

38
Последний
матч
Льва Яшина
*Что мы
о нем знаем?*

78
Яркие
краски
Поволжья
*Осенний отпуск
в Самаре*

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 5 (61)
СЕНТЯБРЬ — ОКТЯБРЬ
2024

ДВИЖАМО

14 Александр
Красных

В Татарстане
отличная инфраструктура
для плавания

СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!

16+



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2025 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО
В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»
ИЛИ НА САЙТЕ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»
PODPISKA.POSHTA.RU
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956

В ПОСЛЕДНИЕ МЕСЯЦЫ ГОДА ОЖИДАЮТСЯ ИНТЕРЕСНЫЕ
СТАРТЫ: ТУРНИРЫ ПО БИЛЬЯРДУ И САМБО, ФЕСТИВАЛЬ «ЮНЫЙ
ДИНАМОВЕЦ», КУБОК МИХАИЛА ВОРОНИНА ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ И ДР.



22–24 октября Москва

Всероссийские межведомственные соревнования
сотрудников ФОИВ РФ Кубок общества «Динамо»
по бильярдному спорту

25–29 октября Волгоград

Фестиваль «Юный динамовец» в Южном федеральном
округе

5–9 декабря Москва

Международные соревнования по спортивной
гимнастике на Кубок олимпийского чемпиона
Михаила Воронина

21 декабря Гагарин, Смоленская область

Открытые соревнования общества «Динамо» по самбо,
посвященные Дню работника органов безопасности
Российской Федерации»

СОДЕРЖАНИЕ

№ 5 (61) СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ 2024

2 / 3

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Владимир Кубышко

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Олег Корж

Вадим Ненароков

Алексей Смирнов

Зоя Алеева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Екатерина Овчарова

ДИЗАЙН

Сергей Андриевич

ВЕРСТКА

Ирина Семенова

КОРРЕКТОР

Елена Милехина

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Нина Колчина

КОНСУЛЬТАНТ

Александр Круглов

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

Общественно-государственное
объединение «Всероссийское
физкультурно-спортивное
общество «Динамо»

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

Сергей Киврин,

Андрей Голованов

ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ РОССИИ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956

Адрес учредителя и издателя:

125167, Ленинградский просп.,

д. 36, стр. 9

Тел.: +7 (495) 777 70 71

E-mail: pr@dynamo.su

Отпечатано:

ООО «Типография Парадиз»

143090, Московская область,

г. Краснознаменск,

ул. Парковая, д. 2а

Тираж: 3000 экз.

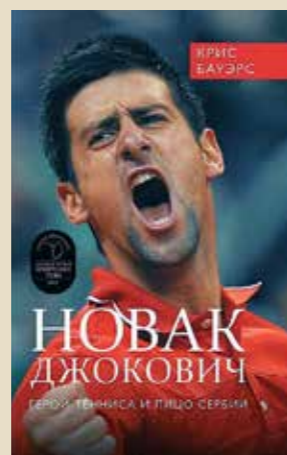
Журнал «Динамо» зарегистрирован в Федеральной службе по надзору по соблюдению законодательства в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-58483 от 04.07.2014. Любое использование материалов или фрагментов из них на любом языке допускается исключительно со ссылкой на источник.

За соответствие рекламных материалов требованиям законодательства о рекламе несет ответственность рекламодатель. Материалы не рецензируются и не возвращаются.

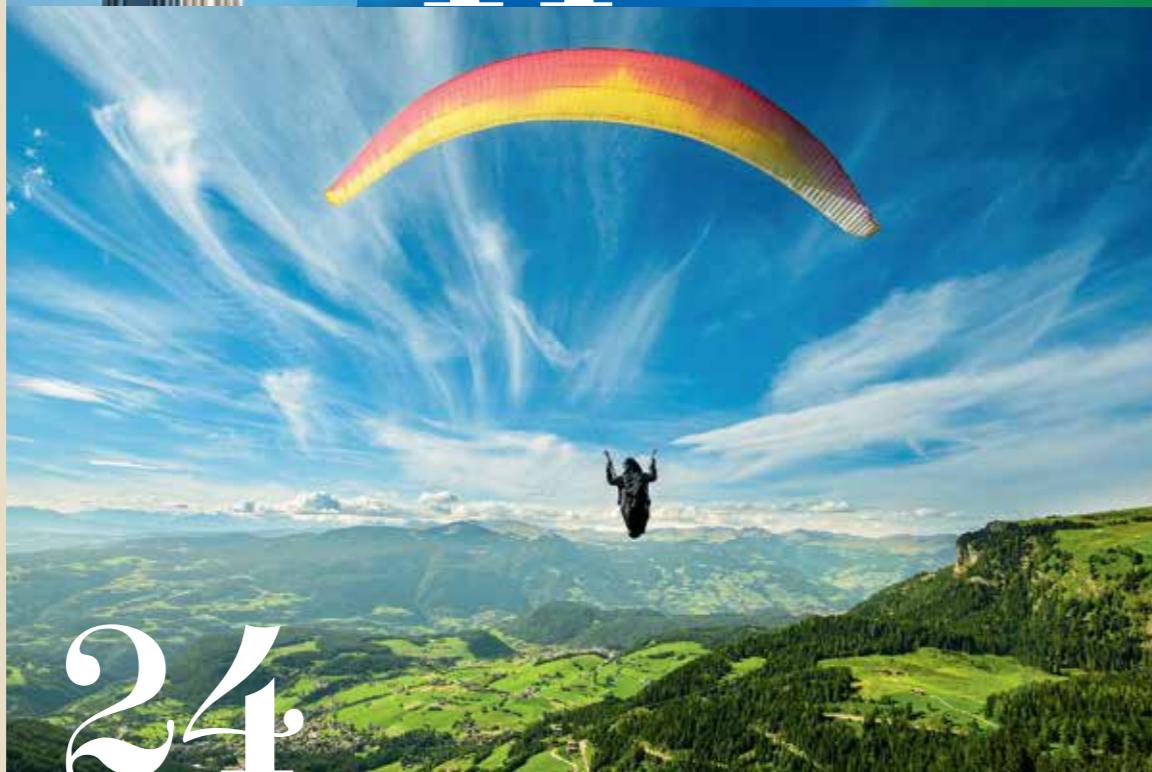
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной продукции 16+

78



14



24

38



30

70



46



62

4
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта

8
СОБЫТИЯ
Яркие моменты
из жизни
общества «Динамо»

14
ГЕРОЙ НОМЕРА
Исходя из личных потребностей

24
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
В погоне за мечтой

30
КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Дубль бело-голубых
повышает ставки

38
ЛЕГЕНДА
Последний матч Льва Яшина

46
СОВЕСЕДНИК
Подстраиваю свое расписание
под игры «Динамо»

54
ДИНАМО — ДЕТЯМ
Гордость района

60
ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ
Спорт

62
ПСИХОЛОГИЯ
Злиться или не злиться?

68
РАЗМИНКА
Упражнения на пресс

70
ПРОПИТАНИЕ
Символ достатка

76
КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте

78
ПУТЕШЕСТВИЯ
Яркие краски Поволжья

84
ДЫХАНИЕ ТРИБУН
С миру по шарфу —
коллекция



Солидный старт в волейболе

В волейбольной Суперлиге стартовал новый сезон. В мужской части соревнований московское «Динамо» уверенно начало регулярный чемпионат с четырех побед подряд, причем над очень сильными соперниками, среди которых были, к примеру, новосибирский «Локомотив» и «Факел» из Нового Уренгоя. Однако затем все же случилась неудача — столичные волейболисты уступили «Белогорью» со счетом 0:3. «Динамо-ЛО» из Ленинградской области стартовало поскромнее, одержав три победы при двух поражениях в пяти первых встречах чемпионата. Очевидно, вся борьба в сезоне еще впереди.

В женской части первенства России выдающееся начало продемонстрировали волейболистки «Динамо-

Ак Барс» из Казани. Они не просто выиграли три стартовые встречи Суперлиги, но не отдали соперницам ни единого сета. Логично, что с такими показателями команда на данный момент располагается на первой строчке в турнирной таблице. Весьма уверенно стартовало и «Динамо-Метар» из Челябинска, одержавшее две победы в трех матчах. Причем были повержены далеко не слабые клубы — «Заречье-Одинцово» и «Омичка». В третьем туре было еще и динамовское дерби — в противостоянии сошлись команды из Москвы и Краснодара. В упорном пятисетовом поединке победу одержали столичные волейболистки — 3:2. Несмотря на этот успех, москвички пока находятся на последней строчке в таблице, а «Динамо» из Краснодара замыкает восьмерку сильнейших.



Футболисты дали повод надеяться на отличный сезон, хоккеистам на старте пришлось непросто, молодые регбисты порадовали чемпионским титулом, биатлонисты и лыжники даже летом удивляли и показывали отличные результаты, а волейболисты и волейболистки только начали разгоняться перед длительным путешествием по Суперлиге

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Аккуратный оптимизм в футболе

За последние почти два месяца московское «Динамо» в матчах РПЛ потерпело всего два поражения, от «Зенита» и «Краснодара», причем в обоих случаях счет был минимальный. В остальном же дела у бело-голубых складываются пока неплохо.

В Кубке России команда Марцела Лички одержала три победы в последних трех матчах. Дважды были обыграны одноклубники из Махачкалы (один раз в серии пенальти), а еще один успех пришелся на игру с «Крыльями Советов», причем тут москвичи покуражились вдоволь,

отправив в ворота самарцев пять мячей и пропустив лишь один. На данный момент «Динамо» обеспечило себе выход из группы.

То, что бело-голубые выцарапывают очки в концовках матчей, говорит о боевом настроении внутри коллектива и вселяет оптимизм (пусть и осторожный). К примеру, в матче с «Ахматом» победный мяч был забит на 93-й минуте, а ничью в противостоянии со «Спартаком» Константин Тюкавин также спас в компенсированное время. Сейчас команда Лички идет в пятерке и не так уж сильно отстает от возглавляющих таблицу «Краснодара» и «Локомотива».



ФОТО: СЕРГЕЙ СНЕГИРЕВ, ПАВЕЛ ШАЛАГИН, ТАТЬЯНА МАЛЕРБЕ, ФК «ДИНАМО» (МОСКВА), ЖК «ДИНАМО» (МОСКВА), ЖВК «ДИНАМО-АК БАРС» (КАЗАНЬ)



Обидное поражение и досрочное чемпионство в регби

Длившийся практически полтора года из-за новых правил сезон в регби практически подошел к концу. «Динамо» достойно провело заключительный отрезок под руководством Юрия Кушнарева, ставшего главным тренером по ходу сезона. Бело-голубые финишировали на пятой позиции в регулярном чемпионате, а в плей-офф попали на действующего на тот момент чемпиона страны — «Локомотив» из Пензы. В первом матче уступили со счетом 25:27, а во втором — 23:28. Возможно, «Динамо» просто не хватило чуточки удачи, чтобы выйти в полуфинал и сражаться уже за медали. После этого москвичам предстояло сыграть в матчах за 5–8-е место. В первом раунде они уверенно переиграли в двух встречах «ВВА-Подмосковье». В начале октября подопечные Кушнарева сразятся с новокузнецким «Металлургом» в борьбе за пятую строчку в итоговом протоколе. И если выиграют, это будет уже небольшим, но прогрессом, по сравнению с прошлым сезоном.

Пока взрослая команда только стремится к призовым местам, молодежка в первый год участия в турнире стала чемпионом. В предпоследнем туре «Динамо-М» встречалось в Пензе с местным «Локомотивом-М». Победа в этом матче делала москвичей чемпионами России. К слову, тренирует их тоже Юрий Кушнарев. Именно поэтому

тренерский штаб отнесся к игре максимально серьезно и даже включил в состав игроков основной команды. Все прекрасно понимали, что стоит на кону. По итогам первого тайма счет был 17:7 в пользу «Динамо» при большом игровом преимуществе. Не возникало сомнений, что все идет к чемпионству, хотя в спорте бывает всякое, поэтому никто не расслаблялся. Наоборот, бело-голубые еще прибавили и одержали победу со счетом 57:14, не оставив ни единого шанса сопернику!



Трудное начало в хоккее

От победителей регулярного чемпионата образца прошлого сезона ждали многого и в нынешнем. Тем более что трансферы в московском «Динамо» соответствовали амбициям. Чего только стоит



А ТАКЖЕ:

Летние успехи в зимних видах

Традиционно популярные у россиян зимние виды спорта неплохо существуют не только в холодное время года. Летние чемпионаты России в биат-



лоне и лыжных гонках тоже весьма интересны и собирают элитных атлетов, включая, конечно же, представителей «Динамо». Так, в эстафете 4 × 7,5 км в биатлоне динамовец Иван Колотов помог сборной Пермского края одержать победу и завоевать золотые медали престижного турнира в Красноярске. В лыжных гонках в рамках чемпионата России в Тюмени динамовцы проявили себя еще ярче.

Анастасия Фалеева одержала победу в спринте свободным стилем, в этой же гонке третьей финишировала Дарья Непряева. А Мария Истомина и Татьяна Сорина заняли первые два места в гонке на 15 км коньком.

Результаты в велогонках и легкой атлетике

На чемпионате страны по велоспорту на треке, который прошел в сентябре в Омске, отметим успех динамовцев Сергея Ростовцева и Ярослава Чистика. Они стали обладателями серебряных медалей в командной гонке преследования на 3 км. Легкоатлеты на чемпионате России по эстафетам соревновались 21–22 сентября на стадионе «Метеор» в Жуковском. Динамовец Егор Лимонов одержал победу в составе команды Санкт-Петербурга, первенствовав на дистанции 4 × 1500 м. Позже Егор добавил к золотой медали еще и бронзу на дистанции 4 × 800 м.



приход чемпиона мира канадца Максима Комтуа. Несмотря на оптимистичный настрой, подопечные Алексея Кудашова проиграли пять стартовых матчей из семи. Поражения в дерби с ЦСКА и «Спартак» хоть и обидны из-за принципиальности соперничества, но все же можно объяснить мощью соперника. А вот неудачи в матчах с «Куньлунем», «Ладой» и «Адмиралом» стали тревожным сигналом для бело-голубых.

К чести динамовцев, в следующих трех матчах они одержали три победы: над «Амуром», «Барысом» и «Нефтехимиком». Есть надежда и даже уверенность, что эти успехи дадут заряд позитива команде Кудашова и вернут «Динамо» туда, где оно должно быть, — на вершину турнирной таблицы КХЛ.



Битва за кубок в банди

Сезон в хоккее с мячом разгоняется с розыгрыша Кубка России. В групповом раунде участвовали два динамовских коллектива — московский и казанский. Причем оба клуба оказались в одной группе из семи команд, четыре из которых выходили в плей-офф. У москвичей не возникло никаких проблем с решением этой задачи. Они одержали пять побед в шести матчах, а еще одну встречу завершили вничью. Примечательно, что в победных играх динамовцы отправляли в ворота соперника не менее семи мячей. Феноменальная результативность.

Казанцам пришлось чуть сложнее, но им хватило запаса прочности из трех побед и одной ничьей, чтобы продолжить борьбу за главный трофей. Стоит отметить, что в противостоянии с одноклубниками из Москвы казанские хоккеисты потерпели крайне чувствительное поражение со счетом 3:13. Зато в других встречах смотрелись увереннее. Матчи плей-офф стартуют уже в октябре. Казанское «Динамо» сыграет в четвертьфинале с «Кузбассом», а московское — с «Енисеем». И это уже реальная битва за престижный трофей. □



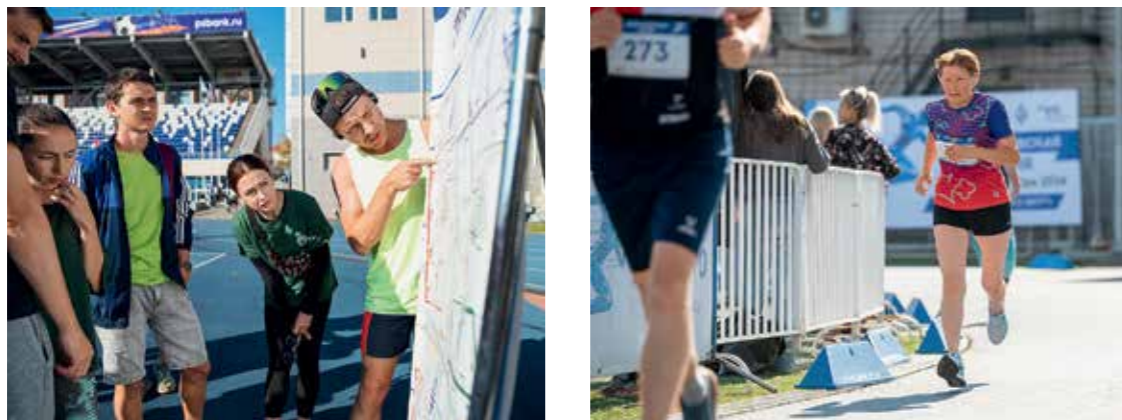
Динамо́вцы открывают новые выставки и празднуют новые юбилеи, а также проводят традиционные осенние соревнования, собирающие с каждым годом все больше участников



В МУЗЕЕ «ДИНАМО» ОТКРЫЛАСЬ ПОСТОЯННАЯ ВЫСТАВКА-ИНСТАЛЛЯЦИЯ «СТЕНА БОЛЕЛЬЩИКОВ», ПОСВЯЩЕННАЯ ИСТОРИИ ФАНАТСКОГО ДВИЖЕНИЯ «ДИНАМО». А С 30 СЕНТЯБРЯ ПО 20 ОКТЯБРЯ ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА «СПАРТАКИАДЫ «ДИНАМО» И НАРОДОВ СССР», ПОДГОТОВЛЕННАЯ ЦЕНТРАЛЬНЫМ СОВЕТОМ СПОРТОВЩЕСТВА

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, ЕВГЕНИЙ ОШКАМПЕ, ЮЛИЯ ОСМОЛОВАЯ, ЯНА РАФИКОВА





НА СТАДИОНЕ «ДИНАМО» В ИЖЕВСКЕ ПРОШЕЛ ФИНАЛ МЕЖДУНАРОДНОГО ОНЛАЙН И ОФФЛАЙН ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО ЗАБЕГА «ДИНАМОВСКАЯ МИЛЯ – 2024». УЧАСТНИКИ ПРЕОДОЛЕВАЛИ ТРАДИЦИОННУЮ МИЛЮ – 1609 М, А ТАКЖЕ 5; 10; 21,1 КМ. КРОМЕ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНОВ РОССИИ, НА СТАРТ ВЫШЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ 25 СТРАН ЗАРУБЕЖЬЯ



ДИНАМО



ДЕЛЕГАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО АППАРАТА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ПОСЕТИЛА ТОРЖЕСТВЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ 10-ЛЕТИЮ НЕНЕЦКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДИНАМО». ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СПОРТОБЩЕСТВА АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ НАГРАДИЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, КОТОРЫЕ СОСТОЯЛИСЬ В НАРЬЯН-МАРЕ ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНОВАНИЯ



№ 5 (61) СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ 2024



В СЕНТЯБРЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 100 ЛЕТ ПЕТЕРБУРГСКОЙ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДИНАМО». В РАМКАХ ПРАЗДНОВАНИЯ ПРОШЕЛ СИМВОЛИЧЕСКИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАБЕГ, А НА СТАДИОНЕ «ДИНАМО» СОСТОЯЛСЯ ПАРАД СПОРТСМЕНОВ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ СИЛОВЫЕ СТРУКТУРЫ. В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ ДИНАМОВЦЫ ВОЗЛОЖИЛИ ЦВЕТЫ К ПАМЯТНИКУ «ФУТБОЛИСТАМ БЛОКАДНОГО ЛЕНИНГРАДА»



НА СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТАХ ЦЕНТРАЛЬНОГО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ПАРКА КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА ВС РФ «ПАТРИОТ», ПАРК-ОТЕЛЕЙ «ГОРИЗОНТ» И «ПОКРОВСКОЕ» ПРОШЛИ ЕЖЕГОДНЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. СБОРНЫЕ КОМАНДЫ 11 ФОИВОВ И КОМАНДЫ БЕЛОРУССКОГО ФСО «ДИНАМО», ВСЕГО БОЛЕЕ 600 ЧЕЛОВЕК, ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В СОСТЯЗАНИЯХ ПО ШЕСТИ ВИДАМ СПОРТА

ИСХОДЯ ИЗ ЛИЧНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

На сегодняшний день *Александр Красных* — единственный пловец из Татарстана, завоевывавший олимпийскую медаль. Кроме того, у него на счету победы на чемпионатах мира и Европы, а всего он завоевал 13 наград разного достоинства. После окончания спортивной карьеры Александр не расстался с любимым делом — окончил РМОУ и занялся развитием спорта у себя в республике, прекрасно понимая, что времена для российских атлетов настали очень непростые

Красных начал заниматься плаванием в Бугульме, небольшом городке на юго-востоке Татарстана. Он уверен, что в республике достаточно бассейнов, чтобы подготовить новое поколение классных пловцов. Поэтому сейчас Александр сам с удовольствием проводит детские соревнования, делясь своим победным опытом с юными пловцами. Также в разговоре с серебряным олимпийским призером, который лучшие годы своей карьеры провел в «Динамо», мы обсудили проблемы современного плавания и тенденции его развития на международном уровне. Но началась беседа с вопроса о здоровье. Ведь не секрет, что профессиональные спортсмены работают на износ, добывая медали для страны. Первую операцию на сердце Красных сделал еще в 2015-м. И уже

после этого добился своих главных успехов в спорте. Но в 2022-м ему пришлось вновь серьезно задуматься о здоровье и в 27 лет завершить спортивную карьеру.

