

ДИНАМО

№ 2 (52)

МАРТ — АПРЕЛЬ

2023



16+

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

СИЛА В ДВИЖЕНИИ И ЕДИНСТВЕ!

24 Исконно русская игра **30** И врач, и снайпер **46** О чем говорит Камиль Ларин
62 Разговор о счастье **70** В Калининград за подснежниками **76** Свидетель славных побед



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2023 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

ПОЗДРАВЛЕНИЕ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

18 АПРЕЛЯ ОБЩЕСТВУ «ДИНАМО» ИСПОЛНЯЕТСЯ 100 ЛЕТ!
ОСНОВАННОЕ В 1923 ГОДУ С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СОТРУДНИКАМ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВОПОРЯДКА ОБЩЕСТВО «ДИНАМО» ПРЕВРАТИЛОСЬ В МОЩНУЮ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННУЮ СПОРТИВНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ОБЩЕРОССИЙСКОГО МАСШТАБА. ЕГО ИСТОРИЯ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНА С ИСТОРИЕЙ НАШЕЙ СТРАНЫ. ИМЕННО ОБЩЕСТВО «ДИНАМО» БЫЛО В ЧИСЛЕ ВЕДУЩИХ ОРГАНИЗАЦИЙ, КОТОРЫЕ ДАЛИ ИМПУЛЬС МАССОВОМУ РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СССР. МЫ СВЯТО ЧТИМ ПАМЯТЬ ДИНАМОВЦЕВ, СРАЖАВШИХСЯ В СОСТАВЕ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ АРМИИ И ПАРТИЗАНСКИХ ОТРЯДОВ С НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИМИ ЗАХВАТЧИКАМИ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ. ДИНАМОВСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВСЕГДА ДОСТОЙНО ПРЕДСТАВЛЯЛИ НАШУ СТРАНУ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ — ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, ЧЕМПИОНАТАХ МИРА, ЕВРОПЫ, ДРУГИХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ЗАВОЕВАВ СОТНИ ЗОЛОТЫХ, СЕРЕБРЯНЫХ И БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ. НАШ НАРОД ПО ПРАВУ ГОРДИТСЯ ЛЕГЕНДАРНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ И ТРЕНЕРАМИ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ВОСПИТАНЫ ДИНАМОВСКИМИ КЛУБАМИ. В ИХ ЧИСЛЕ — ЛЕВ ЯШИН, МАРИЯ ИСАКОВА, КОНСТАНТИН БЕСКОВ, ГАЛИНА ГОРОХОВА, ВИТАЛИЙ ДАВЫДОВ, ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА, ВИКТОР САНЕЕВ, ЛЮДМИЛА ПАХОМОВА, АЛЕКСАНДР ГОРШКОВ, АЛЕКСАНДР МАЛЬЦЕВ И МНОГИЕ ДРУГИЕ. НА ИХ ПРИМЕРАХ К СПОРТУ ПРИОБЩАЕТСЯ МОЛОДЕЖЬ, А ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕСТВОМ «ДИНАМО» РАБОТЫ СВЫШЕ ТЫСЯЧИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ АКТИВНО ЭТОМУ СПОСОБСТВУЕТ. ОТ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ С ЮБИЛЕЕМ ТЕХ, КТО ПРИЧАСТЕН К ОБЩЕСТВУ «ДИНАМО»: СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНЕРОВ, РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ, АКТИВИСТОВ, А ТАКЖЕ МНОГОМИЛЛИОННУЮ АРМИЮ ПОКЛОННИКОВ!
ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ И НОВЫХ ПОБЕД ВО СЛАВУ РОССИЙСКОГО СПОРТА И НАШЕГО ОТЕЧЕСТВА!

С уважением,
председатель общества «Динамо»
АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

№ 2 (52) МАРТ – АПРЕЛЬ 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»

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:

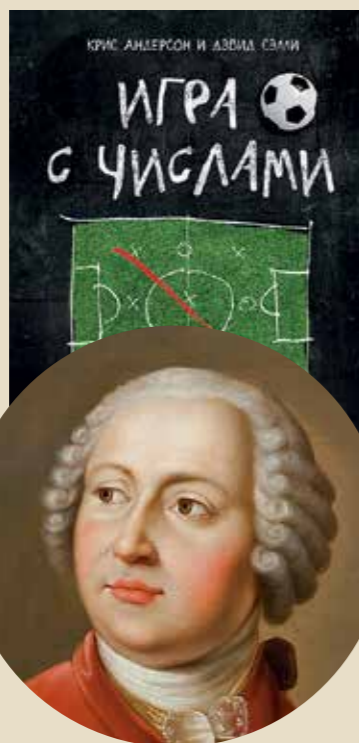
ООО «Типография Парадиз»
143090, Московская область,
г. Краснознаменск,
ул. Парковая, д. 2а
Тираж: 3000 экз.

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+



14



54



36

70



24



46



4

СПОРТОВЗОР

Новости российского спорта

8

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

Обществу «Динамо» 100 лет!

14

МОЕ «ДИНАМО»

Галина Горохова, Борис Гришин,
Александр Тихонов,
Александр Мальцев,
Александр Карелин,
Ольга Слюсарева, Семен Елистратов,
Гульнара Галкина-Самитова,
Артур Далалоян

24

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Исконно русская игра

30

ЛЕГЕНДА СПОРТА

И врач, и снайпер

36

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ

«Динамо» должно вернуть себе
статус одного из главных
клубов страны

46

СОБЕСЕДНИК

О чем говорит Камиль Ларин

54

ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Михаил Ломоносов

56

ЗДОРОВЬЕ

Последствия COVID-19
и как с ними бороться

62

ПСИХОЛОГИЯ

Разговор о счастье

68

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Не только о спорте

70

ПУТЕШЕСТВИЯ

В Калининград за подснежниками

76

ДЫХАНИЕ ТРИБУН

Свидетель славных побед



Большая победа в футболе

Футболисты «Динамо» возобновили сезон тремя матчами подряд с командой «Крылья Советов» из Самары. Две встречи из трех прошли в рамках Кубка России. Противостояние завершилось в пользу самарского клуба. Несмотря на это, подопечные Славиши Йокановича не вылетели из турнира, а попали в Путь регионов и продолжили борьбу за главный трофей. В четвертьфинале «Динамо» предстояло сыграть с действующим чемпионом страны и лидером нынешнего сезона «Зенитом». Причем матч проходил в Санкт-Петербурге при большом количестве зрителей. Тем не менее динамовцы забили гол уже на 12-й секунде игры благодаря усилиям Нгамалё. «Зенит» позже сравнял счет, но в серии пенальти сильнее были москвичи и одержали заслуженную победу. Примечательно, что

бело-голубые должны были побеждать еще в основное время, но судья не решился поставить очевидный пенальти в ворота питерского клуба. Теперь подопечные Йокановича сыграют с «Акроном» в полуфинале Пути регионов. До выхода в финал остается всего ничего. Многие наверняка помнят драматичное поражение в решающем матче Кубка России в прошлом году, так что болельщики скрестили пальцы и верят в успех.

Что касается выступления футболистов в чемпионате, то в трех проведенных играх в марте были одержаны две победы. Особенно значимой стала виктория в противостоянии с «Уралом» в Екатеринбурге, который до этого не проигрывал на протяжении 16 матчей. «Динамо» располагается на четвертой строчке в турнирной таблице и вполне может побороться за место в тройке сильнейших по итогам сезона.



Футболисты обыграли чемпионов, хоккеисты дали пищу для размышлений, лыжи и скелетон порадовали яркими успехами, а в волейболе у мужчин и женщин начинается самое интересное

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Противоречивые итоги сезона в хоккее

Перед хоккейным «Динамо» ставилась задача по омоложению состава и выходу в плей-офф. Формально главный тренер Алексей Кудашов с ней справился. Динамовцы уверенно провели регулярный чемпионат и финишировали на пятой строчке в Западной конференции. Средний возраст команды упал до 25,5 лет и наверняка еще будет снижаться. Особенно в клубе рассчитывают на хоккеистов 2005 года рождения. Специалисты в один голос отмечают, что у этого поколения динамовцев высокий потенциал.

Противоречивыми итоги сезона можно назвать потому, что всегда хочется большего, чем просто выход в плей-офф. «Динамо» на равных би-

лось с нижегородским «Торпедо» в первом раунде, но все-таки уступило в противостоянии из шести матчей и вышло из борьбы за Кубок Гагарина.

«Целый ряд замечаний был высказан по позициям. Коллектив работает, трудится. Один из ключевых моментов, который нас очень радует, — это наши болельщики. Мы им очень благодарны, ведь в последние девять игр, начиная с нового года, стадион был заполнен», — приводит слова президента «Динамо» Виктора Воронина официальный сайт клуба.

Страсти кипят и в молодежном хоккее, где в рамках 1/8 финала плей-офф МХЛ столкнулись сразу два динамовских коллектива — из Москвы и Санкт-Петербурга. Команды устроили шоу из пяти матчей, в которых сильнее оказались



хоккеисты столичного «Динамо». В следующем раунде молодым динамовцам противостоял клуб «СКА-1946». К сожалению, борьбы тут не получилось. Питерские хоккеисты уверенно выиграли серию со счетом 3:0.

Защита титула в мужском волейболе

В Суперлиге завершился предварительный этап соревнований. Дальше начинается самая «вкусная» часть сезона — игры навыйлет. Московское «Динамо» в очередной раз защищает титул чемпиона. Подопечные Константина Брянского уверенно провели регулярный чемпионат, где заняли второе место, уступив лишь по дополнительным показателям казанскому «Зениту». Москвичи, таким образом, попали в четверку лучших команд, которые освобождаются от квалификационного раунда и напрямую проходят в четвертьфинал плей-офф.

Более сложная задача стоит перед динамовским коллективом из Ленинградской области. Команда под руководством Александра Климкина финишировала на седьмой строчке. Наставник сетовал на то, что его подопечные могли расположиться и повыше, но проиграли три игры, хотя не должны были этого делать. Тем не менее для «Динамо-ЛО» сражение отнюдь не закончено. Напротив, в квалификационном раунде плей-офф именно динамовцы являются фаворитами противостояния с красноярским «Енисеем». Команды

сыграют два матча, а если этого окажется недостаточно для выявления победителя, то будет проведен «золотой сет».

Сместить Калининград с трона

В женском волейболе в России последние два сезона доминирует калининградский «Локомотив». Команда из самого западного региона страны и в этом году будет бороться за титул, однако на финише предварительного этапа «Локомотив» все-таки уступает московскому «Динамо». С большой долей вероятности подопечные Константина Ушакова выиграют эту часть сезона и выйдут в плей-офф с первого места, где теоретически могут встретиться с другим динамовским коллективом — из Краснодаря. Кубанские волейболистки в последних турах регулярного чемпионата будут заочно сражаться за восьмую строчку с красноярским «Енисеем». Команды разделяют всего два очка, так что здесь возможны варианты.

Весьма вероятно и другое динамовское противостояние в плей-офф. «Динамо-Ак Барс» из Казани уверенно идет на третьей строчке в таблице. На шестой же позиции находится «Динамо-Метар» из Челябинска. Если на самом финише ничего не изменится, то два динамовских клуба сыграют между собой. Встречи плей-офф на стадии четвертьфинала будут проходить до двух побед, а вот начиная с полуфинала — до трех.



А ТАКЖЕ:

Отличный результат в скелетоне

В конце марта завершился чемпионат России в скелетоне. В мужских соревнованиях, проходивших на трассе «Санки» спортивного кластера «Сириус» в поселке Красная Поляна в Сочи, блестящую победу одержал динамовец Евгений Рукосуев. Он опередил занявших второе и третье место Владислава Семенова и Даниила Романова соответственно. Олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы, легендарный Александр Третьяков завершил соревнования на четвертой позиции. Рукосуев, таким образом, стал двукратным чемпионом России. Лидер сезона и рекордсмен сочинской трассы подтвердил свой уровень, несмотря на то что приболел незадолго до начала первенства страны. Отличное завершение сезона для Евгения.

Радостные новости в фехтовании

Фехтование стало одним из первых видов спорта, где начали восстанавливать статус российских спортсменов. Соответствующее решение было принято 10 марта на конгрессе Международной федерации фехтования (FIE). Это позволит россиянам вернуться на международную арену и принять участие в квалификации

к Олимпийским играм в Париже. Работа в российском фехтовании при этом не останавливалась ни на секунду даже в период отстранения.

В марте этого года наши спортсмены отправились на соревнования в Тегеран, а также много выступали на родине. В Центре фехтования Ильгара Мамедова в Химках прошли Всероссийские соревнования по рапире среди женщин, где помимо россиянок были спортсмены из Белоруссии и ЮАР. Среди 64 участниц лучшей стала динамовка Светлана Трипапина, одолевшая в финале Кристину Самсонову со счетом 15:7. Трипапина выиграла третий турнир подряд.

На Всероссийском турнире по шпаге в Москве в мужских командных соревнованиях лучшей стала молодежная сборная, которую составляли фехтовальщики в возрасте до 23 лет. Среди них был и динамовский спортсмен Михаил Белозеров, а компанию на верхней ступени пьедестала ему составили Кирилл Гуров, Хамза Озбек и Дмитрий Швелидзе. В финале молодежь обыграла первую сборную Москвы, в которую тоже входил представитель «Динамо» Андрей Курочкин. Он вместе с Георгием Буяновым и Егором Ломагой стал серебряным призером.



Доминирование динамовцев в лыжах

Главное событие марта в лыжных гонках — чемпионат России в Тюмени. В этом виде спорта традиционно доминируют динамовцы. У женщин в первых двух гонках (спринт и скиатлон) победу одержала Наталья Непряева. К сожалению, после этого она досрочно завершила чемпионат из-за болезни. Не приняла участия в стартах по состоянию здоровья и Вероника Степанова, также представляющая «Динамо». Отметим второе место биатлонистки Екатерины Носковой в командном спринте в паре с Аленой Перевозчиковой.

В мужской части продолжилось яркое противостояние олимпийских чемпионов — Александра Большунова и динамовца Сергея Устюгова. В спринте лучшим стал Устюгов, а в скиатлоне победил Большунов, опередив Сергея на 5 секунд. Александр выиграл и в командном спринте в паре с восходящей звездой российских лыж Александром Терентьевым. Эстафетная гонка также вышла «динамовской», ведь первое место там заняли Денис Спицов, Иван Якимущкин, Евгений Белов и Артем Мальцев. Сергей Устюгов поставил красивую точку в заключительный день соревнований, уверенно выиграв марафон. [▶](#)



Обществу «Динамо» 100 лет!

Перед вами самые недавние страницы истории «Динамо». Сделать удалось многое, но не меньше планов и проектов впереди. Поэтому пора открыть новую страницу. К новым победам, динамовцы!



ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, ИЗ АРХИВА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» И КЛУБОВ «ДИНАМО»

- В начале нулевых происходило формирование управленческой команды, а экономические и финансовые направления в руководстве общества возглавили специалисты-профессионалы. В «Динамо» были приглашены высококвалифицированные специалисты нового поколения, имеющие опыт работы как в государственных, так и в коммерческих структурах.
- Совет Безопасности Российской Федерации принял в 2000 году решение о создании Попечительского совета «Динамо». Он стал высшим кон-

сультативным и координационным органом по определению стратегии развития общества и содействию ее реализации с учетом государственных интересов.

- Динамовские организации Республики Беларусь и Украины, а также спортивный клуб «Левски» (София, Болгария) создали в 2002 году Координационный совет по физической культуре, спорту и туризму динамовских организаций. На следующий год полноправным членом совета стало российское общество «Динамо», позже в него вошли динамовские организации Казахстана, Узбекистана,

Латвии, Молдовы и т.д. К 2013 году в совете было 16 стран.

- Подписан ряд Соглашений о сотрудничестве: с Олимпийским комитетом России, Министерством спорта, туризма и молодежной политики России, ДОСААФ, Федерацией лыжных гонок, Стрелковым союзом, Федерацией современного пятиборья, Федерацией самбо и др. Соглашение с партией «Единая Россия» позволило обществу «Динамо» принять активное участие в законотворческом процессе, в частности в подготовке проекта Федерального закона «О физической культуре и спорте



СЕЗОН-2011/12 ПРИНЕС УСПЕХ ВОЛЕЙБОЛЬНОМУ КЛУБУ «ДИНАМО». КОМАНДА ПОБЕДИЛА ВО ВТОРОМ ПО ЗНАЧИМОСТИ ЕВРОПЕЙСКОМ ТУРНИРЕ КУБКЕ ЕКВ. ЭТОТ УСПЕХ БЕЛОГОЛУБЫЕ ПОВТОРИЛИ В ЗНАКОВОМ СЕЗОНЕ-2020/21. ТОГДА ЖЕ «ДИНАМО» ВЫИГРАЛО ЧЕМПИОНАТ РОССИИ И КУБОК РОССИИ



ХОККЕИСТЫ «ДИНАМО» ПОД РУКОВОДСТВОМ ОЛЕГА ЗНАРКА ДВА РАЗА ПОДРЯД, В СЕЗОНАХ-2011/12 И 2012/13, СТАЛИ ОБЛАДАТЕЛЯМИ КУБКА ГАГАРИНА — ГЛАВНОГО ТРОФЕЯ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ. А ЕЩЕ В СЕЗОНЕ-2012/13 ОНИ ВЫИГРАЛИ РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ И СТАЛИ 11-КРАТНЫМИ ЧЕМПИОНАМИ СТРАНЫ

в Российской Федерации». По инициативе общества внесен целый ряд дополнений по развитию служебно-прикладных видов спорта.

Общество «Динамо» учредило специализированный некоммерческий «Фонд поддержки детских программ «Динамо». Основные цели фонда — всесторонняя помощь спортивным клубам для детей и юношества, работа с детьми-сиротами, воспитанниками детских домов, школьниками, а также объединение в структуру «Юный динамовец» детских спортивных организаций по всей стране.

В 2008 году состоялось открытие полностью реконструированной учебно-тренировочной базы футбольного клуба «Динамо» в Новогорске. 22 ноября того же года на старом стадионе в Петровском парке прошел последний матч между командами «Динамо» и «Томью». После этого спортивная арена закрылась на реконструкцию на 10 лет.

Произошло объединение динамовских производственных предприятий в ОАО «Промышленное объединение «Динамо», в рамках которого осуществляется единая управленческая политика.

Постановлением Правительства РФ от 20.08.2009 № 695 за обществом «Динамо» фактически закреплены функции федерации по развитию служебно-прикладных видов спорта.

В апреле 2009 года подписан Меморандум о стратегическом партнерстве с Банком ВТБ.

Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ от 13.12.2012 № 1645 «О праздновании 90-летия общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо».

В течение 2013 года прошло множество праздничных мероприятий как на федеральном, так и на региональном уровне. Особое внимание было уделено информационному аспекту: широко освещались история, достижения, а также роль «Динамо» в современном обществе.

Совместным приказом от 12 апреля 2013 года, подписанным руководителями министерств и ведомств Российской Федерации, являющихся участниками динамовского движения, общество «Динамо» уполномочено на межведомственную координацию действий по решению задач развития ведомственного спорта, в том числе на международной арене.

Общество «Динамо» стало членом Европейского полицейского спортивного союза (USPE). По результатам официальных чемпионатов, проводимых USPE, возможно присвоение звания мастера спорта международного класса.

«Динамо» принимает активное участие в возрождении комплекса ГТО: на базе региональных организаций открыты центры тестирования, проводится подготовка групп и прием нормативов.

Осуществляется модернизация имущественного комплекса. В рамках Федеральной целевой программы «Развитие физкультуры и спорта в РФ на 2016–2020 гг.» реконструированы динамовские стадионы в Ижевске и Челябинске. Проведены реновации спортивного комплекса в Казани и трибун стадиона в Ставрополе. Открыт ФОК «Динамо» в Петрозаводске, на стадии реконструкции стадион в Краснодаре.

Спортсмены «Динамо» успешно выступают на международных стартах. По данным федераций, ежегодно



в состав национальной сборной команды России входит более 1100 динамовцев.

18 апреля 2023 года открыт интерактивный музей «Динамо». Здесь представлены около 200 уникальных экспонатов, которые не имеют аналогов в мире и представляют историческую ценность. Специально для музея на основе архивных документов и воспоминаний ветеранов была написана документальная аудиопьеса. В роли динамовцев выступили известные актеры театра и кино.



