

Татьяна Кузнецова

КУКОЛКА



Татьяна Кузнецова

Куколка

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71093782
SelfPub; 2024*

Аннотация

В книге описывается спортивная жизнь юной гимнастки с 5-ти летнего возраста до 14 лет.

Содержание

Глава 1. Вместо вступления	6
Глава 2. Есть ли детство у гимнасток?	13
Глава 3. Робкие шаги в мире спорта	16
Глава 4. Привет, школа!	23
Глава 5. Другой тренер. Новая жизнь	30
Глава 6. Будни юной гимнастки	37
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Татьяна Кузнецова

Куколка

Предисловие

Приветствую тебя, мой дорогой читатель! Эту книгу я начала писать, когда мне исполнилось, наверное, лет 1819. Тогда у меня не было компьютера, я вела записи от руки, но не бросала начатое дело. Позже, когда у меня появился ноутбук, я перенесла свои заметки в печатный формат. А со временем подумала: почему бы не выпустить книгу и не рассказать о своем опыте?

Эта книга посвящена моему пути в спортивной гимнастике. Она рассказывает о том, с чем приходится сталкиваться юным девочкам на пути к заветной олимпийской медали.

В ней много радости и много боли. Радость от любви к гимнастике, а боль – от полученной травмы и непростого эмоционального опыта.

Оглядываясь назад, я понимаю, как много сил в меня вложили мой тренер и все те, кто поддерживал меня в моих стремлениях к спортивным победам. Во многом благодаря их стараниям я получила звание Мастера спорта России по спортивной гимнастике, о чем сейчас не жалею.

И здесь, на страницах этой книги, хочу выразить огромную благодарность всем моим тренерам, которые вели меня в спортивной карьере.

Многие имена и фамилии изменены в этических целях, другие – сокращены. Я надеюсь, что вы меня поймете.

Желаю вам приятного чтения!

Глава 1. Вместо вступления

Октябрь. На улице довольно прохладно. Осеннее солнце редко выходит из-за облаков и уже не греет. Дует холодный резкий ветер. Деревья стоят голые. Слякотно, серо.

Девчонки и мальчишки радостно выбегают из школы. Шум, гам, радостные крики. Ведь сегодня суббота. Наступили долгожданные выходные.

– Ну что, Таня, как настроение?

– Нормальное, Ань, нормальное... – монотонным голосом говорю я – худенькая девочка с карими глазами и темными волосами.

– Хочется на тренировку?

– Вообще не хочется. Я хочу пойти домой, отдохнуть. И к тому же я что-то неважно себя чувствую... Я так устала. А тебе?

– Да мне тоже не особо. Надеюсь, быстренько отработаем и пойдем на выходные.

– Может, заскочим в магазин? Купим чего-нибудь вкусенького.

– Давай!

И мы с Аней направились в родной для нас магазин около школы, а оттуда – на тренировку. Пришли, непривычно молча переоделись и вошли в зал.

– Здравствуйте, Алла Алексеевна!

– Здравствуйте, девочки. Давайте на разминку. После идите на бревно. Подкачка будет в конце тренировки.

– Хорошо.

– И перед тем как исполнять комбинации на бревне, сделайте их на полу три раза. И еще выполните три фляка¹ на бревне. Обязательно!

Кроме нас с Аней, у Аллы Алексеевны были и другие девочки – постарше, они занимались с утра. Она должна была успевать следить за всеми.

Я всегда слушалась тренера и пошла делать комбинации на полу.

Уже в самом начале тренировки я почувствовала себя нехорошо. Находилась в каком-то состоянии невесомости. «Ну что за день? Что такое? Голова чуть побаливает и немного кружится. Ничего не понимаю». О своем самочувствии я тренеру не сказала, думала, что сейчас недомогание пройдет, что это все временно, да и к тому же нас учили терпеть боль. Терпеть и работать. Только так можно чего-то добиться.

По ходу разминки состояние не улучшилось. В глазах рябило, появился шум в ушах. Делаю комбинацию на полу, а меня шатает из стороны в сторону.

– Таня, неужели нельзя выполнить комбинации чисто, аккуратно? Не шатайся! Что же будет, когда ты залезешь на

¹ Фляк – это переворот назад, осуществляемый с толчка с ног. Спортсмен выполняет толчок с ног, запрокидывается назад, встает на руки и затем снова на ноги.

бревно?!

Эти замечания Аллы Алексеевны я слышала как в бреду. Различала отдельные слова, но связать их в цельное предложение не могла, не получалось понять, что от меня хотят. У меня не было сил выполнить комбинацию даже на ковре, не то что на бревне. Но в итоге я переборола себя и с колоссальным трудом и терпением отработала разминочный блок.

Оставалось самое сложное. Я залезла на бревно, чтобы выполнить связку три фляка: стою, настраиваюсь на элемент, приседаю, «иду» на фляк: первый, второй, третий... На третьем мои ноги соскальзывают с бревна, и я лечу вниз и стучаюсь головой об мостик, который лежит около снаряда.

– Таня, будь аккуратнее! – предупреждает тренер. – Все нормально?

– Да, – отвечаю я, а сама думаю, как же больно ударилась.

– Я всегда говорю, что надо убирать мостик или хотя бы накрывать его матом.

Молча киваю в ответ. Девочки убирают мостик. Я снова забираюсь на бревно: мне нужно отработать эту связку три раза подряд без падения.

После этого воспоминания обрывочные. Они вспыхивают в моей голове яркими кадрами забытого фильма: я то выпадаю, то снова появляюсь в зале.

– Таня, натяни колени! На повороте ногу выше поднимай! Делай перескок! Уж его можно и повыше прыгать. – Слышу

голос тренера и не понимаю, как я здесь очутилась и что до этого делала. – Натяни руки! Ногу выше подними перед переворотом. Хорошо. Здесь ноги шире в шпагат разводи! Красиво вставай. Тут линии рук должны быть плавными. Подбородок подними! Хорошо. Давай дальше.

А я встала как вкопанная и не могу сделать и шага. Забыла продолжение комбинации.

– Таня, ты чего стоишь? Продолжай! – кричит мне Алла Алексеевна.

