

УДК 821.161.1-94  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
С32

**Сергеева, Ирина Алексеевна.**  
С32 Заметки русской мамы британской чемпионки / Ирина Сергеева. — Москва : Сергеева И.А., 2023. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-600-03738-0

Всем родителям, которые мечтают о всестороннем и гармоничном развитии своих детей, будет интересна реальная история московской девочки, решившей в 10 лет начать заниматься художественной гимнастикой и ставшей через 10 лет чемпионкой Великобритании.

Воспитывать успешного спортсмена непросто. Приходится быть одновременно водителем, поваром, диетологом, психологом, врачом, агентом и продюсером... Как тут не сойти с ума?

Автор искренне рассказывает, что реально стоит за чемпионством, объясняет, как можно сохранить здоровье ребенку, который тренируется много часов в день, неизбежно сталкивается с травмами и тяжелейшим перенапряжением, и при этом живет на две страны. Мама чемпионки делится многочисленными простыми и эффективными практиками и техниками, доступными каждому, кто намерен научиться не только радоваться победам своего ребенка, но и самому быть счастливым и здоровым каждый день!

УДК 821.161.1-94  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-600-03738-0

© Ирина Сергеева, текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Сергеева Ирина Алексеевна**

## **ЗАМЕТКИ РУССКОЙ МАМЫ БРИТАНСКОЙ ЧЕМПИОНКИ**

Менеджер *М. Назаренко*  
Аккаунт-менеджер *М. Миронова*  
Ответственный редактор *Е. Борисова*  
Младший редактор *Н. Комахина*  
Технический редактор *Р. Муртазин*  
Обложка *Е. Каменева*

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:

Nattika / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Фотография на обложке — Ulrich Fassbender

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдируж: «Издательство «Эксмо» ЖШС  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қорғасын, 20 қабат, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тұрар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасына импорту туралы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар  
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылмышын сәйкестігін растау туралы  
мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.  
Прославадан в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында өмірдегі



Дата изготовления / Подписано в печать 28.09.2023.  
Формат 60x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,0. + вкл.  
Тираж 1500 экз. Заказ



Издательство «Эксмо» — универсальное  
издательство №1 в России, является  
одним из лидеров книжного рынка Европы.

[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

[eksmo](https://www.instagram.com/eksmo)

ISBN 978-5-600-03738-0



9 785600 037380 >

## Оглавление

От автора . . . . .	7
---------------------	---

### ЧАСТЬ I

## Художественная гимнастика в России

Глава 1. Как мы попали в мир гимнастики. . . . .	18
Глава 2. Первые годы в гимнастике. Первые сборы. Первые соревнования . . . . .	28
Глава 3. Наши любимые тренеры . . . . .	36
Глава 4. Гимнастка — тренер — родитель . . . . .	47
Глава 5. Спортивная школа и школа общеобразовательная (совместить несовместимое) . . . . .	52
Глава 6. Хореография в художественной гимнастике . . . . .	65
Глава 7. Музыка для выступлений и не только . . . . .	70
Глава 8. Купальники не для купания . . . . .	75
Глава 9. Через тернии к звездам (Per aspera ad astra) . . . . .	80
Глава 10. Травмы — можно ли их избежать? . . . . .	88

## ЧАСТЬ 2

### Летим в Англию

Глава 1. Смотрины в Англии. Как это было . . . . .	96
Глава 2. Мир художественной гимнастики в Англии . . . . .	102
Глава 3. Отбор в сборную сначала Англии, затем Великобритании. Международные соревнования . . . . .	107
Глава 4. Реалии: жизнь на две страны . . . . .	111
Глава 5. Путь мастера . . . . .	121
Глава 6. Чемпионка Англии и Великобритании . . . . .	126

## ЧАСТЬ 3

### Что нужно для победы

Глава 1. Качества и навыки на пути к мастерству . . . . .	138
Глава 2. Разумное питание . . . . .	147
Глава 3. Что поможет еще.... . . . . .	157
Глава 4. Жизнь после гимнастики не заканчивается! . . . . .	174
Глава 5. Вместо эпилога, или Чему меня научила дочь . . . . .	183
Мое обращение к родителям будущих спортсменов и ко всем, кто читает эту книгу. . . . .	190

## Приложения

Гимнастика Стефани Шерлок . . . . .	196
Книги, которые рекомендую . . . . .	198
Аффирмации . . . . .	203
Благодарности . . . . .	205

*Посвящается моему любимому  
Учителю — дочери Стефани,  
благодаря которой я стала  
здоровее и счастливее, а также  
всем детям и взрослым,  
создателям нашей прекрасной  
Земли!*

## От автора

Тот может, кто думает, что  
может.

