

ДИНАМО

№ 4 (54)

ИЮЛЬ — АВГУСТ

2023



ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

СИЛА В ДВИЖЕНИИ И ЕДИНСТВЕ!

8 Динамовские игры в Казани **26** Второй после футбола **64** Верной походкой идете, товарищи
70 Чем накормить себя летом? **78** Удмуртская Республика: заповедный край, родина Чайковского

16 Алла Шишкина

ВСЕГДА СТАРАЮСЬ ПОМОГАТЬ. И В СПОРТЕ,
И ПРОСТО ЖИТЕЙСКИМИ СОВЕТАМИ

32

Успешный дебют

В клубе
«Динамо-Анапа»
ставка делается
на молодежь

62

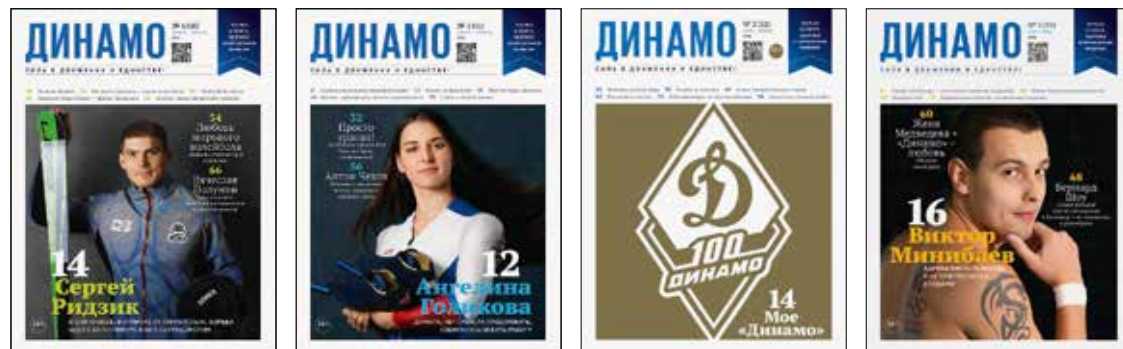
Файна Раневская

Все сбудется, стоит
только расхотеть

16+

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2024 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.POCHTA.RU
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956

В АВГУСТЕ – СЕНТЯБРЕ ПРОЙДЕТ ЦЕЛАЯ СЕРИЯ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО БЕГУ, МИНИ-ФУТБОЛУ, САМБО, СТРЕЛЬБЕ ИЗ БРСО,
СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ, СЛУЖЕБНОМУ БИАТЛОНУ,
МНОГОБОРЬЮ КИНОЛОГОВ И ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА



**20 августа
Москва**

Легкоатлетический забег «Динамо» бежит!,
посвященный 100-летию общества «Динамо»

**11–15 сентября
Ярославль**

Всероссийские соревнования общества «Динамо»
по самбо

**13–17 сентября
Санкт-Петербург**

III Международный турнир по мини-футболу (футзалу)
среди силовых структур, посвященный памяти Л. И. Яшина

**18–23 сентября
Московская область**

Всероссийские межведомственные соревнования среди
сборных команд ФОИВ России по служебно-прикладным
видам спорта

содержание

№ 4 (54) ИЮЛЬ – АВГУСТ 2023

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
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+



16

62

78



8



42

4
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта
8

«ДИНАМО» 100
Динамовские игры в Казани
16

ГЕРОЙ НОМЕРА
Из балета в бассейн,
а потом — в журналистику
26

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Второй после футбола
32

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Успешный дебют
42

ВETERAN
Никита Моргунов:
«Дольше всего в карьере
я играл за «Динамо»
50

СТАДИОН В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ
Наследие эллинов
56

«ДИНАМО» — ДЕТЯМ
В добрый путь, молодежь!
62

ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ
Фаина Раневская
64

ЗДОРОВЬЕ
Верной походкой идете,
товарищи
70

ПРОПИТАНИЕ
Чем накормить себя летом?
76

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте
78

ПУТЕШЕСТВИЯ
Удмуртская Республика:
заповедный край,
родина Чайковского
84

ДЫХАНИЕ ТРИБУН
Возвращение в семью

26



64





Есть мировой рекорд!

Тренирующийся в «Динамо» Климент Колесников стал главным героем завершившегося в Казани Кубка России по плаванию. В третий день соревнований россиянин в полуфинальном заплыве на дистанции 50 метров на спине установил новый мировой рекорд, показав время 23,55 секунды. Предыдущее достижение принадлежало американцу Хантеру Армстронгу (23,71). Климент ожидаемо выиграл и финальный заплыв в этой дисциплине, но уже без мирового рекорда.

Днем ранее на дистанции 100 метров на спине Колесников сражался за золото с другим динамовцем — двукратным олимпийским чемпионом Евгением Рыловым. Победу в этом мощном противостоянии Колесников добыл с результатом 51,82 секунды, установив новый рекорд России. Более того, Климент превысил время американца Райана Мерфи, который выиграл

золото на этой же дистанции на чемпионате мира — 2023. В соответствии с положением о премировании Всероссийской федерации плавания Колесников получил награждение — один миллион рублей. К слову, в конце турнира он добавил к этому еще один миллион, так как его время на дистанции 50 метров на спине также превзошло результат, показанный на ЧМ-2023.

Рылов тоже не остался без первого места — он выиграл заплыв на 200 метров на спине. Отметим и золотой успех динамовца Ильи Бородина, который победил на дистанции 200 метров комплексом с новым рекордом России. Позже Илья первенствовал в заплыве на 400 метров комплексом. Еще один представитель «Динамо» Кирилл Пригода стал лучшим на дистанции 100 метров брассом.

В женской части соревнований динамовка Арина Суркова завоевала золото на 50 метров баттерфляем и вольным стилем и стала второй на дистанции 100 метров баттерфляем.



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КЛУБАМИ «ДИНАМО», ТАТЬЯНА ГНУТОВА, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»



Пляжницы снова всех обыгрывают, хоккеисты удивляют неожиданными переходами, пловцы обновили рекорды, футболисты тяжело вошли в сезон, а известный гребец необычным способом добрался из Петербурга в Москву

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Привычка побеждать

Для женской команды «Динамо» Москва по пляжному волейболу спортивный сезон 2023 года начался 12 марта с победы на первом этапе Кубка России в Анапе. За прошедшие пять месяцев спортсменки клуба завоевали в общей сложности 19 медалей разного достоинства (13 золотых, 4 серебряных, 2 бронзовые).

Яркое событие сезона — захватывающий динамовский финал Кубка России — 2023 между Надеждой Макрогузовой/Светланой Холоминой и Екатериной Бирловой/Дарьей Лешуковой, победителями которого стала первая российская пара. Также достоин внимания финальный матч 6-го этапа открытого чемпионата России, где самый титулованный тандем России — Макрогузова/Холомина встречался с одной из опытных пар в мире — бразильянками Лилиан Маестрини

и Лариссой Франка и выиграла у них в упорной борьбе со счетом 2:1.

Не менее интересное событие — московский этап чемпионата России, проходивший 15–18 июня. В финале снова сошлись две динамовские пары. На этот раз Екатерина Бирлова/Дарья Рудых и Надежда Макрогузова/Светлана Холомина. Матч выдался напряженным. Победу в нем со счетом 2:0 одержали Надежда и Светлана.

Одним из основных спортивных мероприятий года стало празднование 100-летия волейбола, и 11-й этап чемпионата России, который проходил в Санкт-Петербурге, был приурочен к этому событию. Макрогузова и Холомина вновь встретились с бразильской парой и вновь победили.

Стоит отметить, что почти на каждом этапе чемпионата России — 2023, в котором принимает участие «Динамо», пары клуба становятся победителями и призерами.



Громкие трансферы в хоккее

Хоккейное «Динамо» стало одним из главных поставщиков новостей в межсезонье. Еще в конце весны появилась информация, что бело-голубые подписали контракт с обладателем Кубка Стэнли канадцем Седриком Пакеттом. Но, как оказалось позже, это была разминка перед не менее мощными трансферами. Руководство клуба сумело договориться о переходе двух звезд российского хоккея — Игоря Ожиганова и Никиты Гусева. Первый провел 615 матчей в КХЛ, набрав в них 222 очка. Помимо этого, Игорь успел поиграть год за океаном, защищая цвета одной из самых популярных команд в Северной Америке «Торонто Мэйпл Лифс».

Гусев в КХЛ уже давно находится в статусе абсолютной звезды — на Олимпиаде в Пхенчхане он вместе с Кириллом Капризовым стал героем финального матча с Германией. Его переход в «Динамо» — большой успех менеджмента клуба. Такие трансферы вселяют оптимизм, но в то же время накладывают дополнительную ответственность на тренерский штаб. Тем интереснее будет следить за стартом сезона в КХЛ, который намечен на 1 сентября.

Пока идет серьезная подготовка. У команды запланировано два предсезонных турнира — Кубок Республики Башкортостан (10–13 августа) и Кубок мэра Москвы (24–27 августа).

Трудное начало в футболе

Футболистам «Динамо» не удалось показать высокие результаты в прошлом сезоне, а главного тренера Славишу Йокановича уволили еще до его окончания. Летом на его место пришел чешский специалист Марцел Личка, сотворивший настоящее чудо со скромным «Оренбургом». Важным усилением клуба стало возвращение опытного парагвайского защитника Фабиана Бальбуэна, прошедшего минувший сезон в бразильском «Коринтиансе». Причем парагваец был назначен капитаном «Динамо».

Подопечные Лички в межсезонье дважды обыграли ЦСКА в рамках Братского кубка, однако старт нового сезона у команды откровенно не получился. Динамовцы уступили на домашней арене «Краснодару» со счетом 1:3. Единственный мяч у хозяев забил Федор Смолов. Во втором туре москвичи обидно упустили победу в гостевой игре с «Крыльями Советов». «Динамо» вело 3:1, однако самарцы сумели сравнять счет в самом конце.

В Кубке России бело-голубые стартовали матчем против «Нижнего Новгорода». Основное время встречи завершилось вничью, а в серии пенальти сильнее оказались нижегородцы. Впрочем, конкретно по этой игре далеко идущие выводы делать точно не стоит, потому что тренерский штаб «Динамо» выпустил на поле наполовину резервный состав. Это всего лишь первые матчи сезона, так что возможностей выправить ситуацию у Лички и компании будет еще предостаточно.



А ТАКЖЕ:

Уникальный рекорд динамовца

Одно из главных достижений лета в российском спорте принадлежит динамовцу. Олимпийский чемпион 2012 года, двукратный чемпион мира и Европы по гребле на байдарке Юрий Постригай установил уникальный рекорд — он за две недели добрался на байдарке из Санкт-Петербурга в Москву. 34-летний спортсмен стартовал 2 июля из Парка 300-летия Санкт-Петербурга. Юрий шел по воде с раннего утра до позднего вечера в сопровождении катера, а остановки были предусмотрены только на обед и ночлег.



12 июля Постригай попал в сильнейший шторм на Рыбинском водохранилище, в результате чего потерял два дня, однако позже сумел вернуться в запланированный график. Динамовец финишировал 16 июля в Серебряном Бору, рядом с Живописным мостом, зафиксировав рекорд России в категории «Наименьшее время преодоления расстояния на байдарке по маршруту Санкт-Петербург — Москва».

Амбициозные планы в регби

Руководство клуба «Динамо» (Москва) строит амбициозные планы. В прошлом сезоне динамовцы сделали шаг вперед, финишировав на седьмом месте. Это на две позиции выше по сравнению с позапрошлым сезоном. «Многие провели очень хороший сезон и находятся в поле интересов других клубов. Наша главная задача состоит в том, чтобы сохранить ядро команды», — заявил главный тренер команды Риаан ван Стратен в интервью пресс-службе. Небольшие изменения



Вернуться на вершину в бенди

В прошлом сезоне московское «Динамо» по хоккею с мячом заняло четвертое место в чемпионате России. Желание вернуться на вершину для легендарного клуба вполне объяснимо. Но для этого необходимо хорошо подготовиться в межсезонье. Состав команды Евгения Иванушкина претерпел серьезные изменения. «Динамо» покинули Артем Бутенко, Владислав Тарасов, Евгений Филиппов, Артем Деркач и тренер по физической подготовке Кирилл Звягин. Также решение о завершении карьеры принял Иван Щеглов, отыгравший в столичной команде восемь сезонов. В клуб пришли вратарь Даниил Рибка, защитник Вадим Васильев, полузащитники Матвей Рибка, Денис Лапшин и Антон Шевцов, нападающие Марат Шарипов и Алексей Ничков. В тренерский штаб вошел Сергей Шабуров, выступавший за московское «Динамо» с 2014 года. В сезоне-2023/24 он будет исполнять обязанности играющего тренера.

26 июня динамовцы вышли из отпуска, а в июле провели два тренировочных сбора — в Сочи и Саранске. В начале августа команда отправилась в Ульяновск, где подготовка пройдет уже на большом льду на «Волге-Спорт-Арене».

Август будет крайне плотным в плане игр. Подопечным Иванушкина предстоит провести девять матчей за 12 дней. Речь идет о трех товарищеских встречах, а также о шести играх в рамках первого этапа Кубка России, где «Динамо» сразится со «Стартом», «Волгой», «Водником», «Родиной», «Ак Барс-Динамо» и «Мурманом».

В этом году команды по хоккею с мячом ждут неожиданный турнир. Федерация поддержала экс-главного тренера красногорского «Зоркого» Вячеслава Манкоса, предложившего для популяризации бенди провести соревнования по мини-хоккею с мячом. [▶](#)

ДИНАМОВСКИЕ В ИГРЫ КАЗАНИ

В Казани прошли «Динамовские спортивные игры», посвященные 100-летию образования общества «Динамо». На эти соревнования прибыло более 1300 участников

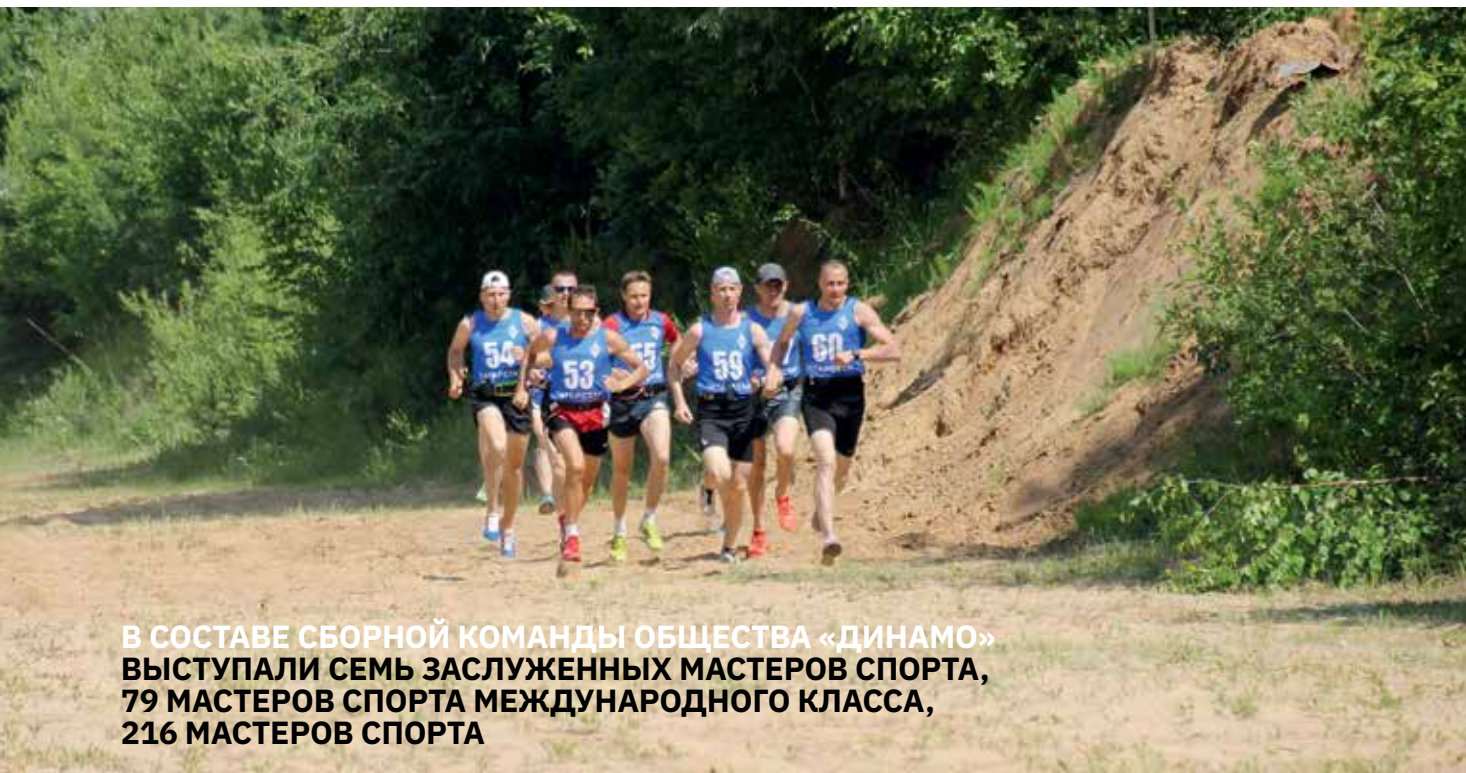


ПОБОРОТЬСЯ ЗА ПОБЕДУ В 13 ВИДАХ СПОРТА ПРИЕХАЛИ НЕ ТОЛЬКО ПРЕДСТАВИТЕЛИ 67 РОССИЙСКИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, НО И ДИНАМОВЦЫ ИЗ СТРАН БЛИЖНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ: БЕЛОРУССИИ, КАЗАХСТАНА, ТАДЖИКИСТАНА И УЗБЕКИСТАНА



ФОТО: ЭДУАРД МИРГАЗИЗОВ, РАМИС НАСЫРОВ, ТАМАРА ВОЙНОВСКАЯ

ИГРЫ ПРОХОДИЛИ НА СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ: СПОРТКОМПЛЕКС «ДИНАМО», БАССЕЙН «АКЧАРЛАК», КАЗАНСКИЙ ЦЕНТР ВОЛЕЙБОЛА, СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ДИНАМО» (ПОСЕЛОК МИРНЫЙ), ДВОРЕЦ ЕДИНОБОРСТВ «АК БАРС», ЦЕНТР ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА, БИЛЬЯРДНЫЙ КЛУБ «АРИСТОКРАТ» НА КАЗАНСКОМ ИППОДРОМЕ. УЧАСТНИКИ И ГОСТИ ИГР ПРОЖИВАЛИ В ДЕРЕВНЕ УНИВЕРСИАДЫ



**В СОСТАВЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»
ВЫСТУПАЛИ СЕМЬ ЗАСЛУЖЕННЫХ МАСТЕРОВ СПОРТА,
79 МАСТЕРОВ СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА,
216 МАСТЕРОВ СПОРТА**



**УЧАСТНИКИ ИГР В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ СОСТЯЗАЛИСЬ
В 13 СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ: СТРЕЛБЕ ИЗ БОЕВОГО
ОРУЖИЯ, СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ,
САМБО, БОЕВОМ САМБО, ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ, МИНИ-
ФУТБОЛЕ, ВОЛЕЙБОЛЕ, ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ, ПЛАВАНИИ,
ГИРЕВОМ СПОРТЕ, БИЛЬЯРДЕ И ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЕ.
В ПОСЛЕДНИХ ДВУХ ВИДАХ СОРЕВНОВАЛИСЬ
РУКОВОДИТЕЛИ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»**





ЗА ВЫСТУПЛЕНИЯМИ УЧАСТНИКОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НЕДЕЛИ НАБЛЮДАЛИ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ И РУКОВОДИТЕЛЬ АДМИНИСТРАЦИИ ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ТАТАРСТАНСКОГО «ДИНАМО» АСГАТ САФАРОВ



СОСТЯЗАНИЯ СТАЛИ ЯРКИМ СПОРТИВНЫМ ПРАЗДНИКОМ. УЧАСТНИКИ ИМЕЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОМЕРИТЬСЯ СИЛАМИ, НО И БЛИЖЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ ДРУГ С ДРУГОМ, ОБМЕНИТЬСЯ ОПЫТОМ РАБОТЫ В РЕГИОНАХ



ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР СОСТОЯЛОСЬ ВСЁРОССИЙСКОЕ СОВЕЩАНИЕ ЗАМЕСТИТЕЛЕЙ ПРЕДСЕДАТЕЛЕЙ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО», ГДЕ РАССМАТРИВАЛИСЬ ВОПРОСЫ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ВОЗМОЖНОСТЬ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА



В МЕДАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ ПЕРВОЕ МЕСТО ЗАНЯЛА ХОЗЯЙКА ТУРНИРА — СБОРНАЯ ТАТАРСТАНА. НА ВТОРОМ — КОМАНДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, НА ТРЕТЬЕМ — ГОСТИ ИЗ УЗБЕКИСТАНА

Национальная
спортивная
премия, 2021



ИЗ БАЛЕТА В БАССЕЙН, а ПОТОМ — В ЖУРНАЛИСТИКУ

Когда заходишь на страничку российских синхронисток в Википедии, видишь длинный список золотых наград. Только золотых! Алла Шишкина — не исключение. Она трехкратная олимпийская чемпионка и 14-кратная чемпионка мира. После Токио Алла завершила спортивную карьеру и сконцентрировалась на других проектах. Сегодня она журналист, блогер и руководитель школы синхронного плавания

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ
ФОТО // АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



Алла Шишкина

родилась 2 августа
1989 года в Москве

- Заслуженный мастер спорта (2009 — синхронное плавание, группа)
- Олимпийская чемпионка (2012, 2016, 2020)
- Чемпионка мира (2009 — техническая, произвольная; 2011, 2013, 2015 — техническая, произвольная, комбинация; 2019 — техническая, произвольная, комбинация)
- Чемпионка Европы (2010 — комбинация; 2014 — группа; 2016 — техническая, комбинация; 2021 — техническая)
- Первый тренер — Елизавета Филаткина, Светлана Волкова
- Тренеры — Наталия Чижова, Татьяна Покровская



Моя любимая программа — «Мольба», с которой мы выступали на Олимпийских играх в Рио. Она признана лучшей за всю историю нашего вида спорта

Движения рождаются из импровизации

— В детстве вы занимались не только синхронным плаванием, но и балетом и музыкой. Почему все же предпочли спорт?

— Я всегда любила плавать. Увидела однажды по телевизору, как девушки в красивых купальниках и с улыбкой на лицах танцуют в воде. Поняла, что это здорово.

— Синхронное плавание похоже на балет?

— Конечно. У нас тоже должны быть натянутые ноги, хорошая растяжка, красивая осанка. Первым президентом Федерации синхронного плавания в Советском Союзе была, между прочим, Майя Михайловна Плисецкая.

— А музыка? Насколько синхронистки должны быть музыкальными?

— Слух, безусловно, важен, но еще важнее чувство ритма, и здорово, когда оно у всех в команде одинаковое. Всю музыку мы рассчитываем и раскладываем на восьмерки, шестерки или тройки. Этот ритм можно услышать на тренировках, когда тренер бьет одной железной палкой о другую.

— У вас было много программ. Какая из них любимая и почему?

— Любимая — «Мольба», с которой мы выступали в Рио. Тут сошлось все: сильный образ, красивые купальники, лучшие синхронистки мира и гениальная постановка. Эта программа признана лучшей за всю историю нашего вида спорта.

— Сами синхронистки вносят лепту в создание номера или этим занимаются исключительно специалисты?

— В нашей сборной обычно было так: включается музыка, и все начинают импровизировать. Главный тренер Татьяна Николаевна Покровская просит запомнить или записать на камеру понравившиеся ей движения. Иногда что-то предлагает сама, но чаще всего движения рождаются из импровизации спортсменок.

— Вы были в сборной 13 лет — уровень гуру. Помогали новеньким девочкам и помогал ли кто-то вам, когда вы только начинали?

— Когда только пришла, всегда прислушивалась к более опытным товарищам. После Игр в Лондоне и сама примерила эту роль. Мне наставничество нравилось больше, чем самой быть ведомой. Всегда старалась и стараюсь помогать. И в спорте, и просто житейскими советами.

В Токио маски носили даже в бассейне

— Из-за переноса Олимпийских игр в Токио вам пришлось продлить свою карьеру. Сложно было заставить себя еще год тренироваться, к тому же в условиях ковида?

— Именно тренироваться не сложно, это всегда было моим любимым делом. Я с удовольствием ходила на тренировки, никто меня не заставлял. Проблема заключалась в том, что еще целый год я не общалась с близкими и друзьями. Разлуку с домом переживала тяжело.

— После окончания Олимпийских игр почувствовали облегчение от того, что все закончилось?