— Сейчас со здоровьем все в порядке, — рассказывает Александр. — Без сумасшедших нагрузок чувствую себя отлично. Вторую операцию на сердце — РЧА — сделал сразу после того, как закончил выступать. Но для меня это не было неожиданностью. Еще после первой операции я понимал, что, скорее всего, потребуются и вторая. Просто оттягивал этот момент как мог, терпел. График соревнований у нас довольно плотный, и выпадать из него не хотелось. А вот после окончания карьеры сразу прошел все нужные обследования, они подтвердили, что операция необходима.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН,
ММА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

Люди, выступавшие за сборную, казались небожителями. Мы же в Бугульме звезд только по телевизору видели. А человека на экране не воспринимаешь как реального



Организовываю соревнования для детишек. У нас все бесплатно

— Тянет обратно в бассейн? Отвыкнуть от драйва соревнований, наверное, непросто?

— Поначалу было тревожно наблюдать за соревнованиями со стороны, особенно вживую. Но со временем это прошло. Сейчас уже не могу сказать, что до сих пор хочу за победы биться. В бассейне я точно отсоревновался. Зато опытом и накопленными знаниями с удовольствием делюсь.

— У вас была классная идея проводить в России личные мастер-классы. Удалось ли ее осуществить?

— Понемногу она реализуется, хотя пока и не в тех масштабах, в каких хотелось бы, но движемся в этом направлении. А соревнования для детишек я провожу в своем родном городе. В них участвуют ребята из Татарстана и близлежащих регионов — Башкирии, Оренбургской и Самарской областей. Те, кому до нас недалеко ехать. Я считаю, что такие соревнования детям необходимы. Сейчас же много коммерческих стартов, а у нас все бесплатно, нужно только дорогу оплатить.

— Приходилось слышать, что после Красных сильных пловцов в Татарстане нет. Почему? Ведь где-где, а в вашей республике к спорту самое пристальное внимание.

— Знаете, я и сам об этом уже задумывался и, честно говоря, не понимаю, в чем тут причина. Действительно, пока я единственный олимпийский призер по плаванию в Татарстане. Правда, после Игр в Париже встает вопрос, является ли сейчас Олимпиада эталоном качества... Могу сказать, что сегодня у нас подрастает девочка — Софья Дьякова. Она уже бьет рекорды, пока юношеские, но, надеюсь, вслед за ними и взрослые начнут падать. С удовольствием понаблюдать бы за ней на следующих Олимпийских играх, если у российских пловцов будет возможность там выступить. Думаю, она покажет силу нашего татарстанского плавания. Вообще, у нас отличная инфраструктура, в республике больше 250 бассейнов. Из них олимпийских «полтинников» больше десятка.

— Может, качественных тренеров не везде хватает?

— В свое время я прописывал для одной общественной организации программу по развитию и популяризации плавания. Речь шла в том числе и о тренерских курсах. Ведь в местах, удаленных от крупных городов, есть бассейны, где наверняка занимаются талантливые ребята, а тренеров по плаванию нет. Но азы тренерской

деятельности можно дать учителям физкультуры. Потом, если человек загорится, он и на более высокий уровень подтянется. Все же в первую очередь от его собственного желания зависит. А если увеличится количество тренеров, сразукратно возрастет и количество занимающихся плаванием. Соответственно, и талантливых пловцов станет больше.

Для российских пловцов на первый план вышла борьба с самим собой

— В вашей коллекции есть серебро Олимпийских игр, золото чемпионатов мира, Европы. А сами какой год считаете наиболее удачным?

— У меня было два хороших года. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов медаль на Олимпиаде в Токио. В том же 2021 году я завоевал еще золото и бронзу на чемпионате Европы в Будапеште. Но, пожалуй, особенно удачным для меня стал период с конца 2016 по конец 2017 года. Это был самый пик! Мы и мир тогда выиграли, и в личке я тоже в призы попал.

— Думал, вспомните ЧМ-2016 в Канаде, где вы сумасшедшим спуртом на последнем этапе эстафеты 4 × 200 метров вольным стилем принесли золото нашей команде. Вы ведь тогда сразу двух соперников обогнали, да еще с приличным запасом!

— Как сейчас модно говорить: у нас была тактика, и мы ее придерживались. Расчет делался на то, что не каждая команда выставит «догоняющую эстафету». То есть поставит на последний этап человека с лучшим временем. Я на тех соревнованиях был в великолепнейшей форме. Да, отыграл отставание, и результат получился очень неплохой, быстрее там никто не проплыл. Тогда это, наверное, было феерично. Но время эти радостные эмоции давно развеяло. В спорте надо постоянно идти дальше.

— Интересно, в тот момент вы видели, что обходите соперников, которые поначалу были впереди?

— В воде видно абсолютно все! Скажу больше: ты видишь не только соперников, но даже своего тренера, сидящего на бортике в толпе. К тому же мы настолько выдрессированы, что соперников чувствуем и с закрытыми глазами — по потокам воды, идущих с соседних дорожек.

— Следите сейчас за российскими пловцами?

— У меня есть ряд условных фаворитов, за которыми я наблюдаю, но не могу сказать, что я прямо их фанат. Нынешняя ситуация достаточно уникальна. Интересно, удастся ли людям сохранить и даже улучшать свои результаты



Александр Красных

Родился 19 июня 1995 года в Бугульме, Республика Татарстан

- Заслуженный мастер спорта (2017 — плавание, вольный стиль)
- Серебряный призер Олимпийских игр (2021 — эстафета 4 × 200 м, в/с)
- Серебряный (2017, 2019 — эстафета 4 × 200 м, в/с) и бронзовый (2017 — 200 м) призер чемпионатов мира
- Серебряный (2016 — 400 м, эстафета 4 × 200 м, в/с) и бронзовый (2014 — эстафета 4 × 200 м, в/с, 2016 — 200 м) призер чемпионатов мира на короткой воде
- Чемпион Европы (2021 — эстафета 4 × 200 м, в/с)
- Серебряный призер чемпионата Европы (2014 — эстафета 4 × 200 м, в/с)
- Бронзовый призер чемпионата Европы (2021 — смешанная эстафета 4 × 200 м, в/с)
- Чемпион Европы на короткой воде (2017 — 400 м)
- Серебряный призер чемпионата Европы на короткой воде (2017 — 200 м)
- Чемпион России (2015, 2016 — 200 м; 2015–2017 — 400 м; 2017 — 800 м, эстафета 4 × 200 м, в/с; 2019 — 400 м)
- Серебряный (2017 — 200 м) и бронзовый (2014 — 2016 — эстафета 4 × 200 м, в/с) призер чемпионатов России
- Чемпион России на короткой воде (2015–2017 — 200, 400 м)
- Серебряный (2014 — 400 м) и бронзовый (2015 — эстафета 4 × 200 м, в/с) призер чемпионатов России на короткой воде
- Первый тренер — Лилия Смирнова
- Тренеры — Сергей Тарасов, Сергей Кузнецов





в условиях некоторой изоляции, без международного соперничества. Тот факт, что ты представляешь национальную сборную, всегда очень сильно подстегивает. А сейчас для российских пловцов на первый план выходит борьба с самими собой, со своими результатами. Конкуренция ведь не везде есть, хотя молодежь и подрастает.

— Для спортсменов высокого уровня отсутствие выступлений на крупных международных турнирах — трагедия. Вы же во время пандемии с этим сталкивались.

— Пандемию не стоит сравнивать с нынешней ситуацией. Тогда стартов ни у кого не было. Первым соревнованием стала международная лига, на которую отправилась наша делегация в количестве 30 пловцов, просто чтобы простартоваться. А сейчас-то все международные соревнования проводятся, но наших там нет. И, откровенно говоря, у меня мелькали мысли, что я вовремя закончил, что меня не задела эта... неопределен-

ность. Ведь спортсмены больше двух лет не понимали, выступят они на Олимпиаде или нет? Окончательное решение, что мы туда не едем, было принято за пару месяцев до начала Игр. Я следил за работой спортивных федераций, видел, как, например, президент федерации борьбы боролся за своих. Там были настоящие мытарства.

Трансгендеры должны соревноваться друг с другом, а не с женщинами или мужчинами

— Еще один казус современных Олимпиад — мужчины начинают занимать пьедестал в женских соревнованиях. В Париже это случилось на боксерском ринге. Возможно ли такое в плавании? Ведь уже есть прецедент американки Лии Томас, которая до 22 лет была мужчиной, а затем объявила себя трансгендером и начала побеждать среди женщин.

↑
Победитель чемпионата Европы на короткой воде, 2017

→
С радио- и телеведущим Григорием Погосьяном и женой Полиной

Жить как суперспортсмен — питание, распорядок, режим — такого за мной никогда не водилось. Я больше на удовольствии

— Томас была не единственной. И я помню, какое-то время назад в Международной федерации плавания начали говорить о введении «третьего пола». Раз уж за рубежом решили двигаться в этом направлении, то пусть трансгендеры и соревнуются друг с другом, а не с женщинами или мужчинами. Это будет справедливо.

— Трудно представить, что на Олимпиаде сделают отдельное соревнование для трансгендеров.

— Многое трудно представить, но мы же все видели церемонию открытия Игр. По-моему, даже руководители МОК не очень понимают сейчас, как дальше будет развиваться олимпийское движение. Интерес к классическим видам спорта постепенно падает. Зато растет интерес к киберспорту. И чтобы Олимпиада оставалась популярным событием для всего мира, это надо учитывать. Если не идти в ногу со временем, рискуешь остаться на задворках истории.



— В последнее время все громче звучит мнение, что плавание на короткой (25 метров) и длинной (50 метров) воде — два разных вида спорта. Действительно?

— Не могу сказать, что прямо очень отличаются, но рекордсмены на «четвертаках» и «полтинниках» разные. Мне вот, например, короткая вода всегда лучше давалась. Она более быстрая, там борьба динамичнее. Возможно, будущее как раз за короткой водой. Но у нее есть одна проблема — брызги, из-за которых мало что видно. А люди хотят видеть спортивную борьбу на телекартинке вплоть до мелочей.

— Надо добавить заплывы на короткой воде в олимпийскую программу?

— Кто же на это решится? В плавании и так олимпийских медалей разыгрывается больше, чем в любом другом виде спорта. А если добавить еще и короткую воду, то это доминирование будет просто тотальным. Вон, Фелпс по восемь золотых наград с Игр увозил. Ни в каком другом виде спорта такое невозможно. Поэтому даже на олимпийском «полтиннике» не проводятся некоторые популярные дистанции. Например, смешанная эстафета. Это же очень интересно! Одна команда вырывается вперед на старте, потому что там плывет парень. Но на втором этапе у них уже девушка выступает. И сможет ли парень из другой команды ее догнать? Непредсказуемая интрига! Сейчас вот просят включить в олимпийскую программу заплывы на 50 метров брассом, дельфином и на спине. Но одобрения пока нет.

В 14 лет со мной соревновались тестостероновые магнаты

— В детстве вам пришлось выбирать между плаванием и боксом. Почему выбрали бассейн, а не ринг?

— Вопрос со звездочкой. Кто бы знал... Нет, вспомнил! В том возрасте у некоторых моих соперников уже начала борода прорезаться. А в юношеском боксе от физической силы слишком многое зависит. Когда мальчик выходит на ринг против мужика, бой уж совсем неравноценный получается. Но так везде — чем раньше ты повзрослел, тем большего успеха добиваешься в своем возрасте. Помню, как в 14 лет поехал на «Веселый дельфин». Там на стометровке вольным стилем я был единственным мальчиком, рядом мужики уже стояли с синими от щетины щеками. По сравнению со мной — тестостероновые магнаты.

— Но для подростков занятия в бассейне довольно утомительны в эмоциональном плане. Надо ежедневно проплывать много



километров, часами не вылезать из воды.

В чем найти мотивацию?

— Знаете, когда похожий вопрос задали трехкратному олимпийскому чемпиону Александру Карелину, он ответил, что его более всего мотивировала жадность.

— Карелин — очень откровенный человек!

— Я вообще восхищаюсь Сан Санычем. И тем, что он делает, и его великолепным чувством юмора. Это великий человек, не говоря уже о том, чего он добился в спорте. Мной, если честно, двигали тоже довольно низменные потребности из пирамиды Маслоу. Нравилось, что из-за спортивных успехов люди начинают воспринимать тебя по-другому. Преподаватель физкультуры вдруг просит выступить за школу на соревнованиях. Дальше — больше. Учителя относятся к тебе все лояльнее. Тут еще и естественный отбор включается, он ведь никуда из нашей жизни не делся. Спортивные люди всегда интересны обществу и востребованы. Быть физически крепким престижно. Еще меня мотивировали поездки в другие города на соревнования и сборы. Это и новые впечатления, и новые знакомства — интересно же! До сих пор люблю на машине ездить по разным местам. Например, по Золотому кольцу или в сторону юга. Каждый ребенок может сказать, что хочет выиграть олимпийское золото. Но это очень абстрактно. На самом деле человек занимается спортом из-за своих внутренних потребностей. Причем они со временем могут меняться.

— В какой момент вы стали выступать за «Динамо»?

— За «Динамо» мне предложили выступать в 2016 году, когда пошли высокие результаты. Ну а дальше, как говорится, бывших динамовцев не существует!

Успех наших пловцов на Олимпиаде в Пекине меня здорово подстегнул

— Почему вы выбрали именно вольный стиль? В этом виде сумасшедшая конкуренция. И в России, да и в мире в целом.

— А мы, татары, легких путей не ищем (*смеется*). На самом деле была цель — попасть в эстафету. Меня еще в далекой юности здорово подстегнула Олимпиада-2008, когда наши ребята — Изотов, Логунов, Лобинцев, Полищук, Сухоруков — стали вторыми, и после этого у нашей команды пошли медали. Тот коллектив отлично прошел все остальные старты вплоть до 2014 года, когда я попал в сборную. С некоторыми из них я до 2016-го вместе плавал в эстафетах, а с Даней Изотовым и позже... Изначально эта идея у моего тренера проскочила: «Было бы неплохо попасть в эстафетку». Мне 13 лет. Ну какая сборная России? О чем речь? Люди, выступавшие за сборную, казались небожителями. Лет до 17 я даже не представлял, что туда в принципе можно попасть. Думал, там только ребята из Москвы и Санкт-Петербурга, дети известных тренеров. На самом деле все оказалось демократично: хо-

рошо проплыл — поехал дальше. Но для меня, мальчишки из маленькой Бугульмы, это было фантастикой. Мы же звезд только по телевизору видели. А человека на экране не воспринимаешь как реального. Считал, что для участия в международных стартах спортсменов растят в каких-то закрытых инкубаторах. Кто ж знал, что там выступают такие же парни, как я? В кроле у меня получалось лучше всего. С брассом до сих пор не складывается, хотя я много лет пробовал его тренировать. Пробовал и спину, и дельфин, но лучшие результаты показывал именно вольным стилем. Да, конкуренция здесь высокая, но из-за нее у меня и результаты пошли, причем нормально так. В общем, мой организм выбрал кроль.

— В одном из интервью вы как-то в шутку заявили, что в юности были спортсменом-разгильдяем. Что имелось в виду?

— Это было сказано не в шутку и не только о юности. Наоборот, это была здравая, уже взрослая оценка. Смотрю сейчас, насколько комплексно спортсмены подходят к своей жизни — тут и питание, и распорядок дня, и режим, и всякие анализы... Я относился ко всему этому гораздо проще. Знал, когда у меня лишний вес и как его надо сбросить. Но жить как суперспортсмен — такого за мной никогда не водилось. Я больше на удовольствии, никогда не гнушался перекусить в известных местах.

Чтобы победить, мне нужно было дойти до бассейна исключительно на зеленые светофоры

— Еще вы говорили, что каждый спортсмен, нацелившийся на высокие достижения, не должен бояться. Какие страхи преодолевали в юности вы?

— Страхом полно на самом деле. Чем больше я общаюсь с детьми, тем больше вижу разных страхов перед стартом. Дети очень сильно переживают из-за того, что плохо проплывут. Тут много факторов — не хотят расстроить родителей, вызвать недовольство тренера, испытывают страх перед соперниками, боятся допустить техническую ошибку... Если все перечислять, пальцев на двух руках не хватит. Когда тыходишь на старт, обо всем этом надо забыть. Нужно верить тренеру, делать все грамотно на тренировке, исполнять все свои ритуалы, чтобы полностью исключить чувство собственной ответственности. Твоя ответственность — на этапе подготовки, а на соревнованиях ее надо с себя снимать. Сам заплыв — это процесс, отработанный до автоматизма. На соревнованиях

его надо просто еще раз повторить. Сам я чуть не погорел из-за страха перед соперниками на своей первой Олимпиаде в 2016-м. Потом понял, что они такие же люди. Мне этот момент помогли проработать.

— Какие ритуалы у пловцов?

— Есть классические — это новый гидрокостюм, обязательно побриться, проверить, чтобы очки не слетели, чтобы шапочка и голову не тянула, и воду не пропускала. Еще очень важно перед стартом не замерзнуть. Наверное, обращали внимание, что даже на соревнованиях в теплых странах спортсмены выходят к старту в куртках. Потому что мышцы не должны остывать. Ну а если говорить о более личном, я перед каждым стартом на чемпионате России в Москве обязательно шел завтракать в «Макдональдс». Прямо вот не мог пройти мимо! Брал обычно роллы, там ничего лишнего. Еще у меня была примета — по пути от гостиницы до бассейна обязательно пройти на все зеленые светофоры. В смысле когдаходишь к светофору, уже должен гореть зеленый свет. Потом чемпионат России переехал в Казань, и я стал ездить в бассейн на машине. Но и там старался подгадывать под зеленый или уговаривал себя: «Ладно, один красный — еще не так плохо».

— В который раз убеждаюсь, что спортсмены — люди крайне суеверные.

— Конечно, мы и встаем всегда с двух ног. Чтоб не дай бог с левой. Все эти суеверия опять же идут от того, чтобы максимально снять с себя ответственность. Иначе она тебя на дистанции загрузит.


— Как прошла ваша учеба в Российском международном олимпийском университете?

— Получил комплексное погружение в сферу спорта. До этого знал ее только с точки зрения профессионального пловца. Но в ней много различных направлений — от организации соревнований до взаимодействия с государством. Тут и билетная программа, и маркетинг, и социология... Закончив учебу, работал в дирекции спортивных и социальных проектов. На таких проектах, как Игры будущего, Игры БРИКС.

— Есть планы на будущее? Наслышан, что вы человек весьма амбициозный.

— Это вы про то интервью, где я ляпнул, что хочу стать министром спорта?

— Да!

— В идеале — конечно. Но посмотрим. Пока просто работаю в спорте и так далеко не загадываю. Стараюсь сделать плавание более увлекательным, интересным, зрелищным и динамичным. Чтобы им как можно больше людей занималось. 

В погоне за мечтой

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Глядя на птиц, человек всегда задавался вопросом: почему они умеют летать, а люди — нет. И пытался изобрести крылья. Много веков эти попытки оканчивались неудачно, но когда наконец увенчались успехом, человек стал придумывать все новые и новые конструкции для полетов, в том числе параплан. Именно на нем можно парить на высоте птичьего полета

Разбежавшись, прыгну со скалы

История параглайдинга, или парапланеризма, начинается в середине XX века, когда в 1954 году англичанин Уолтер Ньюмарк написал в журнале Flight, как можно взлететь, оттолкнувшись от края обрыва, и приземлиться в точке назначения. Его умозаключения базировались на экспериментах при катании на лыжах в Альпах. Спустя семь лет французский инженер Пьер Лемонжин придумал новую версию парашюта. На его основе было создано устройство Para-Commander со специальными вырезами сзади и по бокам, что давало возможность управлять воздухом.

В 1966 году канадец Домина Джалберт получил патент на использование и разработку устройства с многосекционным крылом. Оно имело особенный купол с верхней обшивкой и существенным количеством ребер, что соответствовало профилю аэродинамического крыла самолета. Примерно в те же сроки американский инженер Дэвид Бериш придумал парусное крыло для спуска на землю космических капсул. Испытывая его, он летом спускался с горных вершин

в местах лыжных трасс. Так родился новый спорт, получивший название «парение по склону» (slope soaring). Бериш даже совершил рекламное турне по горнолыжным курортам США.

О его изобретениях забыли на долгие двадцать лет, до того как европейские парашютисты вместо дорогих самолетов и вертолетов стали использовать для тренировок высокие и крутые горы. Тогда и случилось второе рождение параплана.

На территории Советского Союза в то время тоже активно продвигали новую дисциплину. В конце семидесятых группа передовых парашютистов взлетала с гор Кавказа и Памира на чем-то, напоминающем параплан, а конструкторские бюро, возглавляемые Сергеем Калабуховым и Владимиром Котовым в начале 80-х принялись за создание первых прототипов современных парапланов.

Вскоре к использованию нового типа летательных средств присоединились альпинисты. Они поняли, что на парапланах им больше не надо тратить силы на спуск. Такой же точки зрения придерживались и лыжники. Будущий чемпион России Николай Шорохов, который на

ФОТО: ISTOCKPHOTO, DREAMTIME, SHUTTERSTOCK, STOCK.ADOBE

тот момент был простым инструктором по горным лыжам, умудрился на параплане влететь в витрину ресторана на Эльбрусе... Да, первые парапланеристы не сильно задумывались о турбулентности и безопасности полетов, из-за чего этот вид спорта приобрел не лучшую репутацию.

Повальное увлечение

К счастью, со временем отношение к парапланеризму поменялось. Открывались многочисленные школы, формировалась научная база. В 1973 году группа энтузиастов, куда входил и Уолтер Ньюмарк, отделилась от Британской парашютной ассоциации и сформировала Британскую ассоциацию парашютных клубов, позже ставшую федерацией парапланеризма.

Патрик Гиллиган (Канада) и Бертран Дюбюи (Швейцария) написали первое руководство по парапланеризму. Параллельно во Франции три

друга: Жан-Клод Бетам, Андре Бон и Жерар Боссон — рассчитали, как на определенном склоне можно надуть парашют с набегающим воздухом. Они спускались с обрыва на намеченные участки, в том числе на футбольное поле.

