

Турникмены – дворцовые гимнасты

Во многих городах сегодня уже существуют целые сообщества турникменов, проводящих свободное время на школьной спортплощадке или возле дворовых снарядов. Чем обычная перекладина так привлекает молодое поколение?..

В 80-е годы спорт в нашей стране был очень популярным среди людей всех возрастов. Массовая пропаганда физкультуры и спорта, многочисленные спортивные секции, кружки, студии, причем бесплатные, послужили огромным стимулом для развития спортивного движения среди обычных людей. Почти в каждом дворе стояли спортивные снаряды, сделанные из металлических труб. На таких вот «несгибаемых» турниках и брусках тренировался каждый. Кто-то подтягивался, а кто-то и «солнышко» крутил, которое считалось вершиной турникового мастерства. Наиболее распространенными были, конечно же, обычные подтягивания, которые наряду с отжиманиями на брусьях или от пола, входили в сдачу норм ГТО, а также считались одним из канонов армейской жизни.

Но шло время... Началась так называемая «перестройка». Одни спортсмены ринулись в бизнес, другие увлеклись популярными единоборствами, тренажерными залами, а некоторые попросту запылились. В школах изменилась программа по физическому воспитанию, появились спецгруппы. Ушло в прошлое ГТО. Повсеместная реклама спиртного и сигарет делала свое «черное» дело. Люди жаловались на здоровье, а турники стояли во дворах, покрываясь ржавчиной.

Закономерно, что новое поколение ребят, изрядно уставшее от постоянного «зомбирования» телесериалами, водочной пропагандой и компьютерными играми, начало интересоваться недорогими видами спорта. Хотелось иметь красивую фигуру и крепкие мышцы, быть здоровым, сильным и гибким. В поисковиках Интернет все чаще начали появляться слова-запросы «турник», «элементы на перекладине». До 2007 года на интернет-пространстве стран СНГ про турник почти ничего не было слышно. Ребята продолжали заниматься, разучивали простые элементы. Турниковое движение, казалось, было восстановлено, но нужно было двигаться дальше, разучивать новые элементы и их комбинации, создавать сообщества и

проводить встречи не только на уровне своего двора. Но главного в этом любительском спорте еще не было: не хватало методической базы для элементов, их описания, классификации, методики выполнения. И тут важную роль сыграл Интернет. Впервые на просторах рунета тема о дворовых элементах на турнике была создана спортсменом, любителем гимнастики Иго-



рем Максимовым в феврале 2005 года на сайте <http://troitsk.org>. Список тогда насчитывал 58 элементов. 4 марта 2006 года Игорь на форуме спортивной гимнастики создал тему о турнике, в которой привел 82 элемента на турнике и помимо их описания добавил в формате GIF-анимации свое видео.

В 2007 году Игорь Максимов и Иван Лапыгин при поддержке других ребят создали свой форум по спортивной гимнастике и видеоматериалы о турниковых элементах. Прделав огромную работу, они, вероятно, и не подозревали, что этим сделают прорыв в бурном развитии турникового спорта в России, Украине и Белоруссии. Хотя форум и посвящен спортивной гимнастике в целом, но для турникового движения он стал бессменным сайтом, каким является и до сих пор.

Период 2007–2008 годов можно считать рождением настоящего турникового движения в массах, хотя элементы тогда были относительно простые и не очень разнообразные. Большую роль в развитии дворового спорта сыграли видеоматериалы гибких и технических колумбийцев, крепко сложенных ребят из Америки.

Желая укрепить свое здоровье,

сформировать красивое тело, развить силу и выносливость, сотни молодых парней «из народа» путем интенсивных тренировок добивались превосходных результатов в сложных гимнастических трюках. Тогда это были простые парни со двора лет 16–20, а сейчас они настоящие «монстры» дворового турника, лидеры турникового движения. Среди них – Олег Аксенов, Михаил Баратов, Богдан Корженевский, Кирилл Мацепуро (Россия), Руслан Бречко, Иван Козачок (Украина).

Сегодня «турникмания» охватила десятки тысяч юных спортсменов из стран Содружества. В «Группе любителей дворовых упражнений на турнике» социальной сети «ВКонтакте» уже зарегистрировано более 50 тысяч участников. Интерес вызывает и группа «Обучающее видео для желающих чему-нибудь научиться на турнике и не только!», созданная Богданом Корженевским. Уже создан отличный сайт, объединяющий турникменов СНГ – <http://turnikman.ucoz.net>.

Любители турника из разных городов периодически стали проводить сборы, целью которых является не только желание продемонстрировать свои достижения, но и встречи с интересными людьми, обмен спортивным опытом, общение на любимые темы, и как результат – развитие физической культуры и спорта среди молодежи. В 2009 и 2010 гг. в Москве были проведены Первые Всероссийские сборы турникменов.

Пока движение турникменов не настолько популярно, как, скажем, паркур. Но оно стремительно набирает обороты. Без сомнения, растущая увлеченность уличной гимнастикой и прогресс достижений любителей дворовых снарядов играют существенную роль в популяризации гимнастики как вида спорта.