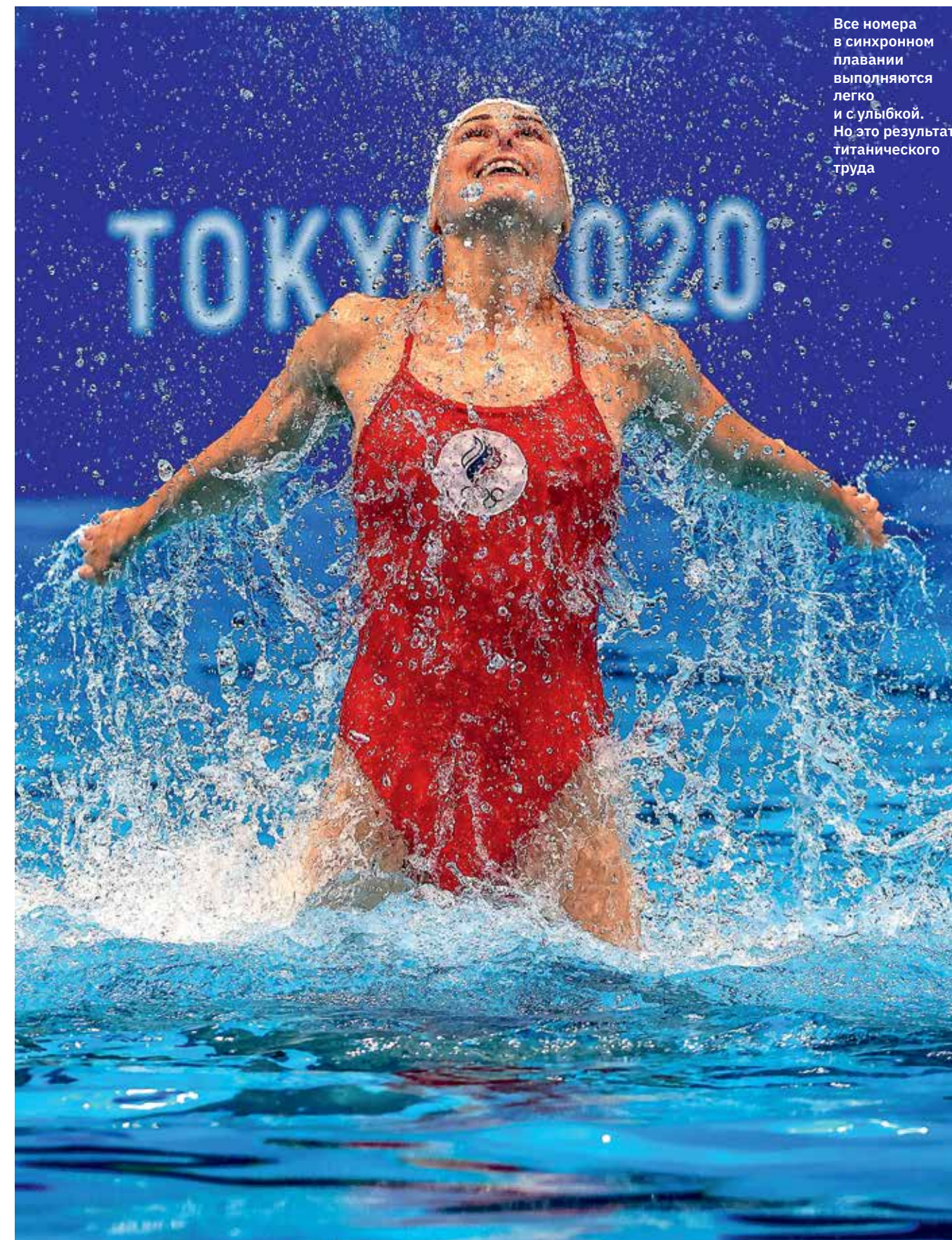
— Я сильно плакала на пьедестале, потому что мы выступали без флага и гимна, отдавала себе отчет, что для меня это последняя Олимпиада. Очень хотелось завершить ее с национальными символами. К сожалению, этого не произошло, но я рада, что нас допустили до Игр. У нынешних спортсменов вообще нет возможности показать себя. Было чувство счастья, что стала трехкратной олимпийской чемпионкой, и одновременно разочарование, что не могу напоследок спеть гимн России.

— На Играх с нашими синхронистками случались всякие казусы: то выключенная музыка, то сорванные и подкинутые под дверь флаги России. С чем столкнулись в Токио?

— Самая большая трудность — коронавирус. Мы все очень сильно боялись заразиться. Это такая инфекция, которую ты можешь не чувствовать, но у тебя возьмут мазок и отстранят от соревнований всю команду. Например, в греческой команде заболели пять из восьми человек, и их одним днем депортировали.

— Насколько японцы справились с организацией безопасности в разгар пандемии?

— Судя по тому, что в нашей команде никто не заболел и все прошло благополучно, меры были приняты нормальные. Мы ходили все время в масках, даже в бассейне в них находились. Каждое утро плевали в пробирку, а в шесть часов достаточно сложно это сделать, потому что утром нет слюны.



Все номера в синхронном плавании выполняются легко и с улыбкой. Но это результат титанического труда

Держались друг от друга на расстоянии. В столовой были защитные экраны, перчатки, все одноразовое. Думаю, организаторы сделали все возможное.

Неприятно, если оскорбляют и переходят на личности

— По окончании карьеры вы решили стать блогером и журналистом. Почему?

— Блогером я стала еще в 2016 году. На Олимпийских играх в Токио у меня уже был контракт с Первым каналом — делала для него репортажи. Что касается журналистики. Я пришла на большое интервью в «Спорт-Экспресс». После него ко мне подошел заместитель главного редактора и предложил замесить в издании колонку. Так началась моя журналистская карьера. Я всегда писала для себя, а потом появилась возможность делать материалы для газеты.

— Что вам дается сложнее — работать на камеру и брать интервью или писать тексты?

— Я люблю и то и другое. Перед камерой чуть сложнее, потому что ты должен понимать, что говоришь, как выглядишь и как двигаешься. Текст можно править, а когда я пересматриваю видео на своем YouTube-канале «Без воды», замечаю: вот тут плохо сказала, тут какую-то шутку не докрутила. Это нельзя исправить, как в тексте. Даже если вырезать, будет плохо. В видео я к себе больше придираюсь.

— Ролики для YouTube делаете сами?

— У меня работает целая команда операторов и монтажеров.

— Какие впечатления у вас остались от съемок в шоу Никиты Нагорного «Обмен спортом», с которым вы конкурировали за премию лучшего спортсмена-блогера?

— «Обмен спортом» получился классный! Оценивать себя со стороны непросто, поэтому я ориентируюсь на комментарии, а в них люди писали, что им очень понравилось. А на премию, да, выдвинули меня, Веронику Степанову и Никиту. Он раньше начал вести YouTube-канал, у него много подписчиков. Логично, что именно его признали лучшим спортсменом-блогером.

— В комментариях сталкиваетесь с критикой?

— Бывает. Когда пишут замечания, касающиеся работы, особенно если я и сама вижу, что что-то не так, нормально к этому отношусь и стараюсь в следующий раз не совершать ошибок. Неприятно, если оскорбляют и переходят на личности.

Когда не попала в юниорскую сборную, хотела уйти из спорта

— Будучи спортсменкой, вы работали турагентом. Как удавалось совмещать это с профессиональной карьерой?

— Я училась заочно в Российском университете спорта, на факультете рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Когда не попала в юниорскую сборную, пошла работать по специальности. Хотела вообще уйти из спорта, но тренер предложила мне тренироваться с ней по утрам, чтобы в дальнейшем попробовать отобраться в старшую сборную, а в свободные полдня работать.

— В итоге не зря согласились. Когда спортивные успехи пришли к вам?

— Я отработала четыре месяца, а потом все турагентство меня провело в сборную со словами: «Вперед! Ты молодец! Мы все будем за тебя болеть!»

— Большинство гостей вашего YouTube-канала — спортсмены, но вы говорили, что есть желание расширить этот круг. С кем легче беседовать: с коллегой по спорту или человеком из другой сферы?

— Просто с нормальным, адекватным человеком, из любой сферы, если он готов рассказать о себе что-то необычное и интересное, как дома на кухне.

— Вам отказывали в интервью, обозначали запретные темы или просили убрать что-то постфактум?

— Конечно, такого было много. Не раз отказывали, кто-то убирал часть материала.

— На YouTube у вас много просмотров, но мало подписчиков. Не думали, как увеличить их число?

— Сейчас о канале судят по просмотрам, в том числе и рекламодатели. Поэтому очень круто, что при небольшом количестве подписчиков у канала столько просмотров. Это говорит о качестве контента. Человек может не подписываться, но досматривает видео от начала и до конца, значит, видео ему интересно.

— Кого из коллег по YouTube смотрите? Есть ли для вас образцы работы на этой площадке?

— Мне нравятся исторические выпуски Минаева, канал «Файб», но вне конкуренции мой любимый интервьюер Юлия Меньшова и ее канал «Сама Меньшова».

У нас женщины в спорте успешнее мужчин

— В России меньше, чем за рубежом, спортсменов идет в журналистику. С чем это связано?

— Не согласна. У нас многие спортсмены, завершив карьеру, становятся комментаторами. Елена Вайцеховская, олимпийская чемпионка по прыжкам в воду, — очень известная спортивная журналистка.

По изяществу и грациозности с синхронистками могут сравниться только «художницы»



Партнера в синхронном плавании надо даже не понимать, а чувствовать



В феврале 2022 года на YouTube появился канал Аллы Шишкиной «Без воды»



Гости канала — яркие, интересные персонажи, преимущественно из мира спорта

Беседовать хорошо с нормальным, адекватным человеком, из любой сферы, если он готов рассказать о себе что-то необычное и интересное, как дома на кухне

Яна Батыршина сразу после окончания спортивной карьеры стала ведущей. Мария Киселева много лет ведет программу на телевидении. Александр Легков комментирует лыжные гонки. Нет, спортсменов в журналистике всегда хватало.

— По-вашему, кому из спортсменов лучше всего удалось адаптироваться в новой профессии?

— У кого-то адаптация еще продолжается, а кто-то совмещает. Упомянутый вами Никита Нагорный еще выступает и параллельно занимается разными проектами. Хорошо, что его вид спорта позволяет это делать. В синхронном плавании невозможно совмещать 10-часовые тренировки шесть дней в неделю ни с чем другим. Что касается моих коллег-синхронисток, то они ищут себя, учатся, кто-то успешно начинает тренерскую карьеру, кто-то карьеру директора спортшколы или ведет свой бизнес. Когда человек хочет развиваться, можно всю жизнь искать себя в различных сферах и совершенствоваться.

— В каких сферах вы ведете поиски?

— Я совмещаю четыре разные работы в смежных со спортом областях. МГФСО Москомспорта — мое спортивное общество, в котором я 25 лет была спортсменкой, сейчас беру интервью у спортсменов и тренеров школы в проекте «Наши ТОП»; мой YouTube-канал «Без воды»; пишу колонки в «Спорт-Экспресс»; «Школа синхронного плавания Аллы Шишкиной». Еще я иногда выступаю в качестве мотивационного спикера и веду мероприятия со сцены, но это не постоянная работа. Можно все успевать, если ты организован, а спортсмены обычно люди организованные и дисциплинированные.

— Несколько слов о вашей школе.

— Школа находится в Лобне. Двери открыты для всех желающих. У меня частный клуб, и я сразу сказала родителям, что не собираюсь растить олимпийских чемпионов. Я больше за спорт через любовь, за гармоничное развитие и совмещение

учебы и тренировок. Хочу, чтобы для ребенка синхронное плавание было удовольствием. Детей набрали пока от 5 до 10 лет. Тренирует их пятикратная чемпионка мира Вероника Калинина. Отработали с ней первый сезон, провели летние сборы. На сборы ездили вместе.

— Вернемся к проекту «Без воды». Подавляющее большинство ваших интервью, за исключением интервью с Георгием Куницей, с женщинами. На канале будут появляться мужчины?

— Поживем — увидим. Пока я топлю за Women's Power.

— Вы феминистка?

— Нет, конечно. Я люблю, чтобы мне открывали дверь, платили за меня в ресторанах. Какая я феминистка? Мне просто интересны женщины, добившиеся многого. Я замечала, что женщины у нас завоевывают больше золотых медалей на Олимпийских играх и вообще на международных соревнованиях. Не хочу обижать мужчин, но женщин в России в принципе больше, может, поэтому они успешнее в спорте.

Живая вода, полная рыб и кораллов, привлекательнее бассейна

— Вы участвуете в проекте «Футболка дарит жизнь». Можете рассказать об этом подробнее?

— Я амбассадор этого благотворительного фонда. Его задача — помочь детям из малообеспеченных семей, детских домов либо тяжелобольным детям. Мы приезжаем к ребятам, организуем для них развлечения со спортивным уклоном, а в конце вручаем так называемые спортивные паспорты. В них можно написать желание, связанное со спортом, например, встретиться с любимым спортсменом или сходить на соревнования. Фонд вывозит детей на различные матчи. Когда я выступала, в Санкт-Петербурге проходил Кубок Европы по синхронному плаванию, подшефные из благотворительного фонда приезжали на эти соревнования. Благодаря положительным эмоциям, их общению со своими кумирами и тому, что мы стараемся всячески поднять им настроение, они быстрее идут на поправку.

— У вас два кота. Почему предпочитаете кошек собакам?

— Я кошатница. Мне нравится, что коты более независимые. Я много путешествую, а коту можно насыпать корм, налить водички и уйти из дома. Мои коты друг с другом общаются, и им не скучно. Собака очень сильно привязана к человеку. Ее нужно постоянно выгуливать, общаться с ней.

Я видела, как собак оставляют, и они скулят весь день. Зачем травмировать животное? Вот коты совершенно не травмируются и живут спокойной жизнью. Мой любимый кот — беспородный Кузя. Я была на даче у своего тренера Наталии Игоревны Чижовой. Он пришел и начал стучаться лапкой в окно. Кузя очень красивого окраса, все думают, что породистый. Самый большой его плюс — характер: всегда придет на ручки, помурчит, никогда никого не поцарапал, не укусил. Просто чудо, а не кот.

— Многие представители водных видов спорта не любят отдыхать на море. А вы?

— Бассейн и море — разные вещи. Бассейн — это хлор, от него я устаю. На отдыхе я не плаваю в бассейне и всегда с ужасом смотрю на туристов, которые приехали на океан, но купаются в бассейне у отеля. Для меня живая вода, полная рыб, кораллов и интересных растений, гораздо привлекательнее. Поскольку я умею надолго задерживать дыхание, люблю нырять в маске и очках и искать всякие ракушки. Полгода назад отдыхала на Сейшелах, где чистый океан и нет никакого бассейна. Мне нравятся солнце, пальмы и песок. Если вода теплая, могу в ней долго находиться, а если прохладная, загораю и захожу освежиться.

— Назовите три самых любимых места, которые находятся на побережье моря или океана.

— Мальдивы, Рио-де-Жанейро, и мне очень понравилось в Мексике. Но я объездила далеко не весь земной шар, поэтому, возможно, в моей жизни будет еще что-то красивое, что я включу в этот список.

— В Рио вы приезжали только на соревнования или отдыхали там?

— В Рио я была около десяти раз, в основном на сборах, у нашего главного тренера Татьяны Николаевны Покровской в Бразилии живет дочка с семьей. Потом там случились Олимпийские игры, и мы ехали в Рио-де-Жанейро как к себе домой. Выступали в том бассейне, в котором до этого много лет тренировались. Все работники бассейна стали волонтерами на Играх и здоровались с нами. Это было очень круто, как будто домашние Олимпийские игры.

— Вас совершенно не пугали безумные истории про то, как участников Олимпиады грабили и нападали на них с оружием?

— Я знала правила, которые нужно соблюдать: сними с себя все золотые и блестящие украшения, надень простую одежду, не свети дорогим телефоном и сумкой, — и все с тобой будет в порядке. У меня семья летала на эти Игры, я дала им ценные указания, и у них вообще не было никаких проблем.

Наш вид спорта подогнали под нормы и стандарты, сделали книгу, где указано, сколько какой элемент стоит. Творчества в синхронном плавании практически не осталось

Вряд ли мы увидим команду по синхронному плаванию в Париже

— Насколько отстранение от международных соревнований влияет на команду по синхронному плаванию?

— Мне сложно комментировать, потому что сейчас я не внутри команды, а наблюдаю со стороны. Но я общаюсь с некоторыми спортсменками и понимаю, что им тяжело. Не представляю себя в такой ситуации. При этом нагрузки несколько не снизили, они также тренируются по десять часов в день, десять месяцев в году, шесть дней неделю, никаких поблажек. Но одно дело — тренироваться в таком режиме, когда у тебя есть цель и ты знаешь, что выжимаешь из себя все соки, чтобы стать олимпийским чемпионом, и другое — если ты соревнуешься сам с собой.

— Отсутствие России влияет на интерес к синхронному плаванию в мировом масштабе?

— Я вижу только радость, что российской команды нет и место на пьедестале освободилось. Мне больно об этом говорить, но все забыли, что Россия шесть Игр подряд была на первой ступени пьедестала и выигрывала все международные соревнования. Синхронное плавание потеряло сейчас больше не из-за отсутствия России, а из-за новых правил. Наш вид спорта подогнали под нормы и стандарты, каждый элемент описали и сделали книгу, где указано, сколько какой элемент стоит. Творчества в синхронном плавании практически не осталось. Это сильно отразилось на зрелищности вида спорта.

— А как вы относитесь к другим изменениям, например, к тому, что мужчины выступают в составе групп?

— Мужчины пока еще не совсем готовы к этому, но, считаю, через определенное время в группах будет половина мужчин, половина женщин.



В Токио по итогам выступлений россиянки опередили всех конкурентов, набрав 196,0979 балла

Я никогда не была против мужчин в синхронном плавании, не критиковала их и брала интервью у Саши Мальцева. На вкус и цвет товарищей нет, и пусть каждый решает сам, как относиться к мужскому синхронному плаванию. Мужчины есть в фигурном катании, в балете, почему бы им не заниматься и синхронным плаванием.

— С тех пор как мужчины могут выступать на крупных турнирах, интерес к синхронному плаванию у мальчиков вырос?

— Да. У нас стало больше парней. Например, в моей школе вместе с девчонками занимается мальчик Леша. Он уже дважды выступал на соревнованиях и приехал с медалями. Конкуренция среди мальчиков не такая, как у девочек, поэтому завоевывать медали им легче.

— Они соревнуются в соло с девочками и смешанных дуэтах?

— По-разному. Когда они маленькие, делают еще и фигуры, так называемую обязательную программу, а когда вырастают, соревнуются в мужском соло, смешанных дуэтах, и их теперь будут

ставить и в женские группы. Их будет все больше и больше, просто нужно время.

— У вас остается надежда, что российские спортсмены могут попасть на Олимпийские игры в Париже? Стоит ли ради участия в Олимпиаде соглашаться на дискриминационные условия?

— По тому, какие критерии выдвинуты сейчас, участие там невозможно. Те, кто в силовых структурах, участвовать не могут, а это половина наших спортсменов. Я очень сомневаюсь, что спортсмен пойдет на то, чтобы отказаться от всех выплат и поддержек, и будет все оплачивать сам, а потом предъявит чеки, что ему не помогало государство, он сам пошел, например, разгрузить ночью вагоны и заработал себе на Олимпийские игры. Это полный абсурд. Что касается командных видов спорта, рекомендовано вообще не допускать россиян. Синхронное плавание на тысячу процентов командный вид спорта. Вряд ли мы увидим сборную России по синхронному плаванию в Париже. [D](#)

Второй после футбола

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Чилийское родео прошло непростой путь и стало одним из самых любимых развлечений в стране благодаря своей уникальности и богатым традициям. Отточенная техника участников, их яркая одежда, гуляния с танцами и вином, неизменно сопутствующие состязаниям, — все это притягивает десятки тысяч зрителей



Когда в Чили отмечали столетие независимости, родео было признано национальным символом

История не хуже вестерна

Когда кто-то произносит слово «родео», у большинства оно ассоциируется с вестернами, бесстрашными ковбоями и свирепыми быками, которых может обуздать только тот, кто по-настоящему крут. Именно такое родео широко представлено в кино и СМИ. Однако есть еще один вид, и он сильно отличается от описанного ранее. В своей стране этот вид является национальным видом спорта и уступает по популярности только футболу.

Речь идет о чилийском родео, которое практикуется уже более 400 лет, а его история не хуже любого американского вестерна. Все началось с крестьян-пастухов в Патагонии, называвших себя гуасо. Они занимались выпасом домашнего скота на горных пастбищах. Работа была сложная и даже опасная — животные все время отбивались от стада, рискуя сорваться в пропасть. Но гуасо удавалось сохранить поголовье и даже приумножить его, потому что они и пользовались большим уважением. К зиме пастухи спускались в долину, раздавали скот хозяевам, а также кастрировали молодых телят и ставили клейма. Подобные пегроны и назывались тогда родео.

В 1557 году губернатор Чили Гарсиа Уртадо де Мендоса решил отплатить гуасо за их труд и приказал провести в Сантьяго в день памяти

покровителя города святого Иакова (24–25 июля) родео-праздник. На него собрался буквально весь город. Эти развлечения стали ежегодными. Позже дата была изменена на 7 октября, День святого Марка, но концепция осталась прежней. По окончании торжеств участники вместе со зрителями пили молодое виноградное вино под названием «чича», ели традиционные пирожки эмпанадас и устраивали танцы. Эта идея принесла Уртадо де Мендоса неофициальный статус «отца чилийского родео».

В конце XIX века для отгораживания пастбища со скотом в Южной Америке начала широко применяться колючая проволока. Это новое изобретение изменило всю систему работы. Наличие такой проволоки лишило смысла основную деятельность гуасо, им оставалось только появляться на родео для развлечения публики. Да и само понятие «гуасо» перестало быть эксклюзивным в отношении скотоводства, теперь так называли любого крестьянина.

Переломный момент

Популярность и важность гуасо была настолько велика, что смелые пастухи вошли в историю и культуру. А в 1910 году даже стали символом Чили. Тогда праздновалось столетие провозглашения независимости страны (война за свободу



шла с 1810 по 1818 год). Правительство озадачилось поиском национальной идеи, и выбор пал на родео, завоевавшее сердца местных жителей.

Шоу гуасо превратилось в народную забаву в стране. Дошло даже до того, что в 1931 году лучшему наезднику родео доверили открывать военный парад в День независимости, а перед этим он подавал президенту страны коровий рог с чичей. Завершение родео обязательно сопровождалось вечеринкой: возле арены ставили палатки, где зрители пили, ели и исполняли народный танец куэку. Вообще же чилийское родео сравнивали с хорошей свадьбой, которую обычно гуляют два дня. Ведь родео также приходилось на субботу и воскресенье, а его поклонники проводили на трибунах не менее 8 часов в день.

Популярность родео в Чили стремительно набирала обороты, поэтому правительство активно строило арены для выступлений и соревнований, главная из которых была открыта в городе Ранкагуа в 1942 году. Именно на ней спустя семь лет прошел финал первого чемпионата страны по чилийскому родео. Чемпионом тогда стала команда Хосе Гутьерреса и Эрнесто Сантоса.

Большинство ведущих наездников тренировались в сельской местности, а потом преодолевали сотни миль, чтобы участвовать в соревнованиях,

которые обычно проходят в крупных городах. Сезон в чилийском родео длится с сентября по апрель включительно.

10 января 1962 года произошло историческое событие: Олимпийский комитет Чили декретом № 269 официально утвердил родео как национальный вид спорта. В 1986 году была основана Национальная федерация клубов родео и гуасо Чили для регулирования менее крупных соревнований. К слову, в 2004 году чилийское родео стало настолько популярным, что мероприятия по этому виду спорта посещало больше зрителей, чем матчи профессиональных футбольных команд.

Правила чилийского родео

Как уже было отмечено ранее, правила чилийского родео существенно отличаются от правил американского, мексиканского и других. Чилийцы не пытаются заманить беснующегося быка в ловушку, не пробуют удержаться на нем без седла, не валият животное на землю, схватив за хвост, не исполняют лихих трюков в стиле американских ковбоев. Здесь родео менее экстремальное и зрелищное, зато тут важна слаженная работа в паре и техника.

В выступлении всегда участвуют два всадника, которые должны справиться с резвым бычком.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О ЧИЛИЙСКОМ РОДЕО



Rodeo (от испанского слова *rodear* — окружать) буквально означает «сгон скота»

В течение года в Чили проводится около 320 официальных и столько же неофициальных соревнований по родео

Главная гордость гуасо — невероятно большие шпоры. Колесико имеет диаметр 6 дюймов, а на самом колесе больше 30 шипов. Стремена — под стать шпорам, они вырезаны из прямоугольного куска дерева и напоминают башмак без пятки. Весит одно такое стремя примерно 1,5 кг

Для чилийского родео не подойдет бык старше трех лет и тяжелее 500 кг

На данный момент существует более 300 клубов чилийского родео, членством в них может похвастаться более 9 тысяч человек

Впервые в истории звание чемпионки среди женщин завоевала Элия Альварес, выступавшая в паре с мужчиной

Пока бык стоит в специальном загоне, мальчишки раззадоривают его, кидая в него мелкие камушки

Наездники Рамон Кардемиль и Хуан Карлос Лоайса наиболее успешны в истории чилийского родео. Каждый из них выигрывал национальный титул семь раз

Гуасо нередко преодолевают сотни миль, чтобы участвовать в соревнованиях



Барьер арены чилийского родео сделан в форме полумесяца и зачастую раскрашен в цвета национального флага. Собственно, вдоль него гуасо и гонят быка. Сам же стадион представляет собой круглое пространство, разделенное специальным забором, где есть небольшая дырка для прохода. Быка выпускают на вторую половину арены, там же его поджидают два гуасо, их расположение должно быть постоянным во время всего выступления: один позади животного, а другой строго сбоку. Цель заключается в том, чтобы выгнать быка на другой участок арены. Таким образом, бык оказывается зажат между всадниками.