В 80-е годы активно совершенствовалось оборудование для парапланеризма, а количество пилотов росло в геометрической прогрессии. Первый неофициальный чемпионат по этой дисциплине состоялся в Швейцарии в 1987-м, а официальное мировое первенство прошло в Австрии спустя два года. С тех пор бум в этом виде спорта невозможно остановить. В одной только Франции в 2011 году оказалось зарегистрировано более 25 тысяч пилотов.

Конструкция и классификация

Параплан представляет собой сверхлегкий летательный аппарат, который в сложенном виде



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О ПАРАГЛАЙДИНГЕ

Погода играет важную роль в параглайдинге. Новичкам не рекомендуется уходить в полет при неблагоприятных прогнозах. Опытные же спортсмены готовы к изменению условий и экстремальным ситуациям

Лучшее время для обучения основам параглайдинга — зима, потому что новичкам удобнее всего приземляться в сугроб

101-летняя жительница штата Юта признана самой возрастной участницей полета на параплане в тандеме. Мэри Хардисон совершила его в свой день рождения 1 сентября 2011 года. В заявке она написала, что решила отправиться в полет по примеру своего 75-летнего сына, который незадолго до этого увлекся парапланеризмом

Рекорд максимального набора высоты — 4526 м. Установлен в 1993 году Робби Уиталлом в Брандвлее (ЮАР)



Мировой рекорд в парапланеризме по открытой дальности принадлежит Невилу Хулетту из ЮАР. В 2018 году он преодолел дистанцию 502,9 км

Парапланы используются в экологической инспекции местности, проверке линии электропередач и трубопроводов, фото- и видеосъемке

весит от 6 до 15 кг и помещается в рюкзак. Он изготовлен из непористых материалов (нейлон или полиэстер), придающих конструкции отличные летные качества. Купол состоит из верхней и нижней поверхностей, соединенных вертикальными сегментами. Образующиеся при этом секции называются камерами. Камеры разделены перегородками с несколькими отверстиями, через них воздух переходит из одной камеры в другую, благодаря чему уравнивается внутреннее давление и крыло надувается равномерно. В надутом состоянии камера принимает форму крыла с ровной нижней и выгнутой верхней поверхностью. В стандартном куполе около 20 камер. Для строп используют очень прочный материал. Управляющие стропы прикреплены к задней кромке и оканчиваются ручками на задних лямках. Лямки соединяют стропы с сиденьем, оно бывает деревянным или пластиковым, а спинка — из ткани.

Подняться на параплане можно на высоту до четырех тысяч метров и пролететь более трехсот километров. Подъемная сила возникает при обтекании крыла встречным потоком воздуха. Есть два основных типа восходящих потоков: термический и динамический. Первый образуется из-за разницы температур воздуха на высоте и воздушных масс, поднимающихся от нагретой земли. Второй — когда ветер «отталкивается» от препятствия, например горы. Стартовать можно несколькими способами: прыгнуть с вершины горы либо подняться с помощью буксировочного катера или лебедки. Можно также разогнаться с использованием двигателя.

Существуют разные классификации парапланов: в зависимости от назначения, подвесной системы, категории купола и т.д. Систем сертификаций тоже много, но наиболее распространенная — европейская CEN. Согласно ей параплану присваивается один из пяти классов. А — учебные аппараты, прощающие пилоту ошибки. Полет на них максимально простой и безопасный. В — наиболее распространенный класс в мире, так называемые парапланы пилотов выходного дня. Имеют спокойный характер и неплохие летные качества. Отлично подходят для выпускников летных школ и первых 100–200 часов налета. С — парапланы для достаточно опытных пилотов. Имеют хорошую скорость и качество, оптимальны для дальних маршрутных полетов. В случае сложений и срывов реагируют достаточно жестко, требуют адекватной реакции пилота. D — соревновательный класс парапланов, летные качества оптимизируются за счет безопасности. Сложения и срывы протекают агрессивно и требуют максимально быстрых



и отточенных действий для выхода. И наконец, ССС — самый «бескомпромиссный» класс. Максимальная скорость и качество среди всех парапланов. Квалификация пилота для полета на таких парапланах должна быть высочайшей.

От парашюта параплан отличается эллипсоидной формой крыла и тем, что старт происходит не с летающего объекта, а с земли. И если в парашютном спорте главная цель — приземлиться, то в параглайдинге важен сам полет.

Стартовать можно несколькими способами: прыгнуть с вершины горы либо подняться с помощью буксировочного катера или лебедки. Можно также попробовать разогнаться с использованием двигателя.

Удивительно, но параглайдинг путают не только с парашютным спортом, но и с дельтапланеризмом и парасейлингом. В первом случае основное отличие заключается в скорости перемещения в пространстве. Максимальная скорость параплана 70 км/ч, а скорость дельтапланов может достигать 130 км/ч. Парасейлинг — полет над водой с круглым парашютом, привязанным к моторному судну. Как только плавательное средство совершает ускорение, воздух поднимает парус.

Для новичков и эстетов

Летать на параплане в одиночку можно с 18 лет, детям — только в тандеме с инструктором. Прежде чем подняться в воздух, надо пройти курс обучения в летной школе. Он включает теоретическую аэродинамику, штурманское дело, аэрологию, метеорологию, воздушное право и оказание первой медпомощи. Затем несколько наземных тренировок, и лишь потом — техника пилотирования. Весь курс занимает примерно 10 дней.

Направлений в параглайдинге хватит на всех. В первую очередь надо отметить кросс-кантри, или маршрутный полет. Главная цель здесь — пройти дистанцию по заранее созданным точкам на время и скорость. Преимущественно в этом компоненте спортсмены и конкурируют на соревнованиях. В полете на точность приземления важно совершить посадку в круг радиусом пять метров. Соответственно, чем ближе к центру вы это сделаете, тем больше баллов получите. Кстати, новичкам такие упражнения подходят лучше всего, потому что формируют базовые навыки работы с парапланом. Если человек научился садиться на ограниченную площадь, значит, процесс его обучения завершен.

ДИНАМО

Параглайдинг вполне доступен. Цены на снаряжение сопоставимы с ценами на горные лыжи или походную экипировку

Немного о безопасности

Хоть параглайдинг и является экстремальным видом спорта, по сравнению с другими он достаточно безопасный. Но определенные правила, конечно, надо соблюдать. Например, одежда парапланериста должна полностью закрывать колени и локти даже в самую жаркую погоду, вместе с тем она не должна стеснять движений. Оптимальны комбинезоны-самосбросы. Другой обязательный элемент — перчатки. Летом лучше выбрать тонкие, а зимой — горнолыжные. Что касается обуви, она должна хорошо поддерживать голеностоп и иметь амортизирующую подошву. В такой обуви меньше риск подвернуть ногу при разбеге на неровной поверхности и особенно при посадке.

Безусловно, нельзя забывать и про защиту головы. Для этого на первых порах необходимо использовать шлем или каску, а в жаркую и солнечную погоду добавить балаклаву.

Где бы полетать

Мест для занятий параглайдингом в России достаточно много. На Алтае наиболее популярен Манжерок, в Кабардино-Балкарии — Чегемское ущелье, в Карачаево-Черкесии — Домбай. Пользуется популярностью и гора Юца в Ставрополье — продвинутые пилоты летают отсюда на большие расстояния, до 100 километров, в сторону Эссентуков и Кисловодска. Но и новичкам здесь будет удобно — стартовать с Юцы можно при любом направлении ветра. В Краснодарском крае самые раскрученные места — в Красной Поляне и Анапе.

В Ленинградской области, под Санкт-Петербургом, ежегодно проходит Кубок белых ночей — соревнования для профессионалов и новичков, на которые приезжают спортсмены со всей России и не только. Много клубов парапланеризма и в Подмосковье, например в Жуковском, под Троицком и Каширой, на Истринском водохранилище и т.д. Понятно, что гор в этих местах не найти, но и запуск с лебедки подарит не менее острые ощущения. [□](#)

Для эстетов существует акробатическое направление. В этой дисциплине пилот выполняет разнообразные трюки и получает за это очки. Тем, кто любит задачи посложнее, подойдет тандемные полеты, где нужно синхронно выполнять элементы. Одна из наиболее популярных разновидностей парапланеризма — Nike&Fly, в переводе с английского «дойти и полететь». Подразумевается, что к месту старта можно попасть, совершив небольшой поход. Это направление в последние годы распространилось в Европе и активно развивается в России. Нечто похожее представляет собой Ski&Fly, только тут до пункта старта добираются не пешком, а на лыжах или снегоступах.

Существуют также бивачные полеты, или туризм на парапланах. Для подобных путешествий понадобятся палатка, спальник, костровое снаряжение и определенное количество еды в зависимости от дальности полета. Профессионалы считают это направление наиболее сложным, но в то же время безумно интересным.

Стоит сказать также о спидглайдинге. Это полет на сумасшедшей скорости со склона горы наиболее близко к рельефу. Его можно осуществлять как на лыжах или сноуборде, так и без вспомогательных средств. Но для подобных вещей необходим высочайший уровень подготовки.



ДУБЛЬ БЕЛО-ГОЛУБЫХ ПОВЫШАЕТ СТАВКИ!

В этом сезоне футбольная команда «Динамо-2» идет в лидерах дивизиона Б во Второй лиге и борется за выход на более высокий уровень. Хотя главная ее задача — подготовка боеспособного резерва для основной команды бело-голубых в Премьер-лиге. Впрочем, одно другому не мешает, а в данном случае даже помогает

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

Вторая команда «Динамо», как и все спортивное сообщество, имеет давнюю и славную историю. Сейчас ее именуют на иностранный манер фарм-клубом, ранее называли дублем, который периодически сливался с молодежной командой. С одной стороны — это ближайший резерв для пополнения основы. С другой — важная и даже необходимая ступенька в карьере для самых талантливых выпускников академии. Переход из молодежного футбола на взрослый уровень — трудный процесс. Поэтому переоценить значение этой команды невозможно.

Однако, держа в голове стратегические цели, динамовский дубль всегда стремился к высшим достижениям. В советское время команда выступала на первенстве Москвы. С 1936 года участвовала в Кубке СССР, а в 90-х — в Кубке России. А также выступала в ежегодном первенстве страны среди дублеров, где неоднократно становилась победителем либо призером. Сейчас «Динамо-2» выступает во Второй лиге, дивизионе Б, и в середине первого круга бело-голубые под руководством тренера Павла Алпатова, ранее работавшего с основным составом, в своей группе возглавили турнирную таблицу, опередив в том числе фарм-клубы «Спартак» и «Зенит». О главных причинах побед и об открывающейся перед молодыми футболистами перспективе рассказывают главный тренер и ведущие игроки «Динамо-2».



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ФК «ДИНАМО» (МОСКВА)



Павел Алпатов
главный тренер «Динамо-2» (Москва)

— Павел Алексеевич, за счет чего «Динамо» идет в лидерах?

— Тут нет какого-то одного фактора. Успеха добились за счет сильных футболистов и хорошей организации игры. У ребят правильное отношение к работе и понимание, что от них требуется. Тренировки «двойки» всегда отличаются от тренировок основы — мы уделяем большое внимание индивидуальному развитию молодых игроков. Даже игровые схемы подбираем так, чтобы ребята совершенствовали свои сильные стороны. Если меняется состав, то меняется и игровая модель. А футболистов через дубль за сезон проходит много. Летом команда кардинально обновилась. Часть ведущих игроков постоянно призывается в основу. Давно такого не было, чтобы мы две игры подряд сыграли одним составом. Причем это замены не только в матчах, но и в недельных тренировочных циклах. Отпускаем кого-то в первую команду, а сами берем из молодежки. Исходим всегда из того, какие задачи в недельном цикле преследует главная команда.

— Чувствуется, что у вас с ней предельно тесная связь.

— Тренируемся в одной локации — на динамовской базе. Если календарь позволяет, даже тренировки проводим в одно время, чтобы при любом форс-мажоре не искать футболиста, а сразу перевести его из дубля в основу. Нам так работать с главной командой очень комфортно, надеюсь, ей с нами тоже.

— С Марцелом Личкой у вас такой же хороший контакт, как с Сандро Шварцем?

— Я работал помощником Сандро, поэтому контакт тогда был теснее. Постоянно обсуждали весь тренировочный процесс и недельный цикл, проводили аналитику... Будучи главным тренером «Динамо-2», я не так часто разговариваю с Марцелом, но он в любой момент может задать мне вопрос по игрокам, а я могу попросить у него совета. То есть связь и сейчас крепкая, но роль у меня другая.

— Ведущих игроков отпустили скрепя сердце?

— Всегда обидно, когда сильные игроки уходят. Больше даже из-за того, что у них не получилось

зарекомендовать себя в нашей первой команде. Но они сделали шаг вперед, многие теперь играют в ФНЛ.

— Вы постоянно отслеживаете игроков молодежки и перспективных ребят из академии?

— Мы просматриваем каждый матч молодежной команды и находимся в тесном контакте с ее тренерским штабом. В «Динамо» отлично выстроена клубная вертикаль, и задача у всех команд, начиная с ЮФЛ, одна — сделать так, чтобы ребята развивались и попадали на самый верх, в первую команду. Вот сейчас постепенно подтягиваем в дубль игроков 2007 года рождения. Я ведь уже говорил, мы больше работаем не на результат команды, а на развитие ребят.

— Представляю, как вам тяжело добиваться результата в условиях постоянной ротации состава. Ведь игроков еще и в сборные постоянно призывают.

— Да, в начале сентября восемь наших футболистов уезжали в разные сборные. Поэтому добиваться высокого места в таблице, конечно, нелегко. Но игроки у нас растут сильные. В футболе любой эпизод может решить исход матча, и если в твоей команде больше игроков, которые эти эпизоды решают в свою пользу, то матчи будут выигрываться.

— Интересно ваше мнение как тренера, работавшего и со взрослыми, и с молодыми игроками — в чем принципиальная разница между ними?

— Опытные игроки гораздо спокойнее работают с мячом. У молодых слишком много эмоций, поэтому и решения они принимают порой чересчур поспешные. Хладнокровие приходит с опытом и ростом уровня. Помню, как Стас Бессмертный долгое время был задействован в первой команде, потом получил травму и сыграл у нас за дубль против «Спартака-2». Так он после матча сказал: «Такое ощущение, что здесь скорости выше». На самом деле — нет, просто в молодежных командах больше суеты и поспешности. Стас это сразу почувствовал, в первой-то команде успел отвыкнуть от такого.

Еще одно отличие — опытные игроки знают свой организм лучше. Чувствуют, когда им надо доработать, а когда пойти на восстановление. Ведь бывает, по тестам все нормально, а игрок ощущает, что мышцы перенапряжены, им нужен отдых. В 18–20 лет к такому пониманию никак не придешь. Часто слышу фразу «На молодых пахать можно!» А вот я с ней не совсем согласен. У молодых футболистов энтузиазм, они хотят как можно быстрее в первую команду попасть и готовы постоянно тренироваться. Именно это чрезмерное желание порой не позволяет им здраво оценить свое состояние, что приводит к травмам. Нет у них еще спортивной мудрости, которая подскажет, что сейчас нагрузку надо сбавить.

— Перед вашей командой стоит задача занять первое место в дивизионе Б и перейти в группу «Серебро»?

— Нет, наша первоочередная задача — подготовка игроков для первой команды. Но если попадем в «Серебро», это будет плюс для ребят. После такого шага вперед увеличится уровень сопротивления со стороны соперников. Это, в свою очередь, будет полезно для развития наших игроков. Хотя



тут опять надо смотреть на состав — если в «Динамо-2» он будет слишком молодой, то для них повышение уровня может быть и не так хорошо.

— А что у команды с инфраструктурой? Не хотелось бы что-то улучшить?

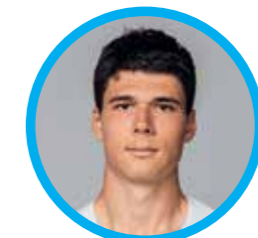
— У нас отличный контакт с руководством клуба. Не было такого, чтобы нам отказали в чем-то, что действительно нужно для развития футболиста. Все, о чем мы просим, делается. Могу только сказать спасибо за такое отношение. На самом деле это руководители меня чаще спрашивают: «Может, вам еще что-то нужно?»

— Знаете, что часть динамовских болельщиков симпатизирует вашей команде даже больше, чем основной? Поэтому я вас и спрашивал о возможном переходе «Динамо-2» на более высокий уровень.

— Да, и, кстати, многие болельщики тоже просят нас выйти в группу «Серебро», чтобы поехать по новым городам. За поддержку им огромное спасибо!

Леон Зайдензаль
капитан команды, защитник, 20 лет

— Леон, быть капитаном динамовского дубля очень почетно. Почему вожаком выбрали именно вас?

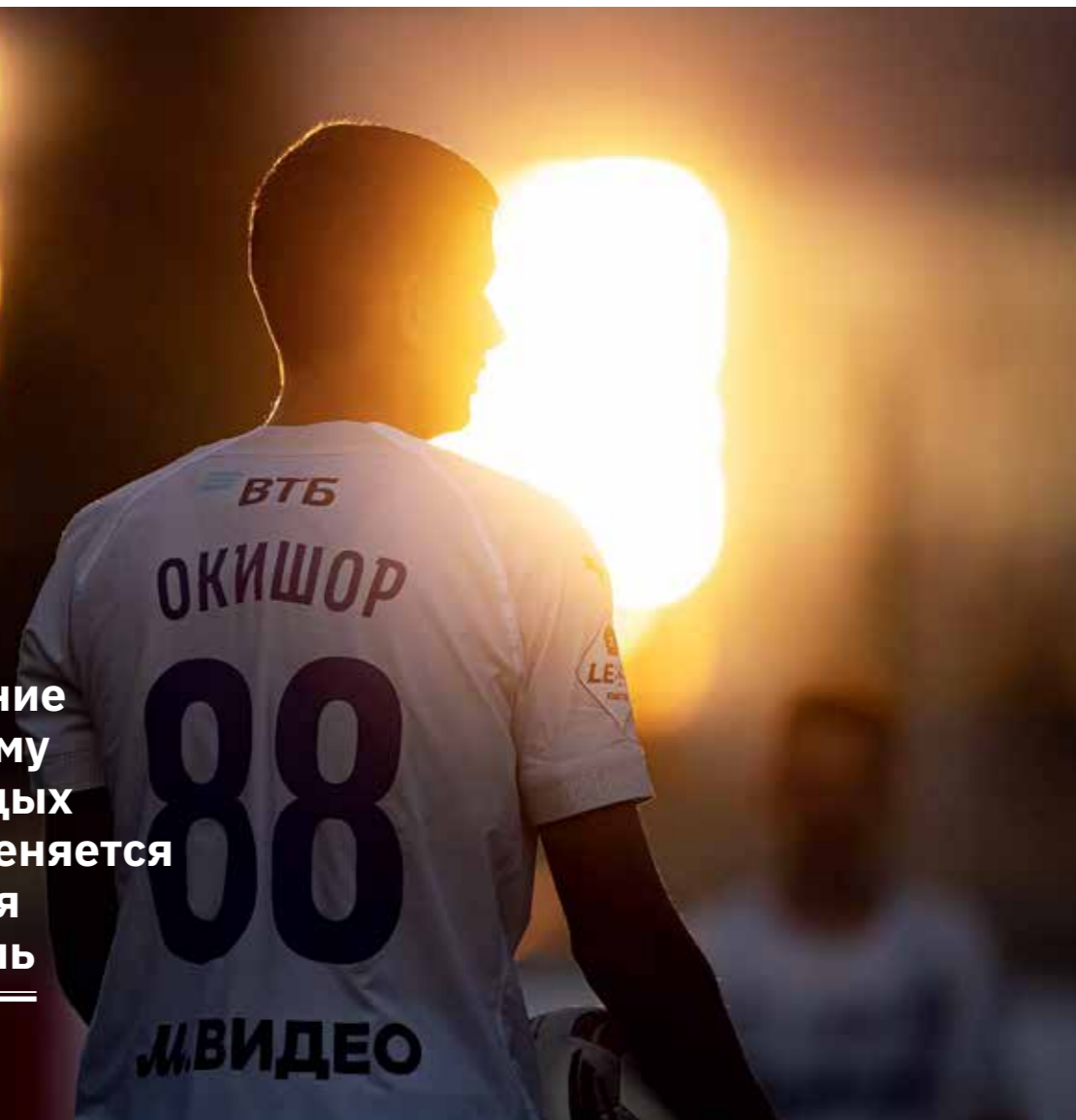


— Капитана у нас выбирает команда. Каждый игрок пишет имя своего кандидата, а тренеры потом подводят итоги. Перед началом нынешнего сезона выбрали меня. Горжусь, что ребята в меня верят. Я был капитаном и в команде Академии Краснодарского края. После перехода в «Динамо» меня тоже выбрали. Позднее стал им и в молодежке. Не знаю, с чем это связано. Я открытый, со всеми поддерживаю диалог.

— Какими качествами должен обладать капитан на поле?

— Завести в нужный момент команду, «пихнуть» или, наоборот, поддержать. Он как внутренний стержень для всего состава. Когда что-то не идет, капитан должен первый показать, что ситуацию можно исправить.

Уделяется большое внимание индивидуальному развитию молодых игроков. Если меняется состав, меняется и игровая модель



— Кстати, в этом сезоне вы забили уже три гола и в двух случаях сравнивали счет.

— Всегда прихожу на стандарт с желанием забить и очень рад, если удастся помочь команде. На поле я напористый парень. Когда вхожу в штрафную, понимаю, что шансов ошибиться у команды соперника гораздо больше, потому что они боятся пропустить и есть шанс заработать пенальти. Стараюсь в такие моменты действовать острее, могу ударить или пойти в обгрыш.

— С чем вы в первую очередь связываете лидерство «Динамо-2»?

— В начале сезона был более опытный коллектив, а летом команду покинуло примерно шестьдесят процентов игроков. Но и новые ребята себя отлично проявляют. Тренерский штаб спокойно реагирует на ситуацию — незаменимых же нет, подстраивает игру под нас, чтобы каждый мог

показать свои лучшие качества. Тем, кто ушел, я желаю удачи — они красавчики, у многих все получается. Ну а мы будем бороться за победу в первенстве.