Я стояла и теребила пальцы рук, опустив глаза. Не знала, что делать. Такое со мной было в первый раз.

В зале раздались смешки. Другие девочки, как и тренер, не понимали, что со мной происходит. Наверное, думали, что я ненормальная какая-то. Наконец я не выдержала насмешек и упреков, из глаз брызнули слезы.

– Таня, ты чего плачешь?

– Я не помню комбинацию, я забыла...

– Как так? Ты ведь только что ее делала. Ну ладно, давай слезай с бревна, отдохни, попробуй вспомнить на полу.

И меня опять нет. Я как будто растворяюсь и пропадаю. Опять темнота. И пустота. Вспышка. Я снова на тренировке. Появляюсь из ниоткуда.

– Таня, ты где живешь?

– Я? Я живу... я живу у Оли (некоторое время я по личным обстоятельствам проживала у подруги-гимнастки). – Оборачиваюсь на других девочек и вижу, что они смотрят на

меня с недоумением.

– Ты же сейчас у себя дома живешь.

– Дома? Это где?

И опять смена кадров. Я стою возле Аллы Алексеевны, она меня обнимает. Помню, как сильно я тогда удивилась. Алла Алексеевна обычно меня никогда не обнимала. А тут еще и жалела немного, успокаивала.

Затем – черная дыра.

– Таня, доченька моя, как же я тебя люблю! Ну как же ты умудрилась так упасть? – слышу я. У меня полная дезориентация в пространстве, меня тошнит, а тело ломит так, будто я очнулась после наркоза.

Я сижу на маминых коленках в раздевалке, она плачет. Рядом – тренер.

– Вы успокойтесь, – говорит Алла Алексеевна моей маме. – Ведь ничего страшного не произошло. Таня всего лишь потеряла сознание. Скоро она очнется и обязательно поправится. Не надо пугать дочку слезами.

Моя мама ничего не отвечает. Она лишь гладит меня по волосам и качает на своих коленях, как маленького ребенка.

– Мама?!

– Доченька! Ты очнулась? Как ты себя чувствуешь?

– Нормально. Только голова немного болит. А что случилось?

– Ты не помнишь?

– Нет.

– Совсем ничего?

– Я помню только, как делала связку три фляка на бревне и стукнулась об мостик. Больше ничего...

– Эх, бедная ты моя! Алла Алексеевна сказала, что ты потеряла сознание. Пришла в себя – и ничего не помнила, ни комбинацию, ни где живешь. Она позвонила мне, я сразу примчалась с работы.

– Мамочка, ты сильно испугалась?

– Да нет, доченька. Я просто волнуюсь за тебя, переживаю. Ты ведь такая маленькая, хрупкая, а сколько тебе сил приходится тратить. Как ты все это выдержишь...

– Но все же хорошо, мамочка. Не волнуйся за меня.

– Давай одевайся, пойдем домой. Тебе надо отдохнуть.

– Алла Алексеевна, я домой. До свидания.

– До свидания, Таня. Отдохни как следует, выпишись, наберись сил. В понедельник жду тебя на утренней тренировке.

– Хорошо.

И мы с мамой пошли домой. Я чувствовала усталость, еле волочила ноги по разбитой, тронутой осенней распутицей дороге, голова раскалывалась...

Последствия этого дня в будущем часто давали о себе знать. Когда я была подростком, меня мучили страшные головные боли. Но девочкой девяти лет я ни о чем таком, конечно, не думала и не задавалась вопросом, стоило ли так жертвовать своим здоровьем ради спорта. Казалось, все это мелочи, с которыми сталкивается каждый профессиональ-

ный спортсмен. А сколько еще препятствий мне предстояло преодолеть и через что пройти...

Глава 2. Есть ли детство у гимнасток?

– Почему до сих пор вы не выпили таблетки? – громким голосом спрашиваю пятилетняя я у разбросанных пуговиц, маленькой куклы и плюшевого мишки.

Повсюду: на диване, стульчиках, на столе, на полу, около шкафов – лежат маленькие разноцветные пуговицы. Мама не успела их убрать, а значит, и мои пациенты не приняли лекарства.

– Так не пойдет! Надо лечиться, а то не выздоровеете, – поучаю я нерадивых пациентов, а затем подхожу к каждой игрушке и раздаю так называемые таблетки. Когда мама прятала пуговицы, я думала, что мои пациенты взяли за ум и выпили лекарство.

Я любила играть во врача. Это была моя любимая игра. Мечтала лечить людей. Постепенно моя мечта ушла на второй план, забылась... Думала, буду тренироваться, потом, как все мои подруги по группе, пойду учиться на факультет физической культуры.

Стук в дверь.

– Таня, тебя соседка зовет гулять, идешь?

– Иду!

И мы со знакомой девочкой шли гулять. Мне нравилось

радовать свою маму, поэтому каждый раз после прогулки я приносила ей небольшие букетики. У меня были любимые цветы, которые я собирала. Букеты всегда получались пышными, нарядными. Душа радовалась такой красоте!

Даже несмотря на то, что я занималась гимнастикой, детство у меня было. Просто оно было коротким и не таким, как у других. Но я не жалела об этом. Я любила гимнастику. А еще обожала качаться на качелях, и мама это знала, поэтому мы ходили в другой двор, так как в нашем дворе их не было. Мама, как всегда, устраивалась на скамейке и читала книгу, пока я, довольная, взлетала до небес.

Мне никогда не было скучно самой с собой. Я часто играла в ролевые игры: представляла себя тренером, знаменитой гимнасткой. В пятилетнем возрасте стелила дома матрас на пол, надевала красивый бархатный бордовый купальник, делала мостик, складки, березку, стойки на голове и всегда приговаривала: «Смотрите, смотрите, что я сделала! Красиво?» Немного повзрослев, я научилась выполнять колесо, перевороты. Доходило даже до того, что в маленькой комнате размером 18 квадратных метров я умудрялась выполнять рондаты² и фляки назад. Тут главное было люстру не задеть. Я делала дома практически все снаряды: прыжок, бревно, вольные упражнения. Прыжок был особенным, совсем другим, не как в зале. Его я придумала сама. Бревно

² *Рондат* – это колесо с поворотом на 90° с соединением ног в середине движения.