Дальше они должны попасть в ту самую дырочку в заборе и выскочить на главную часть стадиона. Один гуасо скачет по периметру арены, а второй — параллельно с быком. В определенном месте второй гуасо должен направить лошадь на быка таким образом, чтобы он упал на специально регламентируемом участке. После этого наездники меняются местами, и все повторяется снова, только уже в обратном направлении. А затем еще раз. Получается, что зрители в сумме видят три забега. Нюанс чилийского родео состоит в том, что необходимо идеально владеть лошастью, чтобы завалить быка там, где надо, и так, как надо.

Судьи начисляют баллы от 0 до 4 в зависимости от того, куда лошадь ударила быка.

Максимальное количество очков дается за попадание в заднюю часть корпуса, этот удар считается наиболее тяжелым, потому что бык теоретически имеет возможность уйти от столкновения. Таким образом, за три прогона можно заработать 12 баллов, а еще один получить за правильный выход на арену. Если с последним большинство гуасо справляется на ура, то идеальных прогонов практически не бывает. Судьи регулярно снимают очки за неправильный разворот коня или за то, что падение быка было на метр до или после обозначенного участка. Да и еще за много чего. К слову, подсчет баллов стал вестись только в начале XX века; официальный регламент появился лишь в 1961 году. До этого чилийское родео рассматривалось, скорее, как шоу, а не как соревнование. Зато с момента принятия регламента правила фактически не подвергались изменениям.

Одежда гуасо

Чилийские ковбои не носят сапог с острыми носами, джинсов, платков, они не выглядят как наездники, которых мы привыкли видеть в кино и на иллюстрациях к романам Фенимора Купера, Майн Рида. Их главный и обязательный атрибут — тканевая накидка чаманто, она представляет собой что-то среднее между пончо и одеялом. Другие элементы «спортивной формы» — соломенная шляпа, широкий красный пояс, а также краги по колено. Стремена гуасо сделаны из дерева и покрыты специальной резьбой.

Шик и блеск в экипировке гуасо появился, когда до соревнований стали допускать женщин. Изначально это было исключительно мужское развлечение, но после признания его национальным видом спорта политкорректность требовала разрешить выступать представительницам прекрасного пола. До недавнего времени женщины соревновались лишь в рамках конкурса красоты «Королева родео», но в 2009 году они впервые получили возможность участвовать на равных с мужчинами.

Новые тенденции привели к тому, что первоначально мужская дисциплина обрела элементы гламура. Более того, одежду для девушек начала создавать известный чилийский модельер Мильярай Пальма, которая шьет костюмы в том числе для звезд местного телевидения. Вместе с этим выросла популярность экипировки и у мужчин. Дошло до того, что ее стали вручать как сувенир дорогим гостям на различных мероприятиях.

Особенные лошади

Помимо самих гуасо и бычка обязательными действующими лицами чилийского родео яв-

В чилийском родео главное не эффектные трюки, а работа в паре и техничность исполнения



ляются лошади. Их демонстрация всегда считалась важнейшим элементом представления. Они умеют делать повороты вокруг своей оси и вообще являются профессионалами не хуже наездников. Но опять же, если в США ковбои рассекают на лошадях в духе вестерна и много играют на публику, то в чилийском родео свой, более сдержанный стиль.

Чилийские лошади особые. Местные конезаводчики утверждают, что порода их животных ведет начало от 75 испанских особей, которые впервые пересекли Анды с первооткрывателем Педро де Вальдивия. Чистота породы объясняется тем, что эти особи никогда не были в табунах, то есть конезаводчикам удавалось избегать смешения пород. Высота настоящей чилийской лошади не превышает 142 сантиметров, поэтому ее часто путают с пони. Так называемые «чилийки» имеют толстую шкуру и обладают высочайшей выносливостью. Этот фактор, к слову, активно использовала чилийская кавалерия во время Тихоокеанской войны в конце XIX века, когда осуществляла переход через пустыню Атакаму, представляющую собой огромное безводное пространство, больше похожее на поверхность Марса.



В какой-то момент лошадей перестали использовать в хозяйстве, что поставило их на грань вымирания. Все могло закончиться очень плохо, но положение спас генерал Карлос Ибаньес дель Кампо, который в 1927 году стал президентом Чили. Он ввел правило, согласно которому в нескольких заездах на родео обязательно должны участвовать чистокровные «чилийки». Нововведение настолько прижилось, что с 1946 года в чилийском родео соревнуются только лошади, зарегистрированные в Национальной ассоциации конезаводчиков, то есть те самые чистокровные «чилийки».

Проблемы и критика

Как и любой популярный вид спорта, чилийское родео сталкивается с некоторыми проблемами и критикой. По мнению защитников животных, шпоры для верховой езды, используемые при выезде, могут сильно ранить лошадь. Другой аргумент против родео — жестокое обращение, но уже не с лошадью, а с бычком. Когда бычка пригоняют к стене, он получает сильный удар грудью от лошади. Это может происходить несколько раз во время одного заезда. Организаторы родео



парируют: во время мероприятия проводится постоянный осмотр теленка.

Порой активисты устраивают протесты на улицах Чили и отказываются называть местное родео спортом. Некоторые организации по защите прав животных даже выступили за полный запрет чилийского родео. Подобная ситуация была в Испании в 2010 году, где парламент Каталонии принял закон, запрещающий корриду на территории региона. Закон вступил в силу в 2012 году, и с тех пор бои быков в Каталонии не проводились. Однако в Чили до этого не дошло, и местное родео никуда не делось.

Тем не менее, несмотря на статус национального вида спорта, чилийское родео находится не в лучшем финансовом положении из-за слабой государственной поддержки — средства получают в основном те виды спорта, представители которых выступают на международной арене. Чилийская федерация родео не слишком довольна нынешней ситуацией и продолжает бороться за свои права. В любом случае жители страны по-прежнему обожают родео и в гораздо большей степени поддерживают его развитие, чем выступают с критикой. [Д](#)

УСПЕШНЫЙ ДЕБЮТ



Женский волейбольный клуб «Динамо-Анапа» был создан в 2022 году на базе главного волейбольного центра страны «Волей-град». В первый сезон команда, которой управляет легендарная волейболистка Любовь Соколова, заняла достойное пятое место в Высшей лиге А и готова идти дальше. Ставка здесь делается на молодежь!

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ ФОТО // SPORTS NETWORK

Вolleyбол — один из самых успешных игровых видов спорта для общества «Динамо». Женские команды из Москвы, Казани и Краснодара на протяжении уже десятилетий борются за самые высокие места в чемпионате России. В непростое для российского спорта время на волейбольной карте страны появилась еще одна точка — «Динамо-Анапа». Это интересный и амбициозный проект, возникший при поддержке Всероссийской федерации волейбола. Его цель — развитие игроков в академии клуба на базе ВФВ «Волей-град».

О задачах и стратегии команды, особенностях игры в Высшей лиге, популяризации волейбола в Анапе и жизни молодой команды рассказали руководитель клуба Любовь Соколова, а также игроки: Кира Иванова, Анастасия Оголихина и Елизавета Барабаш.



Любовь Соколова
генеральный директор ВК «Динамо-Анапа»

Сочтем хорошим результатом, если команда будет стабильно попадать в тройку лучших

— Расскажите, как возникла идея создания клуба «Динамо-Анапа»?

— Идея принадлежит руководству Всероссийской федерации волейбола. На базе центра «Волей-град», где уже успешно функционирует академия пляжного волейбола, было решено создать академию классического волейбола и клуб, что позволило бы эффективно использовать инфраструктуру и дать возможность расти молодым игрокам. Наша команда сразу получила профессиональный статус и провела первый сезон в Высшей лиге А.

— Почему вы приняли предложение возглавить клуб?

— Я уже много лет живу в Краснодаре. Работала в краснодарском «Динамо», так что имею определенный административный опыт. Предложение руководить профессиональным клубом с такими задачами стало для меня интересным, поэтому с удовольствием на него откликнулась.

— Как осуществлялось комплектование команды?

— С одной стороны, мы сделали акцент на молодых девочках, которые и составили костяк команды. Многие из них впервые выступали на профессиональном уровне. Они узнали, как проходит подготовка к сезону и важным матчам, как устроена раздевалка, впервые столкнулись со стрессовыми ситуациями. В то же время мы понимали, чтобы клуб мог конкурировать на высоком уровне, нужны и опытные игроки, в том числе поигравшие в Высшей лиге и даже в Суперлиге. Такие волейболистки также дополнили наш состав. Их опыт был неocenim для молодых спортсменок.

— Делитесь ли вы сами опытом с молодежью?

— Я постоянно нахожусь в контакте с игроками, решаем какие-то рабочие вопросы, чтобы все было довольно, но в тренировочный процесс не вмешиваюсь. У нас есть главный тренер Алексей Гатин, который успешно справляется со своими задачами.

— Что представляет собой концепция развития клуба?

В будущем будет стоять задача подняться выше классом?

— Разумеется. По мере развития команды и расширения нашей академии. В частности, мы бы сочли хорошим результатом, если бы «Динамо» стабильно попадало в тройку призеров. В то же время на первом плане стоит и подготовка молодых игроков. Наш клуб рассматривается как фарм-клуб краснодарского «Динамо», а потому лучшие игроки команды в будущем могут пополнить его состав. Кроме того, в ближайшей перспективе мы рассчитываем, что команда будет сформирована полностью из воспитанников местной спортивной школы.

Получаем десятки звонков с просьбой взять ту или иную спортсменку

— Почему вновь созданный в 2022 году клуб решили отправить под крыло общества «Динамо»?



— Это связано во многом с тем, что главный клуб региона также динамовский. Четкая структура, в которую была включена команда, позволяет и лучше взаимодействовать со спонсорами. Я уже не говорю о том, что «Динамо» — первый волейбольный клуб на Кубани, он имеет богатую историю и известен своими достижениями.

— Кто оказывает клубу поддержку?

— Всероссийская федерация волейбола, администрация города Анапы, волейбольный центр «Волей-град», а также ряд компаний, пожелавших стать спонсорами.

— В первый сезон команда заняла пятое место в Высшей лиге и получила опыт игры с топ-клубами в Кубке России. Результатами довольны?

— Конечно, пятое место для первого сезона — очень неплохо. Девочки здорово себя проявили в отдельных играх, особенно это касается трех домашних туров, которые команда провела с хорошим настроением. В Кубке России команда сумела пробиться в финальную стадию, что также можно назвать успешным результатом. Я довольна тем, что клуб движется вперед и развивается.

— Насколько большой интерес игра команды вызывает у болельщиков и как ведется с ними работа?

— Интерес к команде со стороны болельщиков в городе есть, и на домашних турах зрители были, хотя, возможно, не так много, как хотелось бы. К тому же «Волей-град» располагается за городом, в поселке Витязево. Тем не менее матчи посещали и простые школьники, и воспитанники спортивных школ, и их родители.

— Наличие такой базы, как «Волей-град», дает преимущество клубу при приглашении молодых игроков?

— Действительно, у нашего клуба все условия для развития и тренировок. Многие с радостью принимают приглашение в команду. Также мы получали десятки звонков с просьбой взять ту или иную спортсменку. На базе созданы комфортные условия для тренировок, есть фитнес- и тренировочный зал, отличное питание, возможность для отдыха, и не надо куда-то ездить в отличие от больших городов. Кроме того,



Интерес к команде со стороны болельщиков в городе есть, и на домашние туры зрители приходят, хотя не так много, как хотелось бы

«Динамо-Анапа»

2022

Образование клуба

Возраст игроков
15–23 года

Домашняя арена –
спортивный центр ВФВ
«Волей-град»

Дебютный сезон
в Высшей лиге А –
5-е место

Генеральный директор –
Любовь Соколова

Главный тренер –
Алексей Гатин



Анапа — курортный город с прекрасным морским воздухом. Условия для жизни здесь отличные.

— Уже более десяти лет «Волей-град» является главным тренировочным центром для сборных команд России. Изменилась его инфраструктура в последние годы?

— Да, и в лучшую сторону с того времени, когда я там тренировалась. Я рада, что новое поколение имеет такие условия, и хочется верить, их ждет яркое будущее.

Кира Иванова, 22 года

доигровщица, капитан команды

Старалась избавиться от глупых ошибок, непростительных лидеру команды

— Вы играли в Суперлиге в «Заречье-Одинцово». Опыт, приобретенный там, вам помогает?

— Несомненно. Первую половину чемпионата я выходила на подачу и на прием в заднюю линию, а во второй — стала основным игроком. Сначала чувствовала волнение в играх против таких команд, как «Динамо» (Москва), «Локомотив», «Уралочка», но играть с ними было очень интересно.

— В прошлом году вы пополнили состав команды, созданной с нуля. Чем вас заинтересовало это предложение?

— Это не первая команда-новичок, куда я пришла играть. До этого выступала за череповецкую «Смену». В Анапе сейчас делают замечательный проект и для молодых игроков, и для тех, кто постарше. В основном играют старшие, но при этом подготавливаем младших. Приятно наблюдать за прогрессом наших молодых девчонок.

— Каково ощущать себя в команде одним из лидеров? Как передаете опыт молодым игрокам?

— Сначала ощущения были странные, потому что в последнее время я играла в Суперлиге и считалась там молодым игроком. Осознав, что теперь я лидер, стала обращать больше внимания на себя и свои ошибки. Молодому игроку они позволительны, но когда на тебя смотрят младшие, некоторые ошибки недопустимы. Главной задачей было избавиться от глупых ошибок и почистить свою игру. Девчонки иногда подходят и спрашивают, как и что делать, смотрят, как мы работаем, и повторяют некоторые моменты. Хочется, чтобы они учились правильно — это еще один стимул играть чище.

— Оцените свой рост и в целом прогресс команды?

— Первый сезон получился тяжелым, но мы сохранили костяк команды. И к дорогам уже привыкли — из Анапы не летают самолеты, есть только варианты ехать на автобусе и на поезде. Сейчас все уже под это подстроились. Была в команде проблема и с заменами, потому что девчонки слишком молодые. Но они тренировались, играли с нами целый сезон и уже выросли в своем мастерстве, теперь можно на них полагаться. Я прогрессирую благодаря большой игровой практике, за этот сезон приобрела богатый опыт.



— Насколько вам комфортно жить в Анапе?

— Немного непривычно, потому что я жила в Москве, Уфе, Ярославле и Череповце, где нормальные зимы, а тут в декабре нет снега и +10 °C на улице. Первое время это казалось странным, потом привыкла. Зимние вещи нужны, только если тур играем на выезде.

Наш тренер никогда не передает волнение игрокам

— Как вам база в «Волей-граде»?

— Условия просто шикарные. Не во всех командах есть такая арена, как у нас, и два тренажерных зала. Очень хорошее покрытие и две площадки, на которых мы тренируемся.

— Какими качествами обладает ваш наставник Алексей Гатин?

— Алексей Юрьевич — очень толковый и хороший тренер. С ним комфортно играть, он настолько сдержанный, что никогда не передает свое волнение игрокам. Иногда видно, что он волнуется, но при этом старается подбодрить и успокоить нас, особенно в сложные моменты, когда в упорной игре нервная концовка. Не вижу у него как тренера ни одного минуса.

— В Высшей лиге туровая система. Какие у нее преимущества и недостатки?

— Это тяжело. На первой игре ты свежий и заряженный, а на четвертую уже просто выползаешь, потому что все силы остались в предыдущих трех и тебе надо играть на морально-волевых, перебарывать себя. Но с точки зрения нашего местоположения это хорошо, поскольку нам до всех соперников добираться не особо близко. А так приехал, сыграл четыре игры и уехал.

— Ваш отец, известный волейбольный специалист Владимир Хроменков, сейчас работает в Китае. Расскажите, чем он там занимается?

— Он поехал от Всероссийской федерации волейбола в составе тренерской группы с Алексеем Казаковым и Антоном

Мысиным. Кто-то из них следит за физической подготовкой, кто-то подсказывает по технике, кто-то проводит разминки. Они там все вместе взаимодействуют, делятся своим опытом и набираются опыта у китайских специалистов. Но главная их задача — подготовить национальную сборную и вторую команду Китая и добиться с ними каких-то результатов.

— Как часто обращаетесь к нему за советами?

— В последнее время мы особо не обсуждаем мою карьеру. У меня есть свой тренер, по плану которого мы работаем и который оценивает все наши действия. Максимум папа может напомнить о каких-то элементах, например, не забывать делать скидки или больше играть блок-аут. Но это, скорее, рекомендации.

Анастасия Оголихина, 19 лет

центральная блокирующая

Челябинская школа дала мне хорошую базу

— Что скажете о прошедшем сезоне — каким он был для вас и для команды в целом?

— Для вновь сформированной команды задачи были выполнены. Для себя всегда хочется большего и всегда ставишь цели выше, а когда их добиваешься, думаешь, что надо было делать еще больше.

— Как вы оказались в команде?

— До этого я играла в молодежке «Динамо» (Краснодар), хотела попробовать свои силы на более высоком уровне. Тут поступило предложение от «Динамо-Анапа», и я его приняла. Мне показалась интересной идея собрать новую команду, которая будет выступать в Высшей лиге А.

— «Динамо-Анапа» считается фарм-клубом «Динамо» (Краснодар). У вас есть намерения попасть в эту команду, играющую в Суперлиге?

— Меня звали в «Динамо» (Краснодар), но я понимаю, что нахожусь еще не на том уровне, чтобы полноценно в нее войти и занять место в основном составе. Хочу расти постепенно.

— Вы родом из Челябинска, где известная волейбольная школа, подготовившая много сильных спортсменов.

— Я очень благодарна той школе, она хорошо узнается. Все говорят, что в Челябинске серьезные нагрузки, после которых намного легче в других командах.

— Как оцениваете атмосферу в команде? Насколько у вас дружный коллектив?

— Девочки раньше были незнакомы и поначалу сильно волновались. Но коллектив сложился дружный. Все относятся друг к другу с пониманием, поддерживают, никаких конфликтов внутри команды нет.

— В команде баланс между молодыми и опытными игроками. К какой группе относите себя?

— К группе игроков постарше, поскольку у меня больше игрового опыта. Младшие только выпустились из спортшколы.



Чтобы направить энергию в другое русло, отвлекаюсь видеоиграми

— Руководитель вашего клуба — именитая волейболистка Любовь Соколова. Она взаимодействует с игроками и что-то советует?

— У нее со всеми девочками теплые отношения. Если у кого-то возникают вопросы, мы не стесняемся к ней подойти. Она всегда рада помочь, подсказать. Мы не чувствуем барьера между игроком и начальством.

— Вам комфортно в Анапе?

— Конечно, у нас здесь прекрасный тренировочный комплекс, где есть отличный оздоровительный центр, универсальные условия для подготовки, как на воздухе, так и в зале. Можно пойти в бассейн.

— Там также есть центр пляжного волейбола. Как относитесь к этой разновидности игры?

— Пляжным волейболом мне не доводилось заниматься серьезно. Могла поиграть только в каких-то летних турнирах для поддержания формы. В целом к пляжному волейболу отношусь хорошо, посмотреть всегда интересно.

— В профиле клуба вы указали хобби — видеоигры. Во что именно любите играть?

— Это увлечение мне передалось от отца. Вообще, я люблю играть в различные экшен-игры, шутеры, чтобы направить свою энергию в другое русло.

— Насколько хорошо вы играете? Приходилось выступать в турнирах?

— Нет, больше играю для себя. В турнирах принимала участие пару раз, но было не особо интересно. Я играю не для достижения каких-то целей, это просто приятное времяпровождение.

— Каких результатов вы бы хотели добиться в предстоящем сезоне?

— Как для всех игроков, так и для руководства, задача-максимум — занять первое место и сыграть за выход в Суперлигу.

Побывала на просмотре в «Динамо-Анапа». Мне понравился тренер и коллектив, и я захотела здесь себя попробовать

Елизавета Барабаш, 16 лет
либеро

Волновалась из-за того, что никогда не играла на позиции либеро

— Расскажите, где вы начали заниматься волейболом?

— Я начала заниматься волейболом в Одинцово с первого класса. Пошла в секцию из-за брата, он тоже волейболист. Маленькой ездила к нему на сборы. Как-то сказала родителям, что хочу играть в волейбол, они отвели меня в спортшколу имени Кузнецова.

— Какие у вас были яркие успехи в детском спорте?

— Первое первенство России, где мы заняли четвертое место. Для команды Московской области очень неплохой результат. Эти соревнования для меня много значили.

— Когда вы начали играть на позиции либеро?

— Почти всю свою жизнь я выступала на позиции доигровщика или диагонального. Когда поехала на просмотр в «Динамо-Анапа», понимала, что уже вряд ли буду играть на этих позициях, так как мне не хватает роста. Предполагала, что меня будут передельывать в либеро, и очень волновалась. Но Алексей Юрьевич Гатин меня быстро научил. У меня стало получаться. И первый сезон на позиции либеро мне понравился.

— Кто вас пригласил в Анапу и почему выбрали именно этот вариант?

— Непосредственно Любовь Владимировна Соколова. У меня также было предложение от Молодежной волейбольной лиги. После того как я побывала на просмотре, провела две тренировки, мне понравился тренер и коллектив, поняла, что хочу себя попробовать именно в этой команде и сыграть в Высшей лиге А.

— Какова роль Любви Соколовой в жизни команды?

— Любовь Владимировна оказывает нам огромную поддержку. Как очень опытный игрок, она знает, какие нужно подобрать слова, чтобы подбодрить нас. После общения с ней мы чувствуем позитивный заряд.

С самого детства равняюсь на брата

— Любовь Соколова сказала, что на следующий сезон задача — попадание в тройку лучших. А какие цели вы ставите себе на следующий сезон?



— Я считаю, что мы вполне можем попасть в тройку лучших. Это будет нелегко, для этого надо много работать, но мы способны преодолеть себя и занять одно из призовых мест.

— Есть цель пробиться в краснодарское «Динамо», которое играет в Суперлиге?

— Конечно. Но сначала я бы хотела набраться опыта в Анапе, закрепиться в основном составе и уже потом пробиваться в Суперлигу.

— У вас был опыт игры в пляжный волейбол. Расскажите, на каком уровне играли и какие впечатления остались?

— В клубе «Заречье-Одинцово», где я играла, мне дали напарницу из нашей команды и предложили выступить на первенстве России. Мы никогда в жизни не играли в пляжный волейбол, хоть и тренировались на песке. На первенстве Московской области заняли первое место, после чего отобрались на первенство Центрального федерального округа, стали и там первыми и поехали в Анапу на финал первенства России, где, проиграв всего одну игру, заняли второе место. Считаю, это неплохой результат для пары, которая никогда раньше не играла в пляжный волейбол.

— Что в нем самое сложное?

— Самое сложное, что в команде всего два игрока и, если происходит какое-то недопонимание, тяжело собраться. В классическом волейболе на площадке шесть девочек, поэтому в трудный момент кто-то обязательно поддержит, подойдет и что-то скажет. Играть в большой команде проще.

— Кого из игроков своего амплуа вы считаете для себя примером?

— Я бы назвала своего старшего брата Артема Барабаша, который выступает в Суперлиге за «Динамо-ЛЮ». Я на него равняюсь с самого детства, и для меня он пример игры на этой позиции. Рада, что пошла по его стопам, теперь это у нас семейное дело. [📄](#)



Никита Моргунов:

«Дольше всего в карьере я играл за «Динамо»»

Недавно в динамовских соцсетях разыгрывался выпущенный к юбилею двухтомник. Какого же было наше удивление, когда среди тех, кто его выиграл, оказался известный баскетболист *Никита Моргунов*. Мы не могли упустить возможность побеседовать с ним

БЕСЕДУ ВЕЛА // // // ЕКАТЕРИНА ОВЧАРОВА

Вокруг ребенка должна быть синергия

— **Никита, вы нашли для нас время между сборами. Расскажите, где сейчас работаете, кого тренируете?**

— Я инструктор по спорту в СШОР «Динамо». Лето — пора сборов, а поскольку в сферу моего внимания входят все возрасты, я постоянно в процессе. Наша цель — охватить как можно больше детей, поэтому к тренировкам подключается даже директор школы. Мы не считаем это каким-то обременением, это ежедневная работа. Школа развивается: если пару лет назад было 300–350 детей, то сейчас уже более 600. Правда, и количество тренеров приходится с каждым годом увеличивать. Формировать команду тренеров — главная задача школы.