— Почему за первое место в дивизионе Б сейчас сражаются именно дубли известных клубов?

— В других командах много возрастных игроков, они обычно устают во второй половине матча. А мы, «Спартак-2», «Балтика-2», «Зенит-2» — молодые, за счет своего задора их переигрываем. У нас есть футбольная наглость, и она в лиге нравится не всем! Некоторые заводятся, начинают бить по ногам. Грубая игра еще больше подстегивает, мы понимаем, соперник занервничал. «Двойки» в лидерах, потому что мы моложе и наглее, да и креатива в наших действиях больше. Плюс мотивация — мы же постоянно смотрим «наверх», на свои основные команды. Мечтаем стать профессиональными футболистами. И пока есть шанс, за него бьемся! Матчи «двоек» между «Динамо» и «Спартак» или «Зенитом» получаются очень яркими.



Игра идет без центра, туда-сюда, все хотят доказать, что достойны места в основе.

— В этом сезоне вы уже дважды вызывались в главную команду. Полезный опыт?

— Когда меня впервые вызвали в основу год назад, мандраж был сильный. Ведь я оказался рядом с игроками, которых раньше только по телевизору видел. Сейчас уже привык, понимаю, что надо себя проявлять. В основной команде высокий уровень во всем, начиная с того, что бутсы и форму в раздевалку привозят, и заканчивая полями, где все травинки одного роста. Видишь это своими глазами и сразу понимаешь, к чему надо стремиться. Здорово мотивирует.

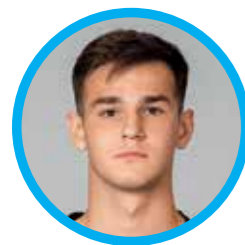
— Какое событие для вас стало наиболее важным — звание лучшего защитника академии или первый профессиональный контракт с клубом?

— У нас вся команда в обороне сыграла здорово, когда я получил звание лучшего защитника. Мы за 17 матчей всего три мяча пропустили. Один бы я с этим никогда не справился.

Первый контракт — то же самое. Я много работаю, но всегда важно, чтобы твои личные результаты подпитывались успехами всей команды. Если их не будет, тебя просто не заметят. Но, конечно, оба эти события добавили уверенности.

— Болельщики, впервые прочитавшие вашу фамилию в заявке на матч, наверняка недоумевают: капитан «Динамо-2» — иностранец? Хотя вы россиянин, родились в Краснодаре... Почему у вас такое необычное имя?

— Немецкая фамилия у меня от отца. А вот у имени есть история. Оно же должно подходить к фамилии, значит, нужно что-то красивое и необычное. Мама даже специальные книжки про имена читала. Но в 1994 году вышел известный французский боевик «Леон». Родителям очень понравилось имя главного героя, и они решили назвать меня так же.



Курбан Расулов
вратарь команды, 18 лет

— Курбан, вы сейчас тренируетесь с основной командой «Динамо», а выступаете одновременно за дубль и молодежку. Не тяжело работать сразу на три фронта?

— Наоборот, я рад, что постоянно тренируюсь с основной. Никаких сложностей из-за этого у меня нет.

— Случалось вам на тренировках отражать удары Тюкавина или Бителло?

— Конечно, я ведь еще в прошлом сезоне полгода с основной командой тренировался. И Тюкавин, и Бителло могут так засадить! Ничего, удается и их мячи отражать.

— Где чувствуете себя наиболее уверенно — в первой команде, дубле или молодежке?

— В главной команде я пока в основном тренируюсь, с молодежкой, наоборот, уже года полтора не тренировался. А вот с ребятами из «Динамо-2» мы хорошо сыгрались, поэтому и результаты есть. Все на поле понимают, что надо делать. Так что увереннее всего я себя чувствую в матчах дубля. Но очень рад, что тренируюсь с основной.

— В прошлом сезоне вы впервые сыграли за главную команду в товарищеском матче. Какие остались впечатления?

— Супер! Я играл вместе с такими людьми, как Сергей Паршивлюк, Матиас Норманн, Фабиан Бальбуэна... Первые минуты здорово волновался, но потом сделал пару точных пасов, и все хорошо пошло, даже выход один на один отбил.

— Это тогда вы познакомились с Шуниним?

— Когда Марцел Личка возглавил «Динамо», меня начали подтягивать к тренировкам основного состава. Там я и познакомился с Антоном. Мы немного похожи — по физическим данным и технике. Поэтому мне было интересно его слушать и наблюдать, как он себя ведет в разных ситуациях. Потом переносил это на себя, пробовал — удобно мне или нет.

— Сейчас с ним общаетесь?

— Когда летом у Антона закончился контракт, он приезжал на базу. Обменялись парой фраз. Точнее, он мне напутственные слова сказал. С тех пор не виделись.

— Один из ваших козырей — мастерская игра ногами. Как так вышло, что вы перешли во вратари из... нападающих?

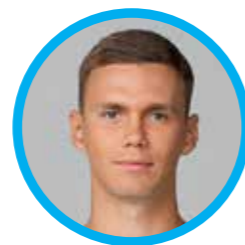
— Я хотел быть нападающим, но тренер предложил встать в ворота, и я согласился. Ногами к тому времени уже умел играть. Иногда мне кажется, что ногами я играю лучше, чем руками. Даже возмущаюсь, когда опорные полузащитники не открываются под пас.

— Личка требует, чтобы атаку вратари всегда начинали осознанными передачами?

— Он свою позицию сразу предельно четко обозначил. На тренировке может и напихать, если просто выбить мяч. Марцел всегда говорит, что играть надо низом, не бояться рисковать.

— Не трудно расти вратарем в динамовской системе, где все пропитано воспоминаниями о легендарном Льве Яшине?

— Конкуренция среди голкиперов «Динамо» всегда высокая — в академии все вратари вызываются в сборные по своему году. Хотя тот же Шунин защищал ворота клуба на протяжении 20 лет. Надеюсь, что и у меня в будущем так получится!



Егор Назаренко
вице-капитан команды, полузащитник, 19 лет

— Егор, на вашем примере отчетливо видно, как игрок дубля постепенно поднимается в основу. Как себя чувствуете на уровне Премьер-лиги?

— Уже давно принимаю участие в тренировочном процессе первой команды, сыграл в нескольких матчах. Все лучше понимаю, что все возможно. Главное — отдавать всего себя любимому делу.

— Вы сыграли в Кубке и чемпионате. Очень волновались?

— С «Локомотивом» волновался сильно — ощущался градус встречи. Когда играешь в центре поля, на тебе большая ответственность, любая потеря мяча — опасный момент у твоих ворот. Поначалу слишком уж тщательно продумывал, как мяч получить, а потом вкатился в игру.

— Зимние сборы с основной командой много вам дали? Беседовали с глазу на глаз с Личкой?

— Что главный тренер от нас ждет, и так понятно по теоретическим занятиям. Все усвоено, теперь уже от нас зависит, как мы это на поле будем реализовывать. На сборах я здорово прибавил. И по физической подготовке, но еще больше в плане тактических и технических моментов. Много вни-



мания уделялось деталям, например, расположению корпуса по отношению к мячу, которое обеспечивает дальнейшее движение вперед.

— Успели поближе познакомиться с кем-то из более опытных игроков?

— С молодыми больше пересекался, с Миланом Майсторовичем. Еще Костя Тюкавин часто шутит, подкалывает нас. С ним всегда весело и интересно.

— Есть в «Динамо» полузащитник, который помогает вам советами?

— Этим занимаются специалисты из тренерского штаба. Например, Сергей Паршивлюк.

— Какие отношения с Егором Смеловым и Виктором Окишором, также играющими в центре полузащиты?

— Здоровая конкуренция помогает держать себя в тонусе и развиваться. Она в команде обязательно должна быть. А отношения у нас хорошие, с Витей живем в одной комнате.

— Выходит, вы находитесь одновременно в двух футбольных календарях. С основной — осень/весна, с дублем — весна/осень. Какая формула вам ближе?

— Без разницы, главное — играть, получать на поле побольше минут. В «Динамо-2» мне практики хватает. Ну а в ос-

новной команде дают столько, сколько заслужил. Там все еще впереди.

— Понятно, что сейчас ваши мысли в первую очередь связаны с тем, чтобы закрепить себя в основном составе. Но при этом важно выиграть турнир с дублем?

— Первая половина сезона у нас получилась успешная, потом ушли сразу несколько лидеров атаки. Костяк команды изменился, победы во втором круге тяжелее даются. Конечно, хочется выиграть, но надо понимать, что многих игроков из дубля постоянно привлекают к основе. Я вот тоже не во всех играх «Динамо-2» участвую.

— Ваша главная мечта в футболе?

— Выиграть Лигу чемпионов.

— Ого! Высоко хватили. Тогда спрошу про задачу на сезон.

— Стать полноценным игроком основы, выходить на поле в стартовом составе. Понимаю, что в клубе очень высокая конкуренция, но ведь все возможно. Больше всего хочется выиграть чемпионат с главной командой. И с дублем тоже выиграть. Все победы собрать! [▶](#)

ПОСЛЕДНИЙ МАТЧ ЛЬВА ЯШИНА

22 октября 2024 года Льву Ивановичу Яшину (1929–1990), вратарю московского «Динамо», сборной СССР и сборной мира по футболу, исполнилось бы 95 лет. Свой последний матч он сыграл в 1971 году, но не в Москве, как полагают многие, а в Милане

ТЕКСТ // // // // ЮРИЙ ШЕЙН

Московский матч между сборной «Динамо» (СССР) и командой звезд мирового футбола, в составе которой играли, в частности, Бобби Чарльтон и Герд Мюллер, вспоминают в любой юбилей Льва Яшина. Еще бы: ведь в ходе именно этого матча, прошедшего 27 мая 1971 года на Центральном стадионе имени В. И. Ленина, знаменитый вратарь уступил место в воротах молодому Владимиру Пильгую, ставшему основным вратарем московского «Динамо», а позже — и сборной СССР.

О том, что через три месяца в Милане на стадионе «Сан-Сиро» состоялся еще один матч, организованный в честь Льва Яшина, в нашей стране писали мало и без подробностей.

Информацию о миланском матче опубликовали «Советский спорт», процитировавший сообщение ТАСС, и еженедельник «Футбол — Хоккей».

В «Советском спорте» говорилось, что Лев Яшин выступил в посвященном ему матче за сборную мира против команды бывших итальян-

ских звезд и что тифози увидели игру, достойную имен тех, кто вышел на поле.

«Футбол — Хоккей» сообщил, что решение провести матч, посвященный уходу советского вратаря из большого футбола, приняли ветераны итальянского футбола, игроки сборной и федерация этой страны. Одним из главных инициаторов его проведения был многолетний капитан сборной Италии, чемпион Европы, вице-чемпион мира Джачинто Факкетти — участник майского прощального матча Льва Яшина.

Сборная Италии (ветераны) — сборная мира (ветераны) 4:2 (2:2). Милан, стадион «Сан-Сиро». 31 августа 1971 года.

Судья: Бруно Де Марки (Италия).

Сборная Италии: Джулиано Сарти, 37 лет (Уго Розин, 37), Энцо Роботти, 36, Серджо Кастеллетти, 33, Бруно Болки, 31, Чезаре Мальдини, 39 (Флавио Эмоли, 37), Джакомо Лози, 35 (Эрнесто Кастано, 32), Бруно Мора, 34,

Антонио Анджелилло, 33, Эдвин Фирмани, 38, Омар Сивори, 35 (Амлето Фриньяни, 39), Эцио Паскутти, 34 (Паоло Баризон, 35).

Сборная мира: Лев Яшин, СССР, 41 год (капитан команды), Вирджилио, Португалия, 44, Джеймс Бакстер, Шотландия, 31 (Джордж Коэн, Англия, 31), Берти Пикок, Северная Ирландия, 42 (Вальтер Хорак, Австрия, 40), Карл Коллер, Австрия, 42 (Антуан Бонифаси, Франция, 39), Эрнст Оцвирк, Австрия, 45, Гарринча, Бразилия, 37, Марио Колуна, Португалия, 36, Луис Винисиус, Бразилия, 39, Тостао, Бразилия, 24 (Силва Батута, Бразилия, 31), Франсиско Хенто, Испания, 37.

Голы: 0:1 Тостао (9-я минута), 1:1 Фирмани (16), 2:1 Паскутти (29), 2:2 Тостао (34), 3:2 Пикок (54, в свои ворота), 4:2 Баризон (60).

В отчетах, опубликованных 1 сентября в итальянских газетах, указано разное количество зрителей. По данным La Stampa и миланской Corriere della Sera, их было 30 тысяч, L'Unità насчитала 50 тысяч.

Сборная Италии

Состав итальянской команды был весьма представительным. Судите сами: 15 из 16 футболистов (кроме вратаря Розина) в разные годы играли за сборную Италии, 14 футболистов выигрывали национальный чемпионат и/или Кубок Италии; обладателями Кубка европейских чемпионов становились дважды Сарти и по разу Мальдини, Мора и Баризон; Кубок обладателей кубков завоевывали Сарти, Роботти, Каstellетти и Анджелилло; Лози выиграл Кубок ярмарок (предшественник Кубка УЕФА). Сарти дважды побеждал в розыгрыше Межконтинентального кубка, Кастано со сборной Италии в 1968 году стал чемпионом Европы.

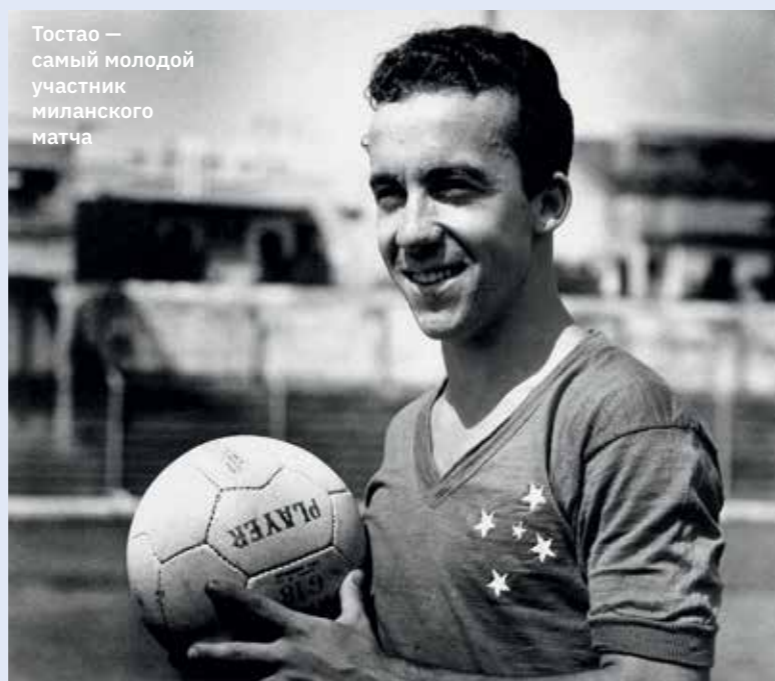
В 1957 году Сивори и Анджелилло, выступавшие тогда за клубы из Буэнос-Айреса, выиграли чемпионат Южной Америки в составе сборной Аргентины, а в 1961 году тот же Сивори, уже нападающий туринского «Ювентуса», получил «Золотой мяч» как лучший футболист Европы.

Сборная звезд

Не менее ярким был и состав сборной ветеранов мирового футбола, в котором кроме лучшего футболиста Европы 1963 года, обладателя «Золотого мяча» Льва Яшина играли футболисты из восьми стран: Австрии, Англии, Бразилии, Испании, Португалии, Северной Ирландии, Франции и Шотландии. Среди них были победители



В Бразилии Гарринчу звали Радость народа



Тостао — самый молодой участник миланского матча



Главный редактор «Франс футбол» Макс Юрбини вручает Льву Яшину «Золотой мяч». 27 мая 1964 г.

четырех последних мировых чемпионатов — чемпион мира 1958 и 1962 годов бразилец Гарринча, чемпион мира 1966 года англичанин Джордж Коэн и чемпион мира 1970 года бразилец Тостао (по итогам 1971 года его признали лучшим футболистом Южной Америки).

Впечатляющим был и список достижений их партнеров. Все футболисты, кроме Винисиуса, в разные годы выступали за свои национальные сборные, девять становились чемпионами своих стран, бразилец Винисиус в 1966 году стал лучшим бомбардиром чемпионата Италии, а его соотечественник Силва Батута в 1969 году — лучшим бомбардиром чемпионата Аргентины; Хенто шесть раз завоевывал Кубок европейских чемпионов, Колуна сделал это дважды, а Бакстер был финалистом Кубка обладателей кубков; бронзовыми призерами чемпионатов мира становились Оцвирк, Коллер

(в 1954 году в составе сборной Австрии, причем Оцвирк был капитаном той команды) и Колуна (в 1966 году, когда он был капитаном сборной Португалии); в 1951 году Оцвирк был признан в Австрии спортсменом года, в 1953 и 1955 годах он дважды выводил на поле в качестве капитана сборные мира (по факту — сборные Европы): в Лондоне матч сборных Англии и ФИФА был посвящен 90-летию Футбольной ассоциации Англии, а через два года в Белфасте в честь 75-летия Ирландской футбольной ассоциации встретились сборные Великобритании и ФИФА; 23 октября 1963 года в Лондоне в «матче века» между сборными Англии и ФИФА, посвященном 100-летию Футбольной ассоциации Англии, за сборную звезд мирового футбола наряду с Яшиным, замененным после первого тайма, играли Хенто (он провел полный матч) и Бакстер (вышел на поле во втором тайме).

О самом молодом участнике матча — 24-летнем Тостао, сыгравшем один тайм, стоит сказать отдельно.

«Новый Пеле», как охарактеризовала его La Stampa, прилетел в Милан из Бразилии, где его «Крузейро» лидировал в чемпионате страны, а сам он был лучшим бомбардиром. При этом, как сообщили итальянские газеты, Тостао полагал, что в матче примет участие сборная Италии, которую бразильцы в 1970 году победили в Мехико в финале мирового чемпионата, а также уникальная команда действующих звезд всего мира. То, что среди его партнеров будут шесть футболистов старше 40 лет (еще одному, французскому Антуану Бонифаси, 40 лет исполнилось через четыре дня после матча), стало для него неожиданностью.

Реакция Тостао на это обстоятельство была безупречной. «Для меня большая честь играть среди такого количества чемпионов, у которых всегда есть чему поучиться», — сказал он журналистам.

Старые знакомые

Ранее Яшин противостоял нескольким участникам миланского матча в товарищеских играх московского «Динамо» и матчах сборной СССР. Оцвирк, Мальдини, Фриньяни, Роботти и Кастеллетти были его соперниками, выступая за свои клубы; Коллер, Хорак, Гарринча, Паскутти и Колуна — в играх своих национальных сборных, а Сарти — защищая ворота и своего клуба, и сборной Италии.

Награды от Италии и Бразилии

Перед началом игры Джачинто Факкетти вручил Льву Яшину памятную золотую медаль. Через Тостао, как сообщила Corriere della Sera, советскому вратарю была передана государственная награда Бразилии.

Итальянские футболисты были одеты в синие футболки национальной сборной, игроки сборной мира — в желтые. На Яшине была темная форма. «Как обычно, он был Черным пауком», — заметил журналист.

Зрители стоя приветствовали футболистов. «Они начали аплодировать, когда диктор объявлял имена игроков двух команд. Если бы изобразили счетчик аплодисментов, то он бы показал, что больше всего оваций зрители отдали Яшину, а затем Сивори, Гарринче, Анджелилло, Мальдини, Сарти; в меньшей степени фанаты радовались Тостао... Когда «старики» начали играть, чудесным образом они вернули на поле футбол былых времен; чуть менее быстрые, некоторые из них даже лениво передвигались по полю, но



← Паоло Баризон стал последним футболистом, забившим мяч Льву Яшину

→ Омар Сивори — лучший футболист Европы 1961 г.

все же все они наделены тем великим талантом, который и называется классом», — говорилось в газетном отчете.

Первый тайм

Матч начался с атак сборной мира. На 9-й минуте после отличного прострела Винисиуса с левого края Тостао с близкого расстояния правой ногой ловким мягким касанием отправил мяч за спину вратарю Сарти. Хозяева поля быстро отыгрались. На 15-й минуте комбинация Сивори — Анджелилло — Фирмани завершилась сильным точным ударом.

На 29-й минуте Мора сделал прострельную передачу, и Паскутти ударом головой вывел свою команду вперед — 2:1. «Фантастический гол» — так оценил его корреспондент Corriere della Sera.

Через пять минут сборная мира сравняла счет: свой второй мяч забил Тостао — на этот раз пушечным ударом с 25 метров.

Второй тайм

На 54-й минуте итальянцы вышли вперед. Фирмани пробил по воротам, мяч рикошетом от ноги Пикока, пытавшегося заблокировать удар, изменил направление и полетел в противоположный от Яшина угол ворот.



На 60-й минуте отличился Баризон. Он поймал мяч на ногу и с разворота сильно пробил в верхний угол ворот. Таким образом, Паоло Баризон стал последним футболистом, забившим мяч Льву Яшину.

Несостоявшаяся замена

По договоренности с организаторами матча Льва Яшина по ходу второго тайма должен был заменить 34-летний итальянский вратарь Карло Маттрель (участник чемпионата мира 1962 года, по три раза побеждавший в чемпионате и Кубке Италии в составе «Ювентуса»). Однако дружная реакция трибун заставила внести коррективы в сценарий. «Тут произошел любопытный, трогательный эпизод: Маттрель приблизился к воротам Яшина, очевидно, чтобы заменить его, — писала в отчете о матче Corriere della Sera. — Но толпа все почувствовала и закричала: «Нет!», призывая Яшина остаться в воротах. Итак, Черный паук остался на своем месте». — «Увидев мое смущение, Карло хлопнул меня по спине, рассмеялся и побежал обратно», — рассказал Яшин после возвращения в Москву.

Этот эпизод, по свидетельству La Stampa, произошел за четверть часа до конца игры.