3 ОКТЯБРЯ 2013 ГОДА НА ТЕРРИТОРИИ СТАДИОНА «ДИНАМО» НА КРЕСТОВСКОМ ОСТРОВЕ СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРА ТЕННИСА. В РАМКАХ ЭТОГО ПРОЕКТА БЫЛИ ТАКЖЕ ВВЕДЕНЫ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ КОМПЛЕКС ФУТБОЛЬНЫХ ПОЛЕЙ С ПОДОГРЕВОМ, ЗДАНИЯ И КОММУНИКАЦИИ ИНЖЕНЕРНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ. РЯДОМ С КОМПЛЕКСОМ ОТКРЫТА СКУЛЬПТУРНАЯ КОМПОЗИЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ЛЕГЕНДАРНОМУ ФУТБОЛЬНОМУ МАТЧУ В БЛОКАДНОМ ЛЕНИНГРАДЕ

4 ЯНВАРЯ 2019 ГОДА МАТЧЕМ «ДИНАМО» — «АВТОМОБИЛИСТ» ОТКРЫЛСЯ ХОККЕЙНЫЙ СТАДИОН, А 26 МАЯ ТОГО ЖЕ ГОДА — ОБНОВЛЕННЫЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СТАДИОН. НА НОВОЙ АРЕНЕ ХОЗЯЕВА ПРИНИМАЛИ ТУЛЬСКИЙ «АРСЕНАЛ». ИГРА ПРОШЛА ПРИ ПОЛНОМ АНШЛАГЕ — 26 319 ЗРИТЕЛЕЙ. ФУТБОЛЬНАЯ И ХОККЕЙНАЯ ПЛОЩАДКИ НАХОДЯТСЯ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ «ВТБ АРЕНА». ЭТО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТКОМПЛЕКС, ПОСТРОЕННЫЙ ПО ПРОЕКТУ АМЕРИКАНСКОГО АРХИТЕКТОРА ДЭВИДА МАНИКИ. АРЕНЫ НОСЯТ ИМЕНА АРКАДИЯ ЧЕРНЫШЕВА И ЛЬВА ЯШИНА



НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — 2020, ПРОХОДИВШИХ В ТОКИО, МУЖСКАЯ СБОРНАЯ ПО ГИМНАСТИКЕ, СОСТОЯЩАЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ИЗ ДИНАМОВСКИХ СПОРТСМЕНОВ: АРТУРА ДАЛАЛОЯНА, НИКИТЫ НАГОРНОГО, ДЕНИСА АБЛЯЗИНА, ЗАВОЕВАЛА ЗОЛОТО В КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ВПЕРВЫЕ С 1996 ГОДА. НАША КОМАНДА ОБЫГРАЛА ХОЗЯЕВ ОЛИМПИАДЫ ВСЕГО НА 0,103 БАЛЛА



НА ИГРАХ В ПЕКИНЕ УСПЕШНЕЕ ВСЕГО ВЫСТУПИЛИ РОССИЙСКИЕ ЛЫЖНИКИ, ОНИ БОРОЛИСЬ ЗА НАГРАДЫ ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОЙ ИЗ ДИСЦИПЛИН И ЗАВОЕВАЛИ 11 МЕДАЛЕЙ, ИЗ НИХ ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТЫЕ. ДИНАМОВЦЫ ПРИНЕСЛИ В КОПИЛКУ 10 МЕДАЛЕЙ: СЕМЬ — МУЖЧИНЫ, ТРИ — ЖЕНЩИНЫ

ГОТОВИТСЯ К ОТКРЫТИЮ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ЛЕДОВУЮ АРЕНУ, ЗАЛ ГИМНАСТИКИ, ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ, УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ФУТБОЛЬНЫЙ МАНЕЖ, ДВА ЗАЛА ХОРЕОГРАФИИ И ДВА ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛА



МОЕ «ДИ

«Динамо» в 50-е, 70-е, нулевые, «Динамо» сегодня... Для каждого оно свое. Но есть нечто общее, что отмечают все, кто выступал или продолжает выступать под бело-голубым флагом: высокий профессионализм тренеров, дружный коллектив, теплая атмосфера и гордость от причастности к большой и славной истории

НА МО»

ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ. ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ГАЛИНЫ ГОРОХОВОЙ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»



Галина Горохова

трехкратная олимпийская чемпионка, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр

Я бы продолжила известный лозунг: «История страны — история «Динамо» — история моей жизни». Ведь с момента, когда я пришла в динамовскую секцию по фехтованию, моя судьба, так или иначе, связана с этим спортивным сообществом.

Занятия я увидела по телевизору и загорелась. Хотя мне было уже 16,5 лет, в секцию меня записали. Я даже попала в «Юный динамовец». Тренировала нас родная сестра Аркадия Ивановича Чернышева Раиса Ивановна. Никакой обязательности не было, занятия длились четыре часа, но каждый приходил, когда мог, — все очень демократично. Вскоре меня заметил Иван Ильич Манаенко. Сказал: «Отдайте мне эту девочку, она все равно в 18 лет ко мне перейдет, зачем ей время терять?»

Во взрослой группе меня прикрепили к Юрию Рудову, он был из Волгограда и жил в динамовском общежитии. А я училась в техникуме во вторую смену, поэтому могла заниматься только по утрам. И вот я утром стучалась к Юрию Васильевичу, он выходил и тренировал меня. Позже, когда я стала показывать результат, меня начал готовить сам Иван Ильич...

Чтобы попасть в фехтовальный зал, надо было пройти зал гимнастики на первом этаже и все секции на втором: бокса, тяжелой атлетики, борьбы — и дальше, через общежитие, уже к нам. Еще под трибуной была гребля. Так что все друг друга знали. Каждый год нас собирали на встречи с великими мастерами, а пока я была юным динамовцем, мы могли по своим книжечкам ходить на футбол на Восточную трибуну.

В «Динамо» все общались между собой доброжелательно и с уважением. Только став старше, я поняла, что между тренерами есть конкуренция. Они никак этого не показывали и всегда объединялись ради общего дела. Все были очень преданы работе и «Динамо».

Сейчас совсем другое время, но в «Динамо» по-прежнему развивается много видов спорта и по-прежнему много энтузиастов. Желаю процветания спортивному сообществу и здоровья спортсменам, ветеранам, сотрудникам. А главное, чтобы в «Динамо» шли дети и чтобы, как в наши годы, имя динамовец звучало гордо.

Борис Гришин

В 1948 году, когда мне было 10 лет, я попал на стадион «Динамо». Динамовцы встречались с ЦДКА и выиграли со счетом 2:1. Я увидел их бело-голубую форму, увидел игру и влюбился. В 18 лет меня приняли в команду мастеров по водному поло «Динамо» (Москва). Играть в лучшей команде страны — большая честь. Приходилось каждый день доказывать, что ты этого достоин. Ватерпольная команда «Динамо» — 12-кратный чемпион СССР.

До сих пор не могу понять, почему так хотелось бежать на тренировку. Мы приходили за час до ее начала, нам доставляло огромное удовольствие просто находиться вместе, рассказывать случаи из жизни, по-доброму подкалывать друг друга. Для нас «Динамо» было смыслом жизни. Посмотрите на эмблему «Динамо». Буква Д написана ласково, мягко, с любовью, а ромбик вытянут в небо. Красота!

В «Динамо» я реализовался как спортсмен, в «Динамо» я познакомился со своей будущей женой Валентиной Растворовой, олимпийской чемпионкой Рима, в «Динамо» родились сын Евгений, олимпийский чемпион 1980 года, и дочь Елена, чемпионка Европы, серебряный призер чемпионата мира, в «Динамо» родился внук Сергей Бида, серебряный призер

серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр

Олимпийских игр — 2020. Так что «Динамо» для нашей семьи — родной дом!

В 1960–1970-х годах «Динамо» — самая мощная физкультурно-спортивная организация. В тот период спортивное общество выиграло три Спартакиады народов СССР по летним видам спорта. А какой был стадион! Весь в зелени, много дорожек, прикрытых от солнца столетними липами, много открытых спортивных площадок, где можно было увидеть тренировки волейболисток во главе с Людмилой Булдаковой, баскетболисток во главе с Галиной Ворониной, теннисистов, городошников и так далее. Уютное было место. В хорошую погоду здесь собиралось много народу.

Сегодня уже нет того уютного стадиона, зато есть красивый многофункциональный крытый комплекс. А «Динамо» в современных условиях — ведущая спортивная организация по многим видам спорта. За 100 лет представители спортивного общества одержали много красивых побед.

Хочу пожелать нашим ветеранам здоровья и еще раз здоровья! Действующим спортсменам — здоровья, олимпийских медалей во славу родного «Динамо», удачи и личного благополучия!

**Александр Тихонов**

четырежды олимпийский чемпион, серебряный призер Олимпийских игр

«Динамо» — это сила в движении, мое родное общество, которому я служил с 1965 года. И по сей день я динамовец. Горжусь этим званием и всегда ношу знак «Динамо» рядом с олимпийскими знаками.

В Советском Союзе «Динамо» объединяло МВД, КГБ, пограничные и внутренние войска. Я находился среди людей, которые постоянно рисковали жизнью и охраняли покой граждан Советского Союза, а затем России. Мне было с кого брать пример. Я благодарен величайшему биатлонному тренеру XX века Александру Привалову, пригласившему меня в биатлон. Он создал лучшую команду в мире. Сборная СССР под его руководством с 1968 по 1988 год не знала себе равных на Олимпийских играх, а чемпионат Советского Союза в те времена выиграть было даже сложнее, чем чемпионат мира.

«Динамо» — это сплоченная спортивная семья. Я познакомился со многими выдающимися спортсменами из других видов спорта. Александр Карелин, Александр Попов, Михаил Воронин, Елена Чайковская, Наталья Линичук, Геннадий Карпоносов, Николай Балбошин... К сожалению, недавно ушли из жизни мои друзья Вячеслав Веденин и Александр Горшков.

«Динамо» для меня — это вся жизнь и в спорте, и вне его.

Всем динамовцам желаю не останавливаться на достигнутом и продолжать совершенствовать спортивное мастерство в это непростое для нашего спорта и страны время. Желаю сохранить такие же дружбу и единство, какие были присущи нашему поколению, а молодежи — чтобы цвета родного общества имели столь же огромное значение, как для нас.

Александр Мальцев

двукратный олимпийский чемпион,
серебряный призер Олимпийских игр

Когда весной 1967-го я приехал из Кирово-Чепецка в «Динамо», обществу было всего 44 года, а хоккейному клубу шел 21-й год. И вот уже хоккейная команда отметила три четверти века, а общество торжественно празднует столетие.

Надо ли говорить, что «Динамо» для меня — родной дом? Здесь я состоялся не только как хоккеист.

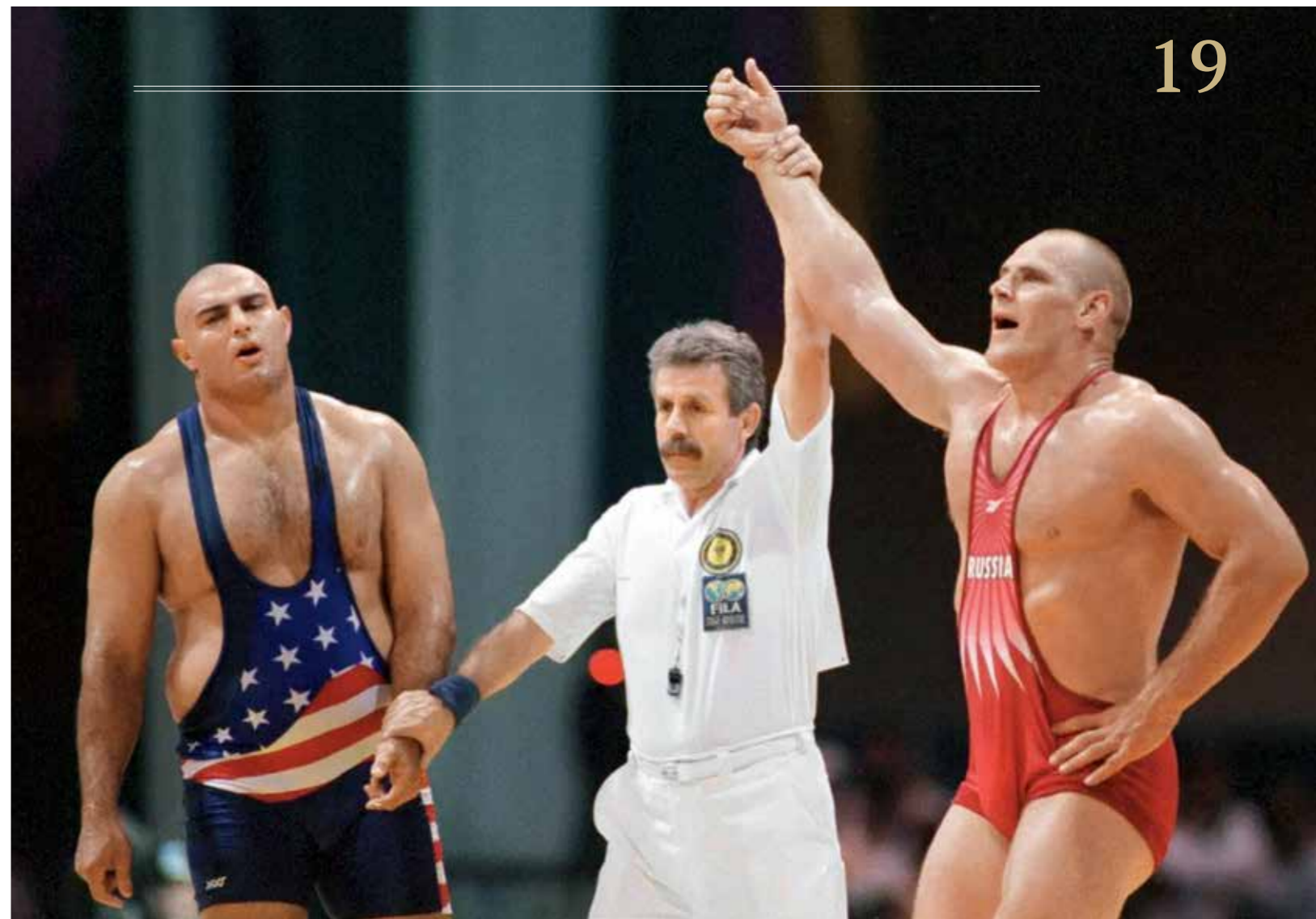
Любой коллектив — это прежде всего люди. Моими партнерами были выдающиеся спортсмены. Более старшие — Виталий Давыдов, Владимир Юрзинов, Станислав Петухов — стали наставниками, помогали, подсказывали, как вести себя и на льду, и в жизни. Все они прошли школу великого тренера Аркадия Ивановича Чернышева, именем которого сейчас называются и наша домашняя арена, и клубная хоккейная академия, и дивизион в КХЛ.

Аркадия Ивановича я впервые увидел на базе в Новогорске на следующий день после приезда в Москву. На ужин я не пошел — стеснялся. Тогда за мной зашел сам Аркадий Иванович: «Хватит капризничать, пошли». И повел меня в столовую, накормил. Это было наше с ним первое обще-

ние. После ужина состоялся и продолжительный разговор. А утром он меня поднял на зарядку.

С тех пор уже 56 лет прошло, а я в деталях помню, как у меня в «Динамо» все начиналось. Первая тренировка во Дворце ЦСКА, одевались на «Динамо». Дали форму, коньки. Я до того месяц не катался и поэтому еле-еле 15 минут на льду выдержал. Потом еще столько же. А к двусторонней игре ожил. Аркадий Иванович подозвал: «Ты в команде, и нечего стесняться, будут бить — отвечай тем же. Обыгрывай, как всегда это делаешь, играй, как привык». И у меня сразу будто крылья выросли.

Такое понятие, как преданность клубу, ныне, кажется, напрочь забыто. Меня, между прочим, в ЦСКА пытались перетащить. Тарасов очень хотел. Юрий Владимирович Андропов тогда ему сказал: «Забудь про этого человека навсегда!» Через год я получил звание младшего лейтенанта. И в дальнейшем даже попыток переманить меня не делалось — все понимали, куда Мальцева не отпустят. Да я и сам бы ни за что не ушел из «Динамо». Видел, что меня здесь ценят, а что может быть важнее?

**Александр Карелин**

трехкратный олимпийский чемпион,
серебряный призер Олимпийских игр

Динамовцем я стал в 1985 году благодаря моему единственному наставнику Виктору Михайловичу Кузнецову — воспитаннику секции классической борьбы «Динамо». Он занимался у заслуженного тренера РСФСР Игоря Николаевича Белоусова, который разглядел в своем подопечном талант, привил любовь к борьбе и поддержал, когда двадцатилетний Кузнецов начал работать тренером. В 70-е воспитанник Кузнецова Владимир Зубков четырежды становился чемпионом мира. В 80-е Виктор Михайлович работал в «Буревестнике», где я начал у него заниматься. А в 1985-м, когда мне пришла пора служить в армии, вернулся в родное спортивное общество и настоял, чтобы меня призвали именно во внутренние войска и зачислили в спортивную команду Сибирского округа.

Новосибирское «Динамо» — это объединение сильных и талантливых спортсменов, наставников, организаторов. Особо отмечу выдающегося тренера СССР по боксу Отари Васильевича Гарганджия, величайшего биатлониста XX века, четырехкратного победителя Олимпийских игр Александра Ивановича Тихонова; заслуженного тренера СССР Виктора Ивановича Швецова (спортивная ходьба)

и его воспитанников — чемпионку мира Ирину Страхову, победителя Олимпиады Андрея Перлова, боксера и олимпийского арбитра Станислава Кирсанова, заслуженного тренера СССР по баскетболу Леонида Александровича Ячменева. Сегодня его воспитанница, победительница Игр в Барселоне, многократная чемпионка СССР Ирина Минх руководит женским баскетбольным клубом «Динамо» (Новосибирская область).

Мой наставник Виктор Михайлович Кузнецов продолжает свою тренерскую деятельность. Уже в нынешнем тысячелетии подготовил двукратного победителя Олимпийских игр Романа Власова, трехкратного чемпиона мира и двукратного призера Сурдлимпийских игр Даниила Иванова, чемпионов России Ивана Болотова, Сергея Андрусика и многих других ребят.

100-летие — это не только подведение итогов, но и возможность сказать слова благодарности представителям тренерской школы и пожелать, чтобы в «Динамо» по-прежнему развивалось такое же огромное количество дисциплин и в каждой из них появлялись чемпионы.



Ольга Слюсарева

Сегодня «Динамо» можно смело назвать спортивным брендом с великой историей. Общество воспитало огромное количество чемпионов по всем видам спорта. И для меня очень почетно быть частью этой дружной спортивной семьи. «Динамо» дало мне дорогу в большой спорт — я выступала в национальной сборной России. Какую же гордость испытываешь на церемонии награждения, когда поднимают флаг твоей страны и звучит гимн!

И все же важны не только медали. Во время гонок ты чувствуешь огромную ответственность — от тебя ждут победы. Но надо достойно проигрывать сильному сопернику. Если ты умеешь это делать, значит, будешь стремиться к победе в дальнейшем. Этому меня научили как раз динамовцы.

Спортивные достижения говорят о высокой профессиональной подготовке. Кроме того, спорт дает человеку уверенность в себе, служит развитию личности. Велогонка научила меня не сдаваться, серьезно работать. Сейчас мэр Тулы и могу сказать, что в руководстве городом

олимпийская чемпионка, двукратный бронзовый призер Олимпийских игр

те же принципы: необходимо быть настойчивой, много трудиться, принимать правильные решения. Мы тесно и плодотворно сотрудничаем с тульской динамовской организацией, проводим совместные мероприятия, поддерживаем ветеранское движение, развиваем массовый и детско-юношеский спорт.

«Динамо» — это не только славное прошлое, но и перспективное будущее. В обществе крепкие спортивные традиции. Динамовский флаг по-прежнему реет над спортивными аренами России. Динамовцы вписали немало громких побед в историю отечественного спорта. Сегодня общество воспитывает новое поколение ярких, сильных атлетов. Я желаю юным членам общества достойно нести звание динамовца — это звучит гордо! Тренерскому составу и ветеранам — огромные слова благодарности за вклад в развитие профессионального и массового спорта! Всем динамовцам — здоровья, счастья, достижения новых жизненных и спортивных высот!

Семен Елистратов

олимпийский чемпион, двукратный бронзовый призер Олимпийских игр

За «Динамо» я выступаю уже 12 лет. Раньше слово «Динамо» ассоциировалось со Львом Яшиным, Александром Тихоновым, Александром Карелиным. Когда читал про них, отмечал, что они динамовцы. Поэтому, когда меня пригласили в «Динамо», сразу согласился. Для меня честь выступать за спортивное общество, к которому принадлежат такие легенды.

Сегодня я знаю уже много других замечательных спортсменов. С большинством из них познакомился на Играх в Пхенчхане и Пекине. Общаюсь, в частности, с фристайлистом Сергеем Ридзиком, а с лыжником Денисом Спицовым вместе ездим на сборы, поздравляем друг друга с победами, можем пообщаться и на отвлеченные темы, пошутить и т.д.

В апреле 2022 года, когда я был в Москве, футбольный клуб пригласил меня на матч «Динамо» — «Ахмат». Я был под таким впечатлением! Первый раз оказался на футбольном матче! Был просто в шоке от того, какого масштаба соревнования проходят у нас в России. А футбольные бо-

лельщики — вообще отдельная тема. Все в цветах клуба, с большущими плакатами, стоят, поют песни. Мне атмосфера на стадионе чем-то напомнила атмосферу на Олимпийских играх. Только Игры проходят раз в четыре года, а тут каждый матч такое! Кроме энергии стадиона, впечатлила сама арена. Чаша огромная, подобных размеров я не ожидал, телевизор этого не передает. Сначала было просто приятно: я сам динамовец, пошел на матч футбольного клуба «Динамо». Но матч превзошел все мои ожидания!

Всем, кто выступает за «Динамо» и кто здесь работает, желаю, чтобы спортивное общество развивалось, становилось все масштабнее, чтобы с каждым годом появлялось больше громких имен, чтобы подрастающему поколению было с кого брать пример. Желаю побольше позитива, жизненной энергии и, конечно, крепкого здоровья! Уверен, если будет здоровье, будет и все остальное. А там и материальная составляющая придет.





Гульнара Галкина-Самитова

олимпийская чемпионка

Мой путь в «Динамо» начинался в составе пожарной части. Я бегала кроссы на различных ведомственных соревнованиях. Однажды меня попросили выступить в личном зачете. Результат руководству понравился, поэтому меня сразу приняли на работу. Спустя полгода перевели в полицию, и с тех пор я находилась в системе МВД. Мои спортивные результаты росли, и я пробилась в сборную России.

«Динамо» для меня — это надежность и ответственность. На протяжении своей карьеры я серьезно относилась к соревнованиям, на которых представляла общество, вне зависимости от их статуса. Старалась не подводить свое руководство и соответствовать их ожиданиям. Даже закончив активные выступления на международном уровне, я по мере возможностей продолжала соревноваться на ведомственных стартах.

Когда я входила в состав сборной России, значительную часть легкоатлетической команды также составляли динамовцы, поэтому мы все были хорошо знакомы и чувствовали себя большим и дружным коллективом, который собирался на чемпионатах России по легкой атлетике.

Сегодня я по-прежнему участвую в жизни общества. Принимаю приглашения и езжу на проходящие в Республике Татарстан спортивные соревнования, с удовольствием посещаю детские мероприятия, на которых делюсь опытом с ребятами. Очень приятно, что наше руководство до сих пор не забывает обо мне.