— **В чем заключается работа инструктора по спорту?**

— Помогать школе, тренерам команд всех возрастов, чтобы общими усилиями найти правильный путь при обучении юных спортсменов. Где-то,

если требуется, заменяю наставников на тренировках. Стараюсь дополнительно брать на себя общение с родителями, которое сильно отвлекает тренера от работы. Часто приходится переводить с русского на русский, что происходит в команде: почему у нас мало тренировок, почему у нас много тренировок, почему мы проиграли кому-то и т.д. Если оставлять родителей без ответа, они себе такого напридумывают.

— **Тренировочным процессом не пытаются руководить?**

— Это да. Но есть еще гиперопека. Наша задача — работать с родителями не меньше, чем с детьми, чтобы вокруг ребенка была синергия. Если мы будем мыслить в одном направлении, это пойдет ребенку только на пользу.

— **А почему выбор пал именно на школу «Динамо»?**

— Дольше всего в своей карьере я играл за ЦСКА и «Динамо», причем за «Динамо» даже больше: московское, подмосковное и питерское.



Никита Леонидович Моргунов

Родился 29 июня 1975 года в Новокузнецке

- Заслуженный мастер спорта (баскетбол)
- Участник Олимпийских игр (2000, 2008)
- Серебряный призер чемпионата мира (1998)
- Чемпион Европы (2007)
- Чемпион Всемирных военных игр (1995)
- Чемпион России (1994–1997)
- Серебряный призер чемпионата России (2008)
- Серебряный призер чемпионата Литвы (1998)
- Обладатель Кубка России (2008)
- Финалист Кубка России (2015)
- Первый тренер — Владимир Степанов



И заканчивал я карьеру в «Динамо». Ну как заканчивал... О завершении не объявлял, думал еще годик-другой поиграть, потом перейти в тренерский штаб «Динамо». Я видел, как строится стадион, представлял, какими крутыми будут баскетбольная арена и академия. Но мечты не сбылись, клуб прекратил существование. Надеюсь, временно.

А недавно привел сыновей в школу «Динамо». И как-то разговорился с директором СШОР Владимиром Вячеславовичем Деминым, что сегодня одному тренеру не просто вести возраст, а тем более два или три. У каждого следующего поколения сокращается время восприятия информации. Много отвлекающих факторов, про которые начинал писать в 80-е наш великий детский тренер Александр Михайлович Зинин. При таком неустойчивом внимании у детей тренеру просто необходим помощник. Предложил помогать по мере возможности. Он, в свою очередь, позвал меня работать официально.

Горжусь, что сыграл в чемпионате СССР

— Как вы из Новокузнецка попали в ставропольский «Алеко»?

— У нас была очень мощная система соревнований, которую мы сейчас хотя бы отчасти пытаемся возродить. Она начиналась с зональных соревнований в регионах. Там меня и заметил тренер ставропольского УОР Михаил Васильевич Комиссаров. Я играл в сборной Сибири и Дальнего Востока. Было непривычно видеть молодого энергичного тренера — ему еще не исполнилось 40 лет. Сейчас ребят этим не удивишь, а тогда он выделялся среди коллег. Спросил меня: «Работать любишь?» Я ответил, что по-другому пути в спорте не вижу. Он сказал: «В таком случае гарантирую: два года, и ты будешь кандидатом в молодежную сборную СССР». Что это не просто пафосные слова, я убедился, приехав в Ставрополь. Реально увеличилось количество и качество тренировок. Одного сезона хватило, чтобы дебютировать за взрослую команду «Алеко» (Ставрополь). Сейчас, рассказывая об этом, горжусь, что сыграл несколько игр в чемпионате Союза.

— Сколько же вам было лет?

— Пятнадцать. На одном из матчей меня увидел тогдашний тренер молодежной сборной СССР Станислав Георгиевич Еремин, пригласил на сборы кандидатом в молодежку. Команда была мощная, ребята на два года старше, представляли почти все союзные республики, кроме прибалтийских. Хотя один латыш, как ни странно, играл. Та сборная была чуть ли не последняя, выступавшая с гер-

бом Советского Союза на майках и завоевавшая медали. Я в нее так и не попал, но появилась уверенность. И, если в 15 лет я только дебютировал в основе, то в 16–17 мне уже давали довольно приличное игровое время в тех матчах, где тренер мог позволить широкую ротацию. Тогда все думали о том, как важно готовить резерв.

— Еремин пригласил вас и в ЦСКА?

— Да. Но сначала я сказал Станиславу Георгиевичу, что еще в своей команде в основу не прохожу, может, позже, когда наберусь опыта. К 18 годам я не стал супермастером, но мне пообещали найти место в основном составе ЦСКА и дать достаточно игрового времени. Тем более лига расширилась до 27 команд, и были матчи, где армейцы имели безоговорочное преимущество. Поэтому в своем дебютном матче за ЦСКА я набрал 27 очков. Звучит громко, но по факту соперник был слабый даже по меркам лиги, в которой выступал и стал победителем «Алеко». В составе ЦСКА я четыре раза выигрывал чемпионат страны, а потом отправился штурмовать следующие высоты.

Американцы взяли наши лучшие методики

— Вы выступали за зарубежные клубы.

Какой опыт приобрели там?

— Ну литовцы все баскетболом болеют. Соответственно, там совершенно другой подход. Тренеры готовы возиться с каждым игроком, объяснять каждый момент. Много индивидуальной работы, и это дисциплинирует. В России ее до сих пор нет в должной мере, а в иностранных клубах этим живут, особенно в детском и юношеском баскетболе. У нас, если даешь домашнее задание, могут пропустить мимо ушей. А литовцы или греки будут делать, пока не получится. И я делал, поэтому прогрессировал. Плюс, когда ты видишь, как забиваются зрителями все эти маленькие зальчики, осознаешь, насколько народ любит баскетбол. Так что опыт был самый позитивный.

Именно из Литвы я попал на карандаш американским скаутам. Поехал в NBA, в Летней лиге прошел все отборы и где-то приглянулся команде «Портленд Трэйл Блэйзерс». Но еще в «Атлетас» я понял: если хочу в NBA, надо заняться физикой. Литовцы порекомендовали тренера для индивидуальной работы. Увидели прогресс и решили всю команду дополнительно поставить на ОФП. Тут же появились тренеры по легкой атлетике, пауэрлифтингу. Непосредственно пауэрлифтинг не работает в баскетболе, но учит правильно подходить к снаряду, правильно с ним работать, чтобы избежать травм. Поэтому, когда я приехал в США, умел бегать, прыгать, работать

со штангой и т.д. Но там система оказалась еще круче. Сначала: «Пошли побросаем». И ты час бросаешь. Потом: «Побросал? Молодец. Теперь основная тренировка». И ты 2:15 работаешь с командой. А потом: «Пошли, пошли, пошли». И тебя заводят в качалку, где ты проводишь еще полтора часа. Из NBA ты возвращаешься, имея вместо 95 уже 115 кг боевого веса и процент жира восемь. Здесь на тебя смотрят и говорят: «Ничего себе ты на допинге разожрался». — «Да нет, ребята, работал каждый день с железом». — «В качалку же нельзя ходить, бросок пропадет...» Вот и я говорил, что бросок перестану чувствовать. На меня смотрели как на умственно отсталого. В чем проблема? Есть растяжка. Нет времени ждать, пока у тебя мышцы отойдут. Так что давай на площадку. А самое интересное, изучаешь эти системы, упражнения и периодизацию в специальных американских изданиях, а там, к примеру, таблица и внизу сноски: журнал «Физкультура и спорт», Москва, 1971 год. Они взяли наши лучшие методики, усовершенствовали и адаптировали под современные условия. То есть мы тоже все это знаем, но не делаем или делаем, но не так.

— **Как, на ваш взгляд, отразится нынешняя ситуация с отстранением России от международных соревнований на отечественном баскетболе?**

— С одной стороны, хочешь становиться сильнее, играй с сильнейшими. Для этого, безусловно, требуются международные соревнования. С другой — обратимся снова к советской практике. В СССР было огромное количество турниров, особенно у детей. Да, в последние 20 лет мы активно участвовали во всевозможных детских евролигах, «кубках морей» и так далее. Возможно, если бы находились в центре Европы, мы бы почувствовали себя гораздо хуже, когда все перестали с нами играть. Но у нас огромная территория. Например, восточные регионы как ездили в Китай, так и ездят. Между прочим, что касается детского баскетбола — не самый худший вариант. Китайцы опережают нас уже на порядок, потому что не просто приглашают иностранцев. Они берут главного тренера, а в помощники дают своих, чтобы те учились. И никогда не позовут ноунейма, им нужны специалисты, которые добились результата. А для нас сейчас самое время развивать собственный спорт, в первую очередь детский.

Что мы обычно слышим? Надо пригласить побольше иностранцев, чтобы игра была интересной, тогда народ будет ходить на... Далее подставьте любой вид спорта. На деле все иначе. Болельщики говорят: «Хочется за своих поболеть, кого ты знаешь, за кем наблюдал».

В России нет в должной мере индивидуальной работы, а за границей это норма, особенно в детском и юношеском баскетболе

Кто-то сказал, что в спорте должна быть пирамида, в которой главное — база, то есть детский спорт, потом уже юношеский и в конце профессиональный. А у нас наоборот: все внимание на команды из спорта высших достижений, остальное — не так важно. Другая проблема — жесткое расслоение по регионам: московские команды не знают, где найти свободную неделю, чтобы игры провести, а какая-нибудь команда из Тобольска говорит: «У нас семь игр за весь год». Вот этот перекосяк надо выравнять.

— **За полтора года какие-то изменения есть?**

— Маховик надо раскрутить, первые обороты даются очень тяжело. То, что вижу лично я, — появилось больше бюджетных сборов, но далеко не везде. Если раньше федерация думала о том, как подготовить национальную команду, сейчас она стала интересоваться внутренними соревнованиями. Прошлый чемпионат, кстати, наглядно показал: можно играть своими ребятами. У нас же долгое время считалось, что своего игрока готовить дорого, дешевле купить американца. Конечно. В США только в первом студенческом дивизионе больше 350 команд. В университете четыре курса, магистратуру не считаем. Состав команды на сезон — 15–16 человек. Ежегодно каждая команда выпускает в среднем четырех игроков. Умножаем на 350, получаем около полутора тысяч. Проще найти недорогого игрока в этой толпе, чем воспитывать своего. Тем более что система, при которой молодого игрока, как меня в 15 лет, подключали к основной команде, поломалась. Но сейчас, надеюсь, мы ее исправим. Между прочим, в футбольном «Динамо» это уже происходит. В клубе не боятся давать играть своей молодежи, более того, у них неплохо получается, и интерес у зрителей кардинально поменялся. Вот такие примеры нужно подсвечивать, как рождественскую елку.



Запасайся тиграми, Витя

— **Когда появилось прозвище Белый тигр?**

— В Америке. Надо было доказать свою профпригодность в сильнейшей лиге мира, куда ты приехал относительно молодым и далеко не все умеющим. Гомельский, Кондрашин, Белов учили нас: видишь мяч на полу, упали за ним. Наплевать, какой у тебя рост и вес, упали и забирай. Это только твой мяч и больше ничей. И вот на одной из тренировок падает мяч, я за ним, мяч отлетает в сторону, за ним прыгает второй игрок, я опять за ним рыбкой. И так несколько раз. Сабонис говорит кому-то: «Смотри, сражается как тигр». И тут Рашид Уоллес отвечает: «Да, белый тигр». И все такие: «Да, да, чувак, да, белый тигр». Так и пошло, потому что Никита для них — это героиня боевика и песни Элтона Джона. Они вообще не могли понять, откуда у русского парня такое имя. А когда домой вернулся, у меня журналисты спросили: «Вам там какое-то прозвище дали?» — «Да, Белый тигр». И началось: «Возвращение Белого тигра», «Белый тигр снова в России»...

Окончательно Тигр закрепился на Евробаскете-2007. Команду начали хоронить еще на этапе отборочных игр: ребята вроде талантливые, но ловить им нечего, с 1997 года дальше ¼ финала на крупных соревнованиях не проходили. И вот перед каким-то матчем Витя Хряпа взял и повесил мне на шкафчик рекламу с тигром. Там слоган был: «Рычите? Тогда вам нужен этот препарат». Я же всегда отличался эмоциональностью. Мы посмеялись, вышли и выиграли. Листочек так и остался в раздевалке. На следующую игру он притащил другую вырезку с тигром, снова повесил. Мы опять выиграли. И так дальше. Перед игрой с бельгийцами то ли тигра не нашлось, то ли шутка уже приелась, но только мы проиграли. Ребята Хряпе предъявили: «Вить, вот ты тигра не повесил». — «Ну, конечно, как же без Белого тигра!» И тигры стали появляться перед каждым матчем. Отборочный этап мы выиграли и поехали на Евробаскет. Прошла жеребьевка — с нами в группе греки, действующие чемпионы Европы, израильтяне, которым мы проиграли в товарищеском матче буквально накануне, и сербы, многократные чемпионы всего и вся. И журналисты тут же сказали: «О, группа смерти, они из нее не выйдут». А нам надо на Олимпиаду попасть, значит, мы должны постараться войти в тройку или хотя бы в пятерку для участия в квалификации. Я Вите говорю: «Запасайся тиграми». «Все продумано, — отвечает Витя и дает мне майку с белым тигром: — На, носи!» Я отходил в ней весь турнир. И мы стали чемпионами Европы.



Занятие с инклюзивными детьми в «Панораме 360»

Когда стал работать комментатором, меня поначалу так и представляли: «Сегодня для вас комментирует Никита Белый тигр Моргунов...» Вот и сейчас в лагере ребята мне плакат подарили: нарисовали человека с головой белого тигра. Приятно.

Здравствуйте, дорогие любители баскетбола

— Когда ваша игровая карьера внезапно завершилась, чем вы занялись?

— Кто-то сказал: «Ты же подробно и интересно обо всем рассказываешь. Может, пойдешь в комментаторы?» Я был готов попробовать, но у меня в речи постоянно проскакивали слова-паразиты, в основном нецензурные. Как потом сказала жена, самая большая польза от твоей работы комментатором в том, что ты перестал употреблять матерные слова в обычной жизни. Я и правда их исключил. Стал подбирать выражения, чтобы каждая фраза звучала литературно. Даже брал уроки речи, где меня просили описать, например, помещение. Но не примитивно: вот стул, вот стол, а так, как это сделали бы Пришвин или Кассиль, со сравнениями, причастными и деепричастными оборотами. Заставляли, страшно сказать, стихи писать (смеется). Это вообще не мое, но

в какой-то момент их набралось столько, чуть ли не на сборник. Вторая проблема была в моей стеснительности. Долгое время, выступая перед аудиторией, я не мог смотреть в лицо присутствующим. Но потом научился.

— Но вы же общались с журналистами как спортсмен. Или это ощущается совсем иначе?

— Мои ранние интервью без ужаса и смеха смотреть невозможно. И вообще, как спортсмены обычно говорят: «Мы старались... но, понимаете... это, как его... они в защите хорошо сыграли... но мы все равно... это... мы все равно были лучше по характеру». По сути дела, каждый игрок повторяет предматчевую установку тренера, а в конце добавляет, получилось у команды или нет. То есть ничего своего. А зритель не хочет слушать эти клише, ему нужно что-то интересное. Поэтому, когда я впервые оказался за пультом, постарался не просто «мячик гонять», как говорят комментаторы, а рассказать о том, что обычно не бросается в глаза зрителю. Примерно год учился выражать свои мысли лаконично. Со временем мне дали комментировать матч в одиночку. И это отдельная история. Тебе нужно успевать и рассказывать, что происходит на поле, добавляя какие-то факты об игроках, клубах, матчах, и просматривать статистику, и заполнять интересной информацией паузы.

Благодаря комментаторству вижу все тенденции. В голове сразу возникают какие-то идеи, упражнения. Прихожу к детям на тренировку и пробую

Но самое сложное — сохранять эмоции, когда у тебя подряд несколько матчей. Ты только что комментировал напряженную игру, ты опустошен, но через полчаса у тебя следующая трансляция, и ты не можешь усталым голосом начать: «Здравствуйте, дорогие любители баскетбола», иначе от тебя сразу убежит половина аудитории. Надо уметь управлять и эмоциями, и голосом. Я после восьми лет комментаторства потихонечку к этому подхожу. В нынешнем году с полным правом праздновал День спортивного журналиста (улыбается).

— Как удается совмещать это со школой?

— Прекрасно. Я же комментирую чемпионаты Испании, Германии, Турции, американские лиги. То есть у меня есть возможность наблюдать за всеми тенденциями, за всеми изменениями. И в голове сразу возникают какие-то идеи, упражнения. Потом прихожу на тренировку и пробую. Если это работает, мы тут же внедряем, если нет, видоизменяем. Для меня большая радость, что удается увязать вместе разные виды деятельности.

Мне тяжело сидеть на одном месте и заниматься бумагами

— Вы успели поработать и в федерации.

— Комментирование вернуло мне публичность в баскетбольной тусовке. Было много работы на выезде. И на одном из матчей сборной поступило предложение от Андрея Кириленко поработать в федерации. Я предполагал, что буду как-то ближе к подготовке спортсменов, что называется, к работе в поле. А меня назначили руководителем Департамента профессионального баскетбола.

— Что это за работа, кабинетная или с людьми?

— С людьми, но абсолютно кабинетная. Она, конечно, требовала каких-то выездов, командировок. Наградить победителей и призеров, например. Но больше работы было именно бумажной:

регламент, лицензирование, запросы, отчеты и тому подобное. Общение с людьми сводилось к телефонному. А мне тяжело сидеть на одном месте и заниматься бумагами. Я все мечтал, что буду работать со сборными, потому что имею больше опыта как игрок, тренер или даже менеджер. В какой-то момент в федерации увидели, что я к этому рвусь, и дали мне те проекты, которыми я и сейчас занимаюсь: спортивные лагеря, финансируемые крупными госкомпаниями и абсолютно бесплатные для детей. Их задача — привлечь в баскетбол как можно больше ребят. Провел одну, другую смену, получилось хорошо. Так и продолжаю.

Еще одно направление, которое мне поручили, — семинары для тренеров. В течение двух лет было охвачено около трех тысяч специалистов. Но без солидного бюджета тут много не сделаешь. А взваливать это на региональных тренеров... Предполагалось, что семинары сразу станут самокупаемыми. Если московский или питерский тренер еще может найти на это деньги, то, допустим, тренер из Сыктывкара или Благовещенска — нет. Проводить онлайн? Все равно нужны средства: составить программу, пригласить специалистов, отнять видеоматериал и т.д. Но я, по крайней мере, сделал общую базу тренеров. На нее ушло много времени и сил. Надо бы закончить начатое мной.

— Тренеров какого уровня?

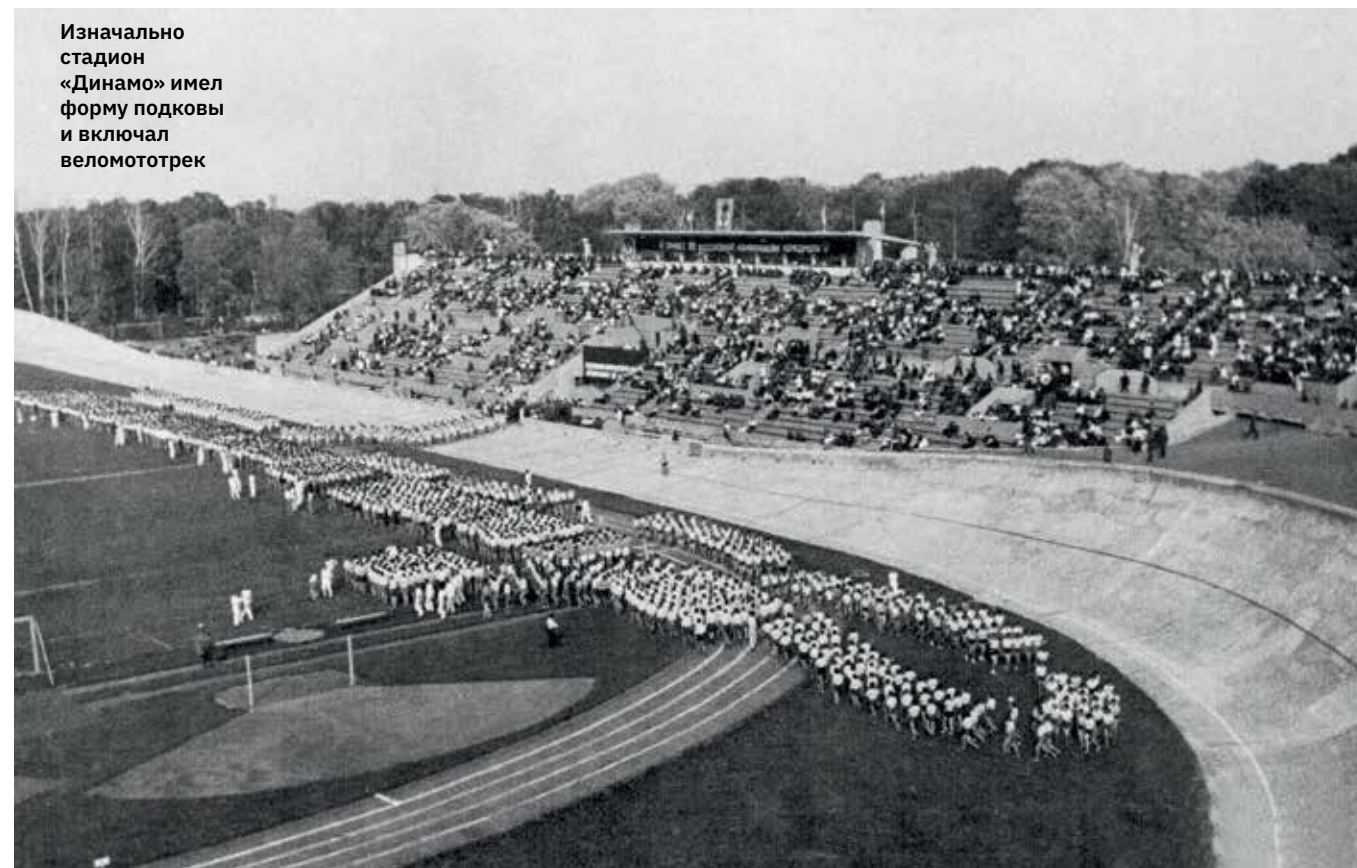
— Всех баскетбольных тренеров страны, вплоть до школьных. Всех, кто зарегистрирован на соревнованиях любого уровня. И я настаивал, чтобы эта база была синхронизирована с другими, чтобы игроки, тренеры, семинары и соревнования были в едином информационном доступе. У нас же любят говорить: «Тренер появился из ниоткуда». А он не может из ниоткуда появиться, он все равно тренировал когда-то, где-то и кого-то. И интересно знать, какой путь он прошел.

— А у вас есть мечта работать со взрослыми командами?

— Конечно. Но мешают стереотипы: «О! Этот с девушками работал, он с мужиками не сможет. А этот работал с детьми, у него со взрослыми не получится». Я уже устал приводить примеры, где одно не исключает другого. Возможно, не все знают, но я и со взрослыми командами работал. Мой агент сразу после сезона в «Динамо» доверил мне команду «Римини», в которой был спонсором, на этапе летней подготовки к сезону, в турне по Китаю. Еще было предложение поработать тренером в студенческой команде во Флориде, но в этот момент появился вариант с федерацией баскетбола. Весь вопрос, какие у тебя компетенции и как ты умеешь их применять. □



Стадион «Панатинаикос» в Афинах — старейший на планете



Изначально стадион «Динамо» имел форму подковы и включал веломототрек

Наследие эллинов



Говоря о стадионе, мы обычно рассуждаем, насколько он комфортный, хорошо ли видно из того или иного сектора, удобно до него добираться или нет. И редко задумываемся, что стадион — чрезвычайно сложное сооружение с огромной историей. Давайте познакомимся с ним поближе. Нашим проводником в этом путешествии будет искусствовед, историк архитектуры *Марк Акопян*

Когда появились стадионы и какими они были?

Первые стадионы были построены в эпоху античности. Современный стадион восходит к двум прототипам: греческому, который имел форму вытянутой подковы, и римскому амфитеатру. Именно греческий стадион в Афинах стал прототипом современного олимпийского стадиона — с длинными рядами и закруглением с одной стороны. Вот это закругление, вираж, и стало визитной карточкой стадиона. Слово «вираж» используют до сих пор, когда комментаторы рассказывают, например, про болельщиков, сидящих за воротами. Открытая часть для греков была также очень важна — зрители с трибун видели не только арену, но и природное окружение.

Следующий этап развития стадиона — появление амфитеатра. Самый известный — римский Колизей, амфитеатр Флавиев. На этом этапе форму стадиона «закольцовывают», теперь она эллипсообразная. Почему же подкову замкнули? Дело в том, что в греческих Олимпийских играх основным видом спорта был бег по прямой. И если вы пришли его смотреть, то постараетесь сесть там, где будет финиш, то есть на вираже. Здесь было наибольшее количество мест. Старт проходил в открытой части. В Риме идея зрелища доми-

нировала, и сидячих мест требовалось больше, поэтому структура стадиона стала замкнутой.