ПОДСТРАИВАЮ СВОЕ РАСПИСАНИЕ ПОД ИГРЫ «ДИНАМО»

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

Главный режиссер Театра Российской армии, ведущий артист «Ленкома», известный киноактер, один из самых преданных болельщиков футбольного «Динамо» — об этих и других своих ипостасях Александр Лазарев рассказал нашему журналу

Александр Александрович Лазарев — человек, которого вся страна знает в лицо. У него под сотню ярких и весьма разнообразных ролей в кино. А чего стоит его Петр Первый в «Шуте Балакиреве», созданный на сцене знаменитого «Ленкома»... Если выразиться максимально коротко, Лазарев — потомственный народный артист России. Но увидеть его можно не только на телеэкране или театральных подмостках, он присутствует чуть ли не на всех домашних матчах футбольного «Динамо» в Петровском парке. Причем, как показывает практика, фанат Александр Александрович весьма фартовый!

Болею за команду в прямом смысле слова, ведь она порой заставляет нервничать

— Александр Александрович, как складываются сейчас ваши творческие будни?

В конце прошлого года вы стали главным режиссером Театра Российской армии.

Нелегкая ноша!

— Дел и забот действительно много, но все они в удовольствие. 18 сентября открылся 95-й, юбилейный сезон легендарным спектаклем «Гусарская баллада», который ставился еще в Театре Красной Армии. Для нас это культовый спектакль, сейчас он выйдет в новой музыкальной версии. Сразу после этого я приступаю к своей первой работе в Театре Российской армии, премьера назначена на 23 января следующего года. Эскизы костюмов и декораций готовы, дело за мной и артистами. Также в работе спектакль Игоря Угольникова «Суд народов» — о Нюрнбергском процессе. И еще очень оригинальная вещь — мюзикл по «Ревизору» Гоголя на тему балканской музыки. Совершенно неожиданное сочетание, но то, что я уже видел, мне понравилось. Так что сезон на события будет богатый.

— **Удастся совмещать новую, столь бурную деятельность с работой в «Ленкоме»?**

— Да, я остаюсь артистом «Ленкома». Играю генерала Чарноту в «Беге» и Петра Первого в «Шуте Балакиреве». Естественно, слежу и за спектаклем «Поминальная молитва», который я восстановил.

— **Даже страшно спрашивать, остается ли у вас при таком напряженном графике время на матчи «Динамо»?**

— Стараюсь посещать все домашние игры нашего клуба. Бывает, не получается прийти, но... Могу признаться, что иногда даже подстраиваю свое театральное расписание под матчи любимой команды.

— **Надеюсь, спектакли из-за игр «Динамо» не переносят?**

Поначалу любил хоккей, но в какой-то момент переключился на футбол. И теперь большой фанат именно этой игры

— Такого не было, конечно. Но я действительно сильно болею за команду. Причем в самом прямом смысле этого слова, потому что «Динамо» частенько заставляет нервничать!

Шунина очень уважаю за преданность нашему клубу

— **С какого возраста вы стали болельщиком «Динамо»?**

— Давным-давно. Еще в школе определился с командой. И потом у меня же папа из спортивного общества «Динамо». Он играл в баскетбол за «Динамо» (Ленинград), а еще, пусть недолгое время, был яхтсменом, и тоже динамовским. Это потом, поступив в Школу-студию МХАТ, он переехал в Москву. Кстати, и тесть у меня известный гимнаст и теннисист, выступавший за «Динамо», — Юрий Нерсесович Айвазян. По-моему, у него даже в жизни был период, когда он в течение года жил на старом динамовском стадионе! Вот такие дела.

— **Футбольного фаната из вас сделал отец?**

— Нет, я сам им стал. Причем поначалу гораздо больше любил хоккей. Болел и за московское «Динамо», и за рижское. Тут и Балдерис, и братья Голиковы... Но в какой-то момент меня словно что-то переключило на футбол. И сейчас я большой фанат именно этой игры. Последние лет десять прямо пристально за всеми событиями слежу.

— **За хоккейное «Динамо» переживаете по старой памяти?**

— Нет, полностью погрузился в футбол.

— **А я думал, что вы потомственный болельщик. Ведь составляя однажды по просьбе клуба символическую сборную «Динамо», вы включили в нее таких заслуженных ветеранов, как Михаил Семичастный и Эдуард Мудрик, которых видеть лично на поле ну никак не могли!**

— Действительно, не видел, но читал о них, ну и у старших товарищей проконсультировался, когда сборную составлял.



ФОТО: ФК «ДИНАМО» (МОСКВА), МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

Ходим сейчас с сыном на все домашние матчи. Он в футболе хорошо разбирается, мне нравится смотреть с ним игру

– Или это был намек, что нынешняя защита «Динамо» не так хорошо играет, как Семичастный и Мудрик?

– Не без этого.

– Зато легендарного Льва Яшина в вашей символической сборной нет. Неужели Антон Шунин круче?

– Круче Яшина вратаря никогда не было и по сей день нет. Может, когда-нибудь и появится такой гений в воротах, равный по таланту Яшину, ведь совершенству предела нет. Но пока не появился. Яшин — легенда всего нашего футбола. А Шунин был очень горячо любим на тот момент.

– Антон, конечно, феномен в том плане, что всю карьеру провел в «Динамо». В современном спорте это огромная редкость.

– Да, именно за это его и уважаю — за преданность нашей команде. За то, что ради «Динамо» он отказывался от всех заманчивых предложений. Такая позиция достойна уважения, это настоящая старая школа.

Маму на футбол не пускаю, берегу

– Интересно, как ваша мама, Светлана Владимировна Немоляева, относится к походам сына на футбол?

– Периодически рвется пойти на матч вместе со мной! Но я ее не пускаю, берегу. Говорю: «Мама, это немножко не для тебя, ты пока еще к такому не готова».

– Насколько я знаю, сына вы тоже на футбол подсадили?

– Сергей и без меня увлекался спортом. Но, наверное, я как-то тоже повлиял. Маленьким он болел за «Динамо» и «Челси». Потом уже самостоятельно и осознанно переключился на баскетбол, сам играет. А на все домашние матчи мы сейчас ходим вместе. Сын, кстати, в футболе разбирается очень хорошо. Мне нравится с ним смотреть игру. У нас на трибуне вообще отличная компания подобралась — Петр Лидов, Вадим Ковалев, Михаил Эрнестович Куснирович. Все

рядышком сидим, переживаем и радуемся за нашу команду.

– У вас есть какие-то фартовые приметы перед походом на матч, не считая отсутствия Сергея Карасева среди арбитров?

– Отсутствие Карасева — самое важное (хохочет). Нет у меня никаких особых примет. Вот какая-то беда у нас со «Спартаком», прямо стена непробиваемая. Но все равно каждый раз веришь и надеешься, что победа будет за нами. В итоге обязательно за нами и будет, но через тернии.

– Вам ведь случалось и начинать матчи «Динамо» символическим ударом по мячу в центре поля.

– Да, было дело. Вышли с Серезжкой, врезали по мячу. И, кстати, наши тогда выиграли.

– Так надо вас почаще выпускать — на фарт!

– Нам так и предлагали, но я решил, что это слишком. Хотя могло бы стать традицией. До первого проигрыша, конечно.

С удовольствием сыграл бы в кино футбольного тренера

– В юности вы наверняка сами занимались спортом. Чем конкретно?

– Играл в баскетбол, большой теннис, единоборствами китайскими увлекался. Всем понемножку. Главным был баскетбол. Получалось, что внимание я больше уделял футболу, а времени — баскетболу.

– Кстати, с вашими атлетическими данными могли бы сделать неплохую спортивную карьеру. Или это было невозможно, учитывая, что на театральную сцену вы впервые вышли в двенадцать лет?

– У меня на самом деле был забавный период. В двенадцать лет меня пригласили в театр. Я участвовал в спектакле «Леди Макбет Мценского уезда», играл там не эпизод, а настоящую роль, и это продолжалось года три-четыре. Одновременно меня пригласили в пятисерийный фильм «Профессия — следователь» с Георгием Ивановичем Бурковым в главной роли. Его сейчас на телевидении часто повторяют, там у меня довольно заметный эпизод, где мы с Бурковым вместе в кадре. И тогда же я снимался в дипломной студенческой работе Александра Крупнова во ВГИКе. Это была уже главная роль в картине «Первая любовь» по повести Тургенева, я Володю играл. Так вот в то время я прятался от киношников в школе, убегал от них, и они меня потом вылавливали на футбольной площадке. Прямо за шкуру оттуда тащили и везли на студию. Я не хотел сниматься, я хотел играть в футбол! Сейчас вспоминаю и думаю: как же это я бегал от



↑
В компании
Михаила
Куснировича

↓
Сын Сергей
разделяет
переживания
отца

→
Светлану
Немоляеву
от переживаний
ограждают



киношников? Хорошо, что совсем не убежал, что судьба меня не наказала.

– **Вопрос к вам как к театральному режиссеру. О спорте снято много прекрасных фильмов. А вот театральных постановок я вспомнить не могу. Ведь есть, допустим, пьесы о войне, где на сцене настоящий бой идет...**

– Вы хорошую идею мне подбросили. Как раз в Театре Российской армии можно устроить футбольное поле на Большой сцене. Интересно было бы попробовать...

– **Тем более что лихих сюжетов в мировом футболе — масса.**

– Да и в динамовском тоже, фильмы о наших героях спорта один за одним снимают. О том же Яшине замечательный фильм вышел. В кино есть жанр — спортивная драма, а в театре я такого действительно не встречал. И не только у нас, но и за границей ничего подобного не было. Так что спасибо за идею, это любопытно.

– **Доводилось в кино играть спортсменов?**

– Пожалуй... нет.

– **А если бы сейчас предложили сыграть футбольного тренера?**

– С удовольствием сыграл бы.

– **Есть реальный специалист, кого бы вы использовали в качестве прототипа?**

– Наверное, это все-таки был бы некий собирательный образ. Хотя у меня есть близкий товарищ — Андрей Николаевич Кобелев. Вот с него я мог бы кое-что «снять».

Тюкавин — прекрасный игрок, практически Месси

– **Сильно были разочарованы, когда весной «Динамо» упустило победу в чемпионате в последнем туре?**

– Не то слово! У нас есть свое сообщество болельщиков, мы общаемся, постоянно созваниваемся, что-то обсуждаем. А тут даже никто никому не позвонил, вообще не хотелось по этому поводу ничего говорить. Ведь такую надежду дали! В последнем матче даже выигрывать не надо было — достаточно вничью свести... Прошло несколько месяцев, прежде чем мы начали обсуждать эту тему между собой — как это случилось, как можно было так сыграть. Ну и сентябрьская ничья в Оренбурге меня расстроила, из-за нее свалились на шестое место, приходится лидеров догонять. Вот сейчас на четвертое поднялись.

– **По очкам «Динамо» совсем немного от лидеров отстает.**

– Да, все там рядышком, но тем не менее. Мне кажется, сейчас команда в хорошей форме, есть кем гордиться, молодежь роскошная совершенно.

Будучи школьником, я прятался от киношников. Они меня вылавливали на футбольной площадке и везли на студию

То, что Тюкавин делает на поле, достойно невероятного уважения. Костя везде успеваешь, никогда просто не стоит на своей позиции, в защите может неожиданно оказаться, там на соперника бросается. Прекрасный игрок, практически Месси!

– **Ого! Месси нашего российского масштаба или уже мирового?**

– Пока, конечно, нашего. Но ведь Тюкавин еще молодой, может и до уровня реального Месси дорастет. А взять Скопинцева, какой работяга! Дмитрий вообще мой любимчик.

– **Вот как раз о любимчиках хотел вас спросить. Кроме Тюкавина и Скопинцева, кто-то еще в нынешнем составе есть?**

– Радует Андрей Лунев, вот прямо очень. Хотелось бы, чтобы так у него и дальше продолжалось. Еще есть замечательные латиноамериканские связки, но они все-таки неровные. Например, Карраскаль вообще может пропасть на два-три матча, его на поле совсем не будет заметно. Да и Бителло играет раз от раза, нет у него такой стабильности, как у Тюкавина или Скопинцева. Я уверен, что Дмитрий и Костя в каждой игре будут вкалывать и вызывать у нас положительные эмоции своей игрой.

– **Вас, болельщика со стажем, не угнетает обилие иностранцев в «Динамо» и в нашем футболе в целом?**

– Сейчас такие правила. Если люди к нам едут, значит, хотят в России играть, значит, уважают. Разве это плохо? Наоборот, хорошо. Правда, бывает как в «Зените», когда всего три игрока с русскими фамилиями на поле, остальные — легионеры. Это действительно немного удивляет. Но, с другой стороны, клуб имеет право приглашать игроков из-за рубежа.

Если ты доволен серебром, из спорта надо уходить

– **Кстати, о «Зените». Гегемония питерского клуба в последние годы сильно раздражает? Хотя динамовцы в прошлом сезоне стали одной из команд, кто его обыграл.**



– Да, конечно, мы все ворчим и по поводу «Зенита», и по поводу «Спартака», есть такое. Но это ведь спорт — что ты умеешь, то на поле и показываешь. Вот и получается, уже шестой год пошел, как «Зенит» никто одолеть не может. Но надо понимать, что это и профессионализм менеджмента, и грамотная тренерская работа, и класс игроков...

– **Мне кажется последнее — в большей степени. Уровень приглашаемых легионеров у главного соперника «Динамо» действительно очень высокий.**

– Но я же не имею права говорить, что меня мастерство игроков чужого клуба раздражает. Ведь все равно они играют в моей стране, за Санкт-Петербург, который я очень люблю. А так-то «Зенит», наверное, болельщиков всех других городов России раздражает. Шесть лет клуб чемпионом становится и вот опять идет среди лидеров. Хотелось бы, чтобы какие-то другие команды там тоже побывали. Хотя я представляю, какая эйфория была в «Зените» весной, когда они стали первыми. Ведь перед последним туром они отставали на два очка от «Динамо», которому, повторюсь, достаточно было не проиграть.

– **На что «Динамо» может рассчитывать в нынешнем чемпионате?**

– Боюсь делать прогнозы. Я вообще всегда стараюсь оценивать ситуацию объективно. Понятно, что все стремятся к чемпионству. Ведь плох тот солдат, который не хочет стать генералом. А если ты спортсмен... Вот наша подруга Татьяна Навка, великая фигуристка, считает, что если ты доволен серебром, то из спорта надо уходить. Значит, это не твое. Поэтому она — олимпийская чемпионка, чемпионка мира и Европы. Мы тоже надеемся на первое место, но реалии порой немного расстраивают. Правда, до окончания чемпионата еще далеко, и все может быть. Верю, что будет не хуже, чем в прошлом году, а лучше! Вот так на ваш вопрос отвечу.

– **Если судьба чемпионства опять будет решаться в последних турах, поболеть на трибуну придете?**

– Обязательно. Весной я не смог поехать в Краснодар из-за работы. И задним числом я этому даже рад — не получил такого стресса на стадионе. Но в будущем на подобный матч все равно поеду, потому что надежда умирает последней. Поддержать команду своей энергетикой — святое дело, в этом есть своя правда. Если на стадион придет десять тысяч человек со своей верой в команду и начнет гнать ее вперед, то это обязательно поможет! [📺](#)

ГОРДОСТЬ РАЙОНА

БЕСЕДУ ВЕЛ //// АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

ФОТО //// АНДРЕЙ КОЛЧИН, АННА АЛТУХОВА

Спортивная школа «Динамо», открытая в 2021 году в Петушинском районе Владимирской области, успешно развивает целый ряд видов спорта: вольную, греко-римскую борьбу и борьбу на поясах, футбол, волейбол, тяжелую атлетику, лыжный спорт. Воспитанники школы добиваются заметных успехов на региональном и всероссийском уровне. О том, как развивается детский спорт в Петушках, рассказали директор школы и ведущие тренеры

Каждый год у нас появляется что-то новое



Уроженец Владимира **Федор Метлин** — мастер спорта по греко-римской борьбе. В 20 лет он перешел на тренерскую работу и за 31 год подготовил 31 мастера спорта. Сейчас руководит спортшколой «Динамо»

— **Какие виды спорта в вашей школе вы бы назвали ключевыми?**

— Школа молодая, образовалась в 2021 году на базе спортивно-оздоровительного комплекса

(СОК), он, кстати, тоже был динамовский. Здесь «Динамо» еще с 1974 года. Постепенно пришли результаты в таких видах спорта, как спортивная борьба и борьба на поясах. Позже появилась тяжелая атлетика и волейбол, после чего СОК был преобразован в спортивную школу «Динамо». Сейчас у нас заработала еще и секция лыжных гонок. Результаты есть в спортивной борьбе, особенно женской, и тяжелой атлетике.

— **Расскажите об инфраструктуре. В каких условиях занимаются дети?**

— У нас есть Центр спортивной борьбы, новый, открытый три года назад. Он включает борцовский зал на три ковра и тренажерный зал. На втором этаже находятся комнаты для проживания спортсменов на 24 места и столовая на 55 человек. В этом году мы начали подготовку для открытия спортивного интерната по борьбе и тяжелой атлетике. Все документы уже сданы в Министерство спорта Владимирской области. Скорее всего,





спортивный интернат откроется 1 января. Кроме того, есть многофункциональный комплекс с залами для мини-футбола, волейбола и тяжелой атлетики. В прошлом году мы построили две площадки для пляжного волейбола и баскетбольную. Каждый год появляется что-то новое.

— **Детские группы каких возрастов у вас занимаются?**

— Группы начальной подготовки (7–12 лет), тренировочные (13–16 лет) и спортивного совершенствования (16+), где тренируются кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. И наконец, группа высшего спортивного мастерства, в ней только члены сборной команды страны. То есть у нас дети проходят все уровни подготовки. Больше нигде в районе такого нет.

— **Конкуренты в регионе есть?**

— В футболе очень большая конкуренция. Наша команда в первенстве области идет только на шестом месте. В женской борьбе конкурируем

с девочками из Гусь-Хрустального. Пока уступаем, но, я надеюсь, в следующем году их победим на первенстве и чемпионате области, а также постараемся быть в лидерах на первенстве Центрального федерального округа. А вот в тяжелой атлетике такой спортсменки, как наша Мария Курбатская, в области нет. Она входит в десятку сильнейших штангисток России.

— **Как вы проводите набор детей? Осуществляете селекцию в школах или они сами к вам приходят?**

— Набор у нас круглогодичный. Основная часть детей приходит в начале учебного года. Есть договоренность со школами о проведении спаренных уроков физкультуры на базе Центра спортивной борьбы. Естественно, безвозмездно. Плюс устраиваем в течение года мастер-классы и уроки чемпионов. Те ребята, кому понравилось, приходят к нам заниматься. Спортсмены получают полную экипировку и динамовские спортивные костюмы.



— **С выездами на соревнования нет проблем?**

— Администрация Петушинского района купила нам микроавтобус на 21 место. Мы обклеили его динамовской символикой. По области и ЦФО ездим на нем, а на остальные соревнования — на поезде или самолете. Девочки в июле летали на сбор в Калининград. Результаты есть, поэтому область дает нам деньги на спортивные мероприятия из Единого календарного плана. Городские власти также выделяют достаточно средств, чтобы мы смогли поехать на выбранные нами соревнования.

— **У детей занятия спортом могут иметь две цели: достижение высоких спортивных результатов и укрепление здоровья. Насколько у вас соблюдается баланс этих двух направлений?**

— Мы никого никогда не выгоняем. Даем право выбора: ты ходишь на тренировки для себя, для укрепления здоровья, или стремишься стать

спортсменом высокого уровня. Тех, кто хочет стать профессионалом, мы поддерживаем по максимуму. Договоренность с университетом города Владимира дает возможность нашим молодым спортсменам получить высшее образование, поэтому им интересно продолжать заниматься в «Динамо».

— **Вы сказали, что у вас наиболее успешна женская борьба.**

— Верно. Самая титулованная спортсменка из группы высшего спортивного мастерства — Екатерина Букина, заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Игр в Рио, чемпионка Европы, неоднократный призер чемпионатов мира, 9-кратная чемпионка России. В старшей группе — четыре члена сборной России: Мария Шамонова, Александра и Евгения Рекины и Полина Чемезова. Все они стали бронзовыми призерами на первенстве России. Еще у нас пять призеров первенства ЦФО.

— Им удается совмещать учебу с поездками на сборы и соревнования?

— Обучение у нас не откладывается. Если девочки едут на сборы или соревнования, берут с собой задания. Конечно, на таких крупных соревнованиях, как первенство России, не до уроков, но после они сдают все долги.

— По женской борьбе вашу школу можно назвать основной в регионе?

— Безусловно. Но есть еще школа в Гусь-Хрустальном, где одна девочка тоже призер чемпионата России. Что касается греко-римской борьбы, то основная и самая сильная школа базируется во Владимире.

— Что, на ваш взгляд, еще нужно для развития школы?

— Хотелось бы больше общения с обществом «Динамо», восстановить первенство и чемпионат ЦС «Динамо» по спортивной борьбе, где можно было бы получать звания мастеров и кандидатов в мастера спорта. Это моя мечта. Я сам когда-то выступал на подобных соревнованиях. Турниры по борьбе и тяжелой атлетике можно было бы проводить и на нашей базе в Петушках. Все необходимое для этого есть.

Сначала дети смотрели наши игры, а потом сами пришли заниматься



Волейбольной секцией в динамовской школе в Петушках руководит опытный специалист Вячеслав Поверенов, который стоял у истоков развития волейбола в городе. В прошлом году его подопечные завоевали Кубок Владимирской области среди мужских команд.

— Как создавалась волейбольная команда в Петушках?

— С детьми мы стали работать только пять лет назад, а команда «Динамо» (Петушинский район) появилась в 2002 году по инициативе группы волейболистов из Орехово-Зуева во главе с Владимиром Груниным. Команда начала участвовать во второй группе чемпионата Владимирской области. Это были взрослые спортсмены от 16 до 30 лет. Когда я приехал из штаба округа ПВО, мне



стало интересно поработать в волейболе, хотя раньше занимался футболом. Постепенно втянулся, и с 2008 года руковожу командой. Когда мы выиграли Кубок области и заняли третье место на чемпионате области, на нас обратила внимание администрация, и мы получили поддержку.