– по линейке на полу. А вольные упражнения обязательно под музыку, которую, кстати, тоже сочиняла сама.

Мне нравилось представлять, будто я соревнуюсь с другими девочками. Я играла в соревнования и, конечно же, всегда занимала высшую ступень пьедестала. Сама себе рисовала грамоты, придумывала соперниц... И награждала себя сама. Играла и в сборы. У нас в гимнастической группе были очень сильные и талантливые девочки, которые постоянно ездили на сборы, откуда возвращались с новыми купальниками, олимпийками. Я смотрела на них и тоже хотела себе такой жизни. Мне казалось, что это очень интересно.

Впрочем, в куклы я тоже играла. В свои, особенные. Приносила из зала поролон. Он был куклой-гимнасткой. И мы с ней выполняли всевозможные элементы.

Так что игры у меня в детстве были, только они отличались от игр ровесников. Но это и неудивительно – ведь я была влюблена в гимнастику.

Глава 3. Робкие шаги в мире спорта

Я пошла на гимнастику в пять лет. Случайно ли, либо это было моей судьбой – не знаю. Расскажу, как это случилось.

Как и многие советские дети, я ходила в садик. И вот однажды я вместе с некоторыми своими одноклассниками встала пораньше (был тихий час, все еще спали), и мы пошли на полдник. В это время к нам в сад пришли тренеры из спортивной школы и некоторым из нас вручили записки, в том числе и мне, где был написан адрес спортивной школы, сказали прийти с родителями. Странно, не правда ли? Если бы я в тот день не проснулась раньше положенного, я бы так и не попала на гимнастику. Говорят, что в жизни все предначертано, что случайностей не бывает, всему есть причина. Наверное, так оно и есть.

Когда мама пришла забрать меня из садика, я отдала ей записку: «РСДЮСШОР по спортивной гимнастике. Адрес: ул. Энгельса, 10а. Тренер Николаева Лариса Леонтьевна. Приходить на пробную тренировку 1 сентября в 18:00». Так я первый раз оказалась в гимнастическом зале при Республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по спортивной гимнастике.

На первом занятии Лариса Леонтьевна оценила мои способности и телосложение: проверила на гибкость, силу, измерила рост, так как высоким и крупным девочкам заниматься было трудно. По всем параметрам я подходила: я сразу повисла на турнике и смогла немного подержать ноги на весу под прямым углом. Мне предложили место в спортивной школе, назначили день и время новой тренировки. Я согласилась.

Второй раз мы с мамой пришли уже на полуторачасовое занятие. Мама помогла мне переодеться, мы подошли к Ларисе Леонтьевне, дети построились и поднялись на балкон, чтобы начать тренировку. Родителей попросили ждать на первом этаже. Когда мама ушла, я разволновалась и начала плакать. Не привыкла быть без мамы, тем более в новой обстановке, новом коллективе и на целых полтора часа! В итоге после долгих уговоров мамы и тренера я все же осталась на тренировке. Но ненадолго. Мы с мамой ушли раньше времени.

Так изо дня в день я привыкала к спортивной школе, тренеру, к тому, что приходится тренироваться без мамы. С каждым разом я все больше вливалась в гимнастику: мне нравились тренировки, нравился тренер. И вскоре я уже занималась с удовольствием.

Распорядок моего дня выглядел так: с утра меня отправляли в сад, а после кто-нибудь из родителей, обычно папа, вел меня на гимнастику. Тренировалась я три раза в неделю

по полтора часа. Папа ждал меня в здании спортивной школы. Я благодарна папе, что он всегда находил время, чтобы отвести меня на занятие, а потом домой.

Заниматься мне очень нравилось, я всегда спешила на тренировку. Когда были соревнования у старших девочек, я с удовольствием следила за их успехами, тоже хотела выступать, выполнять трудные элементы. Мечтала стать знаменитой спортивной гимнасткой и достичь больших результатов в этом виде спорта.

Я полюбила своего тренера. Лариса Леонтьевна была доброй, понимающей, но в то же время требовательной и строгой. Она прилагала все усилия, чтобы научить нас основам гимнастики – это очень важно, потому что от базы зависит, как потом ты будешь осваивать элементы посложнее. Я считаю, что Лариса Леонтьевна великолепно справилась со своей задачей.

В группе я познакомилась с Аней К., которая стала моей лучшей подружкой. В дальнейшем из нашей группы, в которой было около 20 человек, остались только я и Аня. Остальные решили больше не заниматься.

Зал спортивной гимнастики. Очередная моя тренировка.
– Здравствуйте, Лариса Леонтьевна!
– Здравствуй, Таня. Иди к девочкам. Сейчас начнем тренировку.

Все тихо-мирно сидели на скамеечке в фойе и ждали тренера. Наконец занятие начиналось.

– Детки! Пошли, построились. Повернулись направо и побежали по ковру. Никто друг друга не обгоняет.

И мы бежали. Тренер показывала нам разные упражнения, и мы их выполняли. Затем проводили эстафеты, которые я очень любила. После проходили на снаряды и выполняли элементарные наводящие упражнения, которые в будущем должны были помочь нам освоить более сложные элементы. Ходили на бревне. Сначала на маленьком. Потом переходили на большое бревно.

– Выпрямитесь в струнку. Не смотрите вниз, смотрите на конец бревна. Натяните коленки. Держите руки ровно.

Я всегда старалась исправлять ошибки, на которые указывала Лариса Леонтьевна. Но с одним я никак не могла справиться.

– Танечка, ты всегда смотришь вниз, на пол. Попробуй немного поднять голову. Смотри на конец бревна.

Я поднимала голову, но через некоторое время или в следующем подходе снова опускала глаза. И тренер опять делала мне замечание. Помню, долго не могла справиться с этой проблемой.

Ходили в зал хореографии. Гимнастки должны быть не только сильными и выносливыми, но и красивыми, грациозными. До первого класса занятия у нас вела Лариса Леонтьевна и обучала нас азам хореографии, а именно постановке рук.