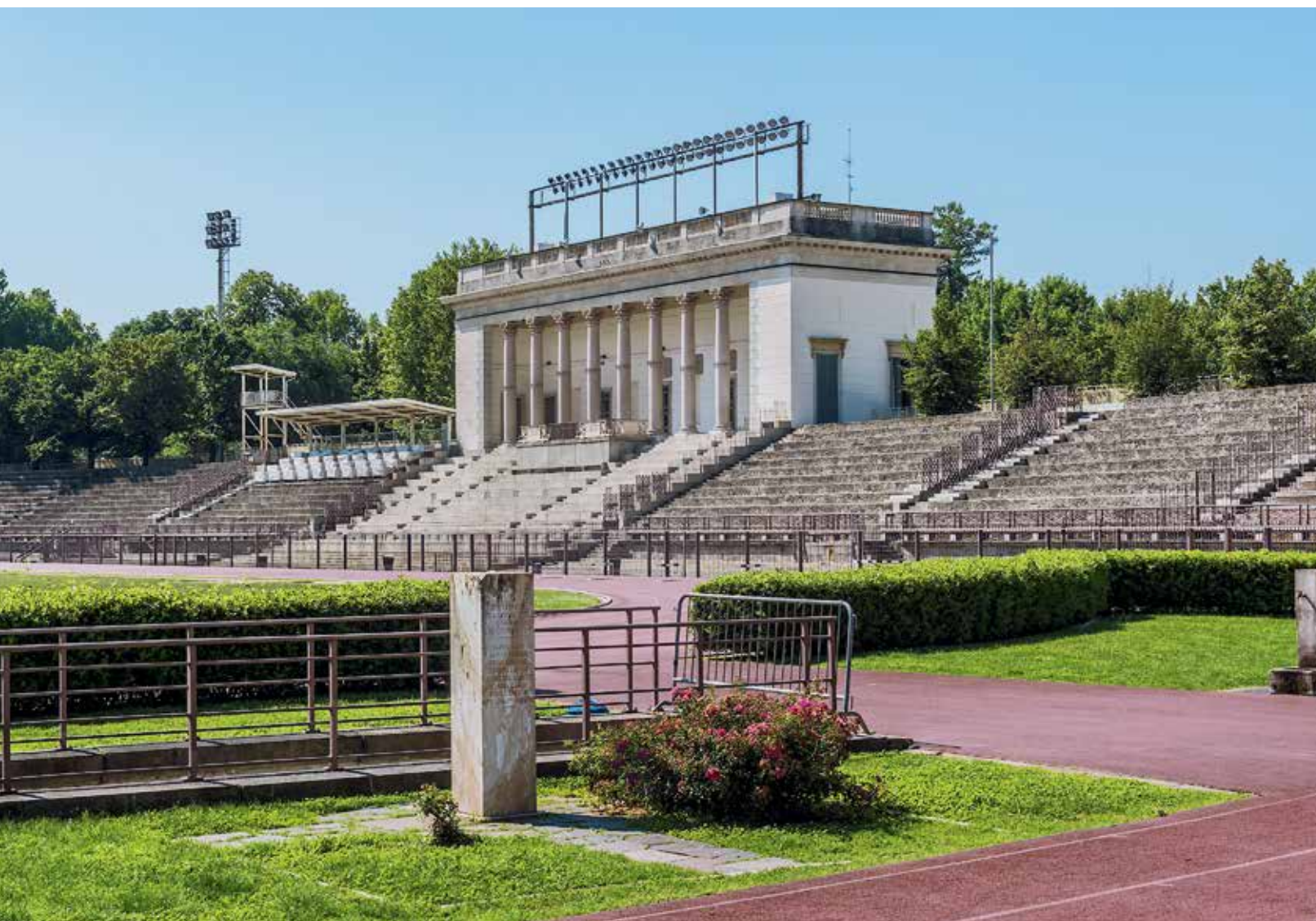
С падением Римской империи строительство стадионов было прекращено вплоть до XIX века. Первым в новой истории появилась миланская «Арена Чивика», в 1807 году ее открыл Наполеон Бонапарт. С возрождением Олимпийских игр стадионы стали строить уже активно. А первые Игры в 1896 году провели на реконструированном стадионе в Афинах.

Как стадионы соотносятся с архитектурными стилями?

Ровно так же, как любые другие здания. Стадионы относятся к архитектурному стилю, который преобладает в то время. Но их не строили много веков, поэтому стадионов в романском, готическом или барочном стиле просто нет.

Много интересных стадионов появилось в период авангарда. И советские архитекторы были здесь первопроходцами. Стадион «Динамо», построенный в 1928 году по проекту Аркадия Лангмана и Лазаря Чериковера, — настоящий гимн конструктивизму. Для своего времени он был уникальным сооружением.

В 30-е годы в СССР на смену конструктивизму приходит неоклассика, все стадионы того времени



Многие годы «Арена Чивика» была домашним стадионом миланского «Интера»

имеют ордерное оформление. Послевоенные сооружения выполнены в стиле, называемом сталинским ампиром, — монументальные, помпезные, с богатым декором. В период оттепели Советский Союз возвращается к мировым трендам — у нас тоже становится популярен модернизм, для которого характерны ультрафункциональность, брутальность, отсутствие украшений. Примеры таких стадионов: «Олимпийский» в Киеве, перестроенный стадион «Динамо» в Тбилиси, «Раздан» в Ереване, «Локомотив» в Москве, Центральный стадион в Красноярске и т.д. Стадионы XXI века представляют собой нечто футуристическое, основные стили — хай-тек и деконструктивизм.

Кстати, стадион — довольно специфический вид постройки. Обычно мы узнаем здание по фасаду, архитектор старается украсить его, выделить какими-то элементами. Но применительно к стадиону возникает вопрос, а где, собственно, его

фасадная часть, его лицо? Кто знает, как выглядят снаружи «Энфилд», «Уэмбли», «Нью Камп»? Зато по фотографии с матча мы сразу поймем, о каком стадионе идет речь. Получается, что лицо стадиона — это его чаша, хотя она суперутилитарная. А в фасаде часто нет ничего примечательного. По крайней мере, если речь о стадионах, построенных в XX веке. Сегодня авторы делают очень интересные и узнаваемые спортивные объекты.

Какие факторы нужно учитывать при строительстве стадиона?

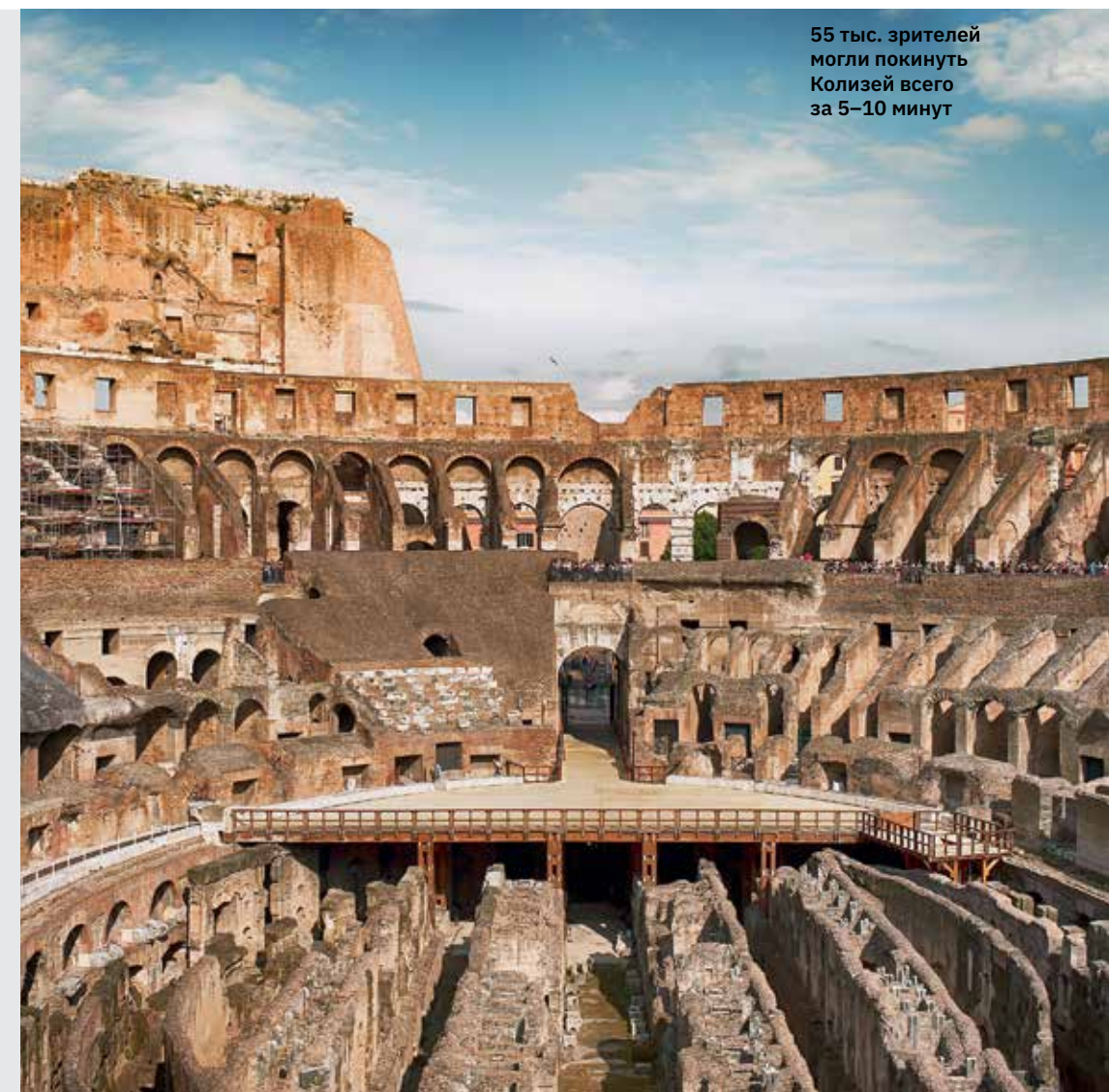
При строительстве стадиона руководствуются прежде всего рекомендациями ФИФА и национальными нормами. Интересно, что в России эти СНиПы появились только в преддверии чемпионата мира по футболу — 2018. Ни в 90-х, ни в нулевых их не существовало, а когда наши архитекторы

Стадион (от греч. *stádion* — место для состязания в беге) — комплексное спортивное сооружение со специально оборудованными площадками для состязаний, тренировок и вспомогательными помещениями и трибунами для зрителей

Олимпийский стадион в мифологии — дистанция бега, установленная Гераклом. Один стадион соответствует длине 600 стоп сына Зевса, или 192,28 м

Стадионы Древней Греции имели арену величиной от 191 × 18 до 204 × 33,4 м, что было обусловлено проходившими на ней состязаниями по легкой атлетике (бегу, метанию диска и копья, прыжкам), борьбе, кулачным боям, гонкам на колесницах. Вместимость трибун составляла от 5 до 50 тысяч человек. До наших дней сохранилось ступенчатое расположение рядов на наклонных трибунах (при уклоне, близком 1:2), доступ к местам для сидения — по кольцевым проходам и лестничным маршам.

В Древнем Риме арены стадионов служили для борьбы гладиаторов, зверей. Отдельный тип арены — для гонок на колесницах. Соответственно назначению различны размеры арен: от 79,35 × 47,5 (Колизей) и 207,5 × 38 м (стадион в Аицани) до 500 × 100 м (гипподром Циркус Макс-



55 тыс. зрителей могли покинуть Колизей всего за 5–10 минут

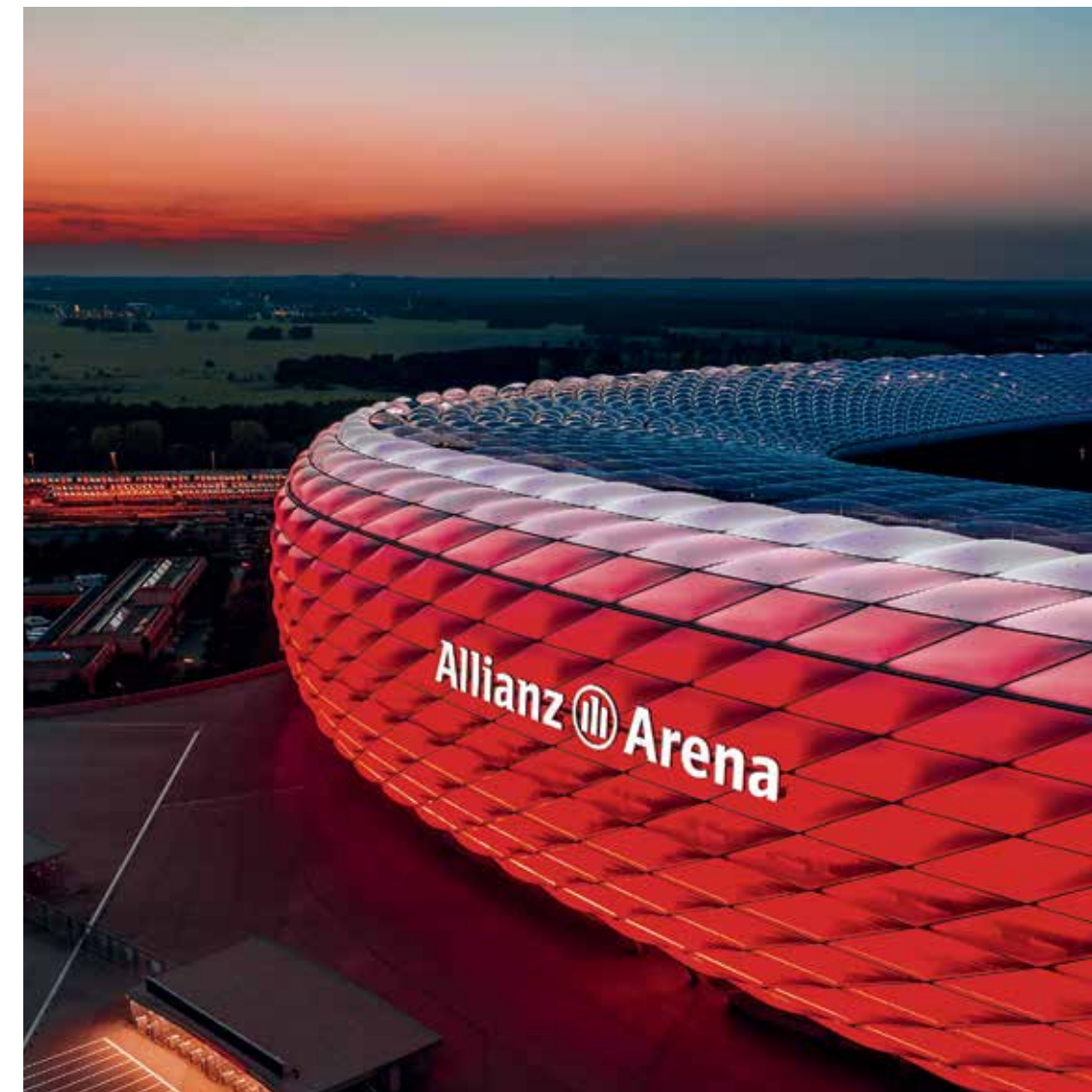
симус в Риме), с трибунами на 15–250 тысяч человек. В этот период трибуны приобретают форму кругового амфитеатра, для выхода на трибуны применяются люки, профильная линия трибун для лучшей вместимости становится вогнутой, подтрибунное пространство — многоэтажным и используется для коммуникаций и вспомогательных помещений





← После Игр-2014 на «Фиште» проходили матчи Кубка конфедераций — 2017 и чемпионата мира — 2018

→ Обшивка «Альянц Арены» насчитывает 2760 подушек, накачанных воздухом



приступили к проектам стадионов, в ЦНИИПромзданий разработали нормы и правила, которые легли в основу отечественной нормативной базы. Она касается конфигурации поля, технического оснащения, угла наклона трибун, инфраструктуры, генерального плана размещения стадиона, поскольку к нему должен быть удобный доступ, и т.д.

Художественное оформление зависит от клуба, которому принадлежит стадион, а также города или места, где он строится. Понятно, что домашние арены команд выполнены в их фирменных цветах: у «Динамо» это белый с голубым, у «Спартак» — красный с белым, у «Локомотива» — белый с красным и зеленым. Форма тоже важна. Например, стадион «Фишт» в Сочи отсылает к особенностям ландшафта: он повторяет очертания горы Фишт. Может быть и что-то абстрактное — в «Газпром Арене», японского архитектора Кисё Куросава, угадывается летающая

тарелка. У «Альянц Арены» в Мюнхене — надувной фасад, меняющий цвет. Подобные штуки сразу превращают стадион в арт-объект. Возможности оформления безграничны. Вернее, они ограничены лишь фантазией архитектора и бюджетом заказчика.

И конечно, нужно учитывать экономические задачи, то есть как стадион будет приносить прибыль. Возьмем футбольный стадион — команда играет на нем два-три раза в месяц, остальное время он простаивает. Как же тогда содержать такую машину? Нужно максимально использовать полезную площадь подтрибунных помещений. Поэтому почти на всех современных стадионах появляются кафе, потом магазинчики, потом фитнес-клубы, офисные помещения, гостиницы... В результате подтрибунные помещения превращаются в multifunctional center, который работает 24/7. [□](#)

В ДОБРЫЙ ПУТЬ, МОЛОДЕЖЬ!

Хоккейная академия «Динамо» растит большое количество игроков, которые потом представляют клуб на самом высоком уровне. В этом году завершили обучение ребята 2006 года рождения. Теперь перед ними стоит непростая задача — переход во взрослый хоккей. О том, как это происходит, рассказали тренер клуба Георгий Катин, а также выпускники Кирилл Савушкин и Сергей Савинов

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

ФОТО // СЕРГЕЙ БАБУНОВ



ГЕОРГИЙ КАТИН
тренер команды 2006 года рождения

— Вы стали тренером в 19 лет, что не слишком типично в спорте. Как пришли к этому?

— Это был осознанный выбор. Всегда хотел стать тренером, особенно когда понял, что как игрок не смогу добиться чего-то большого. Разумнее было сконцентрироваться на учебе и получать тренерскую практику.

— Начинали со студенческих команд. Как оказались в «Динамо»?

— Это, скорее, вопрос к работодателю, который меня заметил и пригласил. Четыре года работал со студенческой командой, потом со сборной студентов, дальше был еще один коллектив. Добились определенного успеха — стали чемпионами Москвы, занимали призовые места на первенстве России. В прошлом июле прошел собеседование уже в «Динамо».

— В минувшем сезоне ваша команда заняла второе место в чемпионате Москвы 2006 года рождения. Удовлетворены результатом?

— Сезон прошел довольно неплохо. К сожалению, он был немного разорван из-за Спартакиады, в которой приняли участие ряд наших ведущих

игроков. Считаю, вторым местом не стоит довольствоваться, мы играем ради победы. Да, уступили только ЦСКА, однако всегда хочется максимума. В целом я бы оценил сезон на четыре из пяти.

— Вы упомянули Спартакиаду, где игроки «Динамо» выступали за сборную Москвы, которая выиграла турнир. Насколько это выбило ребят из колеи?

— Честно говоря, не очень понял, почему эти соревнования устроили посреди сезона. Сам чемпионат остановился, так что ребята не пропустили матчи, однако они уехали из расположения «Динамо» фактически на месяц. В выпускной год делать такое — не лучшая идея. Когда я выпускался, нас никто не трогал. Сборная России — другое дело, но сейчас нет международных соревнований, чтобы забирать туда людей. А так нас выбили из подготовительного периода. Уверен, что сами тренеры сборной Москвы не были в экстазе от таких идей. Хорошо, что парни хотя бы вернулись без травм. Им, конечно, было приятно победить в турнире, но глобально «Динамо» это на пользу не пошло.

— Какие пути развития карьеры у выпускников?

— Они будут пытаться перейти в профессиональный спорт, будут искать варианты в молодежных



командах. Кто-то останется в системе «Динамо», кто-то планирует продолжить карьеру в другой команде. Это нормально, клубы не резиновые.

— **Вы были бы заинтересованы, чтобы как можно больше ваших подопечных остались в системе «Динамо»?**

— Конечно, хотелось бы, чтобы они были востребованы в клубе. При этом мы понимаем, что невозможно из каждого выпуска довести до главной команды даже 15 человек. Поэтому обижаться, что кто-то уходит из клуба, бессмысленно. Из выпуска 2006 года примерно 10 игроков подписывают контракт с «Динамо». Говорю «примерно», поскольку несколько ребят еще на так называемых просмотрных контрактах.

— **Раньше у молодых игроков был вариант уехать в юниорские лиги Северной Америки. Сейчас этот процесс стал менее интенсивным?**

— В СНЛ (Канадская хоккейная лига) сейчас не берут игроков с российским паспортом, их не выбирают на драфте. При этом есть американская

лига USHL, которая с огромным удовольствием берет наших парней. Туда вполне можно поехать и построить карьеру. Не знаю, насколько меньше хоккеистов сейчас уезжает за океан. Действительно, кажется, что все больше ребят предпочитает оставаться в России.

— **Это не приведет к переизбытку игроков в стране и к тому, что им будет сложнее найти профессиональный клуб?**

— Безусловно, конкуренция возрастет. Но не думаю, что будет переизбыток, все-таки раньше уезжало не так много игроков в масштабах страны. Да и вообще логично увеличивать количество занимающихся хоккеем в России. Надо развивать студенческую лигу. Это отлично построено в Северной Америке, где молодые игроки после выступления за сборные своих университетов получают профессиональные контракты в НХЛ. Нам тоже нужно создавать конкурентные турниры, которые будут позволять игрокам развиваться.

— **Получается, что именно на тренерах академий сейчас большая ответственность —**

от вашей работы зависит, каким будет наш хоккей, когда нас допустят к международным соревнованиям.

— Именно так. Сейчас необходимо заняться подготовкой соревнований внутри России, чтобы быть готовыми вернуться в мировой хоккей, когда придет время.

— **Расскажите, как проходит взаимодействие с тренерами молодежной и основной команды «Динамо»?**

— С тренерами главной команды плотнее все-таки общается штаб молодежного «Динамо». Хотя Алексей Николаевич Кудашов регулярно приезжает к нам на арену и смотрит, как играют ребята. То же касается и руководства клуба. Зачем вообще нужна академия, если за ней не следить? (Смеется.) Тогда надо переходить на североамериканскую систему, но это не наш путь. С молодежной командой мы постоянно на связи, представляем им список тех, кто, на наш взгляд, готов перейти на следующий уровень. Затем принимается решение.

— **Ваши игроки чувствуют, что о них заботятся и оказывают им должное внимание?**

— Сто процентов. Тот же Кудашов приезжал лично на вручение дипломов выпускникам академии. Когда я выпускался, такого внимания не было. Возможно, ребята в силу своего возраста не понимают этого, но я со стороны вижу, как трепетно клуб относится к своим воспитанникам. Тот же Игорь Чернышов уже сыграл матчи за основную команду в КХЛ. Это отличный пример другим молодым парням, которые теперь видят: если у него получилось, то и у них получится.

— **Каким вы видите будущее академии «Динамо»?**

— Необходимо выстроить вертикаль с низов и добавить туда команду МХЛ-Б, чтобы у ребят был более плавный переход из детского и юношеского хоккея в профессиональный. Надо понимать, что кто-то в 17 лет уже мощно развился физически, а кто-то еще не успел обрасти мясом, и им нужно еще пару лет, чтобы окрепнуть. Не хочется терять этих хоккеистов, надо создать еще одну ступеньку — МХЛ-Б. А так, по большому счету, в «Динамо» и сейчас хорошо выстроенная система.

— **С вашей точки зрения, насколько актуален нынешний лимит на легионеров в КХЛ? Если говорить о развитии молодых хоккеистов, его нужно ужесточать или, наоборот, ослаблять?**

— КХЛ — автономная организация, которая преследует свои коммерческие интересы. С этой точки зрения лимит надо не урезать, а отменять или делать более мягким. Если говорить о молодых хоккеистах и развитии хоккея в стране, то к ли-

миту эти вещи не имеют отношения. Алексей Кудашов привлекал молодежь к основе и с лимитом, и без лимита. Сильный молодой игрок всегда получит свой шанс, независимо от того, сколько в команде легионеров.

— **Какие у вас задачи на межсезонье и цели на следующий сезон?**

— Я заканчиваю обучение в высшей школе тренеров, мне не хватает буквально одной ступени. А дальше буду входить в новый сезон с новыми силами. Что касается целей, они всегда одинаковые — побеждать. Никто не выходит на лед с мыслью о том, например, что третье место — неплохой результат. Наша задача как тренеров академии заключается в том, чтобы развивать хоккеистов не только физически, но и психологически.