— Как образовалась детская секция?

— Сначала дети смотрели наши игры, а потом сами пришли заниматься. Собрался коллектив порядка 60 человек, на базе которого возникла команда «Динамо». Со временем она стала выступать на первенстве области. Молодежную лигу в области создали только два-три года назад, после чего появилась возможность проверить свой уровень. Мы набираем в основном детей 12–13 лет, а 15-летним уже разрешено играть на первенстве области.

— Есть проблемы с развитием волейбола в Петушках?

— Главная беда в том, что по достижении 17 лет ребята уезжают. Все видят дальнейшую жизнь минимум во Владимире, а максимум — в Нижнем Новгороде, Казани, Санкт-Петербурге и Москве. В этом году у нас семь человек из команды уехали в крупные города. Есть проблема с тем, чтобы привозить детей из других населенных пунктов

района. Это отнимает много времени, доставляет трудности родителям, и, к сожалению, такие дети у нас редко задерживаются.

— Ваша база для занятий волейболом отвечает современным требованиям?

— Она неплохая. Не новый, но свой зал, мячи, форма, несколько тренажеров. В региональном обществе «Динамо» о нас знают, но на серьезную помощь сложно рассчитывать. Нам просто приятно быть частью большой динамовской семьи, тем более мой папа и брат всегда болели за «Динамо». Сейчас у нас пять команд, то есть порядка 100 человек, которые играют в волейбол в области. Также летом проводим пляжные турниры под эгидой «Динамо». Недостатка в количестве участников соревнований нет. В конце сентября мы начали сезон играми на Кубок области.

Ежегодно проводим соревнования по тяжелой атлетике



Уроженец Донбасса Борис Курбатский перебрался во Владимирскую область в 2014 году. Сам был спортсменом довольно высокого уровня. Выполнил норматив мастера спорта по тяжелой атлетике, занимался пауэрлифтингом и силовым экстримом. Сейчас продолжает выступать в ветеранских соревнованиях.

— Как возникла секция тяжелой атлетики в Петушках?

— Секция начала работать в 2014 году в СОК «Динамо». Теперь, соответственно, она работает в одноименной спортшколе.

У меня тренируются дети 9–18 лет. Среди воспитанников — победители и призеры всероссийских турниров, первенств России и чемпионатов и первенств области, межрегиональных турниров. Более десяти спортсменов выполнили норматив кандидата в мастера спорта. Есть спортсмены, входящие в сборные России. Помимо тяжелой атлетики у меня занимаются пауэрлифтингом, но уже более взрослые. Они выступают на соревнованиях, где представляют Владимирскую область и Петушинский район. Есть даже воспитанник — чемпион области по гиревому спорту.




— Кого из ваших спортсменов вы бы назвали самым успешным?

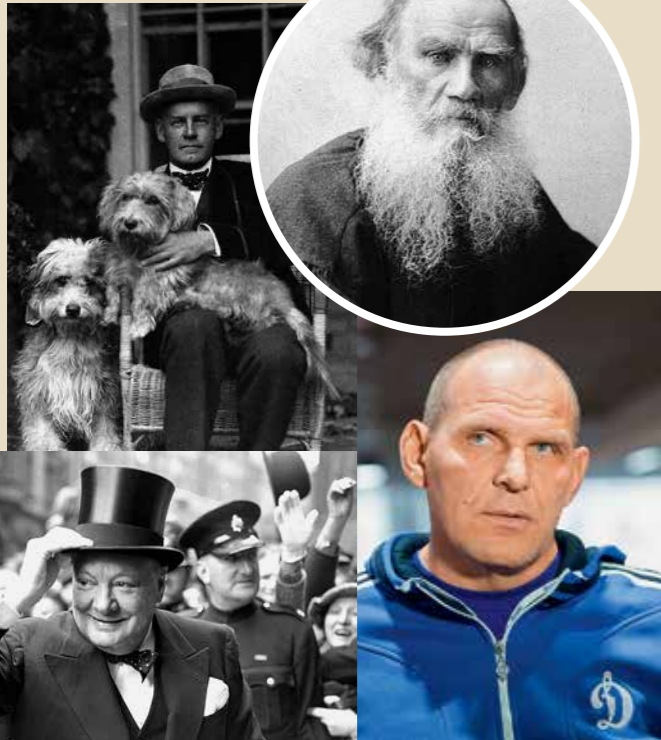
— Так вышло, что пока самая успешная — моя дочь Мария, многократный призер первенств страны. Недавно на Спартакиаде учащихся России она заняла третье место. В сентябре ей исполнилось 17 лет, она уже помогает мне в тренировочном процессе.

— Какие условия для занятий тяжелой атлетикой в спортивной школе?

— Есть зал тяжелой атлетики и зал пауэрлифтинга в старом здании «Динамо». Для нас были закуплены семь учебно-тренировочных помостов и один соревновательный, а также оборудование. На «Динамо» у нас основная база, но часть нагрузок воспитанники получают также в ФОК «Олимпиец», где нам бесплатно предоставляют время для занятий и снаряды. Жаловаться не на что. Мы даже ежегодно проводим соревнования по тяжелой атлетике. Например, турнир «Медвежья тяга» собирает титулованных спортсменов со всей России.

— Вы нацелены на результат?

— Мы стараемся приобщать к спорту и физкультуре всех детей. Многие занимаются просто общефизической подготовкой для укрепления здоровья. 



Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

[Платон](#)

Своим долголетием я обязан спорту. Я им никогда не занимался.

[Уинстон Черчилль](#)

Спасительной силой в нашем мире является спорт — над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

[Джон Голсуорси](#)

Спорт! Сколько всего заключено в этом понятии. Соревновательство, демонстрация физической красоты, способ проверить, на что ты способен, провалы, триумфы, признание, слава...

Говоря об истории спорта, мы обычно ведем отсчет от античных Олимпийских игр, однако спорт существовал и до них, и в других цивилизациях. А интенсивнее всего стал развиваться в XX веке, превратившись в целую индустрию, связанную с наукой, медициной, промышленностью, дизайном, фармакологией, шоу-бизнесом и т.д. Но не утратил главного — драйва! Эмоции, которые дарит спорт, ни с чем не сравнимы — ни для того, кто выходит на старт, ни для зрителя на трибуне.

Страна вправе называть себя спортивной, если большинство ее населения испытывает личную потребность в занятиях спортом.

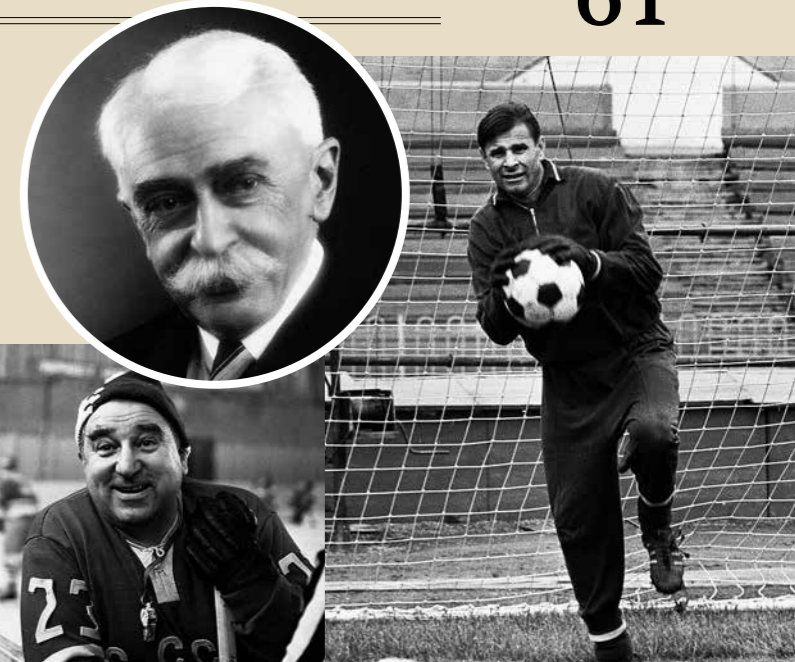
[Пьер де Кубертен](#)

Люди ошибаются, считая спортсменами великих олимпийцев. Спортсменом является каждый. Если у вас есть тело, то вы спортсмен.

[Фил Найт](#)

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

[Лев Толстой](#)



Занятия спортом никогда не бывают лишними. Но понять это лучше сейчас, а не в тот момент, когда за вашим толстым, тяжело дышащим телом будут гнаться полдюжины зомби.

[Вуди Харрельсон](#)

Мне кажется, греки изобрели спорт в противовес философии. В спорте существуют абсолютные правила. В нем нет места сомнениям: либо мяч в поле, либо в ауте. Либо десять ярдов пройдены, либо нет. Либо ты попал в корзину, либо промахнулся. Там все ясно!

[Джек Николсон](#)

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

[Аристотель](#)

Любой, даже самый счастливый, финиш — лишь предшественник очередного старта, причем прошлые победы, как бы значительны они ни были, не дают никаких дополнительных привилегий.

[Лев Яшин](#)

В спорте ни в коем случае нельзя останавливаться. Когда соперники равны, результат может оказаться случайным. Надо быть на голову выше. Только тогда можно подавить, победить, уничтожить любого соперника.

[Анатолий Тарасов](#)

Я не знаю вида деятельности, который давал бы более острые ощущения, нежели спорт.

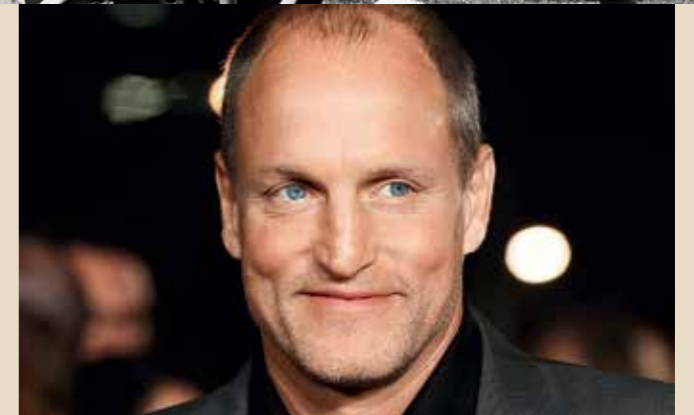
[Александр Карелин](#)

Спорт — реклама физкультуры: ценой здоровья некоторых улучшается здоровье многих.

[Игорь Шевелев](#)

Спорт становится средством воспитания тогда, когда он — любимое занятие каждого.

[Василий Сухомлинский](#)



Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений.

[Авиценна](#)

Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.

[Анатолий Луначарский](#)

Спорт: развлечение до седьмого пота.

[Морис Декобра](#)

Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.

[Гиппократ](#)

Я хочу с помощью гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным.

[Сократ](#)

ЗЛИТЬСЯ ИЛИ НЕ ЗЛИТЬСЯ?

ТЕКСТ // // // ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА, ДМИТРИЙ РОЗИН

Поговорим об одной из самых ярких эмоций, которую испытывают все без исключения и которую тем не менее нас с самого детства учат подавлять. Речь пойдет о гневе, или злости

Суть вещей

Сперва, как обычно, определимся с терминами. В словаре Ожегова у слова «злость» два значения. Первое — злое, раздраженно-враждебное чувство, настроение. На нем пока и остановимся. Именно так описали бы мы свое состояние в момент, когда поезд «Москва — Анапа», на который мы опоздали, удаляется у нас на глазах. В первые секунды после осознания происшедшего мы размахиваем руками с несвойственной большинству экспрессией, топаем ногами и посылаем проклятия в чей-нибудь адрес. В следующие несколько

минут начинаем искать способы решения проблемы, а через пару недель за столиком в кафе уже рассказываем об этом эпизоде со смехом и даже добавляем для пущего эффекта не существовавшие в действительности подробности. Это хрестоматийная ситуация, где вполне уместны злость и гнев. Вряд ли люди, ставшие свидетелями этой неприятности, вас осудят. Скорее, посочувствуют.

Ко второму определению из словаря Ожегова вернемся позже. Сейчас заглянем в толковый словарь под редакцией Дмитриева: «Гнев — это



сильное чувство, которое возникает у человека, когда он крайне недоволен, возмущен чьим-либо плохим поступком, поведением, отношением к кому-либо или чему-либо, а также состояние раздражения, озлобления, вызванное этим чувством». То есть злость испытывают все. Значит, злиться — нормально. И даже больше: злиться полезно. Гнев, как это ни парадоксально, действует успокаивающе: в момент раздражения в кровь поступает гормон надпочечников норадреналин, работающий отчасти как анестетик (например, он помогает переживать болевой шок, воздействуя на кровеносные сосуды). Когда мы испытываем мучительные чувства, такие как вина или горе, мозг может подарить нам ощущение злости, чтобы защитить от потрясений. После вспышки возмущения неизбежно наступает период расслабления. Механизмы возникновения и проявления злости свойственны всем высшим

позвоночным. На первый взгляд удивительно, но области мозга, являющиеся источниками двух разных эмоций, страха и гнева, находятся очень близко друг к другу. И страх, и злость — части защитного механизма. Но страх замедляет процессы обработки информации, а злость стимулирует нас к изменению того, что стало причиной недовольства. Именно злость, пережитая в каких-то обстоятельствах, подталкивает нас к анализу. В приведенном выше случае с поездом: поздно встал, забыл билет и пришлось возвращаться, перепутал вокзал и т.д. Пережив эмоцию, мы закрепляем выводы и получаем опыт.

Кто виноват и что делать?

Для выбора алгоритма поведения после проявления злости важно понять ее причину. Дайте себе честный ответ, что именно вызвало гнев. Предмет агрессии часто смещен, и придется много раз



спрашивать себя: что меня в этом раздражает? на что и на кого я злюсь на самом деле? Когда настоящий объект гнева найден, возникает вопрос: что делать? Но делать уже не со злостью, а с нарушением границ, угрозой или дискомфортом, которые и порождают гнев как защитную реакцию. Прислушайтесь к себе и своим чувствам. Возможно, именно гнев станет толчком, позволяющим понять, на какие ситуации в вашей жизни стоит обратить внимание и где нужны перемены.

В ряде случаев злость может маскировать совершенно иные эмоции: страх, нежелание попасть в неловкую ситуацию, грусть, смущение и т.д. Вот цитата из «Героя нашего времени» Лермонтова: «Холодная злость овладела мною при мысли, что если б не случай, то я мог бы сделаться посмешищем этих дураков». То есть злостью прикрывается нежелание выглядеть уязвимым. Гнев и даже ярость некоторые используют в качестве

защиты, своеобразного щита, чтобы скрыть неуверенность в себе. Например, отсутствие чувства юмора зачастую пытаются компенсировать имиджем персонажа «с которым шутки плохи». Преждевременная смерть близкого человека может вызвать иррациональную для стороннего наблюдателя злость: «Я же предупреждал!» или «Ведь сколько раз просила сходить к врачу! И вот его нет, а мне с этим жить». В этих случаях важно понимать (и нам самим, и окружающим), что резкая, сердитая реакция на происходящее — своего рода спасательный круг для человека, находящегося в стрессовой ситуации.

Не доводи до предела!

Рассмотрим еще один пример. После рабочего дня вы приезжаете домой, а кто-то поставил машину так, что она занимает два парковочных места, и вам приходится искать ночлег для своей

«ласточки» в двух кварталах от подъезда. Какое чувство вы испытаете? Да, именно злость. И если вы не буддийский монах, обретший дзен, переживаемые эмоции будут вполне объяснимы.

Но, с одной стороны, современное общество сформировало образ успешного человека, в котором нет места слабости и лишней рефлексии, а с другой — крайние проявления гнева ведут в лучшем случае к ненужным конфликтам с близкими, в худшем — к вынужденному изучению уголовного кодекса. Следовательно, верным решением будет постараться научиться управлять своими чувствами и действиями в моменты закипания благородной ярости.

Большинство межличностных конфликтов, приводящих в том числе и к вспышкам гнева, возникает из-за недопонимания, недосказанности. Поэтому, простите за банальность, стоит обсуждать вопросы, по которым начинают возникать неувязочки. Это касается, прежде всего, семейных ссор на бытовой почве, воспитания детей, секса (но об этом в другой раз) и т.д.

Когда же на горизонте замаячил конфликт с незнакомым вам человеком — в транспорте, магазине или просто во время вечерней прогулки с собакой, то... Смотрите предыдущий пункт! Незнакомый человек совсем вас не знает, не представляет, о чем вы думаете в данный момент. Значит, и с ним стоит наладить контакт и объяснить причины своих действий до того, как вы их совершите. И согласитесь, фраза «Здоровый мужик, а расселся как беременный!» звучит чуть менее удачно, чем «Простите, вы не разрешите мне присесть? Я очень устала». «Мерзкая карга» очень быстро превращается в «милую бабулю», если и вам и ей понятны мотивы и желания друг друга. Договаривайтесь, будьте любезны и предупредительны, и вы не заметите, как поводов для возникновения вспышек гнева будет все меньше.

И пусть некоторым покажется, что данный текст похож на разговор с учениками начальной школы, не судите строго, ведь современный мир с лозунгом «Вижу цель, не вижу препятствий» зачастую погружает нас в вечный стресс, делает неврастениками, недовольными собой и окружающими. И есть смысл постараться этого не допускать.

На личном примере

С тем, что написано выше, скорее всего, согласятся, а может быть даже попробуют использовать взрослые образованные люди, стремящиеся сделать свою жизнь более комфортной. Но вот с детьми обсуждаемая проблема, с одной стороны, решается проще, с другой — есть некоторые



Если к спортивной злости добавить стрессоустойчивость, получится то, что обычно называют боевым духом

подводные камни, о наличии которых не стоит забывать. Начнем с «камней». Как вы считаете, если вашему шестилетнему сыну прочесть вслух данный текст, в его поведении произойдут какие-нибудь изменения? Очевидно, нет. Во-первых, у ребенка отсутствует жизненный опыт, поэтому он принимает самые простые, на его взгляд, решения: хочу — значит возьму, не дают — значит отниму, не удастся отнять — начну голосить, прибежит мама, она-то все и решит. Во-вторых, дети имеют несравнимо меньший, чем мы, словарный запас.

Наверняка многие пользователи социальных сетей неоднократно видели кадры детских ссор во дворе, за которыми следуют разборки между родителями маленьких участников конфликта, иногда доходящие до рукопашной. Простите нам очередную банальность, но лучший способ научить ребенка справляться с гневом — демонстрация собственного поведения в подобных ситуациях. Если вы обращали внимание, в совсем юном возрасте в ролевых играх а-ля дочка-матери дети повторяют поведение взрослых из своего ближайшего окружения. Они даже

употребляют их словесные обороты, подчас не понимая значения тех или иных фраз. Поэтому многие психологи считают целесообразным использование так называемых уроков на месте. Ребенок должен видеть, как в конфликтной ситуации ведет себя мама или папа, а родители в свою очередь должны комментировать свои чувства, эмоции и поведение: «Я сейчас очень разозлилась, внутри все кипит. Опоздали из-за этого неумехи-таксиста. Нужно отдышаться и спокойно пройти, чтобы привести мысли в порядок». Начинать надо, естественно, с разъяснения, что чувство злости — нормальная реакция человека и злиться имеет право каждый. Но дальше также следует разъяснить, что чувство злости и поведение, которое мы демонстрируем в этот момент, — две разные вещи. И если ваш ребенок злится, кричит, устраивает истерику, просто сообщите ему, что сейчас, пока он так себя ведет, вы не готовы обсуждать его претензии или требования: «Позволь, я возьму паузу. Мне нужен перерыв. Обсудим это чуть позже». Оставив ребенка для коррекции поведения, вы тем не менее не запрещаете ему испытывать эмоции,

а просто даете время на то, чтобы успокоиться и, возможно, подумать о причинах своих чувств. Если вы будете последовательны и сделаете такую реакцию на злость и агрессию правилом, то, скорее всего, будет понятно, что беседа получится, только когда ребенок спокоен и держит свои эмоции под контролем. Обязательно объясните маленькому человеку, что нужно делать, чтобы контролировать свои чувства. Детские психологи часто предлагают использовать технику «3 + 10». То есть три глубоких медленных вдоха животом и медленный счет до десяти про себя. Будет здорово, если вы и сами станете регулярно демонстрировать ребенку свою приверженность этому методу.

Из-за того что психика ребенка достаточно пластична, правила поведения и управления своими эмоциями нужно начинать вводить в практику как можно раньше, так как с подростками это делать сложнее.

Синоним упорства

Вернемся к словарю Ожегова. У слова «злость» есть и второе значение: стремление действовать активно, бороться, боевое настроение. В качестве примера употребления — спортивная злость. Сразу сделаем важную оговорку, приведем цитату одного из сильнейших спортсменов современности Федора Емельяненко: «Спортивная злость — это какая-то искусственная придумка, я не понимаю, о чем это. Спортивное терпение, преодоление себя, расширение своих возможностей — это да. Когда тебе кажется, что больше уже не можешь и сил не хватает, взять и перешагнуть через себя, прикусить свои эмоции, усталость и все равно двинуться вперед. А злость — зачем это нужно? Она только мешает». Согласимся с утверждением мастера и приравняем слово «злость» к понятиям «упорство» и «настойчивость» в движении к заветному результату. Другими словами: спортивная злость — это максимально допустимый уровень агрессии в ситуации спортивных состязаний или другой деятельности с четко очерченными формальными границами и правилами.

