# Календарь

## КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА СЕНТЯБРЬ 2015

- 4—8 сентября — Всероссийские соревнования «Юные Грации»,  
Первенство ВФСО «Динамо»  
(Россия, Пенза)
- 9—13 сентября — Всероссийские соревнования «Новое поколение»,  
Первенство РФСО «Спартак»  
(Россия, Калининград)
- 7—13 сентября — Чемпионат Мира  
(Германия, Штутгарт)
- 9—13 сентября — 12-й Открытый Чемпионат Сингапура по художественной гимнастике  
(Сингапур, Сингапур)
- 14—18 сентября — Всероссийские соревнования «Путь к олимпу»,  
Первенство ГБОУ ДОД СЧ МГФСО  
(Россия, Москва)
- 19—23 сентября — Всероссийские соревнования  
«Призы девятикратной чемпионки мира, ЗМС Ольги Каприановой»,  
Первенство «Ассоциации спортивных клубов»  
(Россия, Апрелевка)