Движение турникменов, помимо демонстрации здорового образа жизни, создаёт мощный воспитательный эффект. Для любого подростка старший брат или друг становятся объектом подражания. Можно себе представить, сколько таких ребят выбрали здоровый образ жизни, глядя на своих кумиров. Однозначно, новое спортивное движение несёт в жизнь улицы, развивающейся по своим неписанным законам, только положительный заряд.

По материалам сети Интернет

Десять дней «Рубского» лета

«Лето – это маленькая жизнь», – поется в известном шлягере. И те десять летних дней, которые мы провели на Рубском озере, – это тоже маленькая жизнь, подарившая нам неожиданные открытия и встречи, яркие эмоциональные впечатления, дающие ощущение полноты жизни и заряд позитива на весь год.

«Рубское» встретило нас пряными запахами хвойного леса и чудесным ароматом запекшейся на солнце земляники. Я не была в лагере несколько лет, прошедшие перемены приятно удивили: чисто убранная территория, неподалеку от каждого жилого корпуса – биотуалеты. Рядом с въездом на территорию лагеря развернулось строительство новой большой столовой.

Получив заветный ключик, мы ринулись наводить уют в нашем временном жилище. При этом не обошлось без досадных мелочей: нам не хватило пододеяльников, простыни едва закрывали половину матраса, а подушки напоминали взъерошенных петухов после боя. Так что срочно потребовались иголка с ниткой. Наконец, проблемы обустройства были благополучно решены, и мы с удовольствием окунулись в лагерную жизнь.

Наша очередь называлась «преподавательская», но я назвала бы ее «семейная». Отдохнуть у озера собрались мамы и папы, бабушки и дедушки и, конечно, дети, причем самого разного возраста – от грудничков до «женихов» и «невест». С утра и до позднего вечера лагерь напоминал гудящий пчелиный улей. Каждый мог найти себе занятие по душе – и любители понежиться на солнышке, и сторонники активного отдыха. Кто-то яростно «резался» в теннис на корте, кто-то осваивал ролики на футбольном поле, кто-то играл в волейбол, футбол, бадминтон – всего и не перечислить! А наши прекрасные женщины «обтачивали» фигуры,



занимаясь аква-аэробикой и фитнесом. Не обошлось без дружеских матчей по волейболу с командами ИВГУ и ИГТА, а также вечерних дискотек, где «зажигали» все – от мала до велика, наполняя лагерь энергией молодости и задора.

Надо отдать должное нашим организаторам досуга – Марине Беловой и Алевтине Хлопушиной. Ими была разработана программа мероприятий, направленная на сохранение здоровья и учитывающая интересы отдыхающих



всех возрастов. Огромное внимание было уделено детям. Каждое утро на баскетбольной площадке для малышей проводились занятия: веселые соревновательные игры, развивающие упражнения с мячами и скакалками, хождение по бревну и многое другое. Наши детишки очень старались; от них не отставали и бабушки с дедушками, часто показывая пример внукам. Радостно и порой забавно было наблюдать за ними. Ребята постарше с нетерпением ждали вечера, старательно готовясь к игре в «Ночной дозор».

Свежий воздух и прогретая солнцем вода, – что еще нужно для полноценного летнего отдыха! Не обошлось и без костров, которые разводились по всем правилам в специально отведенных местах. Посидеть у костра всегда приятно, живой огонь притягивает, завораживает, от него трудно отвести взгляд. Звучали песни под гитару – особенные костровые песни, над которыми не властно время. Как слушали их наши



дети! Наверное, в этих песнях много душевности и простоты. Они наполнены теплом, светом и уверенностью в завтрашнем дне, которой нам сейчас так не хватает.

Дни на озере пролетели незаметно. Настал кульминационный момент нашего отдыха – праздник «Минута славы», посвященный закрытию лагерной смены. Никого не оставили равнодушными выступления детей: песни, танцы, стихи, акробатические этюды. И не важно, что не у всех получилось так, как хотелось бы. Главное – они нашли в себе смелость выступить перед зрителями, одержали пусть небольшую, но победу над собой и действительно ощутили минуты собственной славы. Все выступающие были награждены дипломами, а праздник закончился традиционным чаепитием со сладким пирогом.

Вечером того же дня я прощалась с «Рубским», вглядываясь в бескрайнюю ширь обступившего меня озера. Солнце почти зашло, но небо еще светлое, покрытое прозрачными нежно-розовыми облаками. Озеро спокойно и, отражая небо, светится розовым перламутром. По воде легкой рябью пробегают длинные серебристые дорожки, они перескакают, сплетаются, образуя причудливые сверкающие узоры. Кажется, что озеро живое, оно дышит, ежесекундно меняется, завораживая игрой света и красок. Глаз не оторвать от такой красоты!

Я думаю, озеро помнит каждого из нас, кто хоть однажды коснулся его чудесной воды. Устанавливается незримая, но прочная связь. И мы каждое лето устремляемся к озеру, чтобы окунуться в его ласковую воду и смыть с себя все проблемы и заботы, накопившиеся за год. Поэтому мы не говорим озеру: «Прощай!», мы говорим ему: «До свидания!»

Любовь Попова
Фото Леонида Тимошина и Яны Деминой