КИРИЛЛ САВУШКИН

защитник, выпускник академии «Динамо»



— **Какими были ваши первые шаги в хоккее и как попали в «Динамо»?**

— Я начинал заниматься в Пензе, мне тогда было пять с половиной лет. Родители привели меня на каток под названием «Рубин», и хоккей сразу захватил. В «Динамо» же я пришел из пензенского «Дизеля», за который играл 10 лет. В один прекрасный момент поступило приглашение перейти в систему бело-голубых, обсудил все с родителями, и мы приняли решение продолжить хоккейную карьеру в Москве.

— **Тяжело дались переезд и адаптация?**

— На самом деле переезд не вызвал больших сложностей. Если говорить о коллективе, меня отлично приняли. Ребята хорошие, никаких конфликтов и близко не было. Мы сразу нашли общий язык, было приятно находиться в такой дружелюбной атмосфере. Думаю, уже можно сказать, что я полностью адаптировался и меня можно даже назвать москвичом (смеется).

— **Оцените итоги сезона.**

— Я бы сказал, что в целом сезон у «Динамо» выдался неплохой. Конечно, всегда можно выступить лучше, но имеем то, что имеем. Для меня лично все получилось довольно средне. Честно говоря, ожидал от себя немного другого. В каких-то моментах явно проседал. При этом успел отыграть два предсезонных турнира за молодежную команду и порядка 10 матчей в МХЛ.

— **Какие эмоции остались после выпускного?**

— Смешанные чувства. С одной стороны, выпускной — показатель, что ты прошел этот путь. С другой — было грустно, потому что более чем с половиной выпуска ты уже не окажешься в одной

команде. За два последних года мы стали близкими друзьями, а теперь судьба нас разбросает.

— Если говорить о переходе во взрослый хоккей, на ваш взгляд, система в клубе отлажена?

— В последнее время клуб делает очень многое для развития молодежи. В первую команду в этом сезоне подпускали Игоря Чернышова 2005 года рождения. На молодое поколение действительно делается упор. Когда я играл в академии, Алексей Кудашов приезжал на игры, все отслеживал. Это давало дополнительную мотивацию и позволяло рассчитывать, что переход на другой уровень будет более плавным.

— Что дала вам школа «Динамо» и какие планы на будущее?

— Невероятно много! Я очень благодарен Александру Александровичу Журику. Он классный специалист, сделал из меня человека, хоть немного похожего на хоккеиста (*смеется*). Что касается планов, то я подписал контракт с «Динамо» на три года, постараюсь закрепиться в основном составе молодежной команды и как можно увереннее провести будущий сезон.

— Есть ли кумиры и примеры для подражания в хоккее?

— Прямо кумиров, пожалуй, нет. Но я стараюсь подражать таким защитникам, как Чарли Макэвой из «Бостона», Кейл Макара из «Колорадо» и Расмус Далин из «Баффало», у последнего мне очень нравится катание.

СЕРГЕЙ САВИНОВ

центральный нападающий, воспитанник академии «Динамо»

— Вы провели большую часть сезона в молодежной команде. Насколько трудным был переход на этот уровень?

— В целом переход дался легко, я сразу влился в коллектив. С первых же матчей в Молодежной хоккейной лиге было понятно, что требования там совершенно другие. Но, я считаю, глобально справился со своими задачами.

— Как в целом можно оценить результаты сезона для вас? Что хотелось бы улучшить?

— Для «Динамо» в МХЛ все прошло в целом нормально. У нас собрался, по сути, новый коллектив, команда сильно омолодилась. Руководство подключило к работе многих ребят 2005 и 2006 года рождения. А моменты, которые можно усилить, всегда есть. Как в своей игре, так и в командной. В частности, надо работать над реализацией голевых моментов. Игра в плей-офф была для нас первым ценным опытом, мы извлекли из этого урок и будем двигаться дальше.

— Много ли ребят из академии «Динамо», по вашему мнению, готовы к переходу в молодежный хоккей или даже выше?

Вдохновляет ли пример Игоря Чернышова?

— Уверен, многие ребята 2006 года рождения способны пробиться в команды МХЛ. Причем не важно, идет речь о «Динамо» или других клубах лиги. Я говорю в целом про уровень. Что касается Игоря Чернышова, вне всяких сомнений, он показал, что, если прикладывать максимум усилий, все обязательно получится. Ему даже удалось забросить шайбу в КХЛ, играя против взрослых ребят.

— Вы принимали участие в Спартакиаде. Какие эмоции остались от победы московской команды и не помешал ли турнир выступлению за «Динамо»?

— Эмоции самые положительные, потому что была некая смена обстановки. До этого я на протяжении двух месяцев играл за команду «Динамо» в МХЛ. Мы съездили на соревнования с моими друзьями-сверстниками и выиграли их. Понятно, что, когда побеждаешь, не можешь не испытывать радости. Тем более мы смогли взять этот турнир со второго раза. Поэтому считаю, что Спартакиада не только не помешала, но даже помогла. Я немного перезагрузился.

— С какими чувствами приходили на выпускной?

— Сложно сказать. Был рад, ведь у меня начинается новый этап жизни. В то же время постепенно приходило понимание, что со многими ребятами я уже не сыграю вместе.

— Какие у вас дальнейшие планы?

— Остаюсь в системе «Динамо» на три года как минимум. Буду стараться развиваться, чтобы в конечном счете попасть в основную команду. Другая цель — отличные выступления за «Динамо» в молодежной лиге и завоевание Кубка Харламова.

— Насколько важны контакты с Алексеем Кудашовым, руководством клуба?

— Уверен, что вся вертикаль в «Динамо» работает отлично. В молодежку в любой момент могут подтянуть ребят из академии, в КХЛ вызывают ребят из молодежки. У меня нет сомнений, что эта работа будет приносить плоды. Да что говорить, она уже приносит.

— Есть ли хоккеисты, за которыми вы особенно следите в КХЛ, НХЛ или где-то еще?

— Мне нравится, как играет Эрик О'Дэлл. В прошлом сезоне он выступал как раз за «Динамо». Центральный нападающий, как и я. Очень многие моменты стараюсь у него перенять, он невероятно цепкий, крепкий и неуступчивый. [▶](#)





Файна Раневская

«Актриса второго плана», — говорили о Раневской, имея в виду ее эпизодические роли в кино. И это правда. Но каждую из них она играла как главную, а ее реплики разлетались на цитаты

Фанни Гиршевна Фельдман родилась в Таганроге 27 августа 1896 года. Ее отец Гирш Хаимович владел фабрикой красок, магазином строительных материалов, несколькими домами, а также пароходом «Святой Николай». Мать Милка Рафаиловна вела домашнее хозяйство и воспитывала пятерых детей.

В детстве Фанни была очень стеснительной и заикалась. Учеба в женской гимназии давалась ей с трудом, и родители забрали дочь. Она получила традиционное в то время домашнее образование: иностранные языки, музыка, пение. Много читала.

Уже подростком страстно увлеклась театром, смотрела все идущие в Таганроге постановки, пошла заниматься в частную театральную студию. Когда сообщила отцу о намерении посвятить себя сцене, последовал разрыв.

В 1915 году Фанни уехала в Москву. Поскольку оплачивать ее «предприятие» отец отказался, девушка могла рассчитывать только на себя. Ей повезло, она познакомилась с примой Большого театра Екатериной Гельцер, и та пристроила начинающую актрису в летний театр в Малаховке. В столице Фанни познакомилась с Ахматовой, Цветаевой, Маяковским, Мандельштамом, Качаловым.

С 1916 по 1931 год она играет в провинциальных труппах: Керчь, Феодосия, Ростов-на-Дону, Баку, Архангельск, Смоленск, Сталинград... Во время работы в Керчи, взяв фамилию известной чеховской героини, она становится Файной Раневской.

Затем возвращение в Москву, театры Таирова и Красной Армии, первые съемки в кино. А в 1939 году — роль в фильме «Подкидыш», сделавшая ее известной на всю страну.

После Ташкента, куда Раневская уехала в эвакуацию во время войны, она служила в двух театрах: Моссовета, Пушкинский и снова Моссовета.



В кино Раневская сыграла около 30 ролей, самой любимой была мачеха из «Золушки». В театре — более 50. Последняя роль на сцене — Филицата в спектакле по пьесе Островского «Правда хорошо, а счастье лучше». Из театра Раневская ушла в 86 лет. И через год умерла.

Английская энциклопедия Who is who в 1992 году включила ее в список десяти самых выдающихся актрис XX века. [Д](#)

Главное — живой жизнью жить, а не по закоулкам памяти шарить

Все сбудется, стоит только расхотеть

Мне всегда было непонятно, почему люди стыдятся бедности и не стыдятся богатства

Я никогда не была идеальной, начиная с внешности и заканчивая характером. Но зато я всегда была собой

Люди сами себе устраивают проблемы, никто не заставляет их выбирать скучные профессии, жениться не на тех людях или покупать неудобные туфли

В моей старой голове две, от силы три мысли, но они временами поднимают такую возню, что кажется, их тысячи

Оптимизм — это недостаток информации

Если вдруг вы стали для кого-то плохим, значит, много хорошего было сделано для этого человека

Сняться в плохом фильме — все равно что плюнуть в вечность

Талант — это неуверенность в себе и мучительное недовольство собой и своими недостатками, чего я никогда не встречала у посредственности

Женщины, конечно, умнее. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги?

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Отпускайте идиотов и клоунов из своей жизни. Цирк должен гастролировать

Одиночество — это когда при наличии в доме телефона звонит только будильник

Если больной очень хочет жить, врачи бессильны

Животных, которых мало, занесли в Красную книгу, а которых много — в Книгу о вкусной и здоровой пище

Здоровье — это когда у вас каждый день болит в другом месте

Все приятное в этом мире либо вредно, либо аморально, либо ведет к ожирению

Если бы я вела дневник, я бы каждый день записывала одну фразу: «Какая смертная тоска...» И все

Я ведь еще помню порядочных людей... Боже, какая я старая!

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на диеты, жадных мужчин и плохое настроение

Сказка — это когда женился на лягушке, а она оказалась царевной. А быть — это когда наоборот

Если женщина говорит мужчине, что он самый умный, значит, она понимает, что второго такого дурака не найдет

Цинизм ненавижу за его общедоступность

Как много любви, а в аптеку сходить некому

Мозги — не брови. Если их нет, не нарисуешь

Верной походкой идете, товарищи

Фитнес-индустрия набирает обороты, «придумывая» все новые средства и способы достижения идеальной формы, однако есть простой способ, о котором мы порой забываем, — *ходьба*

ТЕКСТ // ИРИНА ЛУПОВА

Ходьба: древнейшее упражнение и по-прежнему лучшее современное упражнение

Кэрри Латем





Ровнее шаг!

Ежедневные прогулки — не только отличная профилактика сердечно-сосудистой патологии, но и способ сохранить форму, особенно в пожилом возрасте. Именно ходьба — главный этап в восстановлении пациента при многих заболеваниях. Невозможность ходить или бегать говорит о слабости, отсутствии выносливости и в целом о нездоровье человека. Как метод лечения оздоровительная ходьба используется более двух веков. Климатотерапия с дозированными прогулками по морскому побережью, лесным или горным тропам всегда имела положительный эффект. Но лишь в том случае, если ходьба правильная.

При правильной ходьбе активизируются все системы организма, начиная с системы кровообращения и заканчивая системой выделения (как пример, мокрая от пота майка при интенсивной ходьбе), нормально протекают все метаболические процессы. Но если шаг неправильный, если при ходьбе не работают руки, нет движений корпуса или человек идет переваливаясь с ноги на ногу при деформациях в коленном суставе или валь-

гусной деформации стоп, ходьба может оказывать и разрушающее действие на позвоночник и суставы.

Попробуем разобраться в основных фазах шага, на что обращать внимание при ходьбе и какие виды ходьбы в настоящее время существуют.

С чего начинается ходьба

Наверное, никто и не догадывается, что ходьба начинается с глаз. Вы решили куда-то идти, зрительная система определяет кратчайшее расстояние и дает импульс к действию через центральную нервную систему. Представьте, что в танце партнер хочет показать партнерше начало движения и дает ей посыл грудной клеткой. Так и в ходьбе: посыл к шагу начинается от грудины, далее включается прямая мышца живота, вызывая через связочно-мышечный механизм активацию таза, и человек делает шаг. Конечно, под контролем основного регулятора наших действий — нервной системы.

Две основные фазы цикла ходьбы — фаза опоры (когда нога контактирует с землей) и фаза

ФОТО: SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO, STOCK.ADOBE



переноса (нога в воздухе). Весь цикл, до касания пяткой земли, для одной ноги длится около секунды. Обратите внимание, как двигается стопа. Опирайтесь надо на основание пяточной кости, а не на ее край. Далее обязательно должен следовать перекал стопы через наружный (латеральный) край, и, самое главное, в конце перекала стопы должен быть толчок большим пальцем. Есть определенные упражнения, при которых пациент учится чувствовать этот толчок.

Для включения основных, участвующих в движении мышц ноги очень важен размер шага. Многие ходят небольшими шаркающим шагами, без перекала стопы. При таком шаге не включается ягодичная мышца и косые мышцы живота, входящие в состав спиральных лент и служащие основными стабилизаторами туловища. Размер шага зависит

от длины бедра, но на практике его можно определить гораздо проще. В положении стоя поставьте руки на ягодичные мышцы и попробуйте пройти немного небольшими шагами. Вы почувствуете, что ягодичные мышцы не включаются. Сделайте шаг побольше и опять оцените работу больших ягодичных мышц. При достаточной длине шага ягодичная мышца начнет сокращаться, и вы почувствуете это своими ладонями. Значит, такой размер шага для вас оптимален.

В обычном шаге не должно быть избыточных движений в области таза. «Походка от бедра» не является физиологической — при значительной и постоянной ротации таза перегружаются пояснично-крестцовый отдел позвоночника и мышцы пог. Включение глубоких стабилизаторов корпуса (поперечной мышцы живота) в норме у человека при ходьбе происходит автоматически, но при выраженном «пивном животике» или после беременности, если есть гипотония этой мышцы и она в шаге не работает, таз при ходьбе будет испытывать перегрузку.

Следующий важный момент в шаге — это работа рук и ротация корпуса. Обычно у большинства людей нет движений корпусом и руки при ходьбе не задействованы, соответственно, не включаются многие основные мышцы верхнего плечевого пояса. Автоматическая ротация корпуса происходит при переходе на бег, человек активно начинает работать руками, чтобы помочь себе ускориться.

Правильный шаг активизирует все глобальные и мелкие мышцы туловища и конечностей, все важные системы организма и таким образом является самым естественным видом физической нагрузки как для здоровых людей, так и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ходьба не имеет противопоказаний, потому что нагрузку и темп можно варьировать, не требует специальной экипировки, оборудования и спортивных залов. Удобная одежда и обувь, обычная дорожка в лесу или парке — это все что нужно.

От северных соседей

В последнее время стала популярной скандинавская ходьба. Кстати, ее появлением мы обязаны финским лыжникам — еще в 30-е годы они начали тренироваться в теплое время года, шагая с палками. В 80-е мода на такую ходьбу захватила всю Европу. Были разработаны специальные модели палок. В России скандинавская ходьба развивается больше 20 лет.

Чем же она хороша? За счет палок происходит включение тех групп мышц, которые у нас

обычно практически не работают. В повседневной жизни мы делаем все за счет мышц передней поверхности туловища. Если вы сравните, сколько в течение дня совершаете сгибаний и сколько разгибаний, выяснится, что разгибаний вы почти не совершаете. Так вот, скандинавская ходьба как раз и направлена на включение мышц разгибателей и спиральных лент. Опора на палки снижает нагрузку на позвоночник и суставы ног. В то же время опора на палки в шаге создает дополнительную работу для разгибателей рук.

Скандинавская ходьба назначается пациентам с ортопедическими и неврологическими проблемами. Например, у тех, кто страдает парезом стопы, возникшим вследствие нарушения нервной мышечной проводимости, после скандинавской ходьбы улучшается функция стопы благодаря подключению мышечной цепи в фазе шага. Многие авторы отмечают также улучшение баланса у людей с нарушением координации и равновесия. Помимо этого, активная ходьба — это аэробная нагрузка, которая способствует выработке антиоксидантов и серотонина (гормона «хорошего настроения»). Поэтому в период постстрессовых реакций скандинавская ходьба может быть включена в антидепрессантную терапию и способствовать восстановлению стабильного психоэмоционального состояния. И самое главное — при регулярных занятиях ходьбой повышается устойчивость организма к нагрузкам и различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Лечение местностью

Еще один из методов ходьбы, терренкур (от французского terrain — местность и немецкого kur — лечение), изначально разрабатывался для пациентов с избыточным весом, но в настоящее время все больше назначается пациентам с нарушением сердечно-сосудистой системы. Этот вид лечебной ходьбы появился еще в XIX веке, он представляет собой дозированную ходьбу по определенным маршрутам. Придумал эту методику немецкий врач Эртель, который применял ежедневные прогулки по собственному помещению в лечебных целях. Позже она была введена на многих европейских курортах. Самое главное — необходим отдых между дистанциями и медленная прогрессия в ходьбе: увеличение дистанции и темпа, а также изменение наклона поверхности, что очень важно особенно для кардиологических пациентов.

Терренкур делится по сложности на три типа: легкий — дистанция по простой, ровной поверхности (без изменений высоты) до 500 метров; средний — дистанция с рельефными изменениями (могут быть ступени) до 1500 метров; сложный

маршрут от 3000 метров и более со значительными перепадами рельефа местности и разной скоростью ходьбы. Обязательно должны быть места отдыха. После сеанса ходьбы может наблюдаться только легкая мышечная усталость, а появление болевого синдрома и одышки говорит о превышении нагрузки. Значит, необходимо остановиться и отдохнуть. Отклонение от нормы пульса и давления может быть не более 25%. Темп — комфортный. При удовлетворительном состоянии занятия могут длиться 30 минут и более, если есть проблемы со здоровьем, начинать следует с 5–10 минут несколько раз в день. Дыхание при ходьбе сбиваться не должно. Нельзя стартовать без разминки — разогревающих упражнений и растяжки с расслаблением. Ее продолжительность 5–10 минут.

Никакого вреда кроме пользы

Раз ходьба так полезна, ее можно советовать всем или кому-то стоит воздержаться от нее? Никогда не стоит ходить через боль. Если в суставе или в позвоночнике усиливается боль во время ходьбы или после нее, необходимо на время отказаться от нее и рассмотреть другие способы нагрузки. Боль — это сигнал, что в организме происходит что-то не так, и если игнорировать ее, то в определенный момент можно заработать артроз и другие проблемы с суставами или позвоночником. Если вы выходите на тропу, включаете все элементы правильного шага, а небольшая боль или дискомфорт, присутствующие в начале тренировки, проходят после 200–400 метров дистанции, значит, это правильный путь к восстановлению здоровья. Если же боль при ходьбе нарастает, ни в коем случае не продолжайте, требуется пересмотреть технику ходьбы или перейти к другим методам физической активности, например, ходьбе в воде по методу «лыжного шага». Поскольку вода — «нестабильная платформа», вы будете включать все мышцы туловища, не перегружая суставы. Занятия в водной среде со специальными приспособлениями (пояса и нудлы) очень полезны для пациентов с избыточной массой тела.

Вредно длительное время ходить в неправильной обуви — туфлях на высоком каблуке или с узким носом. И в первом и втором случае стопа никогда не будет включаться правильно, у определенных мышц не будет фазы расслабления, они будут перегружены, нагрузка ляжет на другие мышцы, и правильная содружественная работа мышц полностью развалится. В обуви на высоких каблуках, например, никогда не включится ягодичная мышца, так как длина шага всегда будет меньше необходимой. Очень вредны шлепанцы.



Обувь без фиксации пятки нас разрушает: нет правильной поддержки стопы, мышцы подошвенной поверхности постоянно перегружаются, шлепанцы — одна из причин развития плантарного фасциита и в последующем пяточной шпоры. При хождении в шлепанцах перегружаются икры и позвоночник. Второе, что очень важно, — в шаге, чтобы удержать обувь, стопа делает ненужное (зачерпывающее) движение, и включаются мышцы, которые не должны быть активны в этот момент. Как правило, после зимы, когда мы переобуваемся в шлепанцы и сланцы, ноги быстро устают. Однако через 2–3 недели организм привыкает к измененному стереотипу движений, не замечая, что происходит перегрузка стопы и других мышц тела, а это является пусковым элементом к различным мышечным дисфункциям и развитию болевого синдрома.

Ходьба позволяет поддерживать и повышать уровень здоровья. Поэтому, чтобы сохранить здоровье, необходимо в среднем ходить не менее 10 километров в день. Не надо начинать сразу с этой дистанции, разбейте ее на несколько более коротких. Обязательно сделайте разминку, включая упражнения на расслабление и растяжку мышц ног, рук, туловища, также включите упражнения на укрепление мышц туловища: брюшного пресса, косых мышц живота и ягодичных, — и тогда здоровое активное долголетие вам обеспечено. [☑](#)

1. Упражнение на стабилизацию корпуса

Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки вытяните свободно вдоль туловища, сделайте вдох животом, на выдохе слегка втяните живот, направьте поясничный отдел к полу (движение как будто хотите застегнуть узкие брюки). Постарайтесь сохранить включенными мышцы живота, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

2. Упражнение на укрепление ягодичных мышц

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Поднимайте и опускайте таз.

3. Упражнение на укрепление большой ягодичной мышцы

Встаньте спиной к стене, отступите на шаг, но не отрывайте от стены лопаток, опуститесь вниз вдоль стены до угла 90 градусов в коленях (движение как будто сели на стул). Удерживайте положение 30 секунд, затем поднимитесь. Повторите три раза. Мышцы спины не должны напрягаться.

4. Упражнение для ощущения работы большого пальца стопы

Встаньте прямо, наклоните корпус вперед (движение от грудины как будто падаете вперед) до ощущения потери баланса. Сделайте шаг вперед левой ногой и почувствуйте включение в движение большого пальца правой стопы. Выполните аналогичное движение другой ногой.



ФОТО: DEPOSITPHOTOS, SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO

ЧЕМ НАКОРМИТЬ СЕБЯ ЛЕТОМ?

Лето — это маленькая жизнь, как пел Олег Митяев. Оно насыщено солнцем, теплом, свежим воздухом и движением. Мы ждем лета, чтобы запастись энергией и силой на целый год

ТЕКСТ // ОЛЬГА ПИСАРЕВСКАЯ

Один из самых естественных источников энергии — еда. И летом наш рацион значительно отличается от рациона в другое время года: в нем гораздо больше пищи растительного происхождения, ведь именно сейчас растения наполняются жизненной энергией, водой, минералами, витаминами и фитонутриентами (питательными веществами).

В зимнее время организм обычно накапливает, а летом освобождается от лишнего, наступает сезон естественного детокса организма, насыщения его витаминами и минералами.

Здесь мы расскажем, что лучше включать в свой рацион летом.

Номер один — вода

Организму требуется много воды, особенно в жару. Летом два литра в день легко выпивают даже те, кто не любит пить. От сладких напитков желательно отказаться, они не столько утоляют

жажду, сколько вызывают ее. Кофе пейте в умеренном количестве, в избыточном он вызывает обезвоживание. Газированная вода сама по себе не вредна, но создает ощущение полного живота, из-за этого мы пьем меньше, чем требуется. Лучше отдать предпочтение напиткам на воде без газа с добавлением лимонного сока, мяты, огурцов. Это и вкусно, и хорошо утоляет жажду. Заведите привычку пить воду маленькими глотками между приемами пищи. В машину и на прогулку всегда берите бутылочку воды, даже если вам кажется, что вы не хотите пить.

Нет жирной и жареной пище

Обычное соотношение белков — жиров — углеводов (БЖУ) в рационе человека 30–30–40% соответственно.

Если вы хотите за лето очистить организм от токсинов и снизить вес, то можно временно сократить употребление животных жиров и простых

сахаров, увеличив объем сложных углеводов (крупы, злаки), свежих овощей и фруктов до 50%.

Самое простое — в каждый прием пищи следовать правилу тарелки: 1/4 — белки, 1/4 — сложные углеводы, 1/2 — свежие овощи, фрукты, зелень.

Больше клетчатки

Клетчатка — это компонент пищи, не перевариваемый пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемый полезной микрофлорой кишечника. Она содержится в овощах, фруктах, зелени, цельных злаках, крупах, бобовых, орехах и семенах. Летом все это в изобилии и на дачных участках, и на прилавках магазинов и рынков.

В чем польза клетчатки:

- **дает ощущение сытости (набухает в желудке и заполняет большую его часть, поэтому мы съедаем меньше);**
- **очищает стенки кишечника за счет нерастворимых волокон;**
- **впитывает токсины, продукты распада и гниения за счет растворимых волокон;**
- **служит пищей для нашей микрофлоры.**

Правило пяти цветов

В течение дня рекомендуется есть овощи и фрукты пяти цветов: белые, красные, фиолетовые (синие), зеленые, оранжевые (желтые). Почему это важно? В овощах и фруктах содержатся необходимые нам фитонутриенты. Их более 300 тысяч, а многие еще не открыты или не расшифрованы. Они защищают растения от негативных условий окружающей среды и вредителей. Попадая в человеческий организм, тоже выполняют защитную функцию. Сильные антиоксиданты препятствуют перерождению клеток нашего организма в злокачественные, стимулируют выработку иммунных клеток крови и выводят токсины. Вид фитонутриентов зависит от цвета продукта.