*Будда Шакьямуни  
(Сиддхартха Гаутама)*

Сразу хочу подчеркнуть: я не писатель и не претендую на эту роль. Более того, знаю, что даже у лучших писателей есть книги, которые многим не нравятся. Поэтому понимаю, что в моем случае такая вероятность возрастает. Но меня это не тревожит и не страшит.

Месяцами я не притрагивалась к рукописи, позволяла себе просто жить, и все же неведомая сила, что-то внутри меня заставляло возвращаться к моим наброскам вновь и вновь.

Людмила Улицкая в «Бумажном театре» назвала остающийся после человека текст «свидетельством личного присутствия на этой прекрасной и временами очень страшной земле». А Борис Акунин написал, что не бывает неинтересных личных историй и у каждого она поистине уникальна и неподражаема. Да, пожалуй, наша с дочкой история одна на миллионы.

Все в этой книге правда. Хотя, конечно, это *моя* правда. Ведь у каждого она своя. В книге описываются реальные факты, но даже они — *мое* видение нашей истории, нашей

жизни. А еще — периода в мировом спорте в течение двух Олимпийских игр и двух Игр Содружества (Commonwealth Games)<sup>1</sup>. В последних в составе сборной Англии Стефани участвовала дважды. И да, все ее титулы и достижения, конечно же, реальные. А их за двенадцать лет в профессиональном спорте оказалось немало.

Известно, что одно и то же событие участники вспоминают и описывают на следующий день по-разному, а уж через несколько лет — и подавно. Я не исключение.

В фильме «Правда»<sup>2</sup> героиня Катрин Денёв, в прошлом известная актриса, пишет книгу о своей жизни. На вопрос дочери, почему она искажила несколько эпизодов из их общего прошлого, мать отвечает, что, когда та будет писать свою книгу, тогда и напишет, как она все видит и помнит, а эта книга — ее, и правда тоже ее. Все верно: каждый воспринимает все по-разному, исходя из своих убеждений, представлений и опыта. Я все время делала заметки и иногда заглядывала в них при написании книги. Было очень интересно опять и опять проживать разные эпизоды, смотреть на себя тогдашнюю и удивляться, как же я изменилась.

Было время, когда я страдала синдромом самозванца, и часто написание книги стопорилось из-за начинавшихся ни с того ни с сего внутренних диалогов и сомнений. Ну какой из меня писатель? Разве сумею написать так, как хочу? Бывало, у меня опускались руки так, что я не могла даже пользоваться своими же, предлагаемыми в книге инструментами самопомощи. Спрашивала себя: «Как я могу писать и утверждать что-либо, если у самой не получа-

---

<sup>1</sup> Международные спортивные соревнования стран бывших колоний Великобритании, проводящиеся раз в четыре года. На этих играх страны Соединенного Королевства, а именно Англия, Шотландия, Уэльс и Северная Ирландия, представляют отдельно четыре сборные.

<sup>2</sup> «Правда» (La vérité), 2019. Режиссер — Хирокадзу Корээда.

ется?» Потом брала себя в руки, собиралась, выполняла энергетическую или дыхательную практику, настраивалась — и опять появлялись силы и желание продолжать, крепла уверенность, что книга многим нужна.

Возможно, кого-то она избавит от метаний и сомнений, кому-то прибавит уверенности, для кого-то упростит и улучшит жизнь.

«Эка замахнулась!» — скажете вы. И все-таки я попытаюсь оглянуться назад и рассказать о важном отрезке нашей жизни с самого начала. По крайней мере, не было никого, кто сказал бы, что наша история не трогает. Все уверяют, что с интересом бы ее прочитали, даже самые близкие. Хотя, честно говоря, за столько лет в гимнастике именно о гимнастике я не рассказывала родным почти ничего. Так, по чуть-чуть, занижая, как они считали, всю ценность и значимость.

Это не биография моя или моей дочери. Я достаточно закрытый человек, а здесь описываю подробности моей личной жизни. И это тоже одна из причин того, почему затягивала с книгой. Но раз уж решила, что она поможет кому-то облегчить боль, убережет от ошибок и страданий, покажет, как улучшить здоровье, обрести спокойствие, радость, гармонию, благость, изобилие и любовь, то нужно двигаться дальше! Книге быть! Да пребудет больше света, мира, красоты, радости, легкости, созидания и счастья в этом мире!