Эмоция спортивной злости стимулирует нервную систему, запускает механизм выделения адреналина, улучшает реакцию, повышает выносливость, приводит в большую активность сердечно-сосудистую систему. Таким образом, можно сделать вывод, что злость — это не только раздраженно-гневливое чувство, но и активное стремление действовать, бороться, достигать целей. Чего мы всей душой и желаем нашим читателям. [D](#)

Каждое
упражнение
повторите
15–20 раз

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



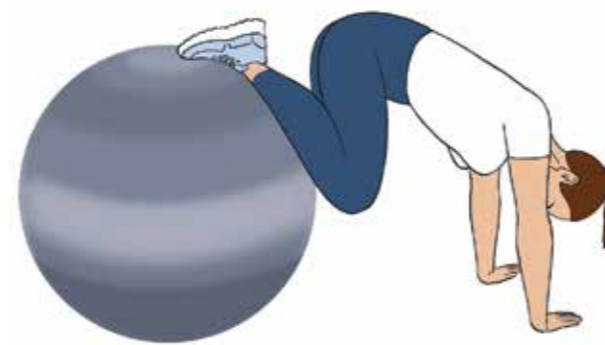
№ 1

Лягте на спину. Фитбол крепко зажмите между голеней. Поднимите ноги с мячом максимально высоко, а затем верните в исходное положение.



№ 2

Лягте на спину, согните ноги под прямым углом, положите пятки на фитбол. Соединенные в замок руки положите под голову. Приподнимите лопатки от пола, затем медленно вернитесь в исходное положение.



№ 3

Встаньте в планку на прямых руках: руки — на полу, подъемы стоп — на фитболе. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди так, чтобы фитбол тоже приблизился к корпусу, затем вернитесь в исходное положение.



№ 4

Встаньте на колени, руки положите на фитбол. Удерживая спину ровной, медленно откатывайте от себя мяч, пока тело не образует прямую линию от головы до колен, затем вернитесь в исходное положение.



№ 5

Лягте на спину, приподнимите корпус, руки соедините в замок за головой. Подтяните левое колено к груди, а правую ногу выпрямите над полом. Поверните корпус в сторону колена и коснитесь его правым локтем. Повторите движение в другую сторону.



№ 6

Сядьте на коврик, немного согните ноги в коленях и приподнимите их над полом. Согнутые руки держите перед грудью. Скрутите корпус вправо, направляя локоть правой руки к полу. Следите, чтобы нижняя часть туловища оставалась неподвижной. Вернитесь в исходное положение, затем повернитесь в другую сторону.

СИМВОЛ ДОСТАТКА

Узбекская кухня — это не только вкусно. К еде здесь особое, если не сказать сакральное, отношение. Стол ломится от количества разнообразных сытных блюд, а отказ разделить трапезу считается оскорблением. Гостя не только накормят, но и обязательно дадут с собой чего-нибудь вкусного, чаще всего восхитительных домашних сладостей

ТЕКСТ // АЛИСА ВИНОГРАДОВА

Плов, шашлык, самса, шурпа, манты и лепешки из тандыра давно стали национальным достоянием. Существует более 100 рецептов узбекского плова, причем бухарский отличается от самаркандского, а самаркандский от хивинского — и по вкусу, и ингредиентами, и способом приготовления. История узбекского плова насчитывает более 2500 лет. В 2016 году это блюдо было признано объектом нематериального наследия ЮНЕСКО.

Король Востока

Плов имеет огромное значение в культуре многих восточных стран: Ирана, Афганистана, Азербайджана, Турции и Средней Азии. Впервые он упоминается в памятнике средневековой арабской литературы «Тысяча и одна ночь». Традиционно кушанье готовят профессиональные повара-мужчины, которых называют «ошпаз». Главная особенность узбекского плова состоит в том, что рис и мясо берут в одинаковых пропорциях и все ингредиенты готовят вместе в большом казане на открытом огне.

В Узбекистане плов — неотъемлемая часть не только повседневной жизни, без него не обходится ни свадьба, ни рождение ребенка, ни поминки или священные для мусульман праздники Рамадан и Курбан-байрам. Свадебный плов (туй оши) готовят на 200–500 человек с добавлением конской колбасы, гороха, барбариса, изюма, чернослива, айвы и перепелиных яиц. Ежегодно неподалеку от Ташкента проводится Международный фестиваль национальных блюд, где мастера из разных регионов делают плов для всех присутствующих.

Дань традициям

Местная кухня формировалась под влиянием таджикских, иранских, татарских, казахских, еврейских и русских кулинарных традиций. В ее основе — смешение персидской и тюркской культур X–XII веков. Свой отпечаток наложило и интенсивное развитие торговли в районе ташкентского, самаркандского и ферганского оазисов — жемчужин Великого шелкового пути.



ФОТО: STOCK.ADOBE, SHUTTERSTOCK, 123RF



Жители Узбекистана употребляют в пищу баранину, говядину, конину, мясо верблюдов, коз и домашней птицы. Рыба встречается редко, а свинина запрещена по религиозным соображениям. После присоединения к России в XIX веке здесь стали культивировать картофель, томаты, капусту, редис. В почете кунжутное, хлопковое масло и курдючное сало, а также многочисленные специи: барбарис, зира, кориандр, шафран, тмин, кунжут, базилик, куркума и др. Считается, что таких ароматных специй нет больше нигде в мире.

Первые блюда настолько наваристые и сытные, что ими легко можно утолить голод. Лагман — самый знаменитый здесь суп, в его состав входит говядина или баранина на кости, курдючное сало, домашняя лапша, много овощей и зелени. На слуху и узбекская шурпа — густой суп из баранины, которую перед варкой предварительно обжаривают. Еще один популярный суп — мастава, в нем сочетаются мясо, рис и овощи, часто его подают с кисломолочным напитком катык, он придает блюду легкую остроту и кислинку. Традиционный суп сумаляк — праздничное блюдо народов Средней Азии, Ирана и Закавказья, его готовят из пророщенных пшеничных зерен на Новруз.

Мастерство в каждом кусочке

Нельзя не упомянуть и шашлык — одно из самых любимых блюд узбеков. В Узбекистане шашлык делают из разного вида мяса: баранины, говядины, курицы и даже из печени. В маринад не принято добавлять вино или уксус, вместо них используют кислое молоко, фрукты (киви, ананас) и пряные специи.

ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ

Ингредиенты:

Рис девзира — 1 кг // Баранина — 1 кг
Курдючное сало — 200 г // Морковь — 800 г
Репчатый лук — 3 шт. // Чеснок — 2 шт.
Перец красный острый — 2 шт. // Кумин — 2 ч.л.
Барбарис — 1 ст. л. // Хлопковое масло — 150 мл
Зира, соль — по вкусу

Способ приготовления:

1. Промыть рис, мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, лук — полукольцами, морковь — мелкой соломкой. Очистить головки чеснока.
2. Раскалить хлопковое масло в казане, добавить курдючное сало, готовить до золотистости. Добавить бараньи кости, соль, щепотку зиры, обжарить до коричневого цвета.
3. Добавить лук и мякоть баранины, жарить около 10 минут. Всыпать морковь, готовить до мягкости.
4. Вылить около 1 л холодной воды, после закипания добавить чеснок и перец.
5. Через полчаса выложить кости, перец и чеснок на отдельную тарелку.
6. Слить воду из риса, выложить его в казан, с мясом не смешивать. Готовить на небольшом огне до полуготовности риса.
7. Сделать в центре казана углубление, положить кости, перец, чеснок, зиру и барбарис, засыпать сверху рисом.
8. Закрывать казан крышкой, готовить на медленном огне 10–15 минут. Выложить кости, чеснок и перец, перемешать плов.



Еще одно популярное блюдо — манты. Это большие пельмени, приготовленные на пару, начиненные бараниной, иногда с добавлением курдючного сала, картофеля и тыквы.

Дамляма — одно из самых примечательных блюд народов Средней Азии, ее готовят из мяса, картофеля, капусты и других овощей. Ингредиенты выкладывают слоями в казан и тушат на медленном огне, она подается на семейных застольях с хлебом и зеленью.

Неотъемлемая часть каждого приема пищи — лепешки из тандыра. К хлебу в Узбекистане вообще проявляют особое уважение: резать его не принято, только ломать, оставшиеся куски не выбрасывают, съедают позже. Разламывая лепешку, хозяин дома дает гостям сигнал к началу трапезы. Традиционная лепешка оби-нон готовится на воде. Другой вид хлеба, патыр, более плотный и сытный, его часто выпекают с добавлением масла или молока. Чтобы при выпекании в тандыре лепешка не деформировалась, ее середину делают тонкой и покрывают узором, который накалывают специальным инструментом — чекишем.

Щедрая порция сладостей

Сладости занимают в узбекской кухне особое место. Только у халвы есть десятки разновидностей, самые вкусные — самаркандская, бухарская и кокандская. Здешняя халва не крошится, она однородная и хорошо сохраняет форму. В ее основе — мука, к которой добавляют орехи, семена кунжута, подсолнечника, молоко, какао, ваниль, шоколад.

Пашмак — разновидность сахарной ваты, но мука и масло там тоже присутствуют. Подается с фруктами, моро-

ЛАГМАН

Ингредиенты:

Говядина — 500 г // // // // Лапша для лагмана — 150 г
 Морковь — 2 шт. // // // // Сладкий перец — 1 шт.
 Перец чили — 1 шт. // // // // Помидоры — 500 г
 Репчатый лук — 1 шт. // // // // Масло подсолнечное — 3 ст. л.
 Чеснок — 3 зубчика // // // // Кинза — 20 г // // // // Петрушка — 50 г
 Укроп — 50 г // // // // Зира — 0,5 ч. л. // // // // Кориандр — 0,5 ч. л.
 Паприка — 1 ч. л. // // // // Лавровый лист — 1 шт.
 Томатная паста — 3 ст. л. // // // // Молотый черный перец,
 соль — по вкусу // // // // Свежая зелень

Способ приготовления:

1. Говядину, нарезанную небольшими кубиками, обжарить в казане до золотистой корочки.
2. Нарезать лук полукольцами, добавить к мясу, жарить до прозрачности.
3. Нарезать морковь тонкой соломкой, добавить в казан, жарить 3–5 минут.
4. Овощи почистить и нарезать кубиками. С помидоров снять кожицу.
5. Добавить помидоры и перец в казан, жарить 2–3 минуты, непрерывно помешивая.
6. Добавить соль, специи, томатную пасту и чеснок, пропущенный через пресс.
7. Вылить около 1 л воды, тушить до готовности мяса.
8. В отдельной кастрюле сварить лапшу для лагмана, слить воду.
9. В глубокую миску сначала выложить лапшу, затем мясо с овощами. Украсить свежей зеленью.



женым, пудингами. Лакомство под названием «нишолда» представляет собой взбитые с сахаром яичные белки с добавлением отвара мыльного корня, по консистенции напоминает варенье. Как правило, готовится во время Рамадана для держащих пост. К ней полагается горячий зеленый чай и лепешка. Кроме того, в Узбекистане необычайно вкусные пахлава, козинаки, чак-чак, парварда и сухофрукты.

Любое застолье начинается чаем и заканчивается им же. Пьют в основном зеленый, черный редко. Иногда чай подают с лимоном. Наливают по чуть-чуть, а прежде чем налить, несколько раз переливают из чайника в пиалу, чтобы крепость напитка была для всех одинакова. Из других напитков популярны компоты из фруктов или сухофруктов и лимонады.

Восточная гастрономия под микроскопом

Узбекская кухня — это настоящая кулинарная сокровищница. Использование большого количества специй придает неповторимый вкус и оказывает положительное влияние на пищеварение и обмен веществ. Многие блюда готовятся на открытом огне или в тандыре, что позволяет сохранить их полезные свойства. А вот высокая калорийность пищи придется по душе далеко не всем. Однако местная кухня адаптируется к современным требованиям, предлагая альтернативные рецепты для любителей здорового питания. Например, в шурпе вместо жирного мяса можно использовать курицу или приготовить манты с овощной начинкой. [□](#)

КОКАНДСКАЯ ХАЛВА

Ингредиенты для теста:

Сахар — 300 г
 Сливочное масло — 100 г
 Вода — 100 мл
 Сухое молоко — 200 г
 Орехи — 100 г

Способ приготовления:

1. В сотейник с толстым дном насыпать сахар, добавить воду, довести до кипения, варить 10–15 минут.
2. В отдельную емкость выложить сливочное масло, залить сиропом, мешать до растворения масла.
3. Медленно засыпать сухое молоко, взбить миксером до однородности.
4. Выложить в прямоугольную силиконовую форму, разровнять лопаткой, украсить орехами. Поставить в холодильник для застывания на час.
5. Достать халву из формы, нарезать на порционные куски.



Майкл Мосс
СОЛЬ, САХАР И ЖИР

Подробное расследование лауреата Пулитцеровской премии Мосса о том, как пищевые гиганты Coca-Cola, Frito-Lay, Nestle, Kraft и т.п. используют три ингредиента, для того чтобы подсадить нас на «пищевую иглу». После прочтения этой книги невозможно по-прежнему смотреть на этикетки в супермаркете.



Анастасия Арсенёва
ЖЕЛЕЗНЫЙ АРГУМЕНТ.
ВСЯ ПРАВДА ОБ АНЕМИИ

Из книги вы узнаете, как образуется дефицит железа, какие анализы нужно сдать, чтобы не прозевать проблему. Что нужно есть, а от чего отказаться. Почему в группе риска, помимо сидящих на диете, будущие мамы и малыши до пяти лет, и как недостаток железа влияет на учебу в школе.

ВЫБОР РЕДАКЦИИ



В сервисе «Букмейт» вышла книга «Свидетели Игр» о московской Олимпиаде-80.

Она состоит из интервью тех, кто ее готовил или принимал участие в этом действе, а также исторических справок. На страницах переплелось все: спорт, экономика, политика, архитектура, мода. Авторы вытащили на свет удивительные факты. Например, мы узнаем, что о проведении Игр в СССР впервые задумались еще в 1956 году. При голосовании за столицу Олимпиады советские функционеры заручились поддержкой президента Национального олимпийского комитета Лихтенштейна барона Эдуарда фон Фальц-Фейна, уроженца Херсонской губернии, который попросил членов МОК отдать голоса Москве.

В поисках дополнительных средств оргкомитет изучил опыт коллег и пришел к выводу, что самый эффективный способ получения прибыли — розыгрыши лотерей. Взяв его на вооружение, они пополнили бюджет более чем на 25%.

Советский рынок представлял интерес для многих западных компаний. Неизменному спонсору Олимпиады компании Coca-Cola не помешало зайти на него даже бойкот, хотя из-за санкций они убрали логотип и заменили свой главный напиток на фанту. А компания Adidas, чтобы получить контракт на поставку экипировки, организовала председателю Госкомспорта Сергею Павлову экскурсию на Ниагарский водопад.

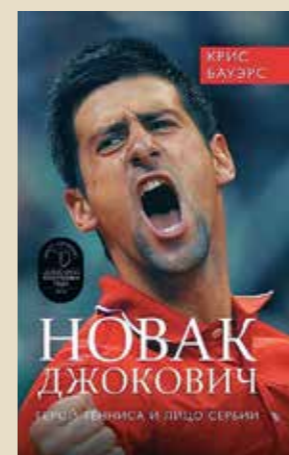
Среди героев книги — четырехкратный олимпийский чемпион по плаванию Владимир Сальников, Людмила Павлова-Марински, дочь Сергея Павлова, певец Лев Лещенко, актер и режиссер Вениамин Смехов и др.

Юрий Сапрыкин,
Станислав Гридасов,
Марина Крылова
СВИДЕТЕЛИ ИГР



Динара Березина
СЕКС — ЭТО ЗДОРОВО!

Автор рассказывает обо всех аспектах интимной жизни, а также отвечает на вопросы, имеет ли значение размер, влияет ли большой вес на получение сексуального удовольствия, где прячется оргазм, почему не хочется и нужно ли с этим что-то делать, а если очень хочется, но не с кем, и даже можно ли совсем обойтись без секса.



Крис Бауэрс
НОВАК ДЖОКОВИЧ — ГЕРОЙ
ТЕННИСА И ЛИЦО СЕРБИИ

Герой недавней парижской Олимпиады Новак Джокович — сегодня объективно сильнейший теннисист планеты. Но эта книга не только о его спортивной биографии. Автор помещает Джоковича в исторический контекст, рассказывая о стране, за которую он выступает, ее прошлом и настоящем.



Антон Первушин
108 МИНУТ, ИЗМЕНИВШИЕ МИР.
ХРОНИКИ ПЕРВОГО КОСМИЧЕСКОГО
ПОЛЕТА

Прошло уже больше полувека, но Юрий Гагарин по-прежнему остается символом полета к звездам. В своей книге научный журналист, писатель, футуролог Антон Первушин рассказывает, как получилось, что именно Россия совершила такой фантастический рывок к звездам, какие это имело последствия и что происходило за кулисами первого полета в космос.



Михаил Дементьев
КИНЕТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ.
КАК ЯЗЫК ТЕЛА ВЛИЯЕТ
НА ВПЕЧАТЛЕНИЕ О НАС И КАЧЕСТВО
КОММУНИКАЦИИ

Хотите легко находить общий язык с окружающими, чувствовать себя своим в любой компании, хорошо разбираться в людях и эффективно проводить переговоры, получать признание профессионального сообщества? Тогда эта книга для вас. В ней систематизированы знания и опыт общения через невербальные сигналы.



Яркие краски Поволжья

В середине осени, когда листьев на деревьях становится все меньше и столбик термометра опускается все ниже, некоторые едут на теплые моря продлевать лето. Тем, кто остался, предлагаем познакомиться с новыми местами в России, например с *Самарой* — прекрасным городом на Волге, известным всем по озорной песне

ТЕКСТ // ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА



Наследие купеческих династий

Самара была основана в 1586 году как сторожевая крепость. Выгодное географическое положение способствовало быстрому развитию города. К концу XIX века он стал крупнейшим центром транзитной торговли и переработки зерна, за что получил названия «русский Чикаго» и «хлебная пристань России». В 1916 году тут был построен элеватор вместимостью 3,4 миллиона пудов — второй по величине в Российской империи. Ходили слухи, что королева Виктория предпочитает на завтрак булочки, приготовленные из самарской муки.

Местные купцы, а на рубеже XIX–XX веков их в Самаре было более 10 тысяч, участвовали в благотворительности: строили школы, больницы, церкви, библиотеки. Но облик города в большей мере создавался их особняками. Сегодня это украшение исторического центра: декоративные фасады, изящные деревянные наличники, ажурные кованые балконы... Некоторые здания — настоящие образцы стиля модерн. Самое яркое — усадьба купцов и меценатов Курлиных, нарядный кокетливый дом на пересечении улиц Красноармейской и Фрунзе. Именно здесь находится Музей модерна, его экспозиция рассказывает, как повлиял этот стиль на архитектуру, живопись и моду России начала XX века.

Главная площадь и театры

Недалеко от Музея модерна — площадь Куйбышева, одна из самых крупных в Европе, ее территория 17,4 гектара.

По углам площади разбиты четыре живописных сквера. До революции она называлась Соборной, после была переименована в Коммунальную. Свое нынешнее название получила в 1935 году. А в 1941-м, когда Самара служила запасной столицей, тут проходил военный парад, который принимал Климент Ворошилов. Сегодня это популярное место прогулок как у жителей города, так и у туристов.

На площади находится театр оперы и балета. С его сцены в 1942 году впервые прозвучала Седьмая «Ленинградская» симфония Дмитрия Шостаковича. В честь 80-летия этого события два года назад театру присвоили имя выдающегося композитора.

Академический театр драмы им. М. Горького совсем рядом, на площади Чапаева. Здание из красного кирпича, украшенное резьбой из белого камня в русском стиле, горожане называют теремком, или пряничным домиком. В репертуаре одного из старейших в России драмтеатров — труппа была создана в 1851 году — произведения Чехова, Мольера, Куприна, Островского, а также экспериментальные постановки.

Бункер Сталина и «Бурлаки на Волге»

Любителей истории заинтересует бункер Сталина. Его построили на случай эвакуации генсека из Москвы. На глубине 37 метров обустроены зал заседаний и рабочие кабинеты — бомбоубежище было рассчитано на 115 человек. Объект сдали в рекордно короткие сроки — девять месяцев, однако Сталин ни разу его не посетил. До 1990 года информация о бункере

ФОТО: STOCK.ADOBE, 123RF, SHUTTERSTOCK, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



была засекречена. Сейчас сюда водят экскурсии, посетителям рассказывают о жизни города в годы Великой Отечественной войны, а также о том, что в Самару эвакуировали деятелей искусства и членов правительства, в нескольких кварталах от бункера жила дочь Сталина Светлана Аллилуева.

Особого внимания заслуживает набережная, ее протяженность более четырех километров. Здесь много кафе, ресторанчиков, работает прокат самокатов, роликовых коньков и скейтбордов. Летом отдыхающие загорают на пляже и купаются, а осенью — гуляют, любуются Волгой и охряной листвой деревьев. Многие из тех, кто тут побывал, утверждают, что в Самаре берега Волги самые красивые.

На набережной находится еще одна визитная карточка города — скульптурная композиция «Бурлаки на Волге». Ее открыли в 2014 году в честь 170-летия со дня рождения Ильи Репина, великого русского живописца, автора одноименной картины. Материал для своего полотна художник собрал, отдыхая на Самарской луке. Изображение измученных людей, покорно тянущих грузеную барку против течения Волги под палящим солнцем, ознаменовало новую страницу в истории отечественного искусства. Позже «Бурлаков» окрестили предвестниками революции.

Ленинградская и «Дядя Степа»

Ленинградская улица в Самаре — одно из самых оживленных мест. Ее пешеходную часть между улицами Куйбышева и Галактионовской называют местным Арбатом. Когда-то

здесь была окраина города, а улица из-за огромного оврага посередине именовалась Проломной. Но благодаря все тем же самарским предпринимателям в XIX веке она превратилась в одну из значимых улиц. По обеим ее сторонам выросли каменные дома в несколько этажей с лавочками и ресторанами на первом. Тогда улица в очередной раз сменила название и стала Панской. После революции ее переименовуют в Петроградскую, а в 1926 году дадут имя, которое она носит до сих пор.

