

# ДИНАМО

№ 5 (55)

СЕНТЯБРЬ — ОКТЯБРЬ

2023



ЖУРНАЛ  
О СПОРТЕ,  
ЗДОРОВЬЕ  
И ГАРМОНИЧНОМ  
РАЗВИТИИ

СИЛА В ДВИЖЕНИИ И ЕДИНСТВЕ!

**26** Сокровище Колумбии **32** Футбольный клуб для футбольного города  
**64** Дышите. Не дышите **70** Витамины на замок! **78** Жемчужина Кавказа

**48**

4 слагаемых

Основные элементы  
конструкции  
стадиона

**62**

Омар  
Хайям

Упавший духом  
гибнет раньше  
срока

**16**

**Владислав  
Мыльников**

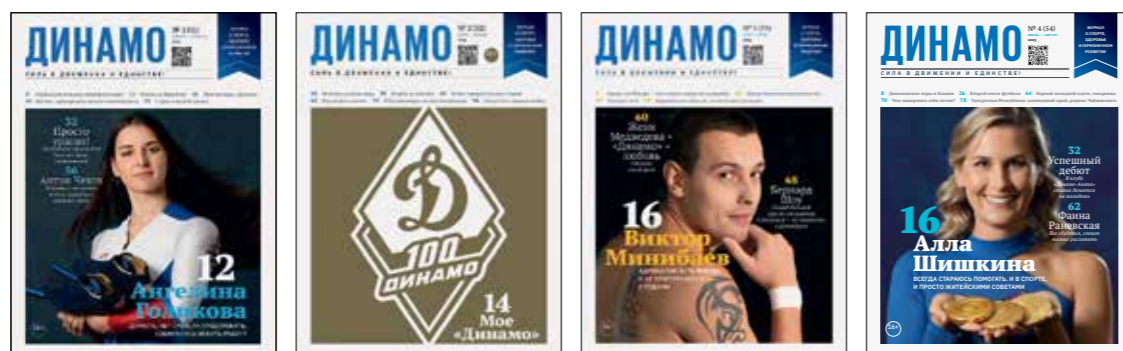
НЕ ЗА ГОРАМИ ТОТ ДЕНЬ, КОГДА МЫ ПОЕДЕМ  
НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАРТЫ

16+



# ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2024 ГОД

ЖУРНАЛ  
О СПОРТЕ,  
ЗДОРОВЬЕ  
И ГАРМОНИЧНОМ  
РАЗВИТИИ



ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО  
В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»  
ИЛИ НА САЙТЕ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»  
[PODPISKA.POSHTA.RU](http://PODPISKA.POSHTA.RU)  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956**

НА БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ В ОБЩЕСТВЕ «ДИНАМО» ЗАПЛАНИРОВАНЫ СОРЕВНОВАНИЯ ПО САМБО, ДЗЮДО, БОКСУ, ГИРЕВОМУ СПОРТУ, А ТАКЖЕ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БРСО, ПЛАВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ



## 12 октября Москва

Всероссийские межведомственные соревнования сотрудников федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации «Кубок общества «Динамо» по гиревому спорту»

## 16–19 октября Рязань

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по дзюдо до 18 лет

## 23–25 октября Москва

Межведомственный турнир по боксу сборных команд федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации

## 27–30 октября Тюмень

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по дзюдо до 21 года

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 5 (55) СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ 2023

2 / 3

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**  
Владимир Кубышко

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**  
Олег Корж  
Вадим Ненароков  
Алексей Смирнов  
Зоя Алеева

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
Екатерина Овчарова

**ДИЗАЙН**  
Сергей Андриевич

**ВЕРСТКА**  
Ирина Семенова

**КОРРЕКТОР**  
Елена Милехина

**ИЛЛЮСТРАЦИИ**  
Нина Колчина

**КОНСУЛЬТАНТ**  
Александр Круглов

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**  
Общественно-государственное объединение «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»

**ФОТО НА ОБЛОЖКЕ**  
Сергей Киврин,  
Андрей Голованов

**ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ РОССИИ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956**

**Адрес учредителя и издателя:**  
125167, Ленинградский просп., д. 36, стр. 9  
**Тел.:** +7 (495) 777 70 71  
**E-mail:** pr@dynamo.su

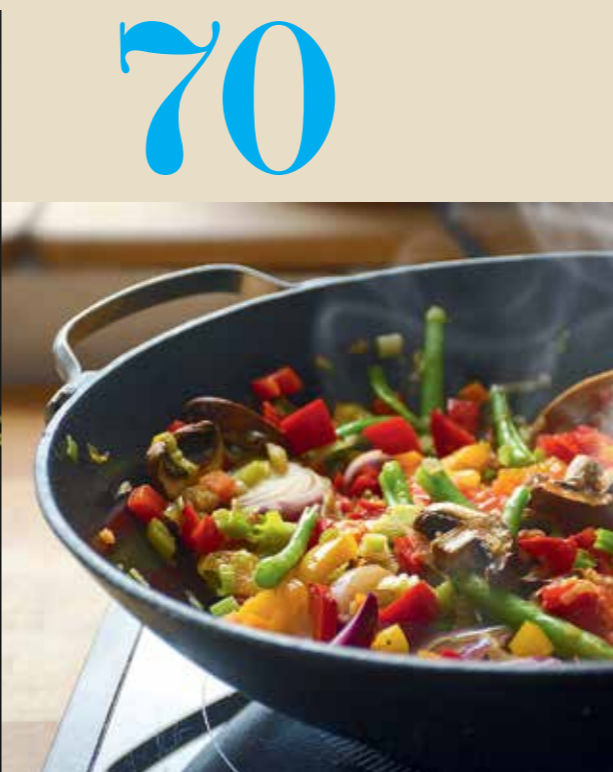
**Отпечатано:**  
ООО «Типография Парадиз»  
143090, Московская область, г. Краснознаменск, ул. Парковая, д. 2а  
Тираж: 3000 экз.

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

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной продукции 16+



**4**  
**СПОРТОВЗОР**  
Новости российского спорта  
**8**

**«ДИНАМО» 100**  
Дайджест мероприятий, посвященных юбилею общества «Динамо»  
**16**

**ГЕРОЙ НОМЕРА**  
Минуя Европу и мир, к олимпийской медали!  
**26**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**  
Сокровище Колумбии  
**32**

**КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ**  
Футбольный клуб для футбольного города  
**42**

**ЛЕГЕНДА СПОРТА**  
Вся жизнь — движение и борьба  
**48**

**СТАДИОН В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**  
4 слагаемых  
**54**

**СОВЕСЕДНИК**  
Люди работали с удовольствием, причем целыми семьями  
**62**

**ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ**  
Омар Хайям  
**64**

**ЗДОРОВЬЕ**  
Дышите. Не дышите  
**70**

**ПРОПИТАНИЕ**  
Витамины на замок!  
**76**

**КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ**  
Не только о спорте  
**78**

**ПУТЕШЕСТВИЯ**  
Жемчужина Кавказа  
**84**

**ДЫХАНИЕ ТРИБУН**  
«Динамо» бежит

**54**



**64**





## Выдающаяся серия побед в хоккее

Серьезно усилившись в межсезонье, хоккеисты «Динамо» принялись сразу оправдывать ожидания болельщиков. Блестяще влились в состав новички Никита Гусев и Игорь Ожиганов. Другому звездному дебютанту клуба Седрику Пакетту еще предстоит добавить в игре, но и у него все должно получиться, ведь речь идет об обладателе Кубка Стэнли. В первых нескольких матчах у подопечных Алексея Кудашова были определенные сложности, но потом динамовцы выдали впечатляющую серию из семи побед подряд!

Москвичи обыграли в том числе ЦСКА и «Спартак», одолели мощный СКА в Санкт-Петербурге,

а потом еще взяли верх в дальневосточном турне над «Амуром» и «Адмиралом». Надо сказать, что редко кому удается вернуться из Хабаровска и Владивостока без очковых потерь. Серия «Динамо» прервалась в Новосибирске, где москвичи уступили со счетом 2:3 местной «Сибири». Там динамовцы недосчитались сразу двух ведущих игроков — Бреннана Менелла и Эрика О'Делла. Безусловно, никакой катастрофы не произошло, о чем и сказал на послематчевой пресс-конференции главный тренер клуба Алексей Кудашов. Пока «Динамо» уверенно идет в лидирующей группе и показывает при этом отличную игру, радующую болельщиков. В последнем сентябрьском матче они и вовсе разгромили омский «Авангард» со счетом 6:0.



Регбисты сотворили