Мне было тридцать, когда дочка появилась на свет. На моей амбулаторной карте стоял диагноз: «Пожилая первородящая». Звучало смешно. Пожилой я себя, конечно же, не считала. Но жизнь круто поменялась с рождением ребенка, которого так долго ждала. Потом она кардинально изменилась еще раз, через десять лет с нашим приходом в гимнастику, и еще раз — с уходом Стефани из про-

фессионального спорта в 2018 году. Именно тогда у меня появилось время на себя, на свое тело, которое укрепляю теперь регулярно и системно.

*«Жизнь любит сильных!»* Я слышала эти слова от мамы и понимала, что она говорила не о теле, а о характере, силе духа. Ее слова стали моим девизом на долгие годы.

В школе я училась отлично, но на уроках физкультуры, в спорте, была полным нулем. Именно на физкультуру мне приходилось тратить много времени и усилий. Тогда в школе обязательными были нормы ГТО. Мои показатели недотягивали даже до тройки. Помню, мы с папой ходили в парк, где летом я в полном отчаянии кидала мяч, прыгала и бегала на время, а зимой каталась на лыжах без всякого удовольствия. Мне было пятнадцать, когда я прочитала книгу Федора Углова, гениального советского и российского врача, прожившего сто четыре года и попавшего в Книгу рекордов Гиннеса как самый долгопрактикующий кардиохирург планеты. Его принципы и подход к жизни очень меня вдохновили и вдохновляют по сей день.

В выпускном классе осенью и весной я вставала в шесть утра и бежала в парк неподалеку от дома с двумя подружками-одноклассницами. Мы там бегали, делали упражнения — закаляли характер.

Да, я хотела быть сильной, хотела, чтобы жизнь меня любила, но мое тельце с детства было очень слабым. Судя по моей амбулаторной карте, я чуть ли не каждый месяц и в детском саду, и в школе чем-нибудь болела, иногда даже с госпитализацией.

В общем, физкультура была единственным нелюбимым предметом. Ничего из того, что мои сверстники делали легко и непринужденно, у меня не получалось. Зато

сейчас... Да что сейчас — последние лет десять моя учительница по физкультуре точно могла бы мной гордиться!

И если с физической выносливостью у меня долго были проблемы, то с духом, моим русским духом, все всегда было в порядке: его я укрепляла осознанно. Испытания судьбы переносила стойко, не роптала; если что-то не нравилось в себе и моем существовании — меняла.

*Тогда я еще ничего не ведала о трансерфинге реальности<sup>3</sup>, квантовой физике и Ясне-школе<sup>4</sup>, но о том, что мысли материальны, уже знала. Интуиция не подводила: иногда в жизни проявлялось то, что четко чувствовала внутри с детства. Я знала, что в моей жизни произойдут определенные события. И со временем даже перестала удивляться, когда они случались. Я просто «помогала» им свершиться.*

Так как я была отличницей и активисткой, мне «натягивали» оценки по физкультуре, учитывая мои «страдания» и старания.

А Стефани с детства была шустрой, смелой и быстрой. Я осознанно, подавляя страх за единственную любимую дочку, позволяла ей кувыркаться, лазить по лестницам и сооружениям во дворах на детских площадках. Мне все это запрещалось в раннем детстве, до школы. Я была поздним ребенком. Мама родила меня в тридцать девять.

Получив высшее медицинское образование, которое, естественно, не сделало меня здоровее, я проанализиро-

<sup>3</sup> Трансерфинг реальности — комплексная методика и практический инструментарий, описанный в серии книг Вадима Зеланда, по созданию для себя абсолютно любой жизни. Это новая модель восприятия мира, принципиально иной способ действовать и мыслить таким образом, чтобы достичь желаемого.

<sup>4</sup> Ясна-школа изучает Единый Структурный Закон устройства всех вещей и устройства всего сущего. Ясна — древнее славянское учение о мире и о жизни на Земле.

вала свое «болезненное» детство. В конце пятого курса, попав на диспансеризацию перед поступлением в ординатуру, увидела красным по белому на титульном листе как приговор: «Отягощенная наследственность». Мама умерла в пятьдесят три года от рака, у папы в пятьдесят пять было уже два инфаркта, сахарный диабет, камни в желчном и почках. И в свои двадцать два года я решила, что сделаю все, чтобы улучшить свое здоровье.

К тридцати годам, к моменту появления Стефани на свет, я уже лучше заботилась о своем теле. Избавилась от болей в тазобедренных суставах, которые оказались симптомом хронического деформирующего остеоартроза, подтвержденного рентгеном. А ведь мне был объявлен вердикт: «Пожизненно». Хорошо, что я уже была врачом и понимала, как надо относиться к таким приговорам.