Хочу пожелать спортивному обществу «Динамо» процветания, чтобы динамовцы продолжали радовать своими результатами и успехами. За долгие годы в спорте это общество стало для меня родным!

Артур Далалоян

олимпийский чемпион

Я оказался в гимнастическом клубе в семь лет. Меня привели туда родители по совету моей тети, которая играла за динамовскую команду по хоккею на траве.

Атмосфера на занятиях была невероятная! Когда ты совсем ребенком попадаешь в большой профессиональный зал и видишь, как работают уже состоявшиеся спортсмены-гимнасты, какого мастерства они достигли, тебе хочется добиться того же. Тренерский состав оказался высочайшего уровня. И первое, что мне там дали, — это уверенность в себе. Мой личный тренер в тот момент был действующим спортсменом, я видел его на нескольких соревнованиях. Меня это вдохновляло и мотивировало. Руководство клуба и по сей день — опора, крепкое плечо, как в детстве. Это люди, на которых я всегда могу положиться и которые приняли самое непосредственное участие в моей спортивной карьере.

Вообще, «Динамо» — это огромная семья, тепло, понимание, поддержка. Для меня оно стало буквально вторым

домом. И все, кто тренируется вместе со мной в динамовском зале, — друзья на всю жизнь.

Часто вспоминаю наш старый зал. Он был как будто пропитан духом побед: стенды с кубками, медалями, фотографии Михаила Яковлевича Воронина. Теперь это уже история. Уверен, новый зал будет современным и благоустроенным. Очень хотелось бы, чтобы в него перенеслась и та удивительная атмосфера, которая присутствовала у нас. А еще хочется, чтобы уровень динамовских гимнастов всегда оставался высоким, а победы только приумножались.

Со своей стороны буду делать все возможное для развития нашего клуба, использовать весь свой спортивный опыт, все свое мастерство. У меня подрастают дети, и я не рассматриваю никакой другой клуб. Жду открытия нового зала, чтобы привести их сюда.

100 лет — большая, значимая дата. Поздравляю общество с этим юбилеем! [📌](#)



Исконно русская игра



ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

В мире не так много игр, которые можно считать по-настоящему русскими. *Городки* — одна из них, со своей удивительной, яркой историей, «взлетами» и «падениями». В нее играли литераторы, ученые, великие полководцы и даже представители правящей династии



Рисунок
Е. М. Корнеева
из альбома
«Народы России»

Как все начиналось

По некоторым данным, игра в городки существует аж с X века. Под разными названиями — рюхи, чушки, поросятки и т.д. — она упоминается в сказках и легендах. Но документальных подтверждений, что игра появилась 1000 лет назад, нет. Самые ранние свидетельства относятся к началу XIX века. И это не текстовые источники, а изображения в западно-европейских изданиях. Они сделаны художниками, долгое время путешествовавшими по России. Первый из таких альбомов вышел в Лондоне в 1804 году и назывался «Живописное представление манер, обычаев и развлечений русских», следующий, «Игры и увеселения русских из низших классов», — в Лейпциге в 1805-м. Затем, прямо в разгар войны с Наполеоном, в Париже печатают альбом гравюр «Народы России», выполненных на основе рисунков русского художника Емельяна Корнеева. Интересно, что в этом альбоме игра представлена уже не как деревенская, а как излюбленная забава горожан. Однако играли в нее не все слои населения. Среди дворян, например, она не была распространена. Благородное сословие предпочитало привезенную из-за границы игру в кегли.

Впрочем, есть источники, утверждающие, что городки любил великий русский полководец граф Суворов. Он считал: навыки, приобретенные в этой игре, незаменимы в бою. Александр

Васильевич настолько увлекся городками, что частенько брал с собой на фронт пару бит и прямо в расположении войск устраивал состязания. В них участвовали как офицеры, так и простые солдаты. Вовлекая их в игру, Суворов старался поднять боевой дух и стереть грань между званиями. Правда это или вымысел, неизвестно. Зато документально подтверждено, что городошный спорт уважали русские писатели Лев Толстой, Максим Горький, Леонид Андреев, оперный певец Федор Шаляпин, музыкант Владимир Стасов, академик и лауреат Нобелевской премии 1904 года Иван Павлов.

От буржуазии до Ленина

С середины XIX века городки все больше и больше «захватывали» крупные города. Менялись и условия игры. Стали появляться площадки квадратной формы, напоминающие те, что мы знаем сегодня. Игрой все активнее интересовались представители высшего сословия, популярность городков в какой-то момент дошла даже до правящей династии Романовых.

Резкие перемены в векторе развития городков произошли в начале XX века и были напрямую связаны с происходящими в стране событиями, а именно Октябрьской революцией 1917 года, итогом которой стало свержение Временного правительства и установление советской власти.

ФОТО: SHUTTERSTOCK, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Вожди пролетариата всячески старались отменить буржуазные виды спорта и в качестве замены предлагали в том числе городки — истинно народную забаву.

Некоторые площадки для игры, оставшиеся от царской семьи и других аристократов, все-таки были сохранены: речь идет о площадке в усадьбе Коломенское, а также в Петропавловской крепости в Санкт-Петербурге и Ливадийском дворце в Крыму. Однако контингент игроков радикально поменялся. «Первым городошником» страны стал Ленин, а позже игрой проникся и Сталин, на его даче в Кунцево была устроена городошная площадка. По слухам, он очень радовался, когда добивался победы, а после промахов нервно курил. Увлечение Ленина городками отражены в поэме Андрея Вознесенского «Лонжюмо», посвященной самому Ленину и слушателям его марксистской школы в пригороде Парижа.

Буржуазная история городков была забыта, зато они получили новый импульс к массовому распространению. Повальное увлечение городошным спортом нашло отражение и в топонимах. Так, на Крестовском острове в Санкт-Петербурге появилась улица Рюхина — от слова «рюха», которым называли деревянные столбики для игры в городки. Белосельский проспект переименовали в Рюхин. Главной причиной смены названий стало то, что на Крестовском острове власти намеревались создать целый спортивный кластер.

Официальное признание и правила игры

В 1920-х годах стало понятно, что городошный спорт необходимо признать официально. 19 января 1923 года была создана Союзная федерация городошного спорта СССР и официально зарегистрированы правила. В Москве в тот день прошли первые всесоюзные соревнования. Через пять лет городки включили в программу первой Всесоюзной спартакиады.

Игра развивалась, со временем помимо земляных площадок появились места с покрытием из бетона и асфальта, а городошники наряду с деревянными битами начали применять окованные. В настоящее время инвентарь изготавливают из полимерных материалов. Поэтому городки стали



ДИНАМО



Существует 15 классических фигур: пушка, вилка, звезда, стрелка, колодец, коленчатый вал, артиллерия, ракета, пулеметное гнездо, рак, часовые, серп, тир, самолет, письмо

В советское время городошные площадки были практически на всех стадионах, во всех домах отдыха, пансионатах, санаториях и пионерских лагерях, в парках и даже зачастую на территориях заводов и фабрик.

Академик Иван Павлов, обожавший городки, организовывал среди дачных жителей целые матчи, которые продолжались в течение всего летнего сезона. Обычно участвовали две группы: одна состояла из людей старшего поколения, другая — младшего. Смотреть на соревнования собиралась вся округа.

Юрий Лужков в 2009-м распорядился отстроить площадку для игры в городки во внутреннем дворе московской мэрии.

В четвертом выпуске легендарного советского мультсериала «Ну, погоди!» в городки играет

Бегемот, а Волку серьезно достаётся битой после точного броска.

В фильме «Формула любви» игрой занимаются крестьяне, к которым присоединяются и люди из свиты графа Калиостро, путешествовавшего по России.

Игре в городки была посвящена одна из 5-рублевых серебряных монет, выпущенных в СССР к Олимпиаде-1980.

Игра очень полезна для здоровья. Она длится около полутора часов, что примерно соответствует времени тренировки. В процессе человек незаметно для себя проходит около 6 км, приседает на корточки около 30 раз, столько же нагибается и тянется в разные стороны.

В городки можно играть круглый год. Это помогает не только проводить больше времени на свежем воздухе, но и включать в занятия дополнительную активность, такую как уборка снега, например.

Игра в городки имеет множество названий: рюхи, чушки, чухи, поросятки, черешки, клетки

практически бесшумными, а раньше грохот бит слышался издалека.

В 1933 году были доработаны правила игры, они используются и по сей день.

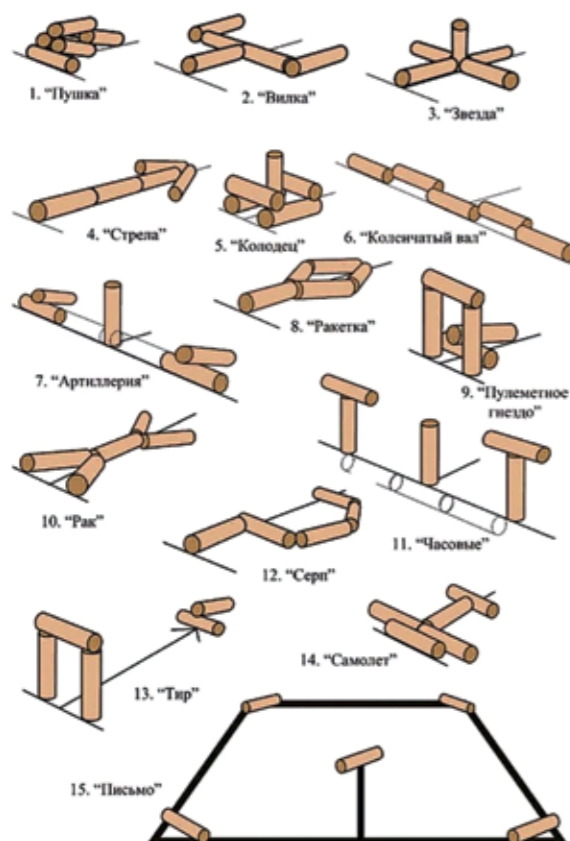
Суть игры заключается в том, чтобы с помощью биты выбить из города 15 фигур, которые составлены в свою очередь из пяти столбиков (городков). И сделать это нужно за наименьшее количество бросков. Тот, кто по результатам трех туров воспользовался меньшим числом попыток, одерживает победу. Играть можно как командой, так и по одному.

Что касается размеров площадки, они составляют 2 × 2 метра, самое дальнее расстояние от места броска, которое называется «коном», — 13 метров, ближнее (оно же «полуконом») — 6,5 метра. Длина городка — 20 сантиметров, диаметр — около 5 сантиметров, а длина биты — не более 1 метра. Фигуры обычно выбиваются с «кона», однако, в случае если из фигуры выбит хотя бы один городок, то остальные с «полукона». Когда городок полностью покидает линии квадрата, он считается выбитым. Если городок выкатился за лицевую линию квадрата, он не может считаться выбитым.

Все эти правила касаются классической игры в городки, но есть еще несколько разновидностей, которые появились чуть позже. Например, еврогородки, они отличаются от «классики» количеством фигур и используемыми битами. Сам город



№ 2 (52) МАРТ – АПРЕЛЬ 2023



выглядит как квадратная призма. В розыгрыше не 15, а 16 фигур. Есть также финские городки, в них играют палками из дерева и, как правило, на грунтовом покрытии. У финнов и карелов эта игра называется «кююкья». Их версия наиболее приближена к классическим городкам, а на чемпионате мира по городошному спорту даже существует специальная дисциплина именно по финским городкам. Есть у «кююкья» интересная традиция: игроки команды, потерпевшей поражение, возят на спине игроков победившей команды по всей площадке.

В городки играют в Швеции, там их именуют куббом. В Швеции и США проводились чемпионаты мира. У испанцев есть «кальва», во многом напоминающая городки, кстати, ее история уходит корнями еще во времена до Римской империи.

Что касается экипировки, спортсменам надлежит выглядеть максимально аккуратно и опрятно, также рекомендуется подбирать одежду исходя из погодных условий, потому что в городки обычно играют на открытом воздухе. В команде должно быть пять игроков, на их форме указывается название команды, а также номер, доставшийся участнику по итогам жеребьевки. Капитан должен отличаться от других игроков. Как правило,

Для точного броска очень важно исходное положение — стойка, а также хват и замах



в качестве опознавательного знака он надевает повязку на руку.

Бум в 60–70-е годы

С 1936 года стали проводиться национальные чемпионаты страны и турниры во всех республиках, кроме закавказских. Система соревнований заключалась в том, что в один год в первенстве участвовали только команды республик, а на следующий год — команды спортивных обществ, среди которых были «Динамо», «Спартак», ЦДКА и другие. Поначалу доминировали исключительно московские команды, лишь в конце 50-х годов география победителей стала расширяться.

По понятным причинам турниры не проводились во время Великой Отечественной войны, однако в городки играли даже тогда. Источники сохранили, например, сведения об играх в блокадном Ленинграде. Уровень вовлеченности народа продолжал расти, как и мастерство игроков. Необходимо было закреплять их достижения официально. Поэтому приняли решение присваивать квалификации и разряды, как в других видах спорта. Первым игроком, получившим звание заслуженного мастера спорта СССР, стал в 1949 году Семен Громов. Поскольку в те времена побеждали в основном игроки из Москвы, он часто



Быть может, именно в этот момент у Горького и родился лозунг: «Динамо» — сила в движении»

шутил, что титулы распределялись еще в поезде, на котором столичные спортсмены отправлялись на соревнования.

Настоящий бум городков в Советском Союзе случился в 60–70-е годы. На пике популярности городошный спорт насчитывал в своих рядах порядка 600 тысяч человек. Появились целые династии городошников, любовь к игре передавалась из поколения в поколение. В какой-то момент городки уступали по популярности лишь футболу. Однако в начале 80-х интерес к ним заметно упал. Отчасти это можно связать с проведением в Москве летних Олимпийских игр. Почему-то организаторы не стали полноценно презентовать национальный вид спорта, ограничившись размещением гравюр на специальных монетах. К сожалению, тогда городки начали преподносить как что-то экзотическое, но отнюдь не массовое и популярное. Более того, при подготовке к московским Играм-1980 многие площадки попросту ликвидировали.

Угасание и возрождение

Еще более стремительное угасание произошло сразу после распада Советского Союза, который сопровождался мощнейшим экономическим кризисом. Городки фактически прекратили

существование в целом ряде регионов. Одной из главных причин стало то, что Россия старалась во всем копировать Запад, и спорт здесь не являлся исключением. Лапта, русский хоккей, городки уходили даже не на второй, а на десятый план.

Тем не менее довольно быстро нашлись истинные ценители игры, которым надоело смотреть на то, что происходило с городками в начале 90-х. Ветераны и мастера спорта тратили свои деньги, чтобы заинтересовать молодое поколение и вернуть городкам законное место в спортивной иерархии. Во многом благодаря их усилиям в 1993 году была создана Федерация городошного спорта России (ФГСР), а вскоре и Международная федерация, в которую вошли такие страны, как Белоруссия, Украина, Финляндия, Эстония. Присоединялись также спортивные организации из Германии, Швеции, Латвии, Молдовы и Казахстана. В 1995 году состоялся первый Кубок Европы, а в 2001-м — первый чемпионат мира по городошному спорту.

Все это позволяло говорить о том, что началось возрождение городков, хотя, конечно же, до успехов и популярности 60–70-х годов прошлого столетия было еще далеко. Зато благодаря заинтересованности властей и включению административного ресурса стали появляться региональные федерации. В 2006 году развитие городошного спорта поддержал президент России Владимир Путин. В августе того года он приехал в Ижевск и сыграл в городки на открытии VI Всероссийских сельских игр. Президент разбил фигуру «часовые» с двух бит.

В 2016 году при непосредственном участии вице-президента Федерации городошного спорта России Надежды Павловой заключено соглашение с Министерством обороны о возрождении суворовских городошных традиций.

В «Динамо» городошный спорт развивался с момента образования спортивного общества. Почти во всех региональных отделениях работали секции. В Петровском парке, недалеко от центрального стадиона, была первая в Москве городошная площадка. На ней всегда собиралось много любителей, а в дни матчей она полностью переходила в распоряжение болельщиков, которые специально приезжали пораньше, чтобы успеть сразиться в городки. В 90-х площадку ликвидировали, но в июне 2022 года вновь открыли. Сегодня она доступна для всех желающих, биты и столбики для фигур предоставляются. А 1 марта 2023 года общество «Динамо» заключило соглашение о сотрудничестве с Федерацией городошного спорта России. [📄](#)

И ВРАЧ,

И СНАЙПЕР

ФОТО: ИЗ АРХИВА ЕЛЕНЬ ДОНСКОЙ

Жизнь длиной в сто лет — это много даже по сегодняшним меркам. Но не для *Елены Донской*, она до последнего оставалась энергичной, страстно увлеченной тем, что ее интересовало. Возможно, в этом и был секрет ее долголетия и побед в большом спорте, куда она попала в 38 лет

ТЕКСТ // АНДРЕЙ КУКАРЕКА

Лицом к лицу с передовой

Шли первые недели Великой Отечественной войны. В санитарном эшелоне следовала во Владимир недавняя выпускница медицинского института Елена Донская. Прибыв на переформирование, Елена Александровна получила назначение в эвакогоспиталь 4-й Ударной армии. Эвакуационные медицинские учреждения, перемещаясь за войсками, оказывали первую квалифицированную помощь раненым и больным, а также занимались отправкой их в тыл. Нередко эвакогоспитали попадали под бомбежку противника и даже под артобстрел.

В первый год войны Елена Александровна часто вспоминала: «Нам было тяжело на душе не от усталости, а от безысходности, понимания, что медики уже не в силах помочь многим пострадавшим». Но закаленный характер выпускницы «Пироговки» не давал взять верх унынию.

Мечта стать медиком родилась не случайно. Оставались накрепко засевшие в детскую память воспоминания о Первой мировой войне, когда Москву заполнили эшелоны с ранеными. Столица в то время напоминала прифронтовой город. На улицах было много людей в военной форме, постоянно приходили санитарные поезда. А через два года произошла революция, погрузившая страну в тяжелейшие испытания Гражданской войны. В такой обстановке формировалась личность нашей героини.

Вместе со своим госпиталем Елена Александровна прошла тысячи верст. Ее фронтовая дорога окончилась в Кенигсберге. За проявленные заслуги она была удостоена орденов Красной Звезды и Отечественной войны II степени, а также медалей «За боевые заслуги», «За оборону Москвы» и «Взятие Кенигсберга». На погонах светились звездочки капитана медицинской службы.

После Победы

По окончании войны Донская получила назначение в медицинскую службу ОМСДОНа. Дивизия Дзержинского, как часто называют прославленное соединение, стала для Елены Александровны настоящим трамплином в большой спорт.

Стоит отметить, что и ее довоенные спортивные успехи были на высоте. В 1937 году она вступила в общество «Динамо». Побеждала на соревнованиях как в личном зачете, так и в команде. Занималась велоспортом и коньками, выступала в составе женской команды по хоккею с мячом, увлекалась греблей и легкой атлетикой. В 1940 году выполнила норматив перворазрядника по плаванию, в этом же году выиграла первенство вузов и ВЦСПС. Заняла второе место среди профсоюзных спортсменов в спортивном многоборье. Но самое интересное — во всех перечисленных видах Елена Донская стала кандидатом в мастера спорта. С этим багажом она продолжила свою спортивную жизнь в 2-м мотострелковом полку дивизии.



**Елена Александровна
ДОНСКАЯ**
(28.10.1915–29.03.2016)

- Заслуженный мастер спорта (стрельба пулевая)
- Трехкратная чемпионка мира в личном и командном зачете (1958, 1962)
- Двукратный серебряный призер чемпионатов мира
- Семикратная чемпионка Европы лично и в составе команды (1954, 1959, 1961)

- Двукратный серебряный и двукратный бронзовый призер чемпионатов Европы
- Восьмикратная чемпионка СССР (1955–1965)
- Многократный серебряный и бронзовый призер чемпионатов СССР

- С 1969 года работала врачом в физкультурном диспансере Московского городского совета общества «Динамо»

Однажды нашу героиню вызвал к себе командир части полковник Крючков и сообщил, что ее включили в команду полка для выступления на первенстве дивизии по стрельбе. Женскую спортивную команду было трудно сформировать, ведь в полку служило очень мало представительниц слабого пола, да и те бухгалтеры, делопроизводители и машинистки. Но для Донской это стало неожиданностью, поскольку она никогда не участвовала в подобных соревнованиях. Сама Елена Александровна вспоминает этот момент с иронией: «Вышла из кабинета командира, иду к себе в санчасть и думаю, что же делать? Я ведь стреляла всего два раза в жизни. Первый — когда перед войной сдавала на 1-й разряд, а второй — в 1943-м по фашистскому самолету. И все...»

Эпизод с вражеским самолетом был чистой случайностью. В один из дней над палатками госпиталя пролетал немецкий самолет. Выбравшие медработники и раненые увидели, что фашистский летчик делает круг на второй заход. Вдруг из ближайшей палатки выскочил боец из взвода охраны с тремя винтовками. Буквально впихнув две из них в руки Донской и еще одной санитарке, крикнул: «Стреляйте по самолету!» С разных концов госпиталя тоже начали раздаваться выстрелы. Вражеская машина загорелась и рухнула на землю. Каждый стрелявший заявлял, что именно он попал по цели. Так и осталось неизвестным, не это ли первая победа Елены Донской в стрелковом деле?

Итак, предстояли соревнования по стрельбе. Для того чтобы женская команда не ударила в грязь лицом, Крючков отдал распоряжение начальнику боевой подготовки полка подобрать опытного офицера для тренировок участниц. Женщин повели на оружейный склад дивизии и выдали по винтовке МЦ. Занятия на стрельбище длились около месяца. Подружки по команде часто подшучивали над Донской: «Ты, Ленка, кандидат в мастера на все руки!» Но все это закончилось, после того как Донская победила на соревнованиях.

Из любителей в чемпионы

После неоднократных побед в составе команды Главного управления внутренней и конвойной охраны МВД СССР Елену Донскую пригласили в сформированную на базе общества «Динамо» сборную страны по стрельбе из малокалиберной винтовки. Первыми профессиональными тренерами Донской были Топчиев и Коляко. Под их руководством Елена Александровна стала готовиться к чемпионату Европы в Румынии.