Время ягод

Лето — сезон одного из самых полезных плодов — ягод. Их богатый состав позволяет пополнять запасы витаминов и микроэлементов, содержит антиоксиданты, клетчатку, способствует профилактике онкологических заболеваний. К тому же ягоды — отличный низкокалорийный перекус.

Издrevле считалось, что ягоды — это эликсир молодости и здоровья. Конечно, их можно засушить или заморозить на зиму, но максимальную пользу они принесут вам летом.

ПИГМЕНТ	ПРОДУКТ	ПОЛЬЗА
ХЛОРОФИЛЛ (ЗЕЛЕНЬ)	Огурец, брокколи, горох, авокадо, киви, яблоко, виноград	Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран
ЛИКОПИН (КРАСНЫЙ)	Помидор, перец, гранат, малина, вишня, яблоко, арбуз	Содержат антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака
АЛЛИЦИН (БЕЛЫЙ, КОРИЧНЕВЫЙ)	Чеснок, лук, цветная капуста, грибы, картофель, имбирь	Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения
БЕТА-КАРОТИН (ОРАНЖЕВЫЙ, ЖЕЛТЫЙ)	Морковь, перец, тыква, кукуруза, персик, лимон, апельсин, банан	Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды
АНТОЦИАНИН (ГОЛУБОЙ, ФИОЛЕТОВЫЙ)	Баклажан, слива, инжир, черника, ежевика, смородина, виноград	Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания



В ягодах содержатся витамины А, В, С, Е, многие минералы, в том числе кальций, магний, калий. У ягод, по сравнению со многими фруктами, очень низкий гликемический индекс, значит, их могут есть даже люди, страдающие диабетом. В день следует съедать примерно 1–2 стакана ягод.

Пятерка наиболее полезных ягод

В лидеры рейтинга самых полезных ягод входят в основном дары леса. И это неудивительно, они не культивируются, а растут в естественной среде, без удобрений. Их пищевая ценность остается стабильно высокой. Между тем, крупные и яркие садовые ягоды содержат обычно меньше витаминов и микроэлементов. Да и вкус их может заметно проигрывать невзрачным лесным жительницам.

• Черника

Чемпион по содержанию ценных веществ. В ее составе антоцианы — растительные вещества, укрепляющие стенки кровеносных сосудов, а также кальций, магний, железо, аскорбиновая кислота. Черника помогает улучшить зрение, память, повышает работоспособность мозга, снижает уровень холестерина в крови, стимулирует восстановление нервных клеток, приносит пользу при малокровии и сердечной недостаточности.

• Голубика

Способна конкурировать по полезности с разрезанными ягодами годжи. Содержит природные

ЗАВТРАК. Кабачковые оладьи с грибным паштетом

Ингредиенты:

Мука рисовая — 100 г

Кабачок — 300 г

Яйцо — 1 шт.

Сметана или кефир — 2 ст. л.

Шампиньоны — 70 г

Средняя морковь — половина

Лук репчатый — половина

Соль — по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешать муку, сметану, натертый на крупной терке кабачок, яйцо, соль и специи.
2. Выпекать на сковороде без масла или в вафельнице.
3. Для грибного паштета лук мелко нарезать, потушить с 2 ч.л. оливкового масла, добавить нарезанные грибы, тертую морковь, тушить 5–7 минут, посолить, поперчить, добавить специи и оставить еще на 5 минут.
4. Затем перемолоть в блендере.
5. Подавать горячие оладьи с паштетом, украсить дольками помидоров и авокадо.



антиоксиданты, калий, магний, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, клетчатку. Рекомендована для укрепления иммунитета, борьбы с лишним весом, при желудочно-кишечных заболеваниях.

• **Брусника**

В этой лесной жительнице много ценных органических кислот, дубильных веществ, витаминов А, С, Е. В народной медицине брусника используется как общетонизирующее, ранозаживляющее, антибактериальное средство. Ее сок обладает жаропонижающим, мочегонным и мягким седативным свойством.

• **Клюква**

Источник витаминов А, С, важных для здоровья человека микроэлементов. С древности клюкву используют как лекарственное средство. Ее рекомендуют для восстановления зрения, работы печени, улучшения кровообращения, лечения ОРВИ, простуды, укрепления зубной эмали и не только.

• **Темный виноград**

Среди наиболее полезных ягод есть и представитель садовых культур. В темном винограде много антиоксидантов, витамины А, В, С, Е. Он богат такими минералами, как калий, натрий, йод, цинк, медь, марганец, магний, хром, кальций. Входящая в его состав эллаговая кислота замедляет рост жировых клеток.

Конечно, витамины, минералы и питательные вещества содержатся и в других ягодах: вишне, ежевике, клубнике, малине, смородине, жимолости, крыжовнике и т. д.

ОБЕД. Свекольник

Ингредиенты:

Кефир 3,2% — 1/2 л

Свекла — 130 г

Огурцы — 70 г

Зеленый лук с луковицей — 1 пучок

Укроп — 20 г

Яйцо — 2–3 шт.

Соль — по вкусу

Способ приготовления:

1. Свеклу отварить, натереть на мелкой терке. Лук и укроп мелко нарезать. Яйца нарубить.
2. Смешать свеклу, лук, укроп, яйца, залить кефиром, добавить соль, тщательно перемешать. Если свекольник оказался слишком густым, добавьте воду.
3. Настоять в холодильнике около 10 минут, после чего еще раз перемешать и разлить по тарелкам.



Свежие смузи и мороженое

Смузи — густой напиток из смешанных в блендере ягод, фруктов, овощей и зелени. В смузи можно добавлять воду, молоко, кефир, орехи, семена. Это отличный перекус. Особенно зеленый смузи — с петрушкой, салатом, укропом, сельдереем, шпинатом, то есть теми фитонутриентами, которых в обычном виде много не съешь.

Летом, конечно, хочется мороженого. Но магазинное мороженое очень калорийное. В одном рожке может быть целых 250 калорий. Самый простой выход из положения — замороженные в специальных емкостях соки или те же смузи.

О чем не следует забывать

Ягоды и фрукты часто являются аллергенами, поэтому потребление продукта, вызывающего аллергическую реакцию, надо ограничить или вовсе исключить. Так как в теплое время года быстро размножаются бактерии гниения, нужно есть только свежеприготовленную еду. На лето приходится пик пищевых отравлений и энтеровирусных инфекций. Следите за свежестью овощей и фруктов, мойте их тщательно.

Наслаждайтесь летом, наполняйтесь здоровьем, положительными эмоциями, ешьте качественные натуральные продукты. Если вы хотите составить свой индивидуальный рацион на лето, обратитесь к профессиональному специалисту по питанию. [D](#)

УЖИН. Киноа с овощами

Ингредиенты:

Киноа — 1 ст.

Вода питьевая — 2 ст.

Кабачок — 2 шт.

Морковь — 1 шт.

Сельдерей — 2 стебля

Чеснок — 2 зубчика

Масло оливковое — 2 ст. л.

Соль — по вкусу

Перец — по вкусу

Способ приготовления:

1. Киноа залейте водой 1:2 и варите до готовности. Дайте постоять 10 минут.
2. Овощи мелко нарежьте и потушите.
3. Смешайте киноа и овощи, заправьте оливковым маслом.



Александр Котов
АЛЕКСАНДР АЛЕХИН.
СУДЬБА ЧЕМПИОНА

Александр Александрович АЛЕХИН — представитель отечественной шахматной школы, первый русский чемпион мира. Известен атакующим стилем и просчитанными комбинациями. По мнению многих, сильнейший гроссмейстер всех времен и народов. Трижды становился чемпионом мира и умер непобежденным. Историю великого шахматиста в 1965 году рассказал гроссмейстер Александр Котов, новое издание дополнено современным очерком о жизни и творчестве АЛЕХИНА.



Кейт Феррацци
НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ В ОДИНОЧКУ,
И ДРУГИЕ ПРАВИЛА НЕТВОРКИНГА

Нетворкинг — умение открыто и искренне общаться с самыми разными людьми, выстраивая сеть полезных знакомств. Это книга о том, как знакомиться с нужными для вас людьми и поддерживать с ними связь. Книга будет полезна тем, кто с детства не имеет подвешенного языка и испытывает стеснение при знакомстве и общении с людьми.



Александр Федотов
ТАКИЕ
ДЕВУШКИ
КАК ЗВЕЗДЫ

Книга вышла совсем недавно, но уже вызвала большой интерес как у спортсменов, так и у любителей баскетбола. С 1998 по 2011 год, за исключением 2010-го, наши спортсменки не уезжали с чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр без медалей. Это достижение будет очень трудно повторить, ведь тогда была настоящая звездная команда! Девушки внесли большой вклад в развитие не только российского, но и мирового баскетбола, и я рада, что с некоторыми из них сражалась на одной площадке.

Когда мне было около 20 лет, я попала в основной состав УГМК. Эмоции зашкаливали — я понимала, что нахожусь в одной команде с Ольгой Артешиной и Марией Степановой. Пришла на первую тренировку, руки трясутся. Думаю, как же я буду с ними играть. Оказалось, волновалась зря. Они были классными напарницами, всегда поддерживали на площадке. Расскажу историю, после которой Ольга покорила мое сердце. Мы играли финал Кубка России в Курске. В одном из моментов Оля разбивают лоб. Рана немаленькая, течет кровь. В таком состоянии мало кто сможет продолжить игру. Оля была лидером нашей команды, от которого многое зависело. Как бы закончился матч без нее, сейчас даже трудно представить. Мы сидим на скамейке запасных, и через несколько минут видим, что она возвращается из раздевалки с заклеенным лбом и говорит тренеру: «Я могу, я выйду!» «Вот это характер, вот это сила воли к победе и любовь к команде», — подумала я! Тот матч мы выиграли во многом благодаря Оле. Она до сих пор — яркий пример для молодых баскетболисток. Читая эту замечательную книгу, я думаю, как же мне повезло быть в одной команде с такими высококлассными профессионалами! Этот период карьеры я, безусловно, запомню на всю жизнь, ведь именно тогда я начинала свой путь в спорте и многому училась у этих прекрасных игроков!

Елизавета Комарова,
игрок ЖБК «Динамо» (Курск)



Ирина Позднякова, Ирина Катникова
ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО ЗВЕЗДНОМУ НЕБУ РОССИИ

Больше всего эта книга заинтересует начинающих любителей астрономии. Из нее можно узнать, какие существуют галактики, планеты, звезды, как вращается небо в разных точках Земли, узнать о незаходящих, осенних, весенних, зимних, летних созвездиях. В книге также рассказывается, когда наблюдать различные созвездия. Очень много качественных цветных фотографий.



Шон Стивенсон
ЗДОРОВЫЙ СОН. 21 ШАГ
НА ПУТИ К ХОРОШЕМУ
САМОЧУВСТВИЮ

Эта книга для тех, кто заботится о своем здоровье, хочет спать хорошо и просыпаться отдохнувшим. Ведь сон очень много значит в нашей жизни: он влияет на наше самочувствие, молодость, вес, работу, он регулирует выработку большинства гормонов и отвечает за восстановление организма. Автор дает советы, которые помогут наладить здоровый сон. Книга без научного сленга, читается легко.



Кристофер Макдугл
РОЖДЕННЫЙ БЕЖАТЬ

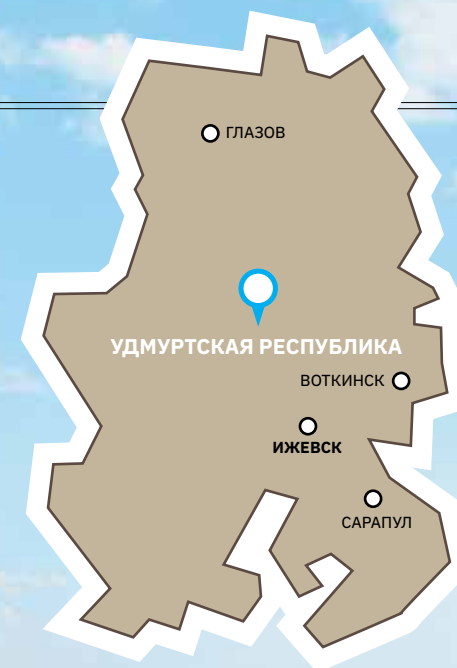
Приключение популярного американского журналиста и любителя бега Кристофера Макдугла, отправившегося к племени индейцев-бегунов тараумара (парамури), проживающих в самых диких местностях Северной Америки и известных своей выносливостью. Они являются хранителями утраченного современным человеком искусства бегать. На протяжении веков тараумара практикуют методы, которые позволяют им пробегать без отдыха сотни миль, наслаждаясь каждой милей — будь то охота на оленя или марафонский забег.



Максим Шмырев
ПРОШУ К СТОЛУ.
ПЕРВАЯ НЕСКУЧНАЯ КНИГА
О НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Автор — 19-кратный чемпион страны. Он рассказывает о своей спортивной карьере и о выдающихся спортсменах и тренерах, с которыми ему посчастливилось встретиться. Эта книга о победах и поражениях, преодолении и слабости, благородстве и равнодушии. В ней найдется также немало полезного для любителей этого вида спорта.

УДМУРТСКАЯ РЕСПУБЛИКА:



ЗАПОВЕДНЫЙ КРАЙ, РОДИНА ЧАЙКОВСКОГО

ТЕКСТ // АННА ВАРДУГИНА

Удмуртия — удивительное место в самом сердце Поволжья и Прикамья. Здесь в селах живы древние верования и легенды, а в городах сохранилась атмосфера купеческого и дворянского быта XIX века — настолько аутентичная, что кажется, из дверей усадьбы на берегу живописного Воткинского пруда вот-вот выйдет Петр Ильич Чайковский, родившийся на этой земле

Оружейная столица

Для большинства путешественников Удмуртия начинается с Ижевска — не только столицы республики, но и оружейной столицы России (это звание он заслуженно делит с Тулой). Истории ижевского оружия больше двухсот лет. Винтовки, которые выпускали на местном заводе, служили русским солдатам еще в Отечественную войну 1812 года. Вот почему поверженные наполеоновские штандарты украшают барельефы на башне главного корпуса Ижевского завода.

Сам завод стоит на берегу Ижевского пруда — самого крупного в Европе рукотворного водоема (его площадь — 24 кв. километра). Набережная пруда — одно из любимейших мест ижевчан и гостей города. Летом здесь можно взять на прокат катамаран или просто посидеть на скамейке под липами (аромат над набережной в пору их цветения невероятный!) и полюбоваться на пылающий закат. «Ижевское море» — так называют пруд в Удмуртии.

Профессия оружейного мастера была самой уважаемой в городе. Не случайно 602 оружейника получили за работу высочайшего класса императорскую награду — длинный, в пол, кафтан зеленого сукна с золотыми галунами, даруемый по личному указу Императора Российского. Кафтан имел уникальный крой, а в комплекте к нему прилагался цилиндр. Как выглядела заводская элита, можно увидеть на площади Оружейников — тут стоит бронзовый памятник ижевским кафтанщикам.

Крокодил в цилиндре

Нельзя не вспомнить и историю, связанную с кафтанщиками. В революционных газетах их, преданно служивших Вере, Царю и Отечеству, глумливо величали «крокодилами» за те самые зеленые кафтаны. Со временем сатирический контекст забылся, а прозвище осталось, и в 2005 году на перекрестке улиц Советская и Коммунаров, недалеко от исторического центра города, появилась скульптура «Ижевский крокодил». Длиннорукий и длинноногий, хвостатый и в цилиндре, крокодил оказался похож не на чинного мастерового, а на юношу-студента. Фигура получилась настолько обаятельная, что мгновенно стала одной из любимейших у горожан и туристов. Каждую осень чугунному крокодилу заботливо повязывают на шею шарфик.

Город Калашникова

В 1949 году в летописи ижевского оружия открылась новая великая глава. В Ижевск приехал работать конструктор-оружейник Михаил Тимофеевич Калашников, буквально накануне получивший Сталинскую премию за главную разработку своей жизни — автомат АК-47. Здесь, на заводе «Ижмаш», и началось серийное производство самого известного оружия XX века. Калашников до перестройки был фигурой засекреченной, а потом стал самым известным горожанином. Еще при его жизни, в 2004 году, в центре Ижевска открыли внушительный Музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия имени Калашникова. Это настоящая туристическая Мекка для всех, кто интересу-

Деревня Старые Быги — один из культурных центров Удмуртии. Здесь проходит фестиваль «Быг-Быг»

ется оружием. За год здесь принимают 190 тысяч гостей. И конечно, центральная экспозиция посвящена личности и работе Калашникова. После посещения музея можно зайти в тир.

Небесный покровитель оружейников

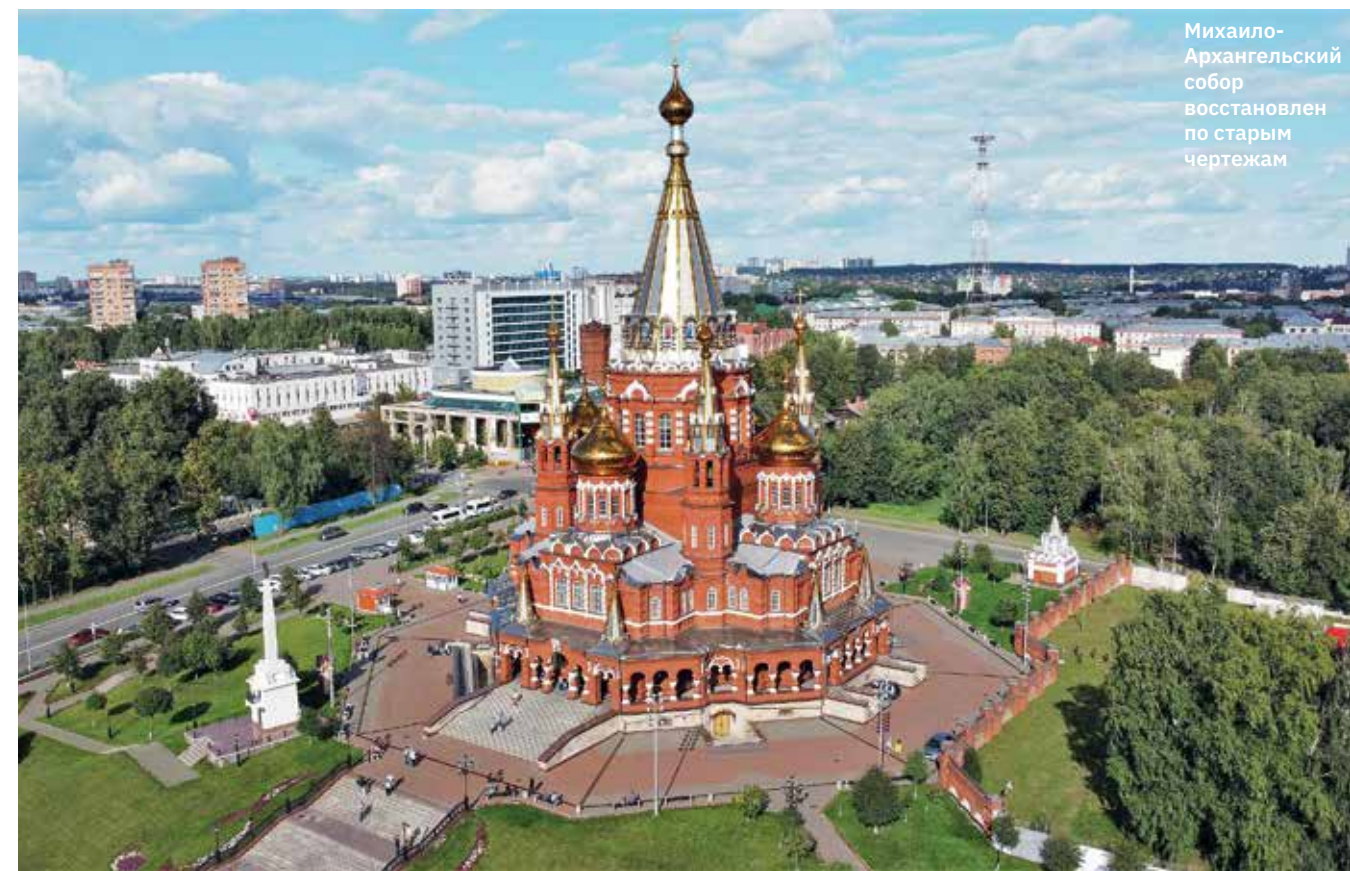
Еще один символ Ижевска — Михаило-Архангельский собор, построенный в начале XX века в честь покровителя оружейников архангела Михаила и по праву считающийся жемчужиной прикамской архитектуры. Его высота 67 метров. Он стоит на высоком холме, и в ясные дни золото его куполов видно за 10 километров, а малиновый звон слышно за семь километров. В 1937 году храм взорвали и восстановили лишь в 2004–2007 годах по старым чертежам. Гости Ижевска поражают кружево бело-красной каменной кладки и внутреннее убранство — расписывали Михаило-Архангельский собор лучшие иконописцы наших дней.

В гостях у Чайковского

Кажется невероятным приехать в Удмуртию и не побывать в Воткинске — на родине Петра Ильича Чайковского. На берегу живописного Воткинского пруда стоит усадьба, в которой он появился на свет в 1840 году в семье начальника Камско-Воткинского завода Ильи Петровича Чайковского и прожил первые 8 лет своей жизни. Сегодня это музей-усадьба П. И. Чайковского. Главное сокровище экспозиции — тот самый рояль, на котором юный Петя учился играть и сочинять свои первые мелодии. На деке рояля можно увидеть выведенную грифелем надпись: «Петръ дурачина», — в пылу детской ссоры ее оставил один из братьев Чайковских. Стоит в музее и оркестрина — редчайшее чудо техники, «магнитофон» середины XIX века.

Гостей встречает сама семья Чайковских, вы становитесь частью театрализованного представления с приемом в музыкальном салоне, обедом в парадной столовой, прогулкой по аллеям приусадебного парка. К концу экскурсии вы чувствуете себя другом семьи знаменитого композитора.

Уже 65 лет без единого перерыва в честь великого земляка в Удмуртии проводится фестиваль «На родине П. И. Чайковского». Кого бы из мира классической музыки вы ни вспомнили, можете быть уверенными: этот исполнитель принимал участие в фестивале. Владимир Спиваков и Юрий Башмет, Денис Мацуев и Дмитрий Хворостовский,



Михаило-Архангельский собор восстановлен по старым чертежам



Ротонда в Летнем саду

ФОТО: АГЕНТСТВО ПО ТУРИЗМУ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, СЕРГЕЙ РОГОЗИН, STOCK.ADOBE

Елена Образцова и Хибла Герзмава... Несколько лет назад фестивалю стало тесно в концертных залах, он вышел на стадионы и каждое лето собирает аншлаги.

Родина пельменя

Еще в 2004 году в Ижевске появился первый в России арт-объект, посвященный пельменю: огромный пельмень на трехметровой вилке. С 2015 года по всей Удмуртии проводится фестиваль «Всемирный день пельменя». В течение недели в феврале в каждом кафе и ресторане запускают специальное меню, в котором главенствуют пельмени и все их «родственники»: вареники, манты, хинкали, гедза, ravioli... Завершается фестиваль грандиозным праздником на Центральной площади Ижевска. За несколько часов 40 тысяч гостей здесь съедают 11 тонн пельменей. В том, что именно Удмуртия — родина пельменей, местные жители уже не сомневаются. В конце концов, даже слово «пельмень» — это русифицированная версия удмуртского «пельнянь», блюда в виде хлебного ушка (пель — ухо, нянь — хлеб).

Земля живых легенд

В 14 километрах от Ижевска, в Завьяловском районе, находится архитектурно-этнографический музей-заповедник под открытым небом «Лудорвай». Здесь стоят подлинные, перевезенные по бревнышку из старых деревень усадьба южных удмуртов и усадьба бесермян (это еще один финно-угорский народ со своим языком, костюмами и уникальной импровизационной песенной традицией), мусульманская мечеть и языческое святилище «куала» с жертвенником (в жертву богам приносят хлеб, мед, кашу, напитки). Тут вы оказываетесь в середине XIX века, на перекрестке нескольких национальных культур. Самый заметный объект «Лудорвая» — старинная ветряная мельница. По праздникам ее запускают, и она крутит огромные деревянные крылья над поляной, на которой выютя лентой пестрые хороводы и пекутся в русских печах неизменные блины, табани и перепечи. Работники «Лудорвая» регулярно проводят экскурсии к местам силы — заповедным ручьям и деревьям (удмурты издавна поклонялись силам природы), рассказывая древние легенды о вумурте (водяном), нюлэсмурте (лешем), верховном боге Инмаре и Шунды-мумы (Матери Солнца). На главных годовых праздниках удмуртов, связанных с календарем крестьянских работ (главный из них — праздник завершения весенней посевной Гербер), в больших котлах варят обрядовую кашу из мяса и крупы, а освящают ее, вознося молитвы богам Инмару и Кылдысину, жрецы-восяси — степенные, неторопливые, в бело-красных одеяниях. А домотканые старинные красные платья и женские монисто из серебряных монет, закрывающие всю грудь (не просто украшения, а обереги!), сохранились здесь у многих.