Медицинский институт (университет, академия — я оканчивала Сеченовскую) не учит, как быть здоровым. Смертность среди медработников по разным причинам самая высокая в сравнении со смертностью среди работников других специальностей. Тридцать лет назад нам давали знания о человеческом теле, его устройстве и о том, как оно функционирует. Мы все изучали отдельно: химию (всякие органические-неорганические соединения), физику и, конечно же, историю КПСС, философию, атеизм — куда без него. И еще — всевозможные болезни всех систем и органов, симптоматику и лечение принятыми, «традиционными» способами.

Даже под профилактикой болезней подразумевались своевременные диспансеризации и медосмотры, но не процедуры, предотвращающие болезненные состояния. О здоровом образе жизни тоже не припоминаю специальных курсов и лекций. Считается, что в мединституты идут люди без вредных привычек, но на самом деле — любой

подтвердит — пьют и курят студенты-медики очень много. К тому же у многих проблемы со здоровьем с детства. Видела такое часто.

То есть о здоровье в мединститутах не говорят. Задача врачей — лечить уже имеющиеся болезни. А кого лечить, если все возьмут ответственность за здоровье на себя и перестанут болеть (как в Древнем Китае, когда врачу платили, если на вверенной ему местности никто не заболел)? Уверена, что будущее медицины именно за этим. Хотя, конечно же, совсем не отрицаю, что среди медиков много профессионалов высочайшего класса и глубоко порядочных людей.

До сорока лет я почти ничего не знала о воде. Какую пить, сколько, зачем?.. Понимая, что нужно укреплять тело, продолжала танцевать, следила за питанием. Худенькой я была всегда, но именно что худенькой. И физически слабой. Помню, мама, когда меня мыла, приговаривала: «С гуся вода — с Иринushки худоба». То же я приговаривала и моей доченьке. Худоба, хвороба точно никому не нужны. Тело должно быть стройным, сильным, гибким и выносливым, а еще красивым и здоровым. А на четвертом десятке у меня был выраженный дерматит, перешедший в мокнущую экзему, я страдала запорами и периодическими болями в пояснице. Как выяснилось, это были приступы острого пиелонефрита, и, судя по анализам, больше пятнадцати лет непонятное творилось с кровью (крайне низкое количество лейкоцитов и эритроцитов). Хорошо, хоть от деформирующего тазобедренного остеоартроза избавилась за год до рождения дочки, вопреки пожизненному приговору.

Я следила за питанием, изредка ходила в фитнес-клуб — в основном на танцы и йогу. Работала очень много, целы-

ми днями. И естественно — сидя, что здоровья не прибавляло.

Этими жутковатыми рассказами хочу подчеркнуть, что именно с появлением гимнастики в мои сорок лет мое тело и здоровье стали улучшаться. В один прекрасный миг одним из моих любимых утверждений — аффирмаций — стала универсальная фраза Эмиля Куэ<sup>5</sup>, которая может заменить многие: *«Прямо сейчас и во всех отношениях мне становится все лучше и лучше»*. Я повторяла (и повторяю) ее многократно, когда в голове вдруг появлялись негативные мысли, когда что-то вдруг начинало побаливать, делилась этой фразой с дочерью, близкими и знакомыми. Фраза удивительно помогает всем. И теперь могу сказать: *«Да! Я практически здорова!»* Сейчас четко понимаю, что слова — это код: слова — даже произнесенные, сказанные про себя — формируют реальность, закладывают будущее. (Несколько лет назад узнала, что в веками существовавшей славянской буквице гораздо больше букв, чем в современном алфавите. Буквиц сорок девять, и за каждой — образ.) *Надо думать перед тем, как подумать. Отменять и «переписывать» все, что не на пользу тебе и миру.*

Но тогда, в начале нашего пути в гимнастике, я многого не знала. Как, собственно, и сейчас. Многое еще предстоит узнать!

Как же интересно жить! Столько открытий впереди!

Мир гимнастики кардинально все поменял: от места жизни до образа жизни и понимания, кто я и зачем я здесь, на этой планете. Гимнастика реально улучшила мое здоровье, изменила мой взгляд на жизнь не на «розовый», но на позитивный, расширила мое представление

---

<sup>5</sup> Эмиль Куэ — французский психолог и фармацевт, создатель методики сознательного самовнушения.

о себе, о мире вокруг. Я смогла взять ответственность за свою жизнь. И она засверкала радужными красками. Стали случаться новые, интересные, чудесные и захватывающие события.

Но обо всем по порядку...