С победы в Румынии и началась поистине золотая эра Донской. За поразительную результативность немецкая команда прозвала ее Еленой Великой. А председатель Государственного совета Румынии, активный антифашист Петру Гроза попросил Елену Александровну оказать ему честь сфотографироваться с ним на память. Еще один интересный факт из истории тех соревнований. Елена Донская рассказывает: «Прозвучал финальный гонг, и вдруг ко мне подходят немецкие соперницы. Они поделились со мной напутствием их тренера, который пригрозил спортсменкам завершением их карьеры в случае проигрыша русским стрелкам...»

После чемпионата Европы тренером Елены Александровны становится известный стрелок Макаров, долгое время возглавлявший сборную СССР по пулевой стрельбе из мелкокалиберной винтовки.

В течение семи лет Государственный флаг СССР поднимался в Германии, Венгрии, Польше, Италии, Болгарии, Румынии, а имя победительницы стало ассоциироваться у соперников

Донская располагала к себе благодаря веселому, бойкому характеру



Чемпионат мира по стрельбе. Москва, 1958



и болельщиков с «волшебным стрелком». Успеху Донской способствовали не только интенсивные тренировки, но и фронтовая закалка, выдержка, упорство и здоровое тщеславие. Срабатывал боевой девиз Донской: «Каждый выстрел — в цель, каждый патрон — последний!»

В 1960 году Донская удостоена звания заслуженного мастера спорта. В этом новом статусе она берет верх на мировых чемпионатах. Елена Александровна не оставляла соперникам ни одного шанса и всегда шла с большим отрывом по очкам. Яркий пример — выступление в 1961 году

на чемпионате СССР. Снайперский счет тогда составил 577 очков из 600 возможных. Самым феноменальным стал результат на первенстве Главных управлений МВД СССР, проходившем в 1963 году на стрельбище в Мытищах. Елена Донская выбила 599 очков из 600 возможных. Такого до сих пор никто не смог повторить.

Донская пользовалась неподдельным уважением соперников. На чемпионате Европы — 1963 команда из Германии вручила Елене Александровне специальный приз — огромный торт и барометр, как лучшему стрелку турнира.

Елена Донская разработала собственную восстановительную систему, основанную на рефлексотерапии



Любопытно также, что однажды представители сборной США обратились с ходатайством в спортивную судебную коллегию в области пулевой стрельбы уменьшить размеры мишеней.

Опасная прогулка

Донская была не только лидером сборной СССР, но и врачом команды. «И врач, и снайпер...» — в шутку называли ее динамовцы. Соперницы побаивались и уважали Елену Великую за ее меткую стрельбу. А представители сильного пола засматривались на стройную русскую красавицу с васильковыми глазами. Однажды белокурую чемпионку с ее подругами чуть не похитили.

Дело происходило во время чемпионата мира стран Азии и Африки по пулевой стрельбе из малокалиберной винтовки в 1962 году. Побывать в Египте и не посмотреть сфинксов и знаменитые пирамиды было бы досадно, тем более что всю советскую сборную разместили неподалеку от всемирно известных архитектурных сооружений. Женская половина команды, несмотря на меры предосторожности, предпринятые спортивной

администрацией, решила осмотреть достопримечательности. Рядом с пирамидами девушек ждало не менее заманчивое мероприятие — местные арабы предложили им бесплатно сфотографироваться и прокатиться на верблюдах. Но как только спортсменки взобрались на верблюдов, бедуины погнались «караван» в глубь пустыни.

В одно мгновение женщины вспомнили и предупреждения местной охраны о похищениях арабами европейских красавиц, и обнесенный колючей проволокой периметр гостиничного комплекса, в котором проживали советские спортсмены. Сама Донская рассказывала: «Страху натерпелись, не передать! Охранники говорили, что накануне похищения моей личностью интересовались местные «джигиты». Вот так и остались бы в гареме, если бы не пустившиеся вдогонку за нами сотрудники администрации».

Из стрелков обратно в медицину

Блестящую профессиональную карьеру стрелка Елена Великая официально завершила в 1967 году

Прием
в диспансере
МГСО «Динамо»



Знание
физиологии
всегда помогло
в построении
тренировочного
процесса

по окончании VI Спартакиады народов СССР, где не только одержала очередную победу, но и установила возрастной рекорд — 52 года. В последние годы ее выступлений встречались завистники, отправлявшие знаменитую спортсменку на заслуженный отдых, мол, она не дает дорогу молодым в большой спорт. «А не родилась, видно, еще та, — отвечала, весело прищурившись, Елена Александровна, — которая смогла бы меня победить! Я им и в свой «полтинник» фору дам!»

Последним выступлением Елены Великой стали соревнования на чемпионате внутренних войск в 1968 году, после них ее оружие окончательно было отправлено на склад. Параллельно со спортивной карьерой подошла к концу и ее военная служба. Многие помнят Елену Великую за ее рекорды на соревнованиях, но далеко не все знают майора медицинской службы Донскую — начальника кабинета лечебной физкультуры Центрального госпиталя внутренних войск МВД СССР, где она занималась спортивным оздоровлением военнослужащих, изучала и претворяла в жизнь исследования в этой области иностранных и отечественных специалистов.

В 1969 году Елена Александровна начинает работу в физкультурном диспансере московского городского совета общества «Динамо», где специализируется на рефлексотерапии. Ее пациентами были не только действующие спортсмены, но и ветераны, и сотрудники совета. Здесь складывается ее система восстановительной медицины.

Даже в почтенном возрасте Донская продолжала участвовать в общественной жизни «Динамо». Она консультировала стрелков и их тренеров, рассказывала об особенностях обще-

физической подготовки стрелка и влияния на него перегрузок. Дело в том, как поясняла легендарная рекордсменка, что стрелку-винтовочнику приходится подолгу находиться в позе лежа на животе, создается значительное напряжение на шею, нарушается приток крови к голове. Будучи сильным практиком в физиологии, Елена Александровна разработала определенные методики, облегчающие тренировки стрелка в таком положении, а также всегда рекомендовала заниматься общефизическим развитием, в первую очередь бегом. Сама она в день соревнований пробегала немалую дистанцию, из-за чего нередко возникал конфликт с тренером, но в итоге Донская занимала призовое место.

Внутренний камертон

Особым ее увлечением была музыка. Выдававшиеся спортсменам скромные суммы в валюте в период соревнований за рубежом она тратила на приобретение пластинок с редкими записями. Больше всего любила Луи Армстронга, Фаусто Пупетти, Андриано Челентано. Освоив компьютер, Елена Александровна сама составляла музыкальные диски и раздаривала их своим знакомым и близким.

В свой столетний юбилей Елена Донская собрала множество друзей и воспитанников. В тот год Елена Александровна участвовала в съемках документального фильма «Динамовцы на полях сражений», где вспоминала свою жизнь, годы войны, радость победы.

К сожалению, в марте 2016 года звезды отечественного спорта не стало. В ее честь в Балашихе, рядом с дивизией Дзержинского, построен универсальный спортивный комплекс «Метеор». □



«ДИНАМО» ДОЛЖНО ВЕРНУТЬ СЕБЕ СТАТУС ОДНОГО ИЗ ГЛАВНЫХ КЛУБОВ СТРАНЫ

Московское «Динамо» — это история нашего футбола. Первый чемпион страны и первый обладатель Кубка, первый финалист еврокубка. Не говоря о том, что легендарный Лев Яшин — единственный голкипер — обладатель «Золотого мяча»

ТЕКСТ, ФОТО // // // ФК «ДИНАМО» (МОСКВА)

У бело-голубых 11 золотых медалей чемпионата страны, однако последние завоеваны в далеком 1976 году. Так что перед клубом стоит непростая задача по возвращению победных традиций. И определенные шаги в этом направлении «Динамо» делает — прошлый сезон стал лучшим для команды в XXI веке: бронзовые медали и финал Кубка России.

Клуб работает на перспективу и открывает филиалы футбольной Академии имени Яшина в регионах. Талантливые ребята получают возможность переехать в столицу и продолжить занятия в Центральной академии, чтобы в дальнейшем пополнить ряды «Динамо-2» и основной команды.

Недавно в системе клуба появилась и женская команда. В этом году девушки дебютировали в Суперлиге.

«Динамо» делает все, чтобы привлечь на трибуны болельщиков. Каждый matchday, проводимый бело-голубыми, становится событием. Клуб в этом отношении задает тренд не только в РПЛ, но и в других лигах.

Серьезные усилия обычно приносят плоды. Поэтому ждем от «Динамо» дальнейшего движения вперед.



Мы хотим играть на заполненном стадионе, чтобы футболисты чувствовали энергию трибун

ФК «Динамо» (Москва)

11-кратный чемпион СССР: 1936(в), 1937, 1940, 1945, 1949, 1954, 1955, 1957, 1959, 1963, 1976(в)

Серебряный призер чемпионатов СССР: 1936(о), 1946, 1947, 1948, 1950, 1956, 1958, 1962, 1967, 1970, 1986

Бронзовый призер чемпионатов СССР: 1952, 1960, 1973, 1975, 1990

Обладатель Кубка СССР: 1937, 1953, 1967, 1970, 1977, 1984

Финалист Кубка СССР: 1945, 1949, 1950, 1955, 1979

Серебряный призер чемпионата России: 1994

Бронзовый призер чемпионатов России: 1992, 1993, 1997, 2008, 2022

Обладатель Кубка России: 1995

Обладатель Кубка сезона (сегодня – Суперкубок) СССР: 1977

Финалист Кубка России: 1997, 1999, 2012, 2022

Финалист Кубка обладателей кубков: 1972

Полуфиналист Кубка обладателей кубков: 1978, 1985



Павел Пивоваров
Генеральный директор футбольного клуба
«Динамо» (Москва)

Действовать на опережение

— В структуре «Динамо» появилась женская команда. Клубы РПЛ теперь обязаны развивать женский футбол, это необходимо для лицензирования или создание женской команды носит рекомендательный характер?

— Наличие женской команды станет обязательным условием для клубов РПЛ в 2025 году. Но понимая значимость этого направления, «Динамо» решило заняться созданием женских команд уже сейчас. Конечно, это очередная возможность развития и роста для клуба — мы не делаем что-то для галочки, а стараемся реализовывать все проекты качественно, как с точки зрения спорта, так и бизнеса.

— Откуда набирали игроков? Кто тренирует команду?

— Основная команда создана на базе игроков, которые успешно выступали и завоевали серебро в Молодежной лиге в прошлом сезоне, а также усилена игроками других клубов российской Суперлиги и высококлассными легионерами. Команду возглавляет Сергей Лаврентьев — известный специалист, работавший в женской сборной России и ведущих клубах страны. Такой выбор — один из показателей наших амбиций. У Лаврентьева профессиональный и перспективный штаб.

— Где тренируется и играет команда?

— Базовым местом для проведения домашних матчей мы считаем ВТБ УТБ «Новогорск-Динамо», которая получила соответствующую лицензию, однако с учетом пожеланий

наших болельщиков ведем переговоры по другим стадионам, отвечающим высоким требованиям. Также запланирован один выставочный матч на «ВТБ Арена».

— Где живут игроки?

— Взрослые игроки проживают самостоятельно, а талантливые и перспективные девочки младших возрастов живут на тренировочной базе в Новогорске.

— Кроме основной команды, в клубе есть еще несколько, выступающих в младших возрастах. Это требование РФС? Где и как готовятся они?

— В структуре «Динамо» есть четыре молодежные команды, одна из которых выступает в молодежном первенстве, две в ЮФЛ и одна в Летнем и Зимнем первенствах. Требование РФС действительно существует, но и здесь «Динамо» опережает график, предусмотренный лицензированием. Клубом долгосрочно арендована инфраструктура СК «Речной» в пешей доступности от метро «Речной вокзал».

— Много ли болельщиков у женской команды?

— Появление женской команды «Динамо» вызвало положительный отклик среди наших болельщиков. Даже в прошлом году, когда команда выступала в молодежном первенстве, болельщики активно поддерживали девочек на домашних и выездных матчах. На первый матч в Суперлиге пришло порядка 800 человек — больше, чем на некоторые матчи РПЛ.

— Если сравнивать с другими странами в плане развития женского футбола, где находится Россия?

— УЕФА активно развивает женские клубные турниры, в том числе аналогичный мужской Лиге чемпионов, а ведущие европейские клубы взяли за практику проводить домашние игры на основных аренах команд. В этой связи такие женские команды, как, например, «Барселона», собирают по 40 тысяч болельщиков. К такому нам нужно стремиться, конечно. Сейчас, к сожалению, женские команды из России, равно как и мужские, не участвуют в международных соревнованиях.

— Сколько вы отводите времени на становление команды, которая сможет побороться за призовые места?

— Понимаем, что в первый год участия в Суперлиге нам будет сложно конкурировать с признанными лидерами чемпионата, но бороться будем в каждой игре. Поэтому мы постараемся становиться сильнее и конкурентоспособнее с каждым годом.

Ставка на собственных воспитанников

— Если говорить об основной команде, планируются ли летом трансферы? Болельщиков, например, интересует, останется ли Арсен Захарян?

— Трансферная работа в клубе идет круглый год. Нас радует, что солидные европейские клубы стабильно проявляют интерес к игрокам «Динамо», в том числе к Захаряну. Трансфер любого футболиста зависит от того, насколько предложенные условия будут устраивать и самого футболиста, и наш клуб. Давайтеждемся лета.



— Когда ожидается отдача от открывшихся в регионах филиалов?

— Начнем с того, что в 2022 году «Динамо» завершило первый этап реализации своего регионального проекта — сформирована сеть филиалов академии в шести федеральных округах России. К уже существующим центрам подготовки молодых футболистов в Барнауле, Воронеже, Владивостоке и Махачкале добавились Великий Новгород и Ульяновск. За три года, прошедших с момента открытия первого филиала, мы получили существенную подпитку Центральной академии из регионов. Например, воспитанники из Махачкалы — вратарь Курбан Расулов и нападающий Абдула Ашуров — после переезда в Москву стали игроками юношеских сборных России в своих возрастах и подписали первые профессиональные контракты с «Динамо».

Планируем провести динамовские футбольные турниры в честь столетия в каждом городе, где есть наши филиалы.

— А что предполагается сделать на втором этапе проекта?

— Основная цель второго этапа реализации региональной стратегии — интегрировать филиальную сеть в единую экосистему с московской академией, распространить на нее все передовые бизнес-процессы и технические решения в области спортивной науки. В будущем это позволит каждому филиалу поставлять в Москву все больше ребят, которые получают шанс реализовать свою мечту — стать профессиональными футболистами и выступать за «Динамо».

Fan ID, matchday, звезды на VIP-трибунах

— После введения паспорта болельщика посещаемость матчей упала. Как выйти из сложившегося положения?

— Пока что прошли только первые игры после ввода карты болельщика. Люди еще адаптируются к этой системе. Надеюсь, в дальнейшем количество болельщиков увеличится, и зрители вернутся на трибуны. Мы будем над этим работать. Нашему клубу, футболистам и тренерам нужна поддержка. «Динамо», в свою очередь, запустило целый ряд акций и программ по стимулированию зрительского интереса и роста посещаемости. Например, программу лояльности «Динамика» с приятными бонусами от клуба и наших партнеров. Мы хотим играть на заполненном стадионе, чтобы футболисты чувствовали энергию трибун, а болельщики получали удовольствие от футбола и качественного матчевого дня.

— Действительно, в последнее время клуб делает невероятно интересный matchday. Чем еще планируете удивить зрителей? Как клуб будет отмечать столетие динамовского футбола? Какие акции и мероприятия ожидают болельщиков?

— Наш клуб уделяет большое внимание организации матчевого дня как целостного продукта, который включает

в себя шоу, концерт популярных исполнителей для разных возрастных категорий, специальные исторические рубрики с участием легенд клуба, автограф-сессии известных болельщиков, действующих игроков и ветеранов, активности для детей и подростков, фотозоны и историческую выставку, интерактивные камеры и розыгрыши. Также мы уделяем большое внимание меню для зрителей и программам гостеприимства. Не раз доводилось слышать от коллег из клубов и лиг, что по данному направлению мы задаем тренды в российском футболе. Это приятно.

Ну а сезон-2022/23, естественно, посвящен столетию клуба и называется «На все сто». Каждый matchday раскрывает определенную эпоху или важное историческое противостояние. Кроме того, в 2023 году у нас появился новый титульный спонсор BetBoom, вместе с партнером мы запланировали и уже реализуем новые проекты в год столетия, которые должны понравиться нашим зрителям.

В апреле состоится «матч столетия», который объединит в себе множество элементов большого динамовского праздника. Всех секретов раскрывать не будем — приходите на стадион, уверен, зрелище будет запоминающимся и красивым!

Помимо этого, в честь столетия клуба открывается долгожданный музей общества «Динамо», где футбол занимает, конечно, особое место. В центре Москвы развернется динамовская выставка. В магазине запланировано масштабное обновление коллекций, в том числе яркие коллаборации с известными брендами, и появление в ассортименте памятных сувениров. Ожидается и много интересного контента в медиа.

— На VIP-трибунах сегодня много селебрити. Это болельщики «Динамо», которых клубу удается отыскать, или те, кого вы обращаете в «свою веру»?

— И те и другие. Например, Лев Лещенко, Александр Лазарев, Камилль Ларин или Михаил Куснирович болеют за «Динамо» с детских лет. Блогер Влад А4 когда-то сам играл за «Динамо» — только хоккейное и в Минске. А фигуристка Евгения Медведева признавалась в интервью, что стала симпатизировать «Динамо», после того как посетила несколько игр клуба в 2022 году. Мы рады абсолютно всем болельщикам независимо от их стажа боления. Радует, что у нас на трибунах много семей и детей: к примеру, в ноябре на братском дерби с ЦСКА у нас было около 5 тысяч юных болельщиков — уникальный результат!

Кстати, селебрити присутствуют не только на трибунах — они участвуют в подготовке контента для клубных медиа и выходят на поле для нанесения символического удара по мячу.

— Сто лет — большая дата. А с другой стороны, это лишь рубеж, который Динамо отметит и пойдет дальше. Каким вам видится будущее клуба?

— «Динамо» должно вернуть себе статус одного из главных клубов страны — и по аудитории, и по бизнесу, и, самое главное, по спортивным результатам.



Ярослав Гладышев
нападающий футбольного клуба «Динамо» (Москва)

Больше выходить в старте!

— Почему ты выбрал футбол? Как оказался сначала в академии Коноплева, потом в «Динамо»?

— В футбол играл папа. На одном из его матчей пинал мячик где-то в углу. Меня заметили тренеры из академии Коноплева. Я приехал к ним на просмотр, встал на ворота и сразу получил мячом в лоб — перевели в нападение. А когда мне было лет 13, в Поволжье проходил турнир. Выступили там неплохо — вышли на первенство России. После этого в «Динамо» пригласили Максима Кипкаева, затем меня.

— Чем тебя поразила московская академия?

— Тем, что в ней было все, даже бассейн. И питание очень хорошее. И тренировки на уровень выше. Одновременно и здорово, и тяжело, но это закалило характер.

— Есть ли у тебя наставник в команде, на кого ты равняешься?

— Паршивлюк и Смолов. У них большой опыт, и они все время подсказывают, что нужно делать. И на поле, и за его пределами.

— После тренировки остаешься дополнительно позаниматься?

— Иногда остаюсь удары отработать. Но тренер по физподготовке часто задерживаться не разрешает.

— В команде пять нападающих. Тяжело конкурировать?

— Конкуренция — это всегда хорошо. С того момента как я попал в академию, мне никогда не было легко. Не было так, чтобы я все время играл и играл. Все время находился в условиях конкуренции. Но мне и другим ребятам это шло только в плюс.

— У российской молодежи не было сборов. Расстроился, что так случилось?

— В этом есть и плюсы и минусы. Конечно, хотелось увидеть тех, с кем играл раньше. Провести какой-то товарищеский матч. С другой стороны, мы восстановились и отдохнули.

— Смотрел матчи главной сборной России, следил за успехами партнеров по команде?

— Конечно, смотрел. Очень рад за Даню, он впервые вывел сборную на поле с капитанской повязкой.

— Есть ли у тебя мечта когда-нибудь сделать подобное?

— Думаю, мечта каждого футболиста — вывести сборную или клуб, за который ты играешь с детства.

— В этом сезоне у тебя в среднем одно результативное действие, гол или пас, на каждые 83 минуты игрового времени. В чем главная причина прогресса?

— Я этой статистики не знаю. Вообще никогда не обращаю на нее внимания. Мне дают какое-то время, я выполняю установку тренера и все.



— В чем видишь пространство для роста в ближайшем будущем? Какие компоненты хочешь улучшить?

— Даже не знаю, просто хочется больше играть, получать больше игрового времени, больше выходить в старте. Помогать команде.

— Чувствуешь доверие главного тренера? Как часто он с тобой общается индивидуально?

— Где-то раз в неделю подходит ко мне, говорит, в чем нужно прибавить, что улучшить, какие мысли отбросить и так далее. Например, когда мы беседовали после сборов, Славиша сказал, что я провел их не совсем так, как он хотел. Этот разговор что-то во мне перевернул. Я потом вышел в двух матчах и сделал два результативных действия.

— Ты уже три результативные передачи в этом сезоне отдал на Костю Тюкавина. Можно сказать, что чувствуете друг друга идеально? Помогает ли в игре то, что вы дружите за пределами поля?

— Конечно, это плюс. Я знаю, он будет в нужное время в нужном месте. Мне главное пас ему дать.

— Поздравляли его после игры с «Уралом» — он же вышел с капитанской повязкой?

— Нет, мы только просили, чтобы он сделал четыре выходов. Но он не сделал, так что не знаю, нужен ли нам такой капитан (смеется).

— С начала года из 11 результативных действий команды восемь совершили воспитанники клубной академии. Можно сказать, что постепенно вы становитесь лидерами команды?

— Не знаю, лидеры — не лидеры. Так сложилось. Многие с травмами. Нам дали шанс, мы воспользовались им и доказываем, что тоже способны делать результат.

— В этом сезоне случился не самый приятный эпизод — твоя первая красная карточка во взрослой карьере. Долго переживал после этого?

— Минут 20 переживал, как мы сыграем. Мы выиграли 1:0. Если бы пропустили или сыграли вничью, тогда бы очень переживал. А раз выиграли, эти мысли сразу ушли.

— С кем, кроме Кости, дружишь?

— С Захой, Зауром Плиевым, с Себой Шиманьски. И с теми, кто в молодежной сборной.

— За какой-то европейской командой следишь?

— За «Фейеноордом».

— А Лига какая нравится?

— Пусть будет Серия А.

— Кем бы ты стал, если бы не футболистом?

— Не знаю, на заводе бы работал (смеется). Я никем другим себя не вижу.

— Какие задачи ставишь себе на текущий сезон?

И какие глобально?

— В текущем надо занять место в тройке и выиграть кубок — болельщиков порадовать. А глобально — поиграть в Европе, это точно. И можно пофантазировать, выиграть Лигу чемпионов.



Кристина Комиссарова
полузащитник женского клуба «Динамо» (Москва),
капитан команды

Могу играть на всех атакующих позициях

— Кристина, футбол — твой выбор или выбор родителей? До него увлекалась еще чем-то?

— Футбол выбрала сама. Другими видами спорта не занималась. Пришла в академию Коноплева вместе с братом, когда мне было семь лет.

— Почему перешла оттуда в школу Чертаново?

— Я два с половиной года прозанималась там с мальчиками. Потом тренер сказал, что нужно тренироваться с девочками. Выбирали из московских школ, где такие команды были. Остановились на «Чертаново».

— На каких позициях ты играла?

— В академии Коноплева была в нападении или левым крайним защитником. В «Чертаново» до 15 лет играла центральным полузащитником, потом перешла уже во взрослый футбол к Сергею Николаевичу Лаврентьеву и теперь могу сыграть на всех атакующих позициях, куда поставит тренер. Я универсальный игрок.

— Почему взяла девятый номер?

— Когда я перешла в «Чертаново», мне Татьяна Никитична Бикейкина сказала, что есть три свободных номера, выбирай. Среди них оказался девятый, решила, что номер красивый, и взяла.

— Ты играла в национальной сборной, в Лиге чемпионов, то есть ты уже опытный игрок. Помогает другим?

— Да, стараюсь подсказывать.

— Капитанская повязка появилась в результате назначения или тебя выбрала команда? Старшим девочкам как капитан можешь сделать замечание?

— Капитаном назначил главный тренер. Для меня возраст не имеет значения, если того требует ситуация, могу подойти к любому и сделать замечание.

— Оцени уровень нашего женского футбола?

— Я считаю, женский футбол в России в последнее время очень активно развивается.

— Хотела бы выступить за рубежом?

— Мне нравится испанский футбол. Поиграла бы там.

— За мужским футболом следишь? Если да, то за кого болеешь? Есть любимый игрок?

— Слежу, часто смотрю мужской футбол. Конечно, «Динамо» — любимый клуб. А любимый игрок Месси и очень нравится игра Де Брюйне, всегда наблюдаю за ним.

— Что делается для сплачивания команды? И насколько вообще важна атмосфера в коллективе?

— Для сплочения организуются командные мероприятия, совместное времяпрепровождение, например, выезды на природу. Атмосфера, разумеется, очень важна. Если она благоприятная, все игроки чувствуют себя комфортно, доверяют друг другу и мотивированы на общий результат.

— Чем, кроме футбола, интересуешься? Как проводишь время?

— Мы с мамой ходим на фигурное катание, очень нравится этот спорт. В свободное время в основном отдыхаю дома и смотрю сериалы. ▢



О чем говорит Камиль Ларин

«О чем говорят мужчины», «День радио», «День выборов». Ну кто про них не слышал? Кто их не смотрел? Это фильмы и спектакли ставшего по-настоящему народным «Квартета И». Интересно, что Камиль Ларин, один из его основателей, не только актер, поэт, конферансье и сказочник, но еще и преданный фанат футбольного «Динамо». Веский повод, чтобы познакомиться с ним поближе

БЕСЕДУ ВЕЛ // ПАВЕЛ РЫЖКОВ

Не штрафуйте меня. Давайте я вас лучше в театр приглашу

— Можно верить тому, что про вас пишут в интернете?

— А про меня обычно пишут хорошо. Или, может, я просто пропускаю все плохое? У меня есть друг, который вообще не смотрит ТВ. Не хочет видеть негатив. Я как-то сказал ему, что этим он не ограничивает количество ужаса и страшных событий вокруг. Но вот ему так проще беречь себя.

Я же целенаправленно не отгораживаюсь от этого. Критику, если она объективная, вообще люблю. Но это касается скорее профессиональной части жизни. А когда мне в «личку» пишут сообщения про молодую супругу, как я должен реагировать?

— Как же?

— Отвечаю: так возрадуйтесь! Это же хорошо. Зависть никого не красит. Вот почему под постами с отдыха с каких-нибудь Мальдив всегда найдется негатив? Да потому что человек, оставивший грубый комментарий, сам хочет туда поехать, но в данный момент не может. Сейчас я это понимаю, а по молодости заводился вообще на все. Не то что бы искал конфликты, но внутренний голос постоянно говорил: этот мир нужно менять.

— Изменили?

— Хотя бы попытался. Но во многих случаях это бессмысленно. Что хорошо, а что плохо, надо объяснять ребенку.



Вратарь —
половина
команды

А переубеждать взрослого человека зачастую бесполезно. В спорах не бывает победителей, есть тот, кто приводит последний аргумент. Находятся идиоты, которые не согласны даже с формулами Пифагора, что говорить о логике.

— **То есть теперь, даже если человек творит полную глупость, вы просто проходите мимо?**

— Не всегда получается. Вот шел я 8 марта на спектакль. Смотрю, прямо перед театром эвакуируют машину. Подошел к ребятам: «Друзья, сегодня же праздник. И машинка, очевидно, женская. Наверное, девушка пошла с подружкой отмечать. Да, согласен, она припарковалась не там, это место для такси. Но, может, в такой день простите? Ведь ничего страшного она не нарушила. Выйдет счастливая — и раз, весь вечер насмарку. Уйдет в негатив, отправит в космос ненужную энергию, а вдруг она потом вернется к вам. Больше того, эвакуируя сейчас машину, вы перегородили дорогу и создали пробку на ровном месте. Авто девушки, напротив, никому не мешает».

— **Убедили?**

— Не-а. Сейчас работают деньги, а совесть у многих потеряна. «Мы делаем свою работу». Хотя иногда представители ГИБДД идут навстречу. Вот была история, я действительно нарушил правила.

— **Так-так.**

— Такое бывает крайне редко. Но в тот день опаздывал на спектакль. Попал в пробку. И тут та самая двойная сплошная. Прикинул, что никому не мешаю, а успеть на работу,

Форму надо поддерживать! Дело даже не в желании нравиться женщинам. Важно ощущать, что ты сильный

где меня реально ждут, еще могу. Погнал. И через светофор меня догоняют с мигалками. Начинаю общаться с сотрудником. Пытаюсь объяснить ему ситуацию. Он: «Вы кем работаете? Артист? Ну вот, вы там зарабатываете, а я здесь. Поэтому, будьте добры».

— **А вы?**

— «Да не штрафуйте вы меня. Давайте я вас лучше в театр приглашу. Дам два билета. Бесплатно. Сходите с женой, получите удовольствие». И его это настолько шокировало, что пару минут он не мог говорить. Окаменел! Потом отдал документы. «Идите».

— **А билеты?**

— Отказался! Сказал, что земля круглая и еще когда-нибудь увидимся.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА, ФК «ДИНАМО» (МОСКВА)



— **И что это было?**

— Может, достучался до какой-то совести. Я же объяснил, что не гонки устраиваю, а сильно опаздываю. Причем из-за пробки, не по своей вине. Аварийную ситуацию не создал. Плюс это слово — «бесплатно». Его оно поразило. Так что, наверное, что-то менять в этом мире мы все-таки можем.

— **Особенно если есть миллионы подписчиков.**

— Да, это феномен нашего времени.

— **Как относитесь к тому, что в искусстве сейчас первостепенен не талант, а как раз число фолловеров? Вот Ольга Бузова, не обладая выдающимися вокальными данными, соберет полные трибуны. Придет в театр — аншлаг. При этом параллельно может идти гениальная постановка, но ее посмотрят только любители.**

— Всегда так было и будет. Я давно задаюсь этими вопросами. Наверное, можно сказать, что общество больно. Мы то, что потребляем. И наше «я сам обманываться рад» никуда не делось.

Шарапова и Лев Яшин

— **Вы подписаны на Марию Шарапову.**

Почему?

— Мы с сыном начали заниматься теннисом. Плюс, как говорят, «тянитесь к талантливым людям». Она мне интересна. И чисто по-человечески любопытно следить за разными судьбами. Я много на кого подписан. Вот Шарапова — закончила со спортом. И хочется посмотреть: а что дальше?

Человек отдал всю молодость спорту, в чем теперь она будет находить себя? Примерно так же я наблюдал за Аминой Зариповой. Пятикратная чемпионка мира, а что потом? Тренер. Воспитала олимпийскую чемпионку! Это восхищает.

— **Вы любите спорт, назовите трех любимых атлетов.**

— Так, ну первым в голову приходит Яшин. Кстати, динамовец. Он для меня всегда был не просто легендой, а настоящим маяком. Тем более что я тоже играю в воротах. Мне близка философия человека на последнем рубеже. Лев Иванович — это что-то особенное! Я очень хотел сыграть в художественном фильме про него, но мы, к сожалению, так и не договорились с продюсером.

Не могу не упомянуть Валерия Харламова. Это из детства. Зимой мы все играли в хоккей, и 17-й номер был знаковым для каждого.

Ну и давайте возьмем кого-то из современных спортсменов. Пусть это будет Месси. На последнем чемпионате мира он всем все показал.

— **Видел вас на некоторых шахматных паблицах.**

— Сын занимается! Сам я тоже играю с детства. Даже в секцию ходил. Ровно один день! Зашел, посмотрел, а там тишина, никакой движухи. На дзюдо и тяжелой атлетике было веселее. Но играть люблю. С сыном раньше разбирался с закрытыми глазами. Потом левой рукой. А теперь приходится хорошенько думать. Поэтому по возможности сижу в программах.

На самом деле, шахматы — невероятная игра, учебник по всем видам спорта. Умение занять правильную позицию, избрать нужную тактику — это же основа всего: футбола, хоккея, борьбы. «Сейчас я отдам тебе ногу, чтобы затем сделать вот так» — это все тоже шахматы. Плюс они хорошо развивают мозги.

Перепутал Арчила Гомиашвили и Котэ Махарадзе

— **В том, о чем говорят мужчины, насколько важна тема спорта?**

— Глобально? Сейчас о нем говорят очень много. Ведь оставаться мужчиной для нас — самое главное. Как только мужчина понимает, что слабеет, — это крах и катастрофа. Почему после 45 все бегут в спортзал? Да потому что форму надо поддерживать. Дело даже не в желании нравиться женщинам. Для себя! Важно ощущать, что ты сильный.

Спорт — это классно. По-новому себя чувствуешь. Я в какой-то момент бросил алкоголь, курить, и теперь мироощущение вообще другое. Вспоминается детство, когда было полно энергии и я ходил куда только мог: бокс, гимнастика, тяжелая атлетика, дзюдо, борьба, футбол и хоккей. В наше время иначе было нельзя. Да и сейчас у меня дети занимаются. Дочка в художественной гимнастике, есть призовые места на соревнованиях. Мы шутим, что была Ляйсан Утяшева, а теперь есть Ляйсан Ларина.

— **С учетом того что спорт сейчас в моде, про него выходит много фильмов. А есть вероятность, что «Квартет И» поставит спектакль, скажем, о футболе?**



— У нас ребята — футболисты. Играли за одесский «Черноморец», тренируются до сих пор. И для разговоров тема спорта важна. Но, наверное, для какого-то самостоятельного произведения это тесновато. Мы же немного не про то. Мы о жизни в целом, без каких-либо сужений. В разговоре о женщинах рассуждаем на тему родителей или друзей, где-то можем зацепить спорт, но вот так чтобы отдельно — не думаю.

Стараемся вообще уйти от разговоров. Но платформа Start предложила снять четвертую часть «О чем говорят мужчины». Плюс сериал. Скоро он выйдет. У нас не было желания вставать на поток, а если приглядеться, уже стоим. Но хочется остановиться. Обойтись без «Ёлок-12» и «Бетховена-35». Хватит. Хотя предложения есть.

Сейчас играем новый спектакль, и снять по нему фильм было бы реально интересно. Будем двигаться в этом направлении.

— **Сегодня у вас полно предложений, а ведь на заре карьеры безуспешно пытались выступить в заведении на Киевском вокзале...**

— Тогда с работой было сложно, поэтому мы цеплялись за всякое-разное. Это на словах чуть ли не каждый встречный вывозил нас на гастроли в Америку. А по факту я рыскал по Москве в надежде найти хоть какую-то работу. Желательно творческую. К сожалению, временами, как и многим, приходилось пробовать себя в купле-продаже. Не особо понравилось. Ходил по заведениям, предлагал выступить перед гостями. То место, про которое вы вспомнили, по сути, кабаре мест на 30. Договорился с тетушками, что будем выступать там на регулярной основе — раз в неделю. Звучало как что-то с чем-то. Иметь свои 20 долларов — уже хорошо. Обрадовал пацанов. Но эти самые тетушки попросили сначала показаться. Был уговор, что показ оплатят. Я представлял, что номер увидят

В коллективе была коммунистическая система — кто бы где ни работал, «прибыль» делили на всех

и зрители. Но по факту был пустой зал, только эти женщины на стульчиках: «Ну, показывайте».

— **Не впечатлили?**

— Сказали, что им такое не пойдет. Я: «А деньги?» — «Какие деньги? Идите отсюда!» А у нас даже афиша уже висела. Сорвал ее на выходе. Плюс все происходило чуть ли не в мой день рождения. Короче, печаль. И таких историй в то время было полно. Где-то нам не платили гонорары, где-то выгоняли после первого же номера, где-то приходилось на машинах удирать от бандитов.

— **В какой момент встали на ноги?**

— Все сбросились и купили мне смюкинг. И я вел какие-то вечеринки. Учился прямо по ходу дела, что-то читал, нащупывал. На первую свадьбу ребята провожали меня как на войну. Пять часов крутил аудиторию, вставлял свои пародии, и всем вроде бы понравилось. В итоге начал зарабатывать. Часть отдавал в общак. А ребята в это время писали сцены, «усмешняли» пьесы, пока не дошли до «Дня радио», после которого нас и стали узнавать за пределами Садового кольца. На тот момент в коллективе уже была коммунистическая система — кто бы где ни работал, «прибыль» делили на всех. Вот так маленькими шажочками и двигались. В 2007 году вышел «День выборов». Где-то через год он начал приносить дивиденды — фильм стал народным, его крутили по ТВ. То есть где-то с 2000-го потихоньку все налаживалось, а ближе к десятку стало совсем хорошо.

— **Возвращаясь к первому вопросу — про истории из интернета. Вычитал там, что на какой-то вечеринке в казино вы, будучи конферансье, подошли к одному из гостей в полной уверенности, что это знаменитый комментатор Котэ Махарадзе...**

— А он говорит: «Дорогие друзья, спасибо большое, что мне аплодируете. Спасибо конферансье за такое представление. Но Котэ Махарадзе — мой дорогой друг. И сейчас он приболел. А я — Арчил Гомиашвили. Актер»...

Аааа! Как это может быть? Но они сами виноваты! Грузины, как и казахи или армяне, с возрастом становятся похожими друг на друга!



На съемках фильма «О чем говорят мужчины. Простые удовольствия»

Да, было такое. Восемь лет казино «Москва» отмечали. И ребята, которые в этот момент сидели в примерке, потом признавались, что были уверены: это конец. Ну как можно перепутать?

— **Как?**

— Да вот так. Как Саша Демидов перепутал 31 декабря, когда у нас выступали Владимир Кузьмин и Дмитрий Маликов. Объявил то ли Владимира Маликова, то ли Дмитрия Кузьмина...

А концовку истории из казино знаете?

— **Расскажите.**

— Я обратился к публике: «Как вы могли подумать, будто я ошибся?! Конечно же, все знают легендарного исполнителя роли Остапа Бендера». Иду дальше по залу и вижу, что сидит человек с очень узнаваемым лицом. Вроде бы понимаю, кто это, но сам себя осаживаю, ведь Котэ Махарадзе я тоже вроде бы узнал... Приблизился. Думаю, надо рисковать. «А теперь я хочу передать слово еще одному прекрасному человеку, нашему гостю из солнечной Болгарии Бисеру Кирову». Склоняюсь к нему и осторожно: «Да?» И он: «Да, да, да». Я был уверен, что это он, но все равно выдохнул.

На самом деле, ошибаются все. И важно уметь правильно повернуть эту ситуацию. Когда мероприятие заканчивалось, смотрю — Гомиашвили

сидит один, выпивает. Подошел к нему еще раз извиниться. Он: «Садись. Ай! Знаешь сколько раз у меня такое происходило? Не бери в голову. Будешь коньяк?» Выпили мировую.

История прикольная. Я сейчас как раз их вспоминаю. Хочу собрать все и сделать какое-то сольное выступление.

Сказки для взрослых

— **Театр, кино, стихи... Где чувствуете себя наиболее органично?**

— Всегда по-разному. Иногда идешь на спектакль — и предвкушаешь. Бывает, кайфуешь от киношного процесса. Мне повезло, что есть такой набор любимых профессий. Те же стихи я не пишу каждый день. Только когда накатывает.

А пандемия вообще золотое время. Горевать не хотелось. «Включился» творческий зуд. Сначала я решил, что можно красиво читать Достоевского — ведь все равно люди сидят по домам, им будет интересно послушать. Смотрю, а коллеги уже вовсю это делают. Тогда подумал, что можно забавными голосами рассказывать сказки. Бах — и это уже со всех сторон. В какой-то момент щелкнуло, и я переделал «Красную Шапочку». Она у меня выходила в лес и занималась красным террором — оттапывала там лапки волчонку и белочке. Бред полный!

— **Ха-ха.**

— Я потом сборник так и назвал «Карантинный полубред, или Сказки на ночь для маленьких взрослых». А закрутилось

все с того, что моя «Красная Шапочка» понравилась супруге. Начал переделывать и другие сказки. У меня Хаврошечка всем давала лопатой по башке — дурь выбивала. А на 20-м человеке лопата сломалась. Представляете, сколько дури в деревне накопилось?

— **А мораль?**

— Пришел принц, попросил яблочко с дерева. Она сорвала. И пока принц ел, влюбился в нее. Позвал замуж. Хоть лопату Хаврошечка и сломала, но мотыга-то была! Хрясь его сзади. И он упал замертво. А были перспективы стать принцессой! Мораль в том, что из других дурь выбивала, а из себя нет. Жестко?

— **Мне понравилось.**

— А многие тогда писали, что жестко. Но я объяснял, что это в настроение происходящему. Вокруг пандемия, люди болеют, никто не знает, что дальше. И в этот момент убеждать их, будто все хорошо? А где гарантии?

У меня есть друг, психотерапевт. Я как-то напросился к нему на прием в качестве зрителя. Было интересно посмотреть. Заходит женщина, рассказывает: «Все началось в 1986 году...» Он ее тут же пресек. «Давайте ближе к делу. Что у вас болит? Голова? Так, сексом часто занимаетесь?» Она в шоке. «У вас давление скачет и проблемы вот тут и тут, потому что не используете сердечную мышцу. Если все упростить, просто занимайтесь сексом. Идите отсюда». Я вообще не понял. Говорю: «Ты чего? Ты же клятву Гиппократова давал. Нужно быть обходительным».

— **А он?**

— Объяснил, что, если рассусоливать, она размажется, и будет еще хуже. А ей нужна встряска.

— **Сработало?**

— Через месяц пришла счастливая. Сказала, что два раза в неделю занимается сексом и чувствует себя абсолютно здоровой. Спасибо, доктор.

— **Сказки продолжаете переделывать?**

— А коронавирус схлопнулся, и интерес прошел. Люди стали выходить из дома, и спрос упал. Но книжку выпустил. Так что все было не зря.

— **Помимо этой книги у вас выходили сборники стихов. Поэзия в наше время вообще востребована?**

— Как ни странно, да. Общаясь со многими актерами, сколько раз слышал: иду на поэтический вечер. Люди читают стихи. Не свои, по памяти. Собираются большие залы.

И мне предлагали устроить творческий поэтический вечер. Стал вдаваться в детали. Оказалось, речь шла не о камерной площадке, а о большой сцене. Люди приходят поужинать, сидят за столами и слушают.

— **Звучит странно.**

— Вот и я сначала так подумал. Едят и поэзия? Но оказалось, у многих такая потребность. Поэтому двигаться в этом направлении есть куда.

У меня самого прекрасные стихи 30-летней давности. В сборник как раз вошли работы, написанные в 15 лет. Леша Кортнев говорит: «Все гениальное мы уже сочинили лет в 20». Перечитываю — и действительно, там такие искренние

слова, от сердца. Аж удивляешься, насколько. Но все по-настоящему, все переживания как есть.

— **Каких современных поэтов читаете с удовольствием?**

— Верочку Полозкову. Она меня сильно вдохновляла и вдохновляет. Как-то мы сидели со знакомыми в кафе, и она читала, читала, читала. Я потом пришел домой и написал пародию на ее стиль — настолько зацепило.

Потом Сергей Плотов. Олег Ломовой. У него даже просил стихотворение — прочитать в зале. Называется «25 процентов». Это отсылка к тому периоду, когда из-за коронавируса разрешали заполнять только четверть зала. Просто шикарные строчки. Прочтите.