Самые известные бабушки России

Помните удмуртских бабушек, ставших в 2012 году вице-чемпионками «Евровидения» в Баку? Они живут в селе Бураново. Еще двадцать лет назад «Бабушки из Бураново»



были обычным местным фольклорным коллективом — пели традиционные песни родного Малопургинского района и авторские песни своей односельчанки Елизаветы Зарбатовой. А в 2008 году на одном из выступлений решили спеть кавер-версию «Звезды по имени Солнце» Цоя на удмуртском языке. Публика пришла в невероятный восторг, и за несколько лет бабушки записали множество кавер-версий хитов российской и западной рок-музыки, вплоть до «Битлз» и Леонарда Коэна (когда они поют козновскую «Аллилуйя», зрители плачут). Потом была всероссийская и международная популярность, в 2010 и 2012 годах коллектив участвовал в «Евровидении», бабушки пели со всеми звездами российской эстрады, выступали на кремлевской сцене... Они покоряли публику своей сердечной теплотой и очаровывали удмуртскими нарядами. Почти все гонорары от выступлений они вкладывали... в строительство храма в родном Буранове. В 2014 году небольшая белокаменная церковь Троицы Живоначальной была открыта. А бабушки, посчитав, что их главная миссия выполнена (да и силы уже не те — всем за 80), ушли с большой сцены. Сегодня они по-прежнему живут в своих стареньких деревянных домах в Буранове (от Ижевска — 35 километров по хорошей дороге), выступают на крупных республиканских фестивалях и постоянно принимают туристические группы в местном Доме культуры. Проводят мастер-классы по приготовлению перепечей и бурановских пельменей (непреренно из ржаной муки, в форме полумесяца), поют и рассказывают



о большом гастрольном опыте, например, о том, как гуляли под Эйфелевой башней с Мирей Матье или корректировали график выступлений, чтобы успеть посадить картошку и не пропустить отёл любимой коровы. А огороды и домашняя живность у них по-прежнему есть!

Ижевск — Сарапул

В часе езды от Ижевска (около 70 километров) расположен Сарапул. Город знаменит резными наличниками, а также своими... женщинами. Именно отсюда, переодевшись в муж-

В деревне Бачкеево Игринского района работает музей «Этапный пункт». Он стоит на старом Сибирском тракте — главном в XVIII–XIX веках пути из Петербурга и Москвы в Сибирь. По тракту не только перевозили товары, но и шли в сибирскую ссылку каторжане, в том числе декабристы. В музее можно попробовать этапную похлебку и, надев на запястья и щиколотки кандалы, —

точную копию исторических, — пройти несколько метров по старой дороге.

Зоопарк Удмуртии в Ижевске входит в пятерку крупнейших и наиболее популярных зоопарков России, в год его посещают свыше 700 тысяч человек. Всего в зоопарке более 750 особей 240 видов животных, птиц и рептилий, в том числе красно-книжных.

Большинство народных праздников в Удмуртии связаны с урожаем — именно от него зависело раньше благосостояние населения

ское платье, отправилась на службу Отечеству кавалерист-девица Надежда Дурова. Конный памятник ей установлен у городской администрации. Здесь родилась и Маргарита Воронцова. Она была женой знаменитого скульптора Сергея Коненкова, музой певца Федора Шаляпина, другом Сергея Рахманинова, последней возлюбленной физика Альберта Эйнштейна, а еще агентом советских спецслужб, по заданию которых они с мужем 22 года прожили в США.

Совсем недавно в Сарапуле начали развивать речной туризм. В 2022 году на набережной Камы построили причал. В 2022 году здесь приняли около 100 туристических теплоходов, в 2023-м ждут уже 200. Круизные маршруты связывают Сарапул с Пермью, Казанью, Уфой, Нижним Новгородом, Самарой, Ярославлем, Владимиром, Суздалем и Астраханью.

Действует в Сарапуле и единственный в регионе Музей истории парфюмерии. Его открыла парфюмер Ольга Замилова, получившая образование во Франции. В экспозиции — множество винтажных ароматов и флаконов. На мастер-классах гости учатся создавать индивидуальные ароматы.

И все это — только малая часть того, что можно увидеть, узнать, попробовать в Удмуртии. Информация обо всех фестивалях, маршрутах и достопримечательностях этой удивительной земли собрана на главном туристическом портале республики visitudmurtia.org. [D](#)

В Ижевске действует частный мотомузей Кожушковых. Здесь в современной оформленной экспозиции представлены все модели легендарной марки «Иж», на многих раритетных экспонатах разрешено фотографироваться в седле.

Удмуртия — край богатейшей дикой природы. Прямо с трассы можно увидеть лосей, а в заповедниках — оленей, косуль и кабанов.



Возвращение в семью

За «Динамо» я болею с шести лет. Как и у многих, выбор любимого клуба произошел случайно: мой старший брат ходил в бассейн «Динамо», соответственно, начал болеть за бело-голубых. А потом уже и я, подражая ему, определился с клубом всей своей жизни

ТЕКСТ // ФИЛИПП ИЛЬИН-АДАЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Путь самурая

Я рос в Сокольниках, абсолютно спартаковском районе. В моей родной спецшколе № 1 за «Динамо» болели только я и еще один парень из параллельного класса. Большинство были за «Спартак», некоторые — за ЦСКА. Уже с детства я понимал, что выбор динамовского клуба — это путь самурая: больно, не модно, обещает кучу насмешек и разочарований, но ты должен через все это пройти, ибо именно «Динамо» ты однажды присягнул на верность. А Родину, как известно, не выбирают. И не предают.

Так как друзей, болеющих за «Динамо», у меня не было, на футбольные матчи ездил в одиночку. Самый запоминающийся из них — финал Кубка России с «Ротором» в 1995 году в «Лужниках». Чего стоит только сейв Андрея Сметанина на 115-й минуте. Высшая справедливость тогда восторжествовала, потому что пенальти был абсолютно левый. Но Сметана потащил. Как и в серии одиннадцатиметровых. Андрей Сметанин вместе с Александром Уваровым — лучшие вратари «Динамо» моего поколения. Спустя много лет лично познакомился с Андреем Руслановичем в «Практике» у Андрея Корноухова.

За 40 с лишним лет боления у меня было два любимых состава (два с половиной, если быть точным). И вряд ли я буду здесь оригинальным. Первый — состав конца 80-х годов, где играли Игорь Добровольский, Сергей Кирьяков, Игорь

Колыванов, Андрей Кобелев. Что они вытворяли на поле! Второй — состав середины нулевых, наша банда во главе с Данни. Это был тот редкий период, когда игра «Динамо» доставляла наслаждение. Ибо в остальное время болельщик «признанного лидера российского футбола» должен страдать. Именно этим он в основном и занимается.

Места обитания динамовских болельщиков

Проблема болельщицкого вакуума была решена для меня с появлением интернета. Тогда в Сети возникли первые гостевые книги, они же форумы. В тот момент я почувствовал себя зеброй из мультфильма «Мадагаскар», которая попала в саванну и обнаружила, что в мире существуют и другие «полосатые лошади». В моем случае это были болельщики «Динамо». Они существовали, и я нашел места их обитания.

С тех пор я влился в динамовское движение — мы общались на форуме, ходили вместе на матчи, перед игрой собирались под тополем на старом стадионе «Динамо». Мирно пили пиво с фанатами других клубов, например «Зенита». Тогда он еще не стал чемпионом и его болельщики вели себя как и подобает жителям культурной столицы.

Было много разных выездов, но самый яркий — «турне» в рамках Лиги Европы в 2014 году. Сначала был Кипр. И «Омония». И болельщики «Анортосиса», зашедшие на наш сектор



и скандировавшие: «Пуца, пуца, «Омония» путана» (не знаю, что это означает, но вряд ли что-то хорошее). И победный мяч, забитый Кристофером Самба на третьей добавленной минуте. Фанаты «Омонии» и так были настроены по отношению к нам враждебно: всю игру в наш сектор, где было много «пляжников» с женами и детьми, летели бутылки, банки и зажигалки. А когда в середине первого тайма на нашу трибуну зашли болельщики «Анортосиса», шквал усилился. Весь матч проработал ПВО, сбивая над головой 15-летнего сына все летевшие в нас предметы. Расслабился только однажды, на той самой третьей добавленной минуте, в эйфории после гола Самба, и тут же получил в висок зажигалкой. Оставил ее себе на память.

Была еще Португалия, игра с «Эшторилом», и дегустация до самого рассвета местного портвейна в компании легендарной Татьяны из Луховиц и Альберта Попкова, основателя «Одноклассников». С Альбертом, кстати, мы конкурировали в бизнесе — у него на тот момент был сайт «Сравни.ру», у меня — «Банки.ру». Но боление за «Динамо» нас объединило.

А потом случился Неаполь, самый неприятный выезд за мою жизнь. Город очень грязный и депрессивный, растерявший былое величие. Единственная забава местной публики — отлавливать приезжих болельщиков, чем они и занимались. Причем прыгали не только на фанатов, но и на обычных «кузьмичей». Некоторым из нас посчастливилось испытать неаполитанское гостеприимство дважды за вечер. Болельщику из российского дипкорпуса в Италии сломали нос, когда он без всякой атрибутики шел с супругой к стадиону. На следующий день после игры неаполитанская молодежь пришла к отелю и требовала у охраны выдать им братьев Паршиковых, 60-летних дипломатов-«кузьмичей». К счастью, это исключение из правил. Основная часть выездов проходит мирно и очень душевно.

В 2022 году я планировал пробить «золотой сезон», но в последний момент передумал — понял, что не потяну. На целый год вся твоя жизнь — семья, бизнес, друзья — оказывается запертой в рамках двух-трех дней между выездами и домашними играми. Поэтому я искренне восхищаюсь теми, кто на это подписывается.

Зачем лишать людей праздника?

Быть болельщиком «Динамо» очень непросто. Футбол призван дарить позитивные эмоции, ты должен восхищаться игрой любимой команды, а этого не происходит. Скажу честно, порой поход

на стадион для меня словно каторга. Вроде и футболисты все отличные, и тренеру веришь, а игры нет. И результата нет. И ты выходишь со стадиона опустошенный. Конечно, бывают и счастливые периоды. Например, переезд «Динамо» из клятых Химок на свой уютный, родной стадион. И приход Шварца. И полные трибуны, которые гонят футболистов вперед. Это был целый год счастья. Но затем все как обычно. На этот раз: 24 февраля, уход Воронина, уход Ордеца, и команда надломилась. Пропала атмосфера праздника. А потом и Шварц ушел. А за ним и болельщики.

Введение FAN ID убило сам дух футбола. Что может быть лучше ревущих, переполненных трибун? Это непередаваемые эмоции. И именно за ними люди ходят на стадион. Теперь же сидишь на «грядке», как в театре. Слышно, как ворона пролетела, как болельщик на соседней трибуне вяло ругнулся, как тренер что-то подсказал своим игрокам. Ноль эмоций. Это не футбол. В России сейчас и так непросто. Зачем лишать людей одного из немногих праздников? Я очень надеюсь, что однажды кому-то наверху хватит силы воли отменить этот дурацкий закон.

Настрой на чемпионство и призовые места

И все же в будущее «Динамо» я смотрю с оптимизмом. Я много лет мечтал, чтобы у клуба появился хозяин. Как у «Спартака» или ЦСКА. Невозможно ничего достичь, когда нет единого руководителя. Появляется много групп, у каждой свои интересы, в том числе финансовые. Сам футбол отходит на второй план. На мой взгляд, именно так многие десятилетия и обстояли дела в «Динамо». Николай Толстых — счастливое исключение.

Сейчас появился хозяин в лице ВТБ. Да, мы пока ничего не добились, но для меня важны изменения в принципах управления. Если взяли актив, с ним надо что-то делать. Денег на футболе в России не заработаешь, поэтому КРП, уверен, настроен на чемпионство и призовые места. На новое направление поставили одного из топ-менеджеров ВТБ Юрия Соловьева. Чтобы сократить дистанцию между банком и фанатами, пригласили динамовского болельщика Дмитрия Гафина. Понимая, что сами в футболе не слишком разбираются, нашли того, кто разбирается, — Желько Бувача. Это было очень сильно: и выбор самой персоны, и умение признавать свои слабые стороны. Поверьте, такое не каждому дано. В качестве гендиректора пригласили одного из самых сильных футбольных управленцев Павла Пивоварова, а в качестве тренера — Сандро Шварца.



Для меня как для предпринимателя очень важно было видеть, насколько грамотно выстраивается управленческая вертикаль. Шварц в силу понятных причин уехал, подарив болельщикам много приятных (и не очень) воспоминаний, подписали Славишу Йокановича. Да, с ним не угадали, но так бывает. Надо смотреть дальше. И на замену ему пригласили Марцела Личку. Я с первого дня считал, что он для нас идеальный вариант. Конечно, никто сейчас не знает, получится у него или нет, но то, как Личка отстроил «Оренбург», в котором не было ни одного звездного игрока, а команда добивалась результата и получала удовольствие от футбола, дорогого стоит. Представляю, насколько сложно было договориться со спонсорами и владельцами «Оренбурга».

Мне понятны все без исключения ходы руководства. Они логичны и преследуют одну цель — достижение результата.

Автомобиль на троих

Весной 2022 года мне позвонил динамовский болельщик Коля Глаз и сказал, что его знакомый продает машину Яшина. Сбросил фотографии и документы. Это была Mazda 626, подаренная

Мы были счастливы, когда поняли, что вернули машину Льва Ивановича в семью. В большую динамовскую семью

Льву Ивановичу на матче в честь его 60-летия в августе 1989 года. Тогда сборная «Динамо» (действующие игроки и ветераны) провела две игры против сборной мира. На YouTube можно найти документальный фильм «Ах, Лев Иванович, Лев Иванович», посвященный тому футбольному дню. По сути, он стал прощанием с великим вратарем.

Mazda была с ручным управлением, и это стало главной причиной, по которой спонсор из Германии — компания Muller — остановил свой выбор не на BMW, Audi или Mercedes, а на автомобиле японской марки. Во владении Льва Ивановича Mazda пробыла около полугода, что несколько не умаляет историческую ценность авто — это последняя машина нашего вратаря.

Мне ее предложили не случайно. Я увлекаюсь автомобилями и собрал небольшую коллекцию классических авто (20–30 экземпляров). На следующий день мы поехали смотреть Mazda и увидели совершенно «уставшую» машину. Последние годы она стояла на улице, что не лучшим образом отразилось на ее состоянии. Я видел такие множество раз и понимал, что впереди долгий, болезненный процесс восстановления. Это была обычная Mazda, стоявшая 200–300 тысяч рублей. Между тем, хозяин хотел за нее 10 миллионов...

Сделав для проформы компромиссное предложение, которое не приняли, я уже было отказался от ее покупки. Ситуацию спасли мои друзья Андрей Корноухов и Артем Лебедев, они предложили разделить траты на троих и все-таки спасти машину. Так мы и поступили, предварительно поторговавшись и снизив ее стоимость до более земных величин.

29 мая 2022 года, в день финала Кубка России между «Динамо» и «Спартаком» мы оформили документы на покупку Mazda, и у нее началась новая жизнь. Со второй попытки мне удалось найти сервис, специализирующийся на японских автомобилях 70–80-х годов. Помню реакцию владельца MSK Classic Максима Калинина, когда он увидел, с чем ему предстоит работать: «Филипп, давайте я вам за 2–3 миллиона восстановлю что-то другое, что будет иметь инвестиционный и коллекционный потенциал. Зачем «626»?» После короткого экскурса в историю он вздохнул и добавил: «Что ж, тогда это будет лучшая Mazda 626 в мире, ибо о других случаях реставрации этой модели мне не известно».

Специалисты мастерской сработали виртуозно: они полностью очистили кузов, вырезали все гнилые места, зачистили ржавчину, разобрали по винтикам всю машину, включая мотор. Детали, требующие замены, поменяли на оригинальные.



Процесс восстановления занял чуть больше полу-года, что по меркам этого бизнеса совсем немного.

Мы старались успеть завершить реставрацию к апрелю 2023 года, чтобы поехать на выездной матч с «Зенитом». Изначально было решено, что Mazda должна жить полноценной жизнью, то есть один-два раза в год выезжать на гостевые матчи. Стояние в гараже или на выставке не идет на пользу автомобилю. Он живет, пока в движении. Как, к слову, и «Динамо».

Какая сволочь сломала нам двигатель?

Заранее договорились о поездке на игру с «Зенитом» с Антоном Дорофеевым, который снял самое начало нашей эпопеи и хотел завершить эту серию на стадионе в Санкт-Петербурге. Но в марте на нас вышли представители «Динамо», попросившие на полтора месяца поставить машину в ГУМе на выставке в честь 100-летия клуба.

Понятно, что от такого приглашения не отказываются. И если бы вы знали, насколько мы были счастливы: нашу, а точнее свою, машину на выставке увидела дочь Яшина Ирина Львовна. Со слезами на глазах она рассказывала, как радовался этой машине с ручным управлением папа: «Доченька, я снова смогу водить!», а потом, как их мама Валентина Тимофеевна многие годы возила их с сестрой на дачу. Василий Фролов, внук Льва Ивановича, вспомнил, как ездил на этой машине со своей будущей женой. Mazda находилась у Яшиных больше 20 лет. В этот момент мы поняли, что вернули машину в ее семью. В большую динамовскую семью.

Выезд в Петербург отменился, оставался Оренбург. Это не 700, а все 1500 километров. Полностью подготовили машину, прошли обкатку 1000 километров, затянули кузов прозрачной пленкой от

неизбежных сколов. Разбили маршрут на три щадящих отрезка. Сначала Пенза, потом Самара и на третий день Оренбург. Не зная точно, доедет ли Mazda до Оренбурга, но точно зная, что мы обязаны доставить в город в день матча нашего товарища Илью Михана, закрывавшего золотой сезон, взяли для подстраховки машину технического сопровождения и тронулись в путь...

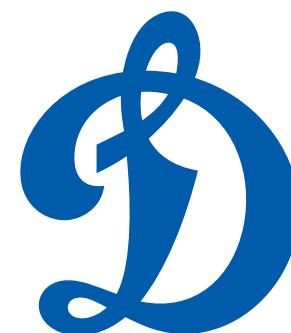
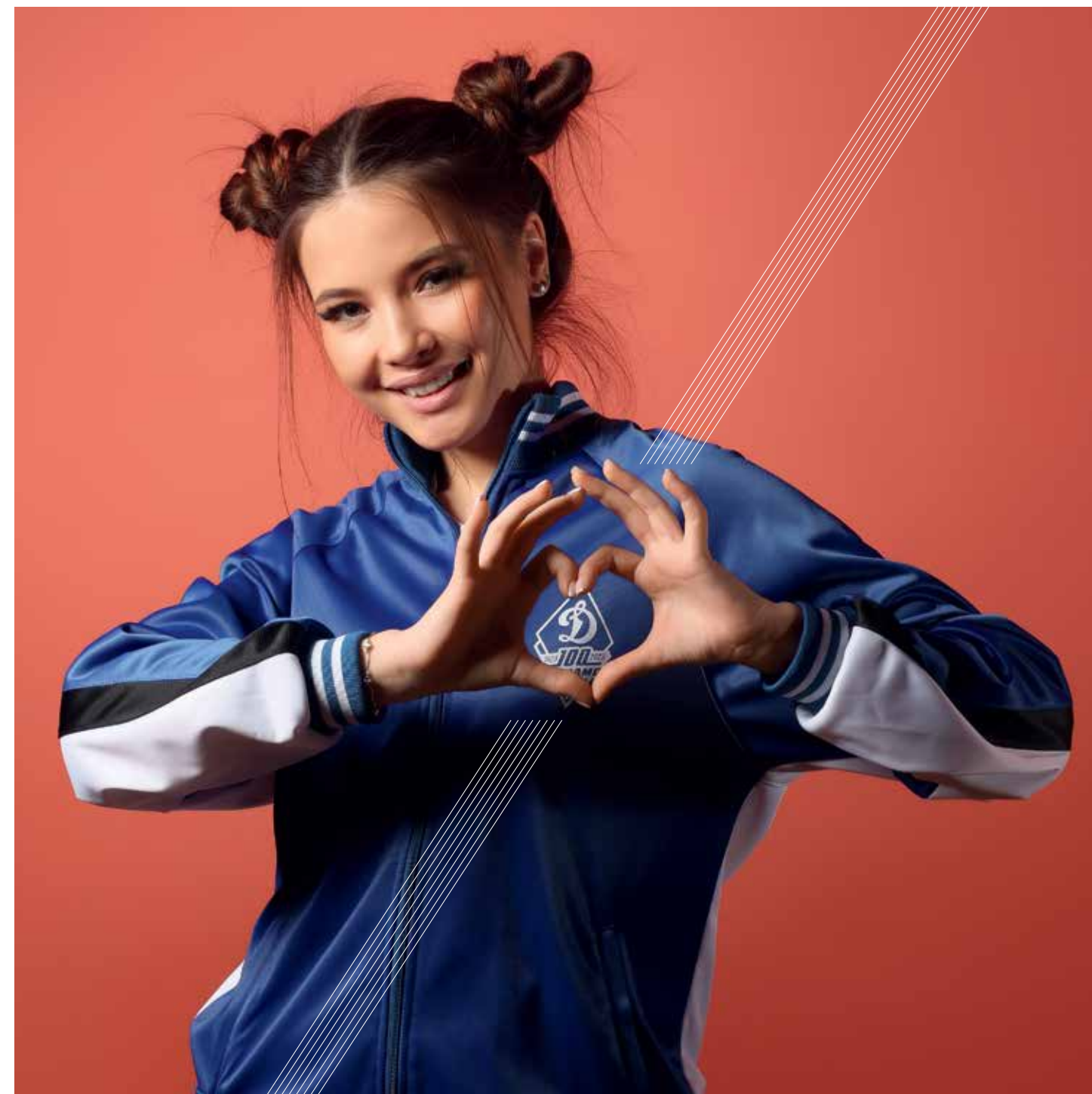
Mazda вела себя идеально, я вообще перестал беспокоиться, что с машиной может что-то произойти. Но под Пензой двигатель внезапно застучал. Остановились, вызвали эвакуатор. В сервисе выяснилось — мотор убит. Но самое главное — причина: слитое из машины моторное масло. Оно оказалось подделкой. За 700 километров «масло» превратилось в воду черного цвета, без каких-либо маслянистых примесей. Просто вода!

Не могу передать шок, который испытал. И ладно бы ребята что-то криво прикрутили — бывает, человеческий фактор, а здесь — обычное масло, которое никак не проверишь. Какая-то сволочь, погнавшись за заработком, сломала нам двигатель. Связался с нашим сервисом — тот же самый Castrol залили и в Porsche 911 владельца мастерской. Более мощный мотор протянул всего 250 километров и сломался одновременно с Mazda. Двигатель будут восстанавливать. Бесплатно.

Решив, что никакие трагические события не испортят нам поездку, мы пересели на запасной автомобиль и продолжили выезд. В Оренбурге заселились в один отель с командой и прекрасно провели время: мы отдохнули в городе, футболисты — на поле. Все остались собой довольны и ушли отдыхать перед новым сезоном с верой в лучшее.

Mazda мы обязательно починим и вернем на дорогу. Изучили расписание на 2023/24 год, пока самым интересным представляется выезд в Грозный. Если машину поставят к тому времени на ход, почему бы и нет?

P. S. Чуть выше я написал, что у меня два с половиной любимых «Динамо». Добровольский и К°, Данни и К°, а половинка — это как раз сегодняшнее «Динамо». У ребят просто потрясающий потенциал. Посмотрите, какой у нас состав: Константин Тюкавин, Арсен Захарян, Саба Сазонов, Милан Майстрович, Ярослав Гладышев, Лука Гагнидзе, Ульви Бабаев. Это игроки, которым только предстоит раскрыться. Их футбольное будущее в их руках. И в руках тренерского штаба. Я искренне верю, что в ближайшие годы мы увидим такое «Динамо», про которое наши дети будут рассказывать своим внукам. Болельщик «Динамо» живет верой! 📌



**ПРОМЫШЛЕННОМУ
ОБЪЕДИНЕНИЮ «ДИНАМО»**

15 ЛЕТ

производство спортивной одежды,
спортивного инвентаря, экипировки
и средств индивидуальной бронезащиты

+7 495 777 70 71 доб. 43 41
динамопром.рф
barabash@dynamo.su



БОЛЕЕШЬ ЗА «ДИНАМО» —

СНИМАЙ ТАПОЧКИ, ПРИХОДИ НА СТАДИОН!

ХОККЕЙ
С ШАЙБОЙ

•
ВОДНОЕ ПОЛО

ВОЛЕЙБОЛ

•
ХОККЕЙ
С МЯЧОМ

•
БАСКЕТБОЛ

ХОККЕЙ
НА ТРАВЕ

•
ФУТБОЛ