– Представьте, что вы в руках держите арбуз, – говорила

она. — Теперь в таком положении поднимаем руки вперед, вверх, разводим руки в стороны, опускаем вниз. Молодцы! Еще раз: вперед, вверх, в стороны, вниз.

Я думала: «Если мы держим в руках арбуз, поднимаем его, затем разводим руки в стороны, то арбуз же упадет нам на голову...» Вот какое живое у меня было воображение!

Занимались общей физической подготовкой, или, как мы ее называли, подкачкой: подтягиванием, лазанием по канату, прыжками на возвышенность, поднимали ноги в висе на брусках и многим другим.

В конце каждой тренировки мы прыгали по очереди на батуте. Каждому ребенку полагалось десять прыжков, их считала Лариса Леонтьевна:

— Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять! Все, Таня, спрыгивай! Следующий!

Это задание любили все. Иногда за плохое поведение нас могли лишиться такого маленького удовольствия, поэтому тренера старались слушать.

В конце каждой тренировки Лариса Леонтьевна задавала нам домашние задания. Для начала лягушки, корзинки. Потом мостики, шпагаты.

Спустя некоторое время мне выдали спортивный купальник — бордовый, такой красивый! Купальник надо было заслужить. В то время купить его было трудно. Поэтому полагался он только старательным и трудолюбивым детям. Зато благодаря купальнику сразу было видно, на каких детей тре-

неры в зале возлагают надежды. Остальные же ученики ходили на занятия в простых шортиках и футболках. Я надевала этот купальник дома и выполняла в нем упражнения. Хвасталась родителям, что могу, чему научилась. Стелила на пол матрас и на нем занималась.

– А теперь все построились около меня. Быстренько, быстренько! Хватит прыгать на батуте! Все сегодня старались, молодцы! Следующий раз приходим в понедельник в 18:00. Запомнили? В понедельник в 18:00. А сейчас дружно говорим «до свидания» и спускаемся к родителям!

– Спасибо! До свидания!

Я мчалась к папе, не переставая повторять: «В понедельник в 18:00, в понедельник в 18:00». Я всегда боялась забыть дату и время нового занятия, поэтому повторяла фразу тренера, словно мантру. Вот и папа! Губы шепчут: «В понедельник в 18:00, в понедельник в 18:00».

– Хорошо, Тань, я запомнил. – Папа улыбался, и глаза его тоже светились от радости. – Иди, одевайся.

И мы шли домой. Я держала папу за руку и немного отставала от него. Мне всегда казалось, что он идет очень быстро.

– Ну что, Таня, нравится тренироваться?

– Очень, пап.

– Как тебе тренер?

– Лариса Леонтьевна хорошая, милая. Она всегда нам улыбается. У нее красивые светлые волосы. Она напоминает мне солнышко. Мне она очень нравится.

Папа был рад за меня. Мы доходили до кафе и покупали мне пирожное и стаканчик лимонада, чему я всегда радовалась. Перекусив, ехали домой.

– А вот и наша чемпионка пришла! Устала? – спрашивала меня мама.

– Нет, мам. Я бы еще там покувыркалась, – довольная, отвечала я.

Мама улыбалась:

– Ничего, дочь. После выходных пойдешь. А теперь давайте раздевайтесь и садитесь за стол.

Таковыми были мои первые шаги в профессиональном спорте. Время летело быстро. На каждой тренировке мы старались учить новые элементы. А летом нас ждали целых три месяца отдыха, но мне не терпелось поскорее снова оказаться в гимнастическом зале.

Глава 4. Привет, школа!

Мне уже семь лет. Я пошла в первый класс. Новый учебный год начался и в спортивной школе. С утра я шла на занятия, затем ездила на гимнастику. Когда я училась в общеобразовательной школе (до 7-го класса), мои тренировки были днем, после уроков.

С начала года я принялась осваивать гимнастические элементы на первый юношеский разряд. Помню, как учила главный и базовый элемент на брусьях – подъем разгибом, во время исполнения которого нужно было, повиснув на нижней жерди, движением вперед поднести колени к жерди и резким рывком руками поднять себя над ней. С подъема разгибом обычно начинается каждая комбинация на брусьях.

В тот день, когда я научилась этому элементу, произошло следующее. Я пришла, как обычно, на тренировку, мы провели разминку, сделали подкачку, затем всей группой пошли на брусья осваивать подъем разгибом. Учили мы его уже достаточно долго, но каждый раз что-то у кого-то да не получалось.

– Ну что, Лариса Леонтьевна, кто у тебя тут научился делать подъем разгибом? Вы его уже долго учите, – интересуется какой-то тренер из зала.

– Должны вот уже делать. Есть способные. Чуть-чуть не доделывают элемент. Чутьочку не хватает им.

– А давайте на шоколадку поспорим с детьми? Пусть это их подбодрит.

– Можно попробовать. Так, дети! Хватит уже нам бездельничать. Сейчас тот, кто сделает первым подъем разгибом, получит шоколадку. По очереди будем делать. Вот давай, Настя, с тебя и начнем.

Конечно же, после этих слов я еще сильнее загорелась желанием освоить этот элемент. Девочки подходили к снаряду, но ни у кого не получалось выполнить это упражнение.

Моя очередь. Подхожу к снаряду, кладу руки на брусья и – чудеса! – у меня получается: я руками стою на жерди. Я своему телу тогда не поверила.

– Ну, Таня! Ну, молодец! Можешь, оказывается, когда хочешь. С меня шоколадка. Сегодня, к сожалению, не захватила с собой. Завтра обязательно принесу.

Я просто светилась от счастья, улыбка не сходила с моего лица. Я первая из группы освоила новый элемент! И на следующий день все-таки заслуженно получила свой шоколад. Мне кажется, что уже тогда тренер поняла, что я сильная и способна достичь немалых высот.

В феврале у нас в семье случилось пополнение: родился братик.

– Таня, посиди с Дениской чуть-чуть. Я в это время за молочной кухней съезжу. Твоему братику покушать надо привезти. Голодный он уже.

– Ой, мамочка! Я боюсь с ним одна оставаться. Вдруг что-нибудь случится? Я ведь ничего сделать не смогу!