Когда «Динамо» станет чемпионом

— **Вы упомянули, что бросили курить и пить. Какие теперь у вас челленджи?**

— Хочу сделать творческий вечер, подготовить мощную программу, вот думаю над продуктом. Только не пишите, будто я ухожу в сольную карьеру. Ни в коем случае. Тем более что мы до сих пор делим деньги поровну. Просто хочется попробовать такой спецстендап.

Также интересно сниматься. Сейчас пришли зрелость и понимание. Хотелось бы какую-то драматическую роль. Я запускал такую мысль в космос и получил роль купца в «Тоболе». Он серьезный, без юмора. Режиссер сразу дал понять, что у нас — драма-драма. Главное, чтобы был по-настоящему хороший материал. С этим обычно самая большая сложность.

— **Задача своими глазами увидеть, как «Динамо» берет чемпионство, стоит?**

— Я невероятно сильно этого хочу. И прилагаю со своей стороны все усилия, иду навстречу, когда просят записать ролик в поддержку команды или прийти куда-то. Чемпионство — мечта! Сколько лет прошло? 40, 50? Конечно, хочется пережить это. Команда-то интересная. Шунин замечательный, Арсен Захарян прекрасен. Но чего-то пока не хватает. Может, дерзости?

Владимир Коровин, режиссер, перед выходом на сцену всегда нам говорил: «Ребятам, побезответственнее». Вот именно не расхлябанней, а безответственнее. Без напряжения. Но и не одной левой ногой. Может, и «Динамо» так попробовать?

Кстати, в «Квартете И» мы из-за клубных пристрастий не ругаемся. Я даже не особо вникаю, кто за кого болеет. Потому что мы переживаем за российский футбол в целом. Переживать за отечественное машиностроение уже без толку. А вот в футбол верить еще как-то хочется. [□](#)

Сейчас в «Динамо» команда интересная. Шунин замечательный, Арсен Захарян прекрасен. Но чего-то пока не хватает. Может, дерзости?



Михаил Васильевич Ломоносов

Мальчик из крестьянской семьи, выросший в ученого планетарного масштаба. Известен своими открытиями в самых разных областях науки и искусства, многие из которых опередили свое время

Родился 19 ноября 1711 года в деревне Мишанинской Архангелогородской губернии. Эти места никогда не знали крепостного права, их называли Поморской вольницей. Крестьяне здесь были самостоятельными, предприимчивыми и часто имели солидное хозяйство.

Отец Михаила владел большим домом, выходил на своем судне на рыбный промысел, а также перевозил грузы. Мальчик с детства учился отцовскому делу. В девять лет он потерял мать, а мачеха не смогла ее заменить.

Ломоносов стремился к знаниям, местный дьяк обучил его счету и грамоте. В 14 лет он стал лучшим чтецом в приходской церкви. Хотел учиться дальше, но отцу требовался помощник. Желая привязать сына к дому, он решил его женить. Михаил воспротивился и в декабре 1730 года ушел с рыбным обозом в Москву.

В столице, скрыв крестьянское происхождение, Ломоносов поступил в Славяно-греко-латинскую академию, где получил гуманитарное образование. Естественные науки он изучает в Санкт-Петербургской академии наук, но уже через год его отправляют в Германию.

За границей Ломоносов провел пять лет. Изучал математику, физику, философию, химию и металлургию. По возвращении в Россию был назначен адъюнктом в Академию наук по физическому классу, позже стал первым русским, избранным на должность профессора химии.

После многочисленных ходатайств Михаила Васильевича в 1755 году Елизавета I подписала указ об основании Московского университета.

В 1760-х годах Ломоносов стал почетным членом Российской академии художеств, а также Стокгольмской и Болонской академий наук.

Ученый скончался 15 апреля 1765 года, похоронен на Лазаревском кладбище Александро-Невской лавры в Санкт-Петербурге.

Вклад Ломоносова в науку огромен. Он развил атомно-молекулярные представления о строении вещества, сформулировал принцип сохранения материи и движения, исследовал атмосферное электричество и силу тяжести. Выдвинул учение о свете, создал ряд оптических приборов, открыл атмосферу на планете Венера.

Ломоносов разработал технологию получения цветного стекла, выполнил ряд мозаичных портретов и монументальную мозаику «Полтавская баталия».

Заложил основы научной грамматики русского языка, стал автором ряда филологических трудов, а также поэм, поэтических посланий, трагедий, сатир. □

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Те, кто пишет смутно, либо невольно выдают свою глупость, либо намеренно ее скрывают. Чаще всего смутно пишут о том, о чем не имеют ясного представления

Величие, могущество и богатство всего государства **состоит в сохранении и размножении русского народа**

Улысца на устах — всегда мед. **Но в сердце — лишь яд**

Природа довольно проста. И все, что этому противоречит, следует отвергать

Один опыт я ставлю выше, **чем тысячу мнений, рожденных только воображением**

Малый человек и на горе мал; исполин велик и в яме



Нет такого невежды, который не мог бы задать больше вопросов, чем может их разрешить самый знающий человек

Математику уже затем учить следует, что она ум в порядок приводит

Любовь подобна молнии. Она пронзает тихо, без грома. И даже самые сильные ее удары нам могут доставить удовольствие

Ошибки замечать немногого стоит: дать нечто лучшее — вот что приличествует достойному человеку

Красоту, богатство и силу русского языка можно познать из книг, которые написаны много веков назад. **Их писали люди, которые не знали правил и даже не догадывались о том, что они когда-либо появятся**

Только в старости мы можем почувствовать все болезни, которые появились в результате беспечности в юности. **Поэтому самое правильное решение — постараться оградить юность от беспечности**

Ничего в этом мире не может произойти без необходимого основания

Никто не должен спешить высмеивать гипотезы. **Ведь именно они — единственное, с помощью чего величайшие умы мира смогли совершить открытия**

Без грамматики оратория — глупа, поэзия — косноязычна, философия — безосновательна, история — непонятна, юриспруденция — сомнительна

То, что нашим предкам казалось странным, неясным и пугающим, для нас вполне доступно, понятно и приятно

Тому, кто хочет говорить красиво, необходимо уметь говорить правильно **и иметь достаточный запас слов, которыми можно высказать мысли**

Последствия COVID-19



Я часто видел, как люди преодолевают болезнь лишь с помощью желания выжить. Я полагаю, разум куда больше влияет на здоровье, чем мы считаем, и нет смысла изрекать истины, если эта истина никогда не бывает правдива, пока не произойдет.

Уинстон Грэхем, из книги «Четыре голубки»

ТЕКСТ // ИРИНА ЛУПОВА

и как с ними бороться

Сегодня все привыкли к мысли, что коронавирус прочно поселился рядом с нами. Кто-то переболел однократно, кто-то несколько раз. И несмотря на то что этот вирус поражает людей уже не так массово, как 2–3 года назад, многие переносят течение болезни достаточно тяжело. Но даже легкая форма COVID-19, не вызывающая в острой фазе серьезного поражения органов, не исчезает бесследно, как тот же грипп или другие респираторные инфекции.

По мнению многих ученых, это связано с тем, что COVID-19 сильнее поражает наш иммунитет. По наблюдениям иммунологов, более чем у половины переболевших этим вирусом после выздоровления в ряде случаев недомогание сохраняется на протяжении нескольких месяцев и даже лет. Уже появилось много публикаций и доказательных исследований о постковидном синдроме, который становится одной из актуальных медицинских проблем.



Повышенная утомляемость, головные боли, одышка, боли в мышцах и суставах — все эти жалобы значительно нарушают работоспособность переболевшего человека, но причина возникновения их не ясна. Кроме медикаментозного лечения, назначенного врачом, необходима самостоятельная работа со своим телом. В постковидном периоде полезны дозированные занятия лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой, а также ходьба, плавание. Увеличение физической активности должно быть постепенным, но систематическим. В рамках комплексных программ постковидной реабилитации используются и физиотерапевтические процедуры.

Последствия коронавирусной болезни для здоровья человека ученым еще предстоит оценить в ближайшие годы. Но бороться с ними нужно уже сейчас. Рассмотрим симптомы, наиболее часто проявляющиеся в постковидном периоде.

Центральная нервная система

Практически во всех опубликованных исследованиях случаев заболевания COVID-19 более чем у трети переболевших выявляются признаки поражения нервной системы. Нередко у них вследствие испытанного стресса наблюдаются психосоматические расстройства. Даже молодые люди жалуются на снижение концентрации внимания и проблемы с памятью. Появлению этих симптомов способствуют и определенные психологические факторы: карантин, использование средств индивидуальной защиты, постоянная дезинфекция, напряженная обстановка в обществе. То есть у пациента сформировалось стрессовое расстройство, которое и привело к нарушению регуляции нервной системы. Тревожность, депрессия, бессонница, раздражительность остаются с человеком еще надолго после выздоровления.

К сожалению, витаминами и ноотропными препаратами, широко рекламируемыми по телевидению, эти последствия не лечатся, и очень



часто самолечение ведет к ухудшению состояния. Также доказано, что параллельно с лечением у невролога восстановлению психического и психологического состояния человека способствуют когнитивный тренинг и физическая активность. В первую очередь это любые асимметричные, сложно координированные, разнонаправленные движения.

Упражнение № 1

Исходное положение — сидя на стуле. Выполните разнонаправленные круговые движения руками. Делать одну-две минуты.

Упражнение № 2

Исходное положение — стоя. Встаньте прямо, вытяните руки с растопыренными пальцами. В следующем движении соедините их, чтобы

пальцы совпадали. Через секунду разъедините и положите руки на плечи (правая на правое, левое на левое). Снова соедините пальцы. Повторите упражнение 10–20 раз в быстром темпе и с минимумом промахов при соединении пальцев.

Упражнение № 3

Можно выполнять как сидя, так и стоя. Для пожилых это делать лучше на стуле, чтобы не потерять равновесие и не упасть. Поворачиваем голову и туловище влево, а взгляд стремится вправо, и наоборот. Повторите упражнение 10–20 раз.

Упражнение № 4

«Ленивые восьмерки». Исходное положение — стоя или сидя на стуле, рука вытянута вперед, кисть без напряжения сжата в кулак, большой палец поднят вверх на уровне глаз. Рисуем восьмерку рукой, глаза следят за большим пальцем.

Можно также добавить к физическим тренировкам умственные, например, вычисление несложных примеров, счет наоборот, или рассказ стихотворения, или специальные упражнения.

Упражнение № 5

Тест Струпа. Посмотрите на картинку и назовите цвет, которым написано каждое слово.

черный красный желтый
синий коричневый розовый
бежевый черный зеленый
желтый серый фиолетовый
красный черный салатовый
синий зеленый малиновый



ФОТО: SHUTTERSTOCK, DEPOSITPHOTOS, STOCK.ADOBE

Упражнение № 6

Посмотрите на любую картинку тридцать секунд, закройте ее и постарайтесь представить как можно больше деталей, которые вы увидели. Чем больше деталей вы вспомните, тем лучше.

Когнитивных тренировок великое множество. Мы собрали несколько, отличающихся простотой, малым объемом и быстрым результатом. Грамотная реабилитация пациента в постковидном периоде, своевременная коррекция депрессии и перенесенного стресса позволят избежать обострения психологических и психических расстройств.

Мышечно-суставная система

Вторая причина по частоте обращений к врачу — это боли в суставах и мышцах. При этом наши ревматологи утверждают: на сегодняшний день не отмечено, что после коронавирусной инфекции учащается заболеваемость артритами, в том числе ревматоидным.

Одной из причин таких осложнений может быть гиподинамия. С учетом того что вирус вынуждал людей находиться дома, многие люди из-за малоподвижного образа жизни набирали вес. В результате усилились боли в суставах и спине.

Боль в суставах и мышцах может быть следствием психосоматических проявлений, так как костно-суставная и нервная система неразрывно связаны. То есть причина таких болей не истинные изменения в суставах, а именно боли психосоматического плана, когда пациент начинает чувствовать боль во всем теле.

В течение последних двух лет, по наблюдениям наших травматологов, выросло количество пациентов с асептическим некрозом, которые нуждаются в оперативном лечении — эндопротезировании сустава. Более того, участились случаи заболевания среди молодых.

Развитию асептического некроза головки тазобедренной кости способствует гиподинамия, отсутствие правильной нагрузки на суставы и склонность к тромбозам. Ягодичная мышца в положении сидя практически раздавливается, а она является основным стабилизатором нашего тела в положении стоя. Поэтому основное, на что должны обращать внимание все, даже те, у кого ничего не болит, — это объем движения в крупных, в том числе тазобедренных, суставах.

Пациенту после перенесенной вирусной инфекции начиная с раннего периода следует давать специальные упражнения, направленные не на нагрузку ослабленных мышц, а в первую очередь

на восстановление объема движений в суставах, мобилизацию мышц и фасций после длительной гиподинамии. Любая активность должна быть комфортной. Поэтому возвращаться к привычным нагрузкам необходимо постепенно, пока боль полностью не исчезнет.

На этапе восстановления довольно эффективны растяжка и пилатес. Кроме того, рекомендованы плавание в теплой воде и скандинавская ходьба.

Упражнение № 1

В положении лежа на спине согните ногу в тазобедренном и коленном суставах и поднимите ее вверх, чтобы голень была параллельна полу. Попробуйте медленно отвести ногу в сторону — пол-оборота на вдохе, пол-оборота на выдохе. Вы должны чувствовать, что поясничный отдел не отрывается от пола, таз не «гуляет», а вторая нога не двигается.

Достаточно часто, когда нет содружественной работы мышц, пациент ощущает движение в суставе по типу зубчатого колеса вследствие слабости одних и напряжения других мышц, и при движении плавного переключения с одной мышцы на другую у пациента не происходит.

Упражнение № 2

Исходное положение — лежа на животе. Поочередно, не отрывая таз от пола, медленно поднимаем вверх прямую ногу.

Упражнение № 3

Исходное положение — лежа на животе. Поочередно медленно сгибаем/разгибаем ноги в коленях, желательнее дотянуться до ягодиц.

Упражнение № 4

Исходное положение — лежа на спине. Поочередно медленно сгибаем/разгибаем ноги в коленях. Стопы скользят, не отрываясь от пола.

Упражнение № 5

Исходное положение — лежа на спине. Поочередно медленно, не отрывая ногу от пола, отводим ее в сторону.

Легкие

Поскольку основная мишень COVID-19 — легкие, все вирусные пневмонии могут иметь отдаленные последствия. Участки уплотнения легочной ткани со временем могут превратиться в очаги фиброза — плотную ткань, которая не дышит. Как бы ни поражал COVID-19 весь организм, все-таки в первую очередь это респираторная инфекция, поэтому жалобы на одышку и кашель остаются у многих и через 2–3 месяца после болезни.

В программу реабилитации необходимо включить не только дыхательную гимнастику, но и физиотерапию, ингаляцию и комплекс аэроб-



ных упражнений. Хороший эффект, как и в случае восстановления мышечно-суставной системы, дает плавание.

Определить нарушение функции и последовательность восстановления правильной работы мышц грудной клетки может специалист-реабилитолог или врач ЛФК, так как причин нарушения дыхания достаточно много. Но применение обычных дыхательных упражнений или отдельных методик по восстановлению дыхания всегда даст положительный эффект.

Следует избегать упражнений с форсированным выдохом и периодически оценивать общее самочувствие, артериальное давление и пульс. Количество повторений дыхательных упражнений индивидуально.

Упражнение № 1

Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол, руки на животе. Губы сомкнуты, язык прижат к небу. Вдохните через нос и втяните воздух в живот. Медленно выдохните через нос. Повторяйте глубокие вдохи в течение одной минуты.

Упражнение № 2

Исходное положение — лежа на животе. Голова лежит на руках, чтобы дать возможность дышать. Губы сомкнуты, язык прижат к небу. Вдохните через нос и втяните воздух в живот.



Постарайтесь сосредоточиться на том, чтобы живот во время дыхания упирался в пол. Медленно выдохните через нос. Повторяйте глубокие вдохи в течение одной минуты.

Упражнение № 3

Исходное положение — сидя. Положите руки на живот. Губы сомкнуты, язык прижат к небу. Вдохните через нос и втяните воздух в живот. Руки на животе должны немного разойтись. Медленно выдохните через нос. Повторяйте глубокие вдохи в течение одной минуты.

Для налаживания дыхательной функции существует упражнение на основе техники стрельбы из лука, разработанное методистом Евгением Карпухиным, который сам профессионально занимался этим спортом, а после завершения карьеры стал восстанавливать тяжелых пациентов, в том числе и после COVID-19. Он отметил, что можно не только привести в прежнее состояние дыхательную функцию, но и мобилизовать грудной отдел позвоночника.

Упражнение № 4

Исходное положение — стоя. Имитируем стрельбу из лука. Во время натяжения тетивы и выполнения правильной наружной ротации в грудном отделе необходимо задержать дыхание, а затем с резким, но не форсированным выдохом отпустить тетиву.

По данной методике проведен курс тренировок, более чем у 600 пациентов положительный результат.

Учитывая многогранность нарушений, с пациентами, у которых наблюдается постковидный синдромом, должны работать мультидисциплинарные команды специалистов, включающие врачей различного профиля, в том числе психологов и психотерапевтов.

И самое главное, о чем не стоит забывать, — это профилактика заболевания. В первую очередь вакцинация, снижающая риск заражения COVID-19 и тяжелого течения болезни, а также развития постковидного синдрома. [D](#)



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ БАБУНОВ, ISTOCKPHOTO, ADOBE STOCK

Разговор о счастье

ТЕКСТ // ТАХИР БАЗАРОВ, ЮЛИЯ КАСПЕРОВИЧ

Кажется, психология должна иметь четкое понимание, что такое счастье. Но, как ни странно, современные ученые и мыслители нечасто выбирают счастье объектом своих исследований. А значит, определенных и объективных ответов на этот вопрос до сих пор нет. И все же попробуем разобраться, что такое счастье и как его достичь

В XX веке вопрос о природе счастья явно не стоял в приоритете. Да и изучать счастье совсем непросто — слишком уж субъективно это понятие. Даже дать ему определение довольно сложно.

Оксфордский словарь английского языка толкует счастье следующим образом: это состояние счастливого бытия. Словарь французского языка объясняет его как состояние полного удовлетворения. Определения дают почву для размышлений: от чего зависит общая удовлетворенность и насколько продолжительной она должна быть, чтобы принести ощущение счастья? На эти вопросы попытались ответить психологи Майкл Аргайл и Михай Чиксентмихайи.

Что такое счастье?

Книга Майкла Аргайла «Психология счастья» — настоящая энциклопедия, охватывающая все связанные с данной темой аспекты: успешность, богатство, социальные отношения, семья, работа, развлечения, дружба, религия, спорт.

«Большинство людей отдает себе полный отчет в том, что такое счастье... под ним люди подразумевают либо состояние, когда человек испытывает радость или другие позитивные эмоции, либо удовлетворенность жизнью», — пишет Майкл Аргайл.

Михай Чиксентмихайи рассматривает счастье как ощущение овладения собственной жизнью, ощущение причастности к определению содержания своей жизни. Ученый считает, что состояние счастья вызывается деятельностью, совершаемой не ради вознаграждения, а ради самого процесса деятельности. Не важно, профессия это, спорт или что-то иное. Если ты работаешь за зарплату или участвуешь в матче ради кубка, учишься, чтобы получить диплом, — это не приносит счастья. Оптимальные переживания достигаются наслаждением своей работой.

«Я открыл, что счастье — вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя».

Ученые выявили следующие закономерности:

- счастье не тождественно проживанию положительных эмоций, удовольствия и радости. Это гораздо более сильное и сложное чувство, адресованное личности, жизни в целом;
- счастье и его отсутствие — не два противоположных полюса. Это два разных состояния, не противопоставленных друг

другу и даже способных сосуществовать одновременно;

- счастье — это общественное явление. Люди переживают это ощущение прежде всего взаимодействуя с другими — любимыми, друзьями, близкими. Именно поэтому счастье, по сути, альтруистично: оно не продается, а дарится;
- счастье — не статичное состояние, а активное действие человека, процесс. Его нужно завоевать, заработать. Незаработанное приносит лишь краткое удовольствие, но не счастье;
- счастье порождается не потреблением, а созиданием. Потребление бесконечно и ненасытно, но счастья оно не приносит.

Счастье на древнеславянском языке означает «хороший удел» — состояние, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего призвания, самореализации. Таким образом, счастье появляется в точке слияния трех важнейших факторов: отношение к жизни, отношение к своему делу и отношения с окружающими.

В погоне за счастьем

Счастье — это не станция, на которую вы прибываете, это манера путешествовать. Франсуа де Ларошфуко

Действия ради достижения счастья зачастую бесплодны и бессмысленны. Счастье приходит само в тот момент, когда человек занимается любимым и полезным делом и поддерживает добрые отношения с окружающими.

Счастье укрепляет человека, делает его более стойким к стрессам, невзгодам и создает жизненный иммунитет.

Счастливые люди наслаждаются жизнью. Они не пытаются найти смысл, они просто живут. Жизнь для них — это увлекательное путешествие, где постоянно приходится что-то преодолевать.

Счастливые люди больше ценят впечатления, чем вещи. Наверное, именно поэтому их жизнь полна событий. Для них и приобретение вещей имеет ценность, если они дарят впечатления. Любопытство приводит их к поиску нового, к изумлению, открытию, инсайту. В этом они черпают колоссальную позитивную энергию.

Работа для счастливых людей не бывает просто средством заработка. Напротив, они могут жертвовать ради своего дела и благополучием, и комфортом, и материальным состоянием. То, что другому покажется скучным, непонятным

и банальным, они умеют превратить в настоящую романтику, наполненную особыми смыслами и событиями. Они не работают, а живут своим делом и любят его.

У счастливых людей помимо основного дела есть вторая жизнь. Это не фон, дополнительный к основному делу: они и этим увлечены всерьез. Они отовсюду, чем занимаются, черпают новую энергию, новые смыслы.