На Ленинградской улице по-прежнему много магазинчиков, в том числе сувенирных, кафе, клубов и т.д. Есть и кондитерская, где можно купить продукцию местных фабрик, производящих сладости. Нередко здесь устраивают праздничные ярмарки и концерты. В 2015-м, в год литературы и 80-летия «Дяди Степы» Сергея Михалкова, посередине улицы установили шестиметровую скульптуру главного героя в окружении детворы. Автор композиции Зураб Церетели. Почему Степан Степанов появился именно в Самаре — из стихотворения мы знаем, что он работал в Москве, — точно не известно. Возможно, потому что служил на линкоре «Марат» в Ленинграде. По другой версии, тут жил такой же милиционер, помогавший всем и друживший с местной ребятней. Звали его Олег Павлович Малинин.

Космический город

С Самарой связана космическая программа Советского Союза, иными словами, она здесь реализовывалась.

На авиационном заводе № 1, производившем в годы Великой Отечественной войны реактивные истребители и бомбардировщики, уже в 1950-е годы стали выпускать межконтинентальные ракеты Р-7, которые выводили на орбиту искусственные спутники Земли, космические корабли с животными и человеком на борту. Юрий Гагарин и другие космонавты поднимались на самарских ракетах-носителях, а после полетов тут же, в Самаре, проходили реабилитацию.

В 2001 году в городе открыли музей «Самара космическая». Перед входом в здание возвышается монумент — ракета-носитель «Союз» высотой 68 метров. Внутри — небольшой зал, где представлены ракетные двигатели, спускаемые аппараты, макеты космических кораблей. В отличие от других музеев, в этом можно потрогать любой экспонат и даже заглянуть в ракетный двигатель.

Заводы космического машиностроения продолжают работать в городе и сегодня, специалистов готовят в Самарском национальном исследовательском университете. А на площади Славы стоит памятник авиастроителю — человек, держащий в руках крылья. Местные в шутку называют его «Паниковский с гусем».

Жигулевский пивоваренный завод

Самара — родина знаменитого на всю страну жигулевского пива. И конечно, одна из самых посещаемых достопримечательностей города — Жигулевский пивоваренный завод. Практически все гости Самары приезжают на пивоварню попробовать пенный напиток и захватить пару бутылочек — в подарок родственникам и друзьям.

В 1881 году завод по производству венского пива основал австрийский дворянин и предприниматель Альфред фон Вакано. Пивоварня находилась недалеко от горного кряжа Жигули, потому завод и выпускаемый на нем напиток стали называть жигулевским. С приходом большевиков завод национализировали, отменили сухой закон, введенный в 1914 году, и начали варить уже советское пиво. Три сорта пива, производимые в царской России, — венское, пильзенское и мюнхенское — превратились в «светлое», «столовое» и «темное». Но в 1936 году пенные напитки получили названия от заводов, где производились. Так появился сорт «жигулевское».

Правила варки переименованного сорта были официально зафиксированы ГОСТом. Для его производства требовалось всего несколько ингредиентов: ячмень, солод, хмель, вода, но все отборные, прошедшие специальную обработку. Вода, согласно рецептуре, использовалась родниковая. В советское время жигулевское составляло 80% от всего пивного производства. По установленной технологии его варили сотни заводов страны.

На протяжении своей долгой истории завод неоднократно модернизировался, внедрялись современные технологии пивоварения. Благодаря сохранению стандартов качества он и сейчас остается важным игроком на российском и международном рынке пива.



Самара Арена

Гостям города, особенно тем, кто увлекается спортом, стоит посетить «Самара Арена». Это один из 12 стадионов, построенных к чемпионату мира в России. Он находится в самой высокой точке Самары. По форме напоминает нечто фантастическое, а с высоты птичьего полета похож на звезду — авторы стадиона хотели подчеркнуть связь города с космической индустрией. В вечернее время архитектурная подсветка еще больше подчеркивает необычную форму. Зрительские места на оснащенных подогревом трибунах полностью укрывает крыша. Арена вмещает 45 тысяч зрителей. За время мундиала тут побывали болельщики как минимум из десяти стран мира.

«Самара Арена» — домашний стадион футбольного клуба «Крылья Советов». Но под ее крышей проходят также концерты, выставки и деловые мероприятия. В парке рядом с ареной — площадки для занятий баскетболом, кросс-фитом, скейтбордом, стритбордом. Также там можно выполнять упражнения на трюковых самокатах и велосипедах ВМХ. Есть здесь и инклюзивная детская площадка, предназначенная для всех ребят, независимо от ограничений по здоровью.

Песня «Ах, Самара-городок» — неофициальный гимн города. По поводу ее авторства до сих пор ведутся споры. Популяризации песни способствовало то, что она входила в репертуар легендарной Людмилы Руслановой. А солистка Куйбышевской филармонии Вера Зенкевич исполнила ее для советских бойцов 9 мая 1945 года в полуразрушенном здании Рейхстага



С 1935 по 1991 год Самара носила имя революционера и партийного деятеля Куйбышева. В 1917-м он участвовал в установлении в городе советской власти

У Самары есть своя звезда. Бельгийский астроном Эрик Эльст назвал Самарой астероид, открытый им 8 октября 1996 года в обсерватории Ла-Силья

Под Самарой ежегодно проходит Грушинский фестиваль — старейший и крупнейший фестиваль авторской песни в СССР и России. Он проводится в форме туристического слета, в условиях палаточного лагеря. Первый Грушинский состоялся в 1968-м, на год раньше знаменитого «Вудстока»

Городами-побратимами Самары считаются американский Сент-Луис, болгарский Стара-Загора и немецкий Штутгарт

В репертуаре Самарского театра драмы — интересные постановки, не раз получавшие высокие оценки на фестивалях

Вертолетная площадка

«Вертолетка», как называют ее в народе, — смотровая площадка в Управленческом поселке. Когда-то это место определили под гидроэлектростанцию и стали строить поселок для руководителей проекта (отсюда название). Но война внесла коррективы, место ГЭС изменили, а в «управленческих» корпусах разместился завод по проектированию авиационных и ракетных двигателей. С площадки взлетали не только вертолеты завода, но и самолет Як-42.

Смотровая площадка возникла здесь в нулевых. Недавно на ней сделали зоны отдыха с беседками и игровыми площадками, парковку, открыли ресторан и кафе. Благодаря удобным пешеходным дорожкам и круглосуточному освещению посещать «Вертолетку» теперь можно и днем и ночью. На XII Российской национальной премии по ландшафтной архитектуре в 2021 году она признана лучшим проектом общественного пространства в России. Но главное — с нее открывается красивейший вид на город, реку Волгу с ее островами, Жигулевские и Сокольи горы, национальный парк «Самарская Лука».

Природные достопримечательности

Тем, кого тянет на природу, можно посоветовать посетить лесопарк «Дубки» в Кировском районе города. Или съездить на Чапаевский карьер, он находится в 50 километрах от Самары, недалеко от одноименного поселка. В 1930-е годы здесь стали добывать белый кварцевый песок для производства силикатного кирпича. Карьер давно заброшен, а туристов привлекают сюда белоснежные пески и озера бирюзового цвета. Но лучше всего отправиться на Самарскую луку — место в излучине Волги, почти полностью окруженное водой. Тут находятся национальный парк «Самарская Лука» площадью 127 тыс. га и Жигулевский биосферный заповедник, территория которого насчитывает 23 тыс. га. Уникальные флора и фауна этих мест сохраняется в первозданном виде. Но часть территории отведена для посещения. За один день все красоты Самарской луки осмотреть невозможно. Горы Стрельная, Верблюды, Девья, Лысая, курганы Молодецкий и Усинский, Богатырская слобода, Каменная чаша — эти и другие природные объекты заслуживают внимания. Остановиться можно на турбазе или в доме отдыха. А если вы не боитесь осенних холодов, устройте поход с палаткой, только запаситесь спальником потеплее. [▶](#)

С миру по шарфу — коллекция

Уже лет 16 я собираю динамовские шарфы со всего мира. В моей коллекции шарфы профессиональных клубов, любительских команд, спортивных школ. Это не просто атрибутика, это история и география «Динамо»

ТЕКСТ // ГЕОРГИЙ ВАСИЛЬЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Естественный отбор

Никаких динамовских корней у меня нет. Первый раз на футбол я попал в 1995 году в 13 лет по приглашению друга из моего района, благо до стадиона «Динамо» ехать было несколько остановок на трамвае. Мне понравился живой футбол и обстановка вокруг. На следующий год я посетил уже несколько матчей, а года через три не пропустил ни одного домашнего. С 1999-го пошел везды. Сейчас у меня по прикидкам их набралось больше двухсот. Точной цифры не скажу, так как никогда их не считал и списков не вел.

Фаната той или иной команды всегда можно узнать по клубной атрибутике, поэтому я стал покупать себе шарфы. И несмотря на суровые реалии околоспортивной жизни, те первые шарфы у меня сохранились.

С 2005 года в моду вошло коллекционирование. Многие начали собирать шарфы, футболки, значки и т.д. К тому времени у меня уже накопилось порядка 300 разнообразных шарфов — динамовских, нединамовских, всяких. Привозил с выездов, что-то дарили друзья. Я понял, что тоже хочу иметь свою коллекцию, но надо сконцентрироваться на чем-то одном. Решил собирать динамовские, но не только московского футбольного клуба, а всех клубов «Динамо», какие только существуют. Разобрал накопившиеся «трофеи», нужную часть оставил, остальные распродал, обменял, подарил. Примерно с 2008 года занимаюсь пополнением коллекции. На данный момент в ней около 600 шарфов, из них 200 — ФК «Динамо» (Москва).

Пока коллекция живет в огромных клетчатых сумках-баулах, с какими обычно челноки в 90-е





свой товар возили. Недавно у меня в квартире закончился ремонт, и для шарфов подготовлена специальная ниша. Со временем разложу их по полкам, надеюсь, места хватит.

Поисковая команда

Раньше добывать экспонаты было проще — находили друг друга в социальных сетях, списывались, договаривались, встречались, пересылали по почте. Теперь получить что-то из Европы или Америки практически невозможно. Хорошо, что я такой не один. Среди динамовских болельщиков знаю как минимум двух ребят, кто тоже собирает шарфы со всего света. Я обладатель не самой крутой коллекции. По количеству и редким экземплярам моя вторая. Лучшая — у Константина Кожевникова, он и начал раньше, и ценных «трофеев» у него на порядок больше (европейских, африканских и даже австралийских, включая шарфы тех клубов, которые просуществовали всего пару лет).

По количеству и редким экземплярам моя коллекция вторая. На данный момент в ней около 600 шарфов

Мы держимся вместе. Договаривается обычно Костя как самый пробивной, и английский у него лучше, а мы на подхвате. Соответственно, когда Костя что-то интересное находит, сообщает нам. И, если удастся получить несколько экземпляров, каждый пополняет свою коллекцию. Но, конечно, если шарф один, он остается у Кости.

На всеобщее обозрение

Фотографии всех моих шарфов выложены в группе «ВКонтакте». Она так и называется «Музей шарфов «Динамо». Там все по альбомам, чтобы было удобнее смотреть.

Есть шарфы клубов «Динамо» (Киев) или «Динамо» (Тбилиси), которые всем хорошо известны, а есть такие, о которых мало кто слышал. Например, два шарфа футбольных команд из Замбии — «Динамо» (Китве-Нкана) и «Динамо» (Киншаса). Но это далеко не все динамовские клубы, какие есть в Африке, их гораздо больше. У Константина, кстати, имеются шарфы четырех или пяти клубов.

Редкий шарф «Динамо» (Месхин) из Турции. Это была известная команда с внушительной армией фанатов, есть даже их фотографии. И мы, узнав про них году в 2009-м, нашли контакты, связались, попросили два шарфа. В то время строили «Москва-Сити», и турки сказали, что на стройке работают знакомые, через них можно передать. И действительно передали. Так мы стали обладателями шарфов «Динамо» (Месхин), а спустя какое-то время клуб, увы, развалился.

В Америке, кстати, много клубов и спортивных школ, которые появляются и вскоре исчезают: «Динамо» (Чикаго), «Динамо» (Лос-Анджелес), «Динамо» (Питтсбург), «Динамо» (Сенд-Клауд). Команд уже нет, а за их атрибутикой охотятся коллекционеры.

Один из интересных шарфов достался мне от Сергея Масликова (Находки). Он был единственным динамовским болельщиком, присутствовавшим в 1993 году в Португалии на кубковой игре бело-голубых с «Бенфикой». Шарф долгое время хранился у Сергея, но потом он решил передать его мне. Я такого больше ни у кого не видел и даже не знал бы об этом матче, если бы не Сергей.

Много в коллекции немецких шарфов профессиональных и любительских клубов. «Динамо» (Дрезден) и «Динамо» (Берлин) все прекрасно знают, но есть менее известные — из Майсена, Висмара, Тюрингии, Вута-Фарнроды, Шверина, Люнебурга, Айзенхюттенштадта, Эркеленца и других.

Своего рода раритет — шарф албанского клуба «Динамо» (Тирана). Хотя команда и существ-



ует, шарфы не выпускает давно. У них самих, по-моему, их почти не осталось. В Москве каким-то образом оказались две штуки. Один попал к Косте, другой — ко мне.

Из последних любопытных «трофеев» — шарф английской футбольной школы «Динамо» (Мельбурн). Почему такое название у школы в Великобритании, непонятно. Может, ее основатели были из Австралии, а может, еще что-то.

И совсем не про спорт — шарф какой-то никому не известной музыкальной группы из Австрии с названием «Динамо». Мне его предложили, и я его взял в коллекцию. Экзотика.

Не футболом единым

«Трофеи» в основном из футбольных клубов, но не только. Например, имеется шарф ватерпольного клуба «Динамо». Его давно выпускали, он мало у кого есть. А еще шарф «Динамо» (Загреб), тоже ватерпольного. Много финских флорбольных. Странный вид спорта, похожий на хоккей на траве, только в зале.

Шарфы из клубов по хоккею на траве тоже есть, как мужских, так и женских, из Казани и Электростали. Гандбольные шарфы — из Минска и Бухареста. Регбийные, хоккейные, включая ОХК. Имеются и шарфы пляжной футбольной команды, не нынешней, восстановленной недавно, а первых пляжников, которыми заведовал Быковский. В большом количестве представлены бендийные, из мужского и женского баскетбола и волейбола.

Из футбольных интересны шарфы того периода, когда «Динамо-2» играло в мини-футбол,

в составе было полно легионеров, а команду курировал Сметанин. Мы приходили болеть за них и несколько раз делали шарфы.

Есть шарф «Динамо 25», это ведомственная команда МВД России. Неизвестно, по какому виду спорта, но в коллекцию попал.

Очень дороги мне шарфы, полученные от футбольного клуба за мои золотые сезоны в 2008 и 2009 годах, плюс несколько «золотых» шарфов моих друзей. Ну и, конечно, все шарфы с турнира Лиги Европы, когда мы в 2013 году в нем играли. Я посетил все матчи, не мог пропустить — не часто «Динамо» играет в Европе.

А шарф, который я больше всего искал, — это первый шарф, выпущенный московским «Динамо» в 1995 году. Вязаный, с кривой «дэшкой». Их и так было всего 200 штук, а теперь практически не осталось. В один прекрасный момент выяснилось, что у моего хорошего знакомого такой есть. Три года упрашивал его подарить или продать мне этот шарф. В итоге он сдался — перед финалом Кубка России в 2022 году со «Спартаком» обещал отдать мне его, если «Динамо» выиграет. «Динамо» проиграло 1:2. Но после матча со словами «пусть хоть кто-то в этот день будет радоваться» друг подарил мне этот шарф.

Новые коллекции мне сначала были не очень интересны. Много разных экземпляров под разных потребителей. Но в какой-то момент я понял, что некоторые из них могут через несколько лет тоже стать редкими. Какие-то шарфы из прошлогодних коллекций мне уже пришлось искать, поэтому стал приобретать некоторые новые варианты шарфов.

Махнул не глядя

Шарфов с автографами у меня всего два. Один — мой самый первый, с которым я был в 1998 году на BWD-party, и там на нем расписались Радимов, Клюев и Толстых. Второй — с автографом Лаки Изибора. Поймал его на выездном кубковом матче, кажется, в Ногинске. Но за автографами я, признаться, никогда не гонялся. Хотя в результате одного обмена стал обладателем автографа Льва Яшина — знакового человека для каждого динамовца.

А случилось это так. Был у меня шарф, купленный на «Горбушке», мы когда-то часто там тусовались. Увидел, подумал, что прикольный, пусть будет в коллекции. Через некоторое время встретил во дворе знакомого, у которого умерла бабушка, проработавшая всю жизнь в «Динамо». Она и оставила в наследство кучу значков, сувенирки и книжку «50 лет обществу «Динамо». В ней на первом развороте стояло несколько

подписей известных динамовцев и самая крупная Льва Яшина. Кому принадлежат остальные, пока не знаю. И все это наследство, включая книгу, я обменял на тот шарф. Через пару дней шарф с парня благополучно сняли и сожгли болельщики «Спартак». А книжка осталась у меня.

А теперь самое интересное — шарф был барабановским! Те, кто в теме, понимают, насколько это редкая вещь. В 90-е годы некий Барабан (имени не знаю), сам делал шарфы. Говорят, что у него на даче стоял ткацкий станок, на котором он решил заработать, когда в моду вошел фанатизм. Штамповал шарфы для всех клубов: сегодня «Спартак», завтра ЦСКА, потом «Динамо». Делал штук по 10 и продавал на «Горбушке». Одни продаст, придумает новые и так далее. Но длилось это недолго. Соответственно, таких шарфов было мало. Сегодня достать их практически невозможно. Но я тогда не знал, каким раритетом обладаю, поэтому спокойно пустил его на обмен. Сейчас бы хорошенько подумал.

Есть к чему стремиться

Главная площадка для поиска, конечно, «Авито». Люди, находя у себя что-то ненужное, пытаются продать. Поэтому приходится мониторить сайт.

Есть человек, который в «ВКонтакте» ведет группу Dynamo from the World. Он находит клубы «Динамо» по всему свету, выкладывает их эмблему, фотографии болельщиков. Это для нас тоже источник информации. Только, к сожалению, с Европой и Америкой коммуникации сейчас крайне затруднены. Последние шарфы ждали больше полугода — они застряли где-то на таможне.

У Кости в Германии есть один хороший знакомый, коллекционирующий майки футбольных клубов. Мы ему футболки собирали, он нам — шарфы. Чтобы не оплачивать дорогие пересылки из разных точек Европы к нам, просили отправлять шарфы на его адрес в Котбусе. И когда набиралось достаточное количество, он нам оптом пересылал. Парень готов продолжать этим заниматься. Ждем, когда улучшится международная ситуация.

Стараемся поддерживать отношения со всеми, с кем раньше общались. Много раз обменялись с «Хьюстоном», Texian Army. С сербами, конечно. Не только с нашими братьями из ОФК, но и из «Динамо» (Панчево). Следим за тем, что «всплывает» в Белоруссии, чтобы оперативно выкупить.

Да и в Москве есть что поискать. Например, те же барабановские шарфы. Не хватает также двух «фотоновских» (это старые фанатские шар-

фы еще 1989 года выпуска). Тоненькие тряпочки с односторонней печатью, выпущенные фабрикой «Фотон». Динамовских «фотонок» было три вида, один есть в коллекции, два ищу. Их произвели очень мало, даже на фотографиях тех лет особо не увидишь болельщиков в них. В основном люди на фото будут в «михневских» шарфах (длинных, 2,5 метра, в сине-белую полоску без символики). Сейчас тоже вполне раритет.

Не хватает шарфов некоторых динамовских объединений. Например, «Западная трибуна 2». В свое время было сделано несколько прикольных шаров, сейчас их никто не может найти. Хотелось бы шарф регбийного клуба «Динамо» (Москва) самого первого, когда он еще выступал в регбилиге.

Сделал у себя на канале специальный альбом «Поиск». Там выложены фото шарфов, которые я ищу. И если у кого-то будет информация, буду благодарен.

В Италии и Турции отменили. Подождем

Сам я хожу в обычном полосатом шарфе или вообще без него. Надевал бы свой любимый 1996 года с кельтскими крестами, но теперь эта символика запрещена. Сейчас главный вопрос не в чем я хожу на футбол, а хожу ли вообще.

С введением Fan ID я посещаю только те мероприятия динамовских клубов, где паспорт не требуется. Fan ID не делал и делать не собираюсь, как и большинство моих друзей и соратников, разделяющих эту позицию. У многих преданных болельщиков с начала 2000-х были абонементы, мы были членами клуба болельщиков, передавали в клуб все свои данные, включая паспортные. К тому же все стадионы давно оснащены техникой видеонаблюдения и распознавания. К чему ужесточать проход, я не знаю. И данного нововведения не признаю. Часть моих знакомых сделали Fan ID, это их право.

Глядя сейчас на трибуны, видишь, как руководство клубов пытается заменить старых болельщиков новыми. При этом люди идут не на спорт, не по семейным традициям, не по зову сердца, а в основном за «морковками» в виде автографов популярных артистов и блогеров, подарков от клубов за приход на стадион и т.д. Но надо понимать, что сегодня их поманило «Динамо», завтра также поманит любой другой клуб. И они пойдут. Футбол как спортивное действие для этих людей вторичен. Очень надеюсь, что мы последуем примеру таких стран, как Италия и Турция, в которых Fan ID был отменен через несколько лет после введения. [D](#)



«ДИНАМО» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!



vk.com/vfsodynamo



t.me/vfsodynamo



[VFSO DYNAMO](https://www.youtube.com/VFSO_DYNAMO)



БОЛЕЕШЬ ЗА «ДИНАМО» —

СНИМАЙ ТАПОЧКИ, ПРИХОДИ НА СТАДИОН!

ХОККЕЙ
С ШАЙБОЙ
•
ВОДНОЕ ПОЛО

ВОЛЕЙБОЛ
•
ХОККЕЙ
С МЯЧОМ
•
БАСКЕТБОЛ

ХОККЕЙ
НА ТРАВЕ
•
ФУТБОЛ