– Ничего, я мигом – туда и обратно.

– Нет. Давай лучше я сама съезжу за молоком.

– Ну ладно. Сегодня вместе съездим, а потом тогда сама. Хорошенько запоминай дорогу, хорошо? – И мы отправились в «молочницу». Мама подробно объяснила мне, как добраться до места: – Садись на пятый троллейбус. Вставай лучше около кабины водителя. Вся дорога видна. Выходи на остановке «Пролетарская». Теперь смотри, видишь вон то красное здание? Заходи внутрь. И теперь нужно обратиться в это окошко. Все легко. Запомнила?

– Да.

Я, маленькая, хрупкая, в лютые морозы после школы ездила в молочницу за едой моему братику. На тренировки начала приходить чуть позже. Тренеру я объяснила, почему задерживаюсь.

– Лариса Леонтьевна, почему это у тебя Таня так опаздывает? Непорядок. В следующий раз опоздаешь, в зал не пущу, – сказала мне строгим голосом одна из тренеров.

Меня эти слова очень задели. Сразу почувствовала, что этот тренер грубая. Не такая, как наша Лариса Леонтьевна. Да и вообще не понимала, почему этот тренер цепляется ко мне, я же не ее воспитанница. Я даже имени ее не знала. Но тогда я не догадывалась, что по определенным обстоятельствам она и станет моим вторым тренером. Хотя я нередко

замечала, как она крутится возле меня.

– У нас Таня в молочницу ездит для братика. Поэтому и опаздывает.

– А что, мама сама не может съездить? В такой мороз маленькую девочку посылает!

– Мама в это время с братиком сидит.

Тем временем количество тренировок и их продолжительность увеличились. Теперь мы занимались пять раз в неделю уже по 33,5 часа. Тренировки обычно заканчивались к вечеру, поэтому папа подъезжал к зданию спортивной школы, и мы шли домой. Придя домой, я ужинала и садилась за уроки. Если оставалось время, то выходила ненадолго погулять, после – спать. И так каждый день, хотя в первом классе Лариса Леонтьевна сделала нам выходной в среду. Я в этот день недели после учебы сразу бежала на улицу, затем садилась за уроки. Также отдыхали в воскресенье. В субботу занимались. Так что у меня, по сравнению с ровесниками, времени на игры, развлечения, отдых практически не оставалось. Но это меня несколько не смущало, потому что мне очень нравилось ходить на занятия гимнастикой.

9 января 1998 года. Первые мои соревнования, мне 7 лет. Я выступала по первому юношескому разряду и заняла первое место. Для меня это было тогда радостным событием и, конечно же, большим счастьем. Я не ожидала, что сумею

победить. Честно говоря, тогда я совсем не задумывалась о призовом месте, просто отработала так, как могла, насколько была подготовлена. Да и о чем может думать ребенок, разве о награде? Для него выступление – это уже праздник, тем более первое! Он ждет его, а когда наступает тот самый волшебный момент, просто наслаждается им, понимаете? И совсем неважно, какое место ты занял, главное, то, что ты участвовал, а победа – лишь приятное дополнение.

Обычно дети начинают выступать на школьных гимнастических соревнованиях в первом классе. Кроме соревнований на снарядах, у нас проводились соревнования по специальной физической подготовке. Мои родители всегда приходили поболеть за меня.

В то время у меня еще не было любимого снаряда, но я боялась бревна до ужаса. Мои ровесницы делали только кувырочки на высоком бревне, а перевороты учили на маленьком. Лариса Леонтьевна сказала мне все отрабатывать на большом бревне. Мне было страшно. Я подолгу стояла перед выполнением элемента, старалась побороть страх, и у меня это получалось. Помогали слова тренера, ее поддержки и страховки элементов.

В июне нас отправили в специальный пришкольный лагерь для гимнасток. Мы приходили утром, делали зарядку, потом завтракали. После завтрака ходили в кинотеатр, играли на площадках, гуляли в парке и тому подобное. Ходили к Ларисе Леонтьевне домой, смотрели мультфильмы по ви-

деокассете, кассеты с выступлением гимнасток. Иногда тренировались. Днем – обед. А после домой. Мое семилетие тоже справляли в лагере. Тогда Лариса Леонтьевна подарила мне надувной мяч, я была жутко довольна.

...Очередные соревнования. Мне семь или восемь лет. Я выступала по третьему юношескому. Шла на разряд сложнее, чем ровесницы. Я быстро выполнила первый юношеский разряд. И быстро подготовилась к следующему. У меня получались элементы третьего юношеского разряда. Я полностью «собирала» комбинации, поэтому Лариса Леонтьевна решила «поставить» меня по третьему юношескому.

Мне вручили красивый спортивный купальник – зелененький, в белый горошек. Я очень обрадовалась: не каждому выдают новые купальники! Только тем, кто это заслуживает, кто хорошо выполняет свою программу. Самым лучшим!

Перед соревнованиями Лариса Леонтьевна сделала мне два высоких хвостика у висков – с резинками под цвет купальника. Это у нас обязательно. И я отправилась демонстрировать жюри, на что способна. Призового места тогда я не заняла. На пьедестале стояли девочки старше меня. Но это было не так важно. Главное – то, что я смогла себя показать, доказать всем, что я девочка талантливая. Выступаю с гимнастками на год старше наравне, хотя они уже не первый раз выступают по третьему юношескому разряду.

Время, когда меня тренировала Николаева Лариса Леон-

тьевна, осталось в моей памяти самым счастливым и беззаботным. Тогда я еще была ребенком и не до конца осознавала, что такое профессиональный спорт. Мне просто нравилось заниматься гимнастикой. И в этом, конечно, большая заслуга Ларисы Леонтьевны. С Ларисой Леонтьевной я росла живой девочкой, веселой.

Глава 5. Другой тренер. Новая жизнь

– И что теперь с нами будет?

– Я передам всю свою группу другому тренеру. Выйду из декретного, надеюсь, вас верну. Ну, это даже и к лучшему. Вам все равно придется рано или поздно к ней переходить. Девочка у вас сильная, способная. А у Аллы Алексеевны есть опыт работы с гимнастками старшего возраста. Она вас хорошо подготовит к другим разрядам. Добьетесь большего.