Счастливый человек не бывает одинок. Он всегда окружен любимыми людьми. Это вовсе не означает, что он приятель всем и каждому. Отношения с окружающими могут быть сложными, бывают и ссоры, и конфликты. Счастливые люди зачастую разборчивы в выборе и далеко не всех подпускают к себе, умеют держать дистанцию. Но с настоящими друзьями они близки по-настоящему. Как говорил Н. Г. Чернышевский, личное счастье невозможно без счастья других.

Счастье в преодолении и общественном признании

Чем труднее досталась победа, тем больше ты счастлив, что добился ее.

Пеле

Спортсмены видят счастье в победе и преодолении себя. Уэйн Гретцки говорил, что самое лучшее в игре — это победа, и вы не можете ничем заместить этот опыт.

Спорт — это тяжелый труд и самоотверженность. Чтобы достичь вершин спортивной карьеры, даже самые одаренные должны тренироваться с полной самоотдачей, порою преодолевая боль.

Победа в спорте — это общественное признание, путеводная звезда, осознанная, желанная цель, мишень, в которую надо прицелиться, с установкой попасть только в десятку. Однако спортивная жизнь состоит не только из побед, в ней бывают и неудачи, иначе спорт потерял бы соревновательный характер. Чтобы побеждать, необходимо иметь жесткий стержень, благодаря которому можно преодолеть все неудачи. Поражение должно стать стимулом к еще более интенсивным тренировкам. Главное — быть компетентным и уверенным в себе.

Важное условие на пути к победе — умение получать удовольствие от процесса, а не ждать дня соревнований, чтобы порадоваться медали.

В значительной мере успехи спортсмена зависят от того, в какой степени он чувствует, что значимые для него люди ценят и принимают его. Получение общественного признания повышает самооценку спортсмена, наполняет его чувством гордости за себя и свою команду, способствует





формированию мотивации на победу и дает ощущение счастья.

Успешные спортсмены видят свою деятельность как способ самореализации. Они готовы упорно трудиться ради конечной цели — общественного признания, которое дает им победа.

Биохимия счастья

Исследования, проведенные с помощью магнитно-резонансной томографии, выявили увеличение активности головного мозга, вызванной ощущением счастья после 20-минутной физической нагрузки, и выработку эндорфинов и других гормонов счастья. Для сравнения, после 20-минутного возлежания на диване в состоянии неги таких изменений выявлено не было.

Во время физических нагрузок в организме человека вырабатывается гормон стресса — адреналин, который дарит ощущение драйва и избавляет от негативных эмоций.

Кто-то из выдающихся тренеров однажды сказал, что в успешной команде люди занимаются тем, что они любят и умеют делать. Это и есть формула счастливой команды победителей

Занятия спортом повышают выносливость организма, отучают болеть. Ощущение полного владения своим телом, красота и гармония движения придают уверенности в себе.

Спорт и физическая активность положительно влияют на настроение и повышают уровень счастья. Если день начинается с пробежки или легкой нагрузки, то он точно пройдет удачно

Важность занятий спортом безусловна. Здоровый образ жизни неотделим от физической активности. Регулярные тренировки — мощный источник энергии и позитивных эмоций, в лучшую сторону меняется душевное состояние. Ученые обнаружили, что занимающиеся спортом люди более эффективно управляют своим временем, они более продуктивны в работе и, что самое главное, более счастливы в жизни.

Далай-лама сказал, что к счастью можно прийти двумя путями.

Первый путь — внешний. Приобретая лучшее жилище, лучшую одежду, более приятных друзей, мы можем в той или иной степени обрести счастье и удовлетворение.

Второй путь — это путь духовного развития, и он позволяет достичь счастья внутреннего. Однако эти два подхода не равноценны. Внешнее счастье без внутреннего не может длиться долго. Если жизнь рисуется вам в черных красках, если вашему сердцу чего-то недостает, вы не будете счастливы, какой бы роскошью себя ни окружили. Но если вы достигли внутреннего спокойствия, то можете обрести счастье даже в самых тяжелых условиях.

Узнайте, насколько вы счастливы

Вам предлагается 20 утверждений, с которыми вы либо соглашаетесь, либо нет. Также возможен ответ «не уверен». За каждый положительный ответ присваивается 1 балл, за отрицательный 1 балл вычитается из общей суммы, за ответ «не уверен» баллы не начисляются. Отвечайте быстро, самый точный ответ тот, который первый придет в голову. Помните, что нет хороших или плохих ответов.

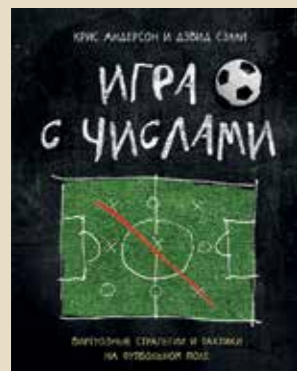


1. Я доволен своей жизнью.
2. У меня много планов и надежд.
3. Я чувствую интерес к другим людям.
4. Мне всегда хватает энергии, чтобы реализовать свои планы.
5. Я искренне радуюсь успехам других.
6. Мне нравится моя работа (учеба).
7. Моя жизнь наполнена увлекательными событиями.
8. Как правило, с утра я просыпаюсь бодрым и отдохнувшим.
9. Мне комфортно в моем социальном окружении.
10. Я самостоятельно принимаю решения.
11. Я люблю своих близких, и они любят меня.
12. У меня разносторонние интересы.
13. Я несу ответственность за свою жизнь и контролирую происходящие в ней события.
14. Я довольно часто улыбаюсь.
15. Трудности меня не пугают, а делают сильнее.
16. Если я включаюсь в работу, то выполняю ее с энтузиазмом.
17. Я хорошо понимаю свои цели и потребности.
18. Я всегда могу приободрить других людей.
19. Я легко адаптируюсь к изменениям.
20. Обычно у меня получается изменять ситуации в лучшую сторону.

Если вы набрали от 20 до 15 баллов, поздравляем — вы счастливы!

Сумма баллов от 15 до 10 — в вашей жизни все хорошо, но полным ваше счастье не назовешь.

Менее 10 баллов — подумайте, что мешает вам быть счастливым, и постарайтесь изменить обстоятельства. [▶](#)



Крис Андерсон, Дэвид Сэлли
ИГРА С ЧИСЛАМИ. ВИРТУОЗНЫЕ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

Отличный подарок для любителей футбола и... математики. Эта книга заставит вас задуматься о тех канонах, которые вы привыкли считать нерушимыми. Она развенчает многие мифы и стереотипы о футболе. Вы посмотрите на игру не глазами болельщика, а глазами тренера или аналитика. А для наглядности здесь приводится много схем, диаграмм и таблиц.



Анча Баранова, Мария Кардакова
ЧТО МЫ ЗНАЕМ (И НЕ ЗНАЕМ) О ЕДЕ. НАУЧНЫЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ПЕРЕВЕРНУТ ВАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПИТАНИИ

Биолог и генетик Анча Баранова и нутрициолог Мария Кардакова написали книгу, которая позволяет взглянуть на здоровое питание под другим углом. И главное тут не слепое следование рекомендациям диетологов, а осмысленный подход. Важно учитывать свои индивидуальные особенности: гены, возраст, проживание в определенной местности, характер труда, имеющиеся заболевания, доступность продуктов и т.д.

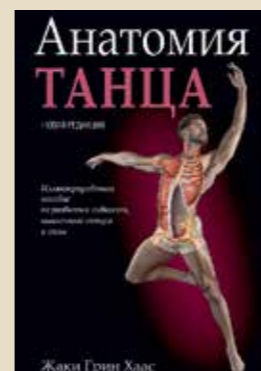


Если вы хотите понять, что представляет собой общество «Динамо», этот двухтомник для вас. В нем — все главные вехи, все периоды, которые прошло в своем становлении спортивное общество в контексте событий, происходивших в стране и мире.

Вы узнаете, что предшествовало образованию «Динамо», кто его учредители, кому принадлежала идея названия, какой была первая эмблема, когда динамовцы получили орден Ленина. Узнаете, как быстро распространилось динамовское движение и как из московского пролетарского спортивного общества, насчитывающего несколько десятков человек, «Динамо» выросло в огромную организацию, имеющую отделения во всех регионах страны. Невероятно трагичны страницы истории военного периода. Именно на московском стадионе «Динамо» в первые дни войны началось формирование войск особой группы при НКВД СССР. Спортсмены, тренеры и сотрудники «Динамо» проявили на фронтах Великой Отечественной чудеса героизма. Потом наступил период восстановления стадионов и спорткомплексов, разрушенных во время войны. И не только восстановления, но и строительства новых. «Динамо» открывало и собственные производства: десятки заводов и фабрик выпускали спортивные костюмы, инвентарь, оборудование и т.д. После включения СССР в олимпийское движение динамовцы составляют значительную часть команды. Кому не известны имена Вячеслава Веденина, Александра Тихонова, Галины Гороховой, Александра Карелина, Александра Попова, Екатерины Гамовой? А какие триумфы переживало «Динамо» в игровых видах спорта! Футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, водное поло... О футбольном турне «Динамо» до сих пор пишут книги. А недавно вышел и фильм, правда, знатоки динамовской истории отнеслись к нему критически из-за художественного вымысла.

Книга, которую мы предлагаем вашему вниманию, полностью документальная. В ней много архивных материалов и фото. Для удобства после каждой главы приводятся самые значимые факты и даты.

Прочитать двухтомник можно на сайте общества «Динамо» www.dynamo.su



Жаки Грин Хаас
АНАТОМИЯ ТАНЦА

Практическое руководство содержит более 100 упражнений, направленных на совершенствование техники танца, улучшение осанки, освоение правильной модели дыхания и профилактики травм. Более 250 цветных иллюстраций в мельчайших деталях демонстрируют тело танцора в движении и активно работающие мышцы. Эта книга поможет вам обрести способность идеально управлять своим телом.



Шеннон Кайзер
ИСКАТЕЛЬ РАДОСТИ. НА ПУТИ К ИСТИННОМУ «Я»

Зачем мы живем на автопилоте, пытаясь соответствовать общепринятым требованиям? Чего мы ждем, откладывая на потом мечты и желания? Почему так боимся перемен? Эта книга поможет прислушаться к себе, понять, чего хочется именно вам, и следовать за своей мечтой. Заботиться о других — важно и нужно, но, как сказано в инструкциях авиакомпании, кислородную маску следует надеть сначала на себя.



Карл Густав Юнг
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Один из основополагающих трудов всемирно известного швейцарского психолога и философа, основателя аналитической психологии, последователя, но во многом и оппонента Фрейда. В книге выделены типы личности: мыслительный, чувственный, ощущающий и интуитивный. С учетом «типа установки» каждый из них может быть как экстравертным, так и интровертным, что в сумме дает восемь разных психических функций. Знание своего типа личности поможет человеку разобраться в себе.



Луиза Аронсон
СТАРЕНИЕ. ИНОЙ ВЗГЛЯД НА ПОСЛЕДНЮЮ ТРЕТЬ ЖИЗНИ

У каждого наступит возраст, когда старение уже нельзя будет отрицать. Некогда неведомая страна под названием «старость» перестанет казаться нам чужой и далекой. Гериатр Луиза Аронсон рассказывает случаи из своей 25-летней практики заботы о пациентах, стремится изменить взятую отношение к старости в медицине и обществе. По мнению автора, самые эффективные способы укрепить здоровье и продлить жизнь требуют не столько достижений науки, сколько пересмотра нашего отношения к старению.



КАЛИНИНГРАД ЗА ПОДСНЕЖНИКАМИ

ТЕКСТ // // // ЖАННА БАКАЕВА ФОТО // // // DEPOSITPHOTOS, SHUTTERSTOCK

Надоела зима? Уже хочется втянуть в себя воздух, наполненный первыми весенними ароматами? Так пахнет еще влажная от снега земля, едва проклюнувшиеся клейкие почки и, конечно же, первые нежные цветы. Тогда собираем чемодан и отправляемся в Калининград





Город на крайнем западе

Калининград, он же Кенигсберг, был основан в 1255 году рыцарями Тевтонского ордена. Он побывал и столицей Пруссии, и частью Германии. А после Второй мировой войны вместе с областью отошел России. Сюда приехали жить люди совсем другой культуры, это наложило отпечаток и на облик города, и на его характер.

Сегодня Калининград представляет собой сплав европейской архитектуры, советской массовой застройки, а также оригинальных современных зданий. Здесь встречаются старинные фортификационные сооружения XV–XVI веков, величественные ворота, уютные кирпичи, биржа, пивоварня и целые кварталы коттеджей конца XIX века. А рядом — работы нынешних архитекторов, напоминающих фахверковые конструкции, но на новый лад. Город, кстати, может сказать «спасибо» домашнему чемпионату по футболу: к этому событию были отреставрированы старые и возведены новые здания.

Трижды Калининград признавался лучшим городом России. И не без основания. Многие соотечественники предпочитают именно здесь встречать Новый год и Рождество. Как все европейские города, Калининград в это время становится особенно сказочным. А кто-то любит приезжать сюда летом, чтобы не только осмотреть город, но и отдохнуть на Куршской косе, прогуляться по Зеленоградску и Светлогорску.

Мы же окунемся в атмосферу этих мест в самое прекрасное время — весной. Первые подснежники появляются здесь уже в конце февраля. Потом проклевываются синие

пролески, желтые «пуфики» мать-и-мачехи, элегантные крокусы, разноцветные примулы, зацветают экзотические магнолии и сакуры. И город окутывает волшебный аромат и нежная дымка весенней зелени.

Остров Канта

Сердце Калининграда, главное место прогулок всех туристов да и горожан тоже — остров Канта. Он образован двумя рукавами реки Преголя. Ранее тут находились кафедральный собор, ратуша, университет, жилые дома. Во время Второй мировой войны постройки были разрушены. В 1992 году началось восстановление собора, которое продолжалось до 2005-го. Спустя три года здесь зазвучал самый большой в России орган. Если рассмотреть макет, расположенный у главного фасада собора, можно получить представление о том, как выглядели улицы и дома острова. У северной стороны собора — усыпальница великого немецкого философа и, наверное, самого известного жителя Кенигсберга Иммануила Канта. Музей Канта расположен в башенной части собора. Если прийти сюда с экскурсией, можно услышать не только о работах немецкого философа, но и о его привычках и распорядке. С детства болезненный Кант сам разработал систему, которой придерживался всю жизнь — много ходить, мало есть, ложиться спать не позже 22 часов, вставать в 4:45. Благодаря этому он прожил 79 лет — гораздо больше, чем его современники.

В западной части острова — большой парк с уникальной дендрологической коллекцией, насчитывающей более 1030 эк-



земляров деревьев и кустарников, привезенных из разных уголков мира. Здесь же экспозиция под открытым небом — скульптуры, изображающие писателей, поэтов, композиторов. Они выполнены в самых разных стилях, от классики до авангарда, и объединены единой темой «Человек и мир».

На острове часто устраивают фестивали и праздники, а в стенах собора почти каждый день проходят органые концерты.

Музей Мирового океана

Приехав в Калининград, невозможно не посетить музей Мирового океана. Он рассказывает о водных обитателях, давно вымерших и существующих сегодня, о приборах исследования морских глубин, различных кораблях, подводных лодках, батискафах, водолазных костюмах и т.д. Среди экспонатов — уменьшенные копии батискафов «Мир-1» и Deepsea Challenger. Их подарил музею режиссер «Титаника» Джеймс Кэмерон, который был здесь дважды.

Музейный комплекс включает несколько корпусов и расположен по обеим сторонам Преголи. У набережной Петра Великого — целая коллекция исторических судов. Ее главный экспонат — научно-исследовательское судно «Витязь», оно прошло около 800 тысяч миль, служило местом совместных исследований для ученых из 20 стран мира и принимало на борту Хейердала и Кусто. Осмотреть его можно и сегодня, так же как и рыболовный траулер, и подводную лодку Б-413 — представителя доатомного периода отечественного подводного флота. И это не те места, где ничего нельзя трогать

руками, напротив, можно крутить штурвалы, командовать машинными отделениями, бить в рынду. Поэтому-то музей так любят дети. Но имейте в виду — на территории очень много объектов, требующих исследования, и застрять тут можно на целый день.

Между прочим, сегодня уже близок к завершению новый корпус музея «Планета Океан». Он представляет собой огромный шар, где на нескольких уровнях будут находиться выставочные залы, аквариумы и библиотека.

Солнечный камень

Главный символ Калининградской области — янтарь. На территории находится до 90% всех мировых запасов этого камня. Именно здесь работает единственное в России и крупнейшее в мире предприятие, добывающее янтарь промышленным способом.

Как известно, янтарь — ископаемая окаменевшая смола хвойных деревьев, которые росли 20–100 млн лет назад. В переводе с греческого янтарь означает «электрон». Это вполне логично, поскольку древние люди заметили, что при трении он электризуется. Русское название камня происходит от прибалтийского dzintars или gintaras. Он бывает разных цветов, не только желтого и золотистого, но и белого, оранжевого, красновато-оранжевого. Иногда встречается синий и зеленый. Эти раритеты стоят дороже камней традиционной окраски. Но добываются они не в Балтийском, а в Карибском море. Больше обычного ценится и янтарь с «застывшими» в нем насекомыми и растениями.

Украшения и сувениры из солнечного камня продаются в Калининграде на каждом шагу, но чтобы как следует познакомиться с ним, лучше всего отправиться Музей янтаря, кстати, единственный в России. Он расположен в крепостной башне середины XIX века. Экспозиция занимает три этажа и делится на естественно-научную и культурно-историческую. Здесь можно полюбоваться произведениями ювелирного искусства разных эпох, начиная с IV тыс. до н.э. и до наших дней. Коллекция музея сегодня насчитывает около полутора тысяч экспонатов.

Куршская коса

Конечно, вы скажете, что ранней весной на пляже делать нечего. И будете неправы. При переменчивой местной погоде на них и летом не всегда можно принять морские ванны. А вот зарядиться здоровьем и прекрасным настроением можно в любое время года. Балтийское побережье — отличная альтернатива для тех любителей пляжного отдыха, кто плохо переносит жару.

Самое популярное у туристов место — Куршская коса. Добраться до нее из Калининграда можно на электричке или автобусе. Если смотреть на карту, это узкая полоса суши, проходящая по воде до границы с Литвой. Вся ее протяженность 98 километров, из них 48 принадлежат России. В 2000 году Куршская коса признана объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Из-за безжалостной вырубki строевого леса к XVIII веку Куршская коса почти превратилась в пустыню. Пески, не сдерживаемые корнями, начали перемещаться, засыпая поселки, дороги и даже залив, который сильно обмелел. В XIX веке склоны дюн закрепляли клетками из хвороста, а затем засаживали эту территорию новым лесом. Лучше всего приживалась горная сосна. Лишь к 1910 году движение странствующих дюн удалось остановить. А после того как эта территория отошла СССР, Куршская коса стала сначала заказником, а потом национальным парком. В 60-х годах уже отечественные специалисты высадили на дюне Круглой сосны, но они почему-то так причудливо изогнулись, точно пустились в пляс. За это место получило название Танцующий лес.



Сегодня практически по всему побережью проложены экологические тропы, деревянный настил, оберегающий неглубокий почвенный слой косы.

После прогулки по дюнам хорошо устроиться на берегу. Сидеть, смотреть на волны, вдыхать солоноватый воздух и слушать крики чаек.

Янтарный

На море можно также попасть, приехав в Янтарный. Здесь самая широкая в этих местах береговая линия. Вдоль нее в 2014 году был проложен прогулочный маршрут — два километра настила из лиственницы с перилами.

Именно в этом поселке находится комбинат по добыче солнечного камня. Туристам предлагается даже посетить

Свое нынешнее название Калининград получил в честь всесоюзного старосты Калинина. А прежде Кенигсберг в переводе с немецкого означает «королевская гора»

Калининградская область имеет самую небольшую площадь в России — 15,1 тысячи квадратных километров. Зато по плот-

ности населения область третья в федерации — 63 человека на 1 квадратный метр

В Калининградской области находится одно из самых древних ледниковых озер в России Виштынец. Считается, что оно старше Балтийского моря на 10 тысяч лет

Калининград — птичья вотчина. Здесь много аистов и лебедей, в том числе редких черных. А через Куршскую косу, которая называется «птичьим мостом», проходит путь миграции птиц из северных областей Европы на юг

С 2018 года по городу брошена семья сказочных человечков — хомлинов.

По легенде, они живут рядом с людьми и ночами мастерят всякие вещицы из янтаря. Хомлины совсем крошки, их рост около 15 сантиметров. Их семеро, и встречаются они в самых туристических местах города. Найти всех членов семьи — своего рода квест для туриста

Калининград — прекрасное место для речных прогулок — некоторые достопримечательности можно увидеть только с воды

старую шахту «Анна». Правда, сегодня шахта связана, скорее, не с добычей янтаря, а с казнью нескольких тысяч евреев, расстрелянных нацистами. Около нее стоит гранитный монумент: худые руки, тянущиеся вверх...

Годы войны практически не нанесли ущерба местной архитектуре, а последующая застройка не затронула исторические районы. Поэтому в Янтарном до наших дней сохранились атмосферные улочки начала XX века со строениями той поры и крышами из красной черепицы.

Тех, кто ищет приключений, заинтересует Синявинское озеро. Оно образовалось на месте бывших карьеров. Вода, заполнившая его, родниковая, поэтому видимость здесь до 15 метров, а самая глубокая точка — 30 метров. На дне озера подводный лес и оставшиеся со времени добычи янтаря узкокалейка и вагонетки. Дайверы обожают это место, на берегу можно арендовать все для погружения.

Светлогорск

Еще один туристический город области — Светлогорск. Он расположен на Калининградском полуострове. Светлогорск был культурной столицей края еще с начала XIX века. Тогда он назывался Раушен, что в переводе с немецкого означает «шелестеть».

Здесь тоже есть прогулочная зона, а также ведущая к ней канатная дорога. Из других достопримечательностей — старинная водолечебница, лиственничный парк, макет старого Кенигсберга, храм Серафима Саровского, построенный в стиле неоготики. Есть тут и внесенные в Книгу рекордов Гиннеса мозаичные солнечные часы со знаками зодиака диаметром 10 метров. Стрелка часов ориентирована на Полярную звезду и расположена под углом 55 градусов, что соответствует географической широте Светлогорска.

Из музеев стоит посетить Музей леса, музей «Колесо истории» и, конечно, «Янтарь-холл». Вообще, «Янтарь-холл» — это театр эстрады, где ежегодно проходит «Голосающий КиВиН», перебравшийся сюда из Юрмалы, но с 2015 года здесь находится выставочный морской центр, единственный объект Музея Мирового океана, расположенный непосредственно на берегу моря.

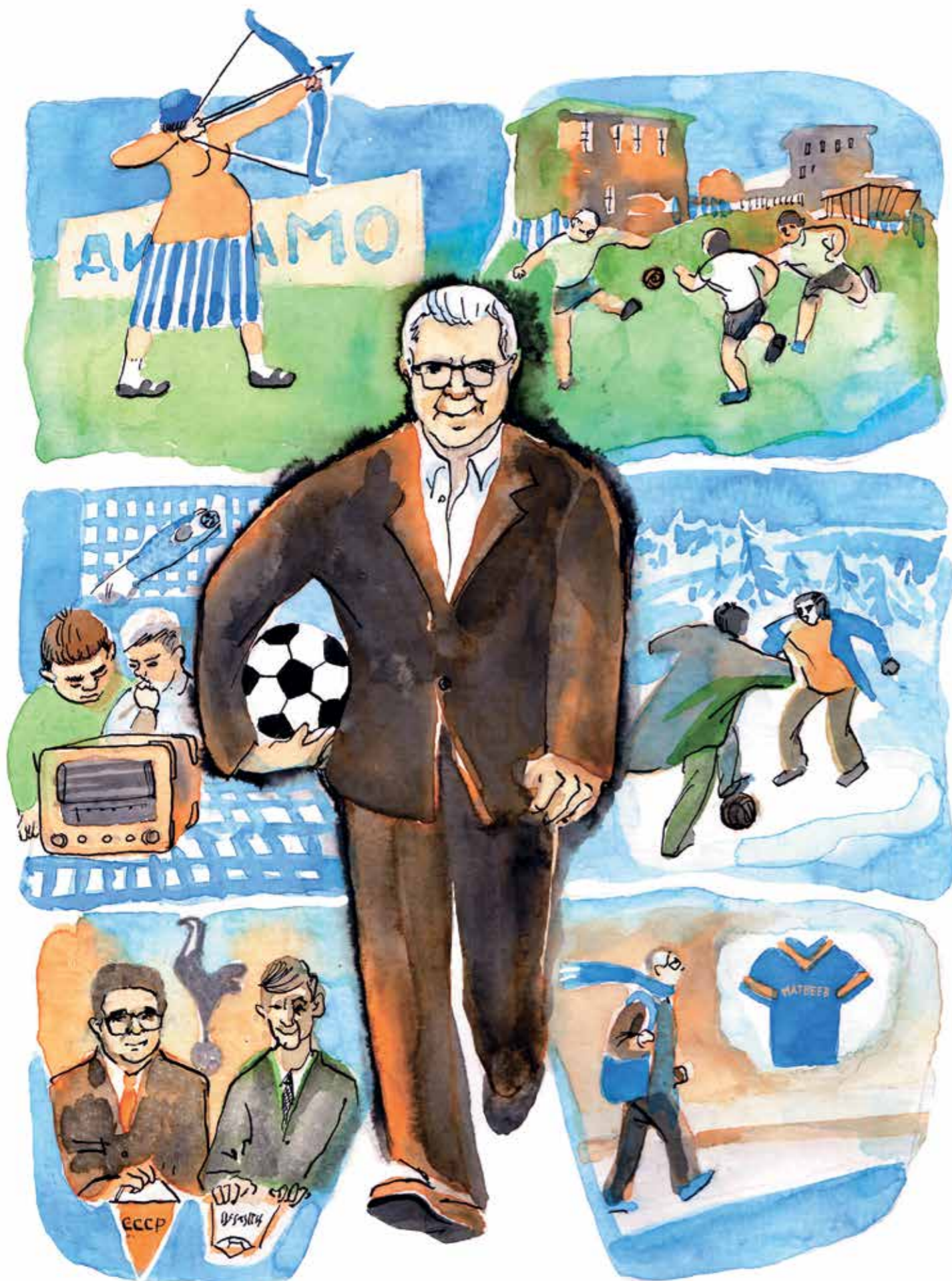


Зеленоградск

Пожалуй, особое место в ряду курортов Калининградской области занимает Зеленоградск — миниатюрный городок с большой историей. Его называют воротами на Куршскую косу. Когда-то тут была рыбацкая деревушка, но благодаря удобному расположению, близости моря и наличию лечебных грязей в 1816 году она превратилась в бальнеологический королевский курорт.

Вдоль всего побережья Зеленоградска тянутся песчаные пляжи. Рельеф города достаточно плоский, без холмов, в отличие от Светлогорска, и лучше подходит пожилым людям и семьям с маленькими детьми, которым будет интересна и еще одна местная особенность — кошки! С некоторых пор это очаровательное животное стало символом города. Их тут не просто много, они повсюду, как настоящие, так и нарисованные, отлитые в металле, вырезанные из дерева и т.д. Для кошек здесь построены дома, установлены специальные светофоры. Граффити кошек украшает чуть ли не каждый второй дом, даже на чугунных крышках колодцев изображения котиков. Поэтому, гуляя по улицам Зеленоградска, невозможно не улыбаться. Есть в городе и музей кошек «Мурариум». Если вам так понравились киски, что хочется увезти парочку с собой, пожалуйста, — на местной ярмарке с кошачьими принтами продаются сумки, футболки, полотенца, магниты, кружки... Словом, все, что выставлено на прилавок.

Вы спросите: а где подснежники? А они повсюду. Пробиваются по обочинам дорог, в скверах, парках, во дворах многоэтажек. Ненадолго, но уверенно эти крохотные цветы завоевывают Калининград и сердце каждого увидевшего их. [▶](#)



Свидетель славных побед

Много ли среди футбольных болельщиков тех, кто застал восемь чемпионств «Динамо», кто встречался со всеми участниками турне по Британии, кто видел Яшина подающим надежды вратарем, кто сорок лет летал на матчи любимой команды с Дальнего Востока? Таких нет? Ошибаетесь

ТЕКСТ // ВЛАДИМИР МАТВЕЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Только футбол! Только «Динамо»!

Начну с того, что мои родители болели за «Динамо». У меня есть фотография конца 20-х годов, там группа людей перед стадионом «Динамо», среди них — мои родители и старший брат. Мама работала в НКВД и занималась в динамовской секции джиу-джитсу и стрельбой. Кажется, отец тоже занимался, но точно не могу сказать — он и старший брат погибли на войне...

Разговоры о «Динамо» велись в семье постоянно, это я хорошо помню, хоть и был совсем маленьким. Потом война, эвакуация в Курганскую область. Деревня Травянка, где мы жили, и сейчас цела. Все хочу туда съездить, но как-то не складывается. В конце 1943-го мы вернулись в Москву. И тут меня захватил футбол! Я играл в него все время, мама не могла дозваться меня со двора. Интересы добавляло то, что в нашем доме в Большом Златоустинском переулке жили футболисты, а поскольку дом был ведомственный, от НКВД, то преимущественно динамовские. Нападающий Николай Дементьев, правда, потом из-за конфликта с руководством ушел в «Спартак», и для команды это стало большой потерей; вратарь Борис Кочетов, позже игравший за минское «Динамо»; правый защитник Александр Петров, сменивший Всеволода Радикорского. Много других людей, имевших отношение к команде, а еще среди жильцов был тогдашний директор стадиона «Динамо» некто Котиков.

Кстати, о стадионе. Мама видела, что я болею футболом, и однажды принесла мне билет на матч. Она к тому времени работала в артели, а артель, или промкооперация, это «Спартак». И я пошел на игру «Спартак» — «Динамо» (Тбилиси). Стадион и сам матч меня просто ошеломили. Но идти со стадиона было очень тяжело, меня буквально несла толпа. 70 тысяч! Меньше тогда на футбол не ходило. Конная милиция образовывала коридор. Меня в какой-то момент чуть не вытеснило под ногой этим лошадям. К счастью, мужчина из толпы схватил меня и втянул обратно.

Дома сказал маме, что хочу еще на футбол. Я тогда, естественно, не разбирался во всем его великолепии, не знал нюансов, только самые простые вещи. Пазл складывался постепенно и лишь со временем оказался тем большим футболом, которым я живу до сих пор... Мама достала билет на «Спартак» — ЦДКА, игра завершилась со счетом 1:5. Следующий свой билет я купил уже сам. И пошел наконец на «Динамо», которое играло с «Торпедо». Я был просто счастлив. Динамовцы выиграли 2:0. То ли один гол, то ли оба забил Василий Карцев. С того момента он стал моим любимцем.

Все 11 игроков послевоенной команды были выдающимися, но даже среди них я выделял Карцева. Он больше других забивал «Спартаку», в каком-то матче, где «Динамо» выиграло 4:0, сделал хет-трик. В турне по Британии, в первом матче с «Челси», когда мы уступали англичанам 2:0 и второй тайм уже близился к концу, а наши

все никак не могли переломить ситуацию, гол забил Карцев. Первый гол в турне! Он не стал лидером по забитым мячам, на счету Боброва и Бескова их было больше, но он забил самый главный, открыл английские ворота.

Встреча на Лубянке

Репортажи из Британии шли вечером. Говорили, что их дают в записи, но нам было все равно, мы слушали, не отрываясь. Помню, как в той игре с «Челси» после счета 3:3 Синявский кричал: «Держись, Хомич!» А на следующий день мы бежали на улицу к стендам с газетами. Вырезали все, что касалось футбола, и вклеивали себе в альбомы. Если были повторы, менялись: «У меня уже есть Хомич в прыжке. Хочешь отдам? А ты мне — фото атаки». Турне закончилось игрой с «Глазго Рейнджерс» — 2:2. Оба мяча забил Карцев — он открыл счет голам и он же закрыл.

Два футболиста из той команды как раз жили в нашем доме. Иногда их останавливали взрослые ребята, что-то спрашивали, мы тоже подходили и слушали. Или смотрим, они мусор выносят, а на них футболки несказанной красоты, в которых они в Англии играли. А какие велосипеды им там подарили, мы себе таких даже представить не могли. Но мне повезло увидеть вообще всю команду! Отец моего друга Славы Радванского дал нам билеты на встречу с участниками британского турне в клуб КГБ на Лубянке. Клуб шикарный, я много раз там бывал на фильмах, концертах. Но еще никогда не был так счастлив там находиться. Вот они заходят, поднимаются на сцену, садятся. И Синявский взахлеб рассказывает о том, что происходило в Англии. 1945 год для меня — это Победа и «Динамо»!

В конце сезона динамовцы играли с «Зенитом» и «Динамо» (Ленинград). На оба матча я ходил, оба мы выиграли. В одном из них Хомич парировал два пенальти. Такое не каждому довелось видеть!

Товар — деньги — товар

Я постоянно хотел играть в футбол, просто постоянно. Мячи были самодельные, тряпичные, а мы мечтали о настоящем. Тогда еще существовала карточная система, но по карточкам можно было получить только самое необходимое. В школе же каждый день выдавали по два больших белых бублика. Я и еще несколько ребят объединились, собрали эти бублики, нанизали на шпагат. Продать поручили мне. Я встал на углу Армянского и Кривоколенного возле булочной, и у меня их расхватали за пять минут. Мы пошли в ЦУМ и купили мяч с кирзовой покрывкой и отдельной камерой. И стали королями во дворе и в школе.

Отдельная веха моей биографии — пионерский лагерь. Хотя отец и погиб, я ездил отдыхать от его работы, от КГБ. Лагерь был огромный. Вот там играли в футбол всерьез — на большом поле с воротами. Во время игры и тренировок иногда выдавали настоящие бутсы. Первенство лагеря по футболу разыгрывалось среди 19 отрядов, конечно, с учетом возраста. Я к тому времени достиг определенных высот в игре, два года подряд был капитаном команды. Мы и со взрослыми играли. В отряде помладше бегал Стасик Петухов, в будущем выдающийся хоккеист. На воротах стоял сын динамовского тренера Михаила Якушина. У него были настоящие вратарские перчатки, и все подходило их потрогать.

Через годы, через расстояния

Потом я вырос, окончил институт, получил профессию геолога-нефтяника и по распределению уехал в Якутию, где проработал 40 лет. Сейчас на слуху газопровод «Сила Сибири», этот проект основан на Чаяндинском месторождении, одним из первооткрывателей которого мне повезло быть. С футболом не расставался. Даже в таежном поселке на реке Вилюй с населением 300 человек, где я прожил 12 лет, играл со своими коллегами-геологами. Едва теплело, выходили и гоняли мяч прямо на снегу, отводили душу, вспоминали молодость. Потом подобрали площадку, сделали себе футбольное поле и ворота с сетками поставили. За большим футболом тоже следили по мере возможности. Телевизора там, конечно, не было, слушали «Спидолу».

При каждом удобном случае вырывался в Москву — подгадывал командировки, брал отпуск. Разница с Москвой шесть часов. Утром по местному времени вылетаешь из Якутска, утром того же дня ты в Москве.

В конце 50-х в команде появился Игорь Численко, напоминающий мне Карцева. Тоже худенький, с таким же хлестким ударом. Впервые увидел его в 1958 году. Шел чемпионат мира, поэтому наш чемпионат был прерван, игрались товарищеские матчи. На стадион ходило мало народу. Однажды «Динамо» встречалось со сборной Берлина, и у нас в составе вышло много молодежи, в том числе Валерий Короленков, Анатолий Коршунов и Игорь Численко. Не помню, забил он тогда или нет, но произвел на меня сильное впечатление.

Моя мама похоронена на Ваганьковском кладбище. Навещая ее, захожу ко всем нашим: Яшину, Трофимову, Борису Кузнецову, Численко... Кладу цветы и Инге Артамоновой, знакомой с юности по катку «Динамо» на Петровке. Долго стою у Аркадия Ивановича. Стараюсь никого не забыть. Откровенно говоря, я все жду, что в «Динамо» появится



такой, как Карцев или Численко. Одно время мне казалось, из Ташаева может что-то получиться. Но теперь об этом даже вспоминать смешно. Он ушел в «Спартак», погубил себя, свою карьеру, все. Сейчас возлагаю большие надежды на Тюкавина, очень он мне нравится. Вообще, динамовская молодежь радует. Только я ведь видел разные команды. «Динамо» при мне выигрывало чемпионат 1945, 1949, 1954, 1955, 1957, 1959, 1963, 1976 годов. В каждом из них динамовцы превосходили соперников своей защитной линией. Сегодня этого нет. Даже на сборах в товарищеских играх 2–3 гола пропускаем. Что уж говорить про прошлогодний матч с «Сочи», где нам забили пять голов. Просто позор!

Для нас он всегда был Лево́й

Хочу рассказать про Яшина. Впервые я услышал о нем еще в старших классах. «Говорят, в дубле «Динамо» какой-то длинный играет». Мы с ребятами сходили, посмотрели — ну Яшин и Яшин, ничего выдающегося. В 1950-м он дважды выходил за основу, но опростоволосился, и его убрали. После этого я видел его несколько раз в хоккейной команде. И там он тоже не производил особого впечатления. Играл в воротах, меняясь с Карлом Лиивом, потом его стали выпускать все чаще

На деньги, вырученные за бублики, мы купили мяч с кирзовой покрывкой и отдельной камерой. И стали королями во дворе и школе

и чаще. 12 марта 1953 года в финале Кубка на матче «Динамо» — ЦДСА Яшин отыграл весь матч. Мы победили 3:2. Слова «валидол» я тогда не знал, но по сегодняшней терминологии концовка оказалась совершенно валидо́льная. У нас два подряд удаления, ЦДСА давит, Яшин отбивается... И тут сирена! Яшин берет клюшку и шарахает ею об лед!

Потом начинается футбольный сезон-1953, я вижу Яшина в воротах с тбилисским «Динамо», и он пропускает такую пенку! Мы уступаем 1:2. Как же я его костерил! К счастью, Савдунин дальним ударом сравнивает счет. А затем апрель, май... Яшин все больше выходит в основе. И играет бесподобно. Правда, и нервы мотает будь здоров. Он же всегда любил за штрафной погулять.

Помню, играли с ленинградским «Динамо». Вторые сутки лил дождь. Матч перенесли на Малую арену. Что под этой стеной дождя творил Яшин?! У него была какая-то невероятная серия. Я вообще считаю, конец 1953-го — 1955 годы — лучший период Яшина. Хотя для нас он не был Яшиным. Мы всех футболистов звали по имени. «О, Лева сегодня стоит!» На старом стадионе был туннель, из которого выходили футболисты. Мне кажется, именно этот момент запечатлен на памятнике на Ваганьковском кладбище — как он с мячом выходит на поле.

Ну а в 1963 году все недруги ждали, когда же Яшин пропустит, а он за сезон пропустил всего шесть мячей. У нас не было информации о том, что произошло в Чили, сведения поступали отрывочные и противоречивые. Ходили слухи, что там ему забили чуть ли не с 40 метров. Все это обсуждалось у Западной трибуны, на толковище. Даже среди динамовских болельщиков были колеблющиеся. Сам я не мог допустить и мысли, что Лева виноват. Как-то в «Лужниках», где организовали клуб любителей футбола, проводилась встреча со сборной СССР. И Яшин обратился к болельщикам с такими словами: «Мы не будем играть лучше, если вы кричите всякие вещи, которые действуют на нервы. Относитесь к футболистам бережнее». А один болельщик ему тогда задал вопрос: «Вы играете за сборную, а футболка у вас с буквой «Д». Как же так?» Лева отшутился: «В сборной для вратарей специальную форму не сделали. Поэтому я играю в динамовской. Если спартаковским болельщикам не нравится, ничем не могу помочь».

На прощальный матч Лева специально прилетел из Якутска. Всего в играх на стадионах видел его 102 раза!

Зна́ток английского футбола

Дважды мне повезло вживую смотреть зарубежный футбол. У нас были совместные



проекты с иностранными нефтяными фирмами. И однажды в 1990 году я поехал в составе делегации в Лондон. Принимающая сторона поинтересовалась, что бы мне хотелось посмотреть. Ответил: «Уэмбли». К сожалению, стадион оказался на реконструкции. Хотел посмотреть матч «Челси», но «Челси» в те дни не играл, как и «Арсенал». Мне предложили сходить на «Тоттенхэм». Я знал, что это тоже выдающийся клуб. В день матча приехал заранее, со мной был один мой сотрудник и переводчица. Нас принимали как VIP-гостей. Дали значки «Тоттенхэма», фирменные сумочки. В сумочке оказался букмекерский карандаш. До этого я только слышал о его существовании, а тут он оказался у меня в руках. Сыграл, ничего не выиграл, но храню его до сих пор как реликвию. После обеда нас пригласили в раздевалку «Тоттенхэма». Я первый и последний раз в жизни оказался в профессиональной раздевалке. Подошел к футболке Гари Линекера, потрогал ее... Потом мы отправились смотреть футбольное поле — знаменитый английский газон. Прошлись по нему, никто нас не одергивал, мол, не топчите.

Затем состоялось собрание болельщиков, кто-то выступал, что-то рассказывал. И вдруг произошла интересная история. С нами был

представитель наших американских партнеров, с которым мы были знакомы и нередко говорили о футболе. Он ирландец и как-то поделился со мной, что ездил в 1966 году на чемпионат мира в Англию. А я ему говорю: «Майкл, хочешь напишу тебе состав команды, которая выиграла чемпионат?» — «Ты что, помнишь?» — «Помню». Он дал мне свою визитку, и я написал на ней весь состав. По-русски, конечно. И вот на собрании он встает и произносит: «Здесь есть русский господин, который прекрасно знает английский футбол». И рассказывает эту историю. Я встал, поклонился. А Майкл предложил дать мне возможность вручить после матча приз кому-нибудь из футболистов. Все одобрительно закивали.

Когда матч закончился, мы снова там собрались. Общались, обсуждали игру. Через некоторое время появились футболисты, они тоже стали общаться с болельщиками. И нам нужно было определить лучшего игрока. Я выбрал правого защитника Томаса, но большинство проголосовало за Линекера. Ему стали вручать какие-то подарки, а потом предоставили слово мне. У меня с собой была футболка, на которой по-русски и по-английски было написано: «Сибирь — регион больших возможностей». Эту футболку я ему и вручил. Говорю, можно в ней тренироваться. Все прочитали и засмеялись, потому что для иностранцев Сибирь — это каторга, куда ссылают. А тут — возможности... Еще у меня были чорон — национальный якутский сосуд, и чароит — редкий минерал, добываемый в Якутии. Я ему все это тоже вручил. Ну и вымпел с гербом СССР. А в зале сидел Чиверс — в прошлом футболист сборной Англии, я хорошо его помню на правом краю. На тот момент он работал в клубе менеджером. Чиверс увидел, что я вручаю вымпел, убежал куда-то и вернулся с вымпелом «Тоттенхэма». У меня есть фотография: Линекер, Чиверс и я.

Второй раз на футбол я попал в Денвере. Бразилия и Нидерланды играли в четвертьфинале чемпионата мира — 1994. Болельщики обеих команд жили в том же отеле, что и я. Было очень беспокойно, но интересно. Как-то в лифте с тремя голландцами я по наивности спросил: «Кто победит?» Они тут же завелись: «Как кто? Ты что, парень, совсем — такие вопросы задаешь?!»

В 2004 году я вернулся в Москву. И вновь хожу на матчи любимой команды. Четыре года назад выпустил книгу «Былое, но близкое» о том, насколько важное место занимал и занимает в моей жизни футбол. Не перестаю надеяться, что увижу еще одно чемпионство «Динамо». А еще хочу пробить выезд, а то и не один. [D](#)

Хозяева «Тоттенхэма» нас принимали как VIP-гостей, дали фирменные значки, сумочки. В сумочке оказался букмекерский карандаш



**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