– Ну, будем надеяться, что все к лучшему. Спасибо! Но по вам будем сильно скучать.

– Мне приятно это слышать. Спасибо. Самое главное, чтобы вашей девочке было хорошо. Чтобы ей все так же нравилось.

Такой диалог состоялся у мамы с Ларисой Леонтьевной. Мама хотела оставить меня у старого тренера, но это было невозможно – Лариса Леонтьевна уходила в отпуск по уходу за ребенком. И нас передали Алле Алексеевне.

Мы любили Ларису Леонтьевну. Она нам очень нравилась, поэтому мы не хотели от нее уходить.

Мама видела мое стремление, мои огоньки в глазах, когда я бежала в зал. Маме были не столь важны победы и спортивные успехи, главное – душевное состояние своего ребен-

ка. Чтобы ребенку было хорошо, чтобы ему нравилось. Ведь когда ребенок счастлив, то и мама счастлива вдвойне. Однако когда я перешла к другому тренеру – Алле Алексеевне, все изменилось.

Алла Алексеевна стала моим вторым тренером. Также нас тренировал ее супруг – Юрий Васильевич. Я слышала, что Алла Алексеевна очень строгий тренер, поэтому побаивалась к ней переходить, хотя поначалу все мои опасения казались напрасными: Алла Алексеевна к нам хорошо относилась, редко повышала голос. Это нас удивляло, ведь со старшими девочками она не церемонилась.

Так или иначе, во втором классе я уже тренировалась у Аллы Алексеевны и Юрия Васильевича. Алла Алексеевна старалась научить нас как можно большему, и благодаря этому я освоила многие сложные гимнастические элементы. Она была очень требовательной, а я – ответственной и старательной ученицей. Была ли я способной? Ответить на этот вопрос трудно. Каждодневные тренировки по 4–5 часов, кроме воскресенья, давали свои результаты. Упорным трудом я выучивала новые элементы.

Я хорошо тренировалась. Правда, стала замечать, что Алла Алексеевна начала позволять себе поднимать на меня голос, но это все же случалось редко.

Обычный тренировочный день. Делаю акробатику. Сначала, как всегда, разминка: перевороты, рондаты, фляки с места – по два с остановками, потом фляки подряд по всей

дорожке до ее конца. В один из подходов меня сносит в сторону, на деревянный пол. Я лечу вниз и, чтобы смягчить падение, подставляю правую руку. Рука немного побаливает, но я не обращаю на это внимания и иду на следующий подход. При выполнении упражнений чувствую боль, терплю до конца снаряда. Решаю ничего не говорить тренеру и иду домой.

Родители, конечно, сразу распереживались. К вечеру мой мизинец опух, кожа на нем стала фиолетового цвета. Родители решили позвать соседа-тренера по велоспорту. Осмотрев палец, он заключил:

– Это у вас перелом, господа.

«Как перелом? Не может быть!» – Мое сердце учащенно забилося. И что теперь будет? Я не знала. Меня больше пугала неизвестность, чем сам перелом.

– Ну, это ничего, гипс вам наложат. Пальчик заживет, и все будет хорошо.

«Гипс – как это? А это больно?» – продолжала я мучиться вопросами. Весь вечер я была как на иголках и ночью долго не могла уснуть.

На следующее утро мы с папой пошли в травмпункт. Очередь. Снимок. Ждем результат. Диагноз – перелом. И гипс на три недели.

Это был мой первый перелом в мире профессионального спорта и первый гипс. И вот я со своим гипсом сижу дома, отдыхаю от гимнастики, смотрю мультфильмы по телевизору.

ру. Приходит мама с работы и заявляет с порога:

– А мне Алла Алексеевна звонила, представляешь? Чего это ваша Таня дома сидит, говорит, у нее же не нога сломана, а всего лишь мизинчик на руке. Ей, наверное, дома скучно, пусть приходит в зал, будет ходить, делать упражнения на ноги. Завтра, говорит, ждет тебя на тренировку.

«Как завтра? Как это?» – испугалась я, а вслух сказала:

– Мама, я не хочу идти, я боюсь, я же с гипсом.

– Доченька, давай будем слушаться тренера. Она же знает, что ты в гипсе, и сложных упражнений давать не будет.

Мама доверяла тренеру и не хотела ей перечить. Где-то в глубине души мама грезил, чтобы я стала чемпионкой. Да и кто ж не хочет, чтобы его ребенок был лучшим? Наверное, это голубая мечта каждого родителя. Но тогда мама, конечно, и помыслить не могла, к чему это все приведет.

На следующее утро я собралась с духом и пошла на тренировку.

– Таня? Ты пришла? – удивленно встречали меня девочки из моей группы. – Ты же в гипсе.

– Вчера Алла Алексеевна позвонила моей маме на работу и велела, чтобы я пришла. Вот я и явилась.

– Вот это да.... – качали головами девочки.

Как выяснилось, это обычная практика в профессиональном спорте – спортсмен даже в гипсе не сидит дома, а ходит в зал на тренировки и выполняет общеразвивающие упражнения и элементы на другие группы мышц, не затрагивая трав-

мированную область. Я тогда этого всего не знала, и для меня такой поворот событий стал шоком.

– Ой, смотрите, кто у нас появился! – слышу голос своего тренера. – Никак наша Таня пришла в зал!

– Здравствуйте, Алла Алексеевна, – отвечаю я ей.

– А чего это ты дома сидишь?! Давай на легкую разминку и потом ко мне, выдам тебе персональные задания.

Я согласно киваю и иду разминаться. После снова подхожу к Алле Алексеевне.

– Давай начнем с подкачки. Все упражнения на руки исключаем. Тренируем спину, ноги, упражнения на пресс.

И я пошла в маленький зал подкачки и приступила к упражнениям. Выполнять их было непривычно и дискомфортно: рука в гипсе тяжелая, неповоротливая.

После подкачки Алла Алексеевна отправила меня на растяжку – мое нелюбимое занятие, так как я не отличалась гибкостью, мое преимущество было в силе, стойкости, выносливости.

– Ну что, Татьяна, наверное, на сегодня хватит, – вдруг слышу голос тренера. – Давай домой, завтра жду в это же время. До свидания.

– До свидания! – радостно восклицаю я и спешу в раздевалку. Мне уже не терпится уйти из зала.

– Ну как ты, доченька моя? – с порога слышу мамин голос.

– Устала, – отвечаю я. – Так непривычно было заниматься.

Но Алла Алексеевна в самом деле упражнений на руку не давала.

– Вот видишь, а ты переживала, – успокаивает меня мама.

Вот так каждый день вплоть до снятия гипса я ходила на тренировки. Дни текли монотонно, казалось, ничего нового не происходило. Я с нетерпением ждала, когда мне наконец снимут этот дурацкий гипс. Ждала и в то же время боялась: «Каково это, когда снимают гипс? Больно ли?»

Наконец день икс настал. Мы с папой поехали на автобусе в наш городской травмпункт. Зашли в больницу, заняли очередь. А я сижу и дрожу, ничего не могу с собой поделать. Наконец заходим на прием к доктору.

– Так, Танечка, как твоя рука?

– Вроде хорошо, не болит.

– Это замечательно, – продолжает доктор. – Сегодня уже можно снимать гипс.

Я начинаю волноваться еще сильнее.

– А это очень больно?

– Нет, это не больно, – с улыбкой на лице отвечает врач. – Мы же тебе резать ничего не будем, просто отодвинем с края, и рука сама выйдет из гипсовой повязки.

Меня, конечно, эти слова не очень-то успокоили, я ведь никогда раньше не снимала гипс. Но не успела я опомниться, как медсестра увела меня в соседнюю комнату и вскоре моя рука была уже свободна. Я вздохнула с облегчением. Не

больно! Только немного неприятно: гипсовая повязка прилипла к волосам на руке и теперь отходила вместе с ними.

— Ну как, наш пациент, не больно же было?

— Не больно, — отвечаю я.

— Вот и славно! Сегодня можешь сделать ванночку для руки и потихоньку начинай шевелить пальчиками. Выздоровливай! И до свидания!

Дома я тщательно отмыла руку от остатков гипса и попробовала пошевелить пальцами. Сначала было тяжело, пальцы меня не слушались, в кулак не сгибались. Но через несколько дней я их разработала и приступила к обычным тренировкам с привычной нагрузкой.

Тогда я наивно думала, что мой опыт с гипсом — первый и последний. Однако я ошибалась.

Глава 6. Будни юной гимнастки

За годы моих занятий профессиональным спортом случилось всякое. И о некоторых случаях хочется рассказать подробнее.

Суббота. Как всегда, надо идти на тренировку. Я собралась и вышла из дома. Доехала до школы, переоделась. Зашла в зал. Никого из наших нет: ни девочек, ни тренера. «Еще времени мало, скоро подойдут», – решила я. Начала разминаться. Но минуты идут, а никто не приходит. Я ничего не понимаю. «Ладно, – думаю, – позанимаюсь одна. Не зря же пришла». И направилась на снаряды. Спокойно все отработывала, выполняла упражнения с любовью, с радостью, получала удовольствие от занятия.

– Ты что, Таня, одна занимаешься? Сегодня же у вас вроде нет тренировки. – Ко мне подошел тренер другой группы.

– А я и не знала. Может, прослушала, когда нам говорили.

– А что домой не пошла?

– Раз пришла, буду заниматься.

– Молодец! Только аккуратно. Чтобы все нормально было.

– Хорошо.

– Долго не занимайся. Сделай несколько снарядов, и хватит. Я за тобой пригляжу.

И я стала тренироваться дальше. Через некоторое время

тренер снова меня окликнул:

– Так, Таня! Давай закругляйся. Мы уходим, в зале никого не будет. Одну тебя нельзя оставлять. Так что иди домой отдыхать!

О том, что я занималась одна, рассказали моему тренеру, и вскоре об этом узнал весь зал. Меня хвалили, ставили в пример. Я немного смущалась, но мне было приятно. Но я так поступила не из-за того, чтобы меня потом как-то выделяли среди других девочек, а исключительно из-за любви к гимнастике.

Так бывает, что у гимнасток случаются страхи какого-то снаряда или элемента. С этим я и столкнулась в начале спортивного пути. А также – с агрессией тренера.

Обычная тренировка, я выполняю комбинацию на бревне. Делаю соскок, и тренер подзывает меня к себе.

– Сядь на пол. Вытяни ноги сильно-сильно, – говорит Алла Алексеевна.

Я изо всех сил тяну носочки. Шлепок по натянутым носочкам! И боль адская. Мне стало так обидно. За что меня так? На глазах навернулись слезы, но я их не показала тренеру, еле-еле сдержала внутри себя.

– Это что за некрасивые ноги! Сколько раз я говорила тебе про носки, что их нужно натягивать!

Я молча поднялась и отошла от Аллы Алексеевны. И лишь

тогда несколько слезинок скатились по моим щекам, я постаралась незаметно их смахнуть.

Тогда тренер в первый раз ударила меня. Это было очень неожиданно. Она ведь мне перед этим даже замечания не сделала! И вдруг такое. С того дня мое отношение к Алле Алексеевне начало меняться в худшую сторону. Первые моменты – они всегда надолго остаются в памяти. Но настоящие проблемы начались при освоении одного трудного для меня элемента на бревне.

Мы изучали связку два фляка на бревне. Я уже упоминала, что с детства боялась этого снаряда. С трудом, переборов свой страх, я выполняла перевороты вперед и назад с Ларисой Леонтьевной. Она и словом поддерживала, и стояла на страже, иногда даже страховала меня. Можно было спокойно настраиваться на элемент. Обстановка была спокойная.

С Аллой Алексеевной все было иначе. У нее не было времени со мной возиться. Впрочем, это неудивительно, ведь она тренировала старших девочек. Алла Алексеевна хотела, чтобы я быстро все выучивала. Один фляк я спокойно делала на голом бревне, но связка два фляка мне никак не давалась. Внутри все переворачивалось от страха. Волнение, боязнь – Алла Алексеевна не терпела этого. И поэтому она начала применять ко мне физическую силу, чтобы я наконец переборола себя и выполнила элемент: могла шлепнуть меня по рукам, ногам, попе. Я стала бояться не только бревна, но и тренера. Один ее вид вызывал у меня какой-то патологи-

ческий страх. Голова была занята не обдумыванием исполнения элементов, а тем, как бы Алла Алексеевна меня в очередной раз не отчитала.

Я стала чувствовать отвращение к гимнастике, к тренеру. Два часа дня. Занятие в самом разгаре. По просьбе Аллы Алексеевны на тренировку пришла мама, поднялась на балкон и принялась наблюдать за моей работой. Тренер думала, что присутствие мамы поможет сдвинуть меня с мертвой точки. Правда, когда приходила мама, Алла Алексеевна всегда была ко мне добра.

Первый снаряд бревно. Сперва делаю простые элементы, которые умею. Потом стелю маты на снаряд. И вновь приступаю к новому элементу – ненавистным двум флякам назад. Я волнуюсь, знаю, что если не смогу перебороть себя и не выполню упражнение, то тренер будет ругаться. Знаю... но ничего не могу с собой поделать.

– Ну давай, показывай, как ты делаешь новый элемент, – говорит Алла Алексеевна.

Я стою... настраиваюсь, сама себя уговариваю сделать эти фляки назад. Руки влажные от страха. Получаю очередной тычок от тренера.

– Посмотрите, Анисия Павловна, какая она трусиха! Сколько уже мучим этот элемент, а она все равно его боится. Я уже не знаю, что с ней делать! Поговорите с дочерью, объясните ситуацию.

Мама смотрит на нас и молчит. Она никогда не спорит с

тренером, никогда не вступает с ней в конфликт. Потому что думает, что Алла Алексеевна знает, что делает. Она доверяет ей и выполняет ее требования.

В итоге я все-таки выполняла три раза эту связку без падения. Спрыгивала с бревна. И на душе сразу становилось легче, поднималось настроение. «Я сделала. Я смогла!» Я была собой довольна.

Мама после моего бревна уходила домой. Я провожала ее тоскливым взглядом. Почему-то все чаще хотелось покинуть зал вместе с ней. Но мне надо было тренироваться. И когда мама забирала меня пораньше с тренировки (а такое бывало редко), я вздыхала с облегчением.

При переходе на другой снаряд – разновысокие брусья – я вновь «раскрывалась», становилась все той же веселой девочкой. Тогда брусья были моим любимым снарядом. К этому времени приходил Юрий Васильевич, чтобы подстраховывать нас при разучивании новых элементов. Мне он нравился. Спокойный мужчина: и поддержит, и укажет на ошибку, и поможет ее исправить. С ним мой страх исчезал, вновь просыпалось желание заниматься.

Я выполняла с Аллой Алексеевной всю нижнюю жердь. Потом шла в яму на обучение элемента соскок бланш³. Затем мы с девочками переходили на акробатику и прыжок с Юрием Васильевичем.

Ужасный стресс я тогда пережила. К счастью, я все же

³ Бланш – это переворот в воздухе без группировки (сальто прогнувшись).

освоила этот элемент и потом совсем не боялась его выполнять. Позже уже легко делала даже три фляка подряд.

А еще отлично помню, как 20 ноября 1999 года на чемпионате Чувашской Республики по спортивной гимнастике я заняла второе место по второму взрослому разряду. Это была настоящая победа, потому что до того момента на соревнованиях я не поднималась выше третьего места. Тогда у меня появилась мечта – хоть раз занять второе место. И наконец она осуществилась.

Алла Алексеевна со старшими девочками уехали в другой город на соревнования, меня готовил Юрий Васильевич. На душе было спокойно. Никто не ругал. Я не нервничала, отрабатывала комбинации. Юрий Васильевич где-то страховал, где-то держал. На бревне я стелила маты. Но в основном мы все делали со старшими девочками. Они следили за мной. Тогда я решила: смогу занять второе место даже без Аллы Алексеевны. Такая на меня накатила спортивная злость. Хотела доказать прежде всего себе, что могу. И я смогла! Радости не было предела, тот день стал одним из самых счастливых в моей жизни, я помню его до сих пор.

Захожу домой, вернулась с чемпионата. Голос папы:

– Какая?

– Угадай!

– Опять третья?

Я улыбаюсь.

– Нет. Вторая!

– Вторая? Не может быть! Ну ты молодец! Поздравляю!

– Спасибо!

– Наконец-то вторые! Все-таки смогли!

– Да! Я изо всех сил старалась и надеялась.

– Ну, это надо отметить. С меня торт. – Папа умчался в магазин, а мама стала накрывать на стол. Родители были очень рады. Я тоже.

Конечно же, потом были еще выступления. С 1999 по 2000 год я выступала по второму взрослому разряду, но уже в периоды между соревнованиями готовила программу первого взрослого разряда. Начиная с этого разряда, гимнастка может выступать на различных крупных состязаниях, входить в состав команды Чувашской Республики. Естественно, с повышением разряда программа усложняется, следовательно, тренировок становится больше, и тренер пытается научить тебя все большему количеству гимнастических элементов различной сложности. На это уходит огромное количество времени и сил.

Тренировки стали более насыщенными. Я должна была выполнить комбинации по второму взрослому разряду, да еще успеть выучить элементы по первому взрослому и выполнить хотя бы две-три комбинации. Но мне нравилась обязательная программа первого взрослого разряда. Я делала ее с удовольствием. Я всегда мечтала поскорее дорасти до этого разряда. Ведь комбинации были такими красивыми! По-

этому моя душа и тело радовались, когда мне наконец разрешили учить комбинации по первому взрослому разряду. Я буквально горела желанием тренироваться.

В декабре 2000 года на первенстве Чувашской Республики по спортивной гимнастике я уже выступала по первому взрослому разряду и заняла первое место. Так начался мой взлет. В последующие годы на соревнованиях в Чебоксарах я уже часто занимала первые места и считалась сильной гимнасткой в своем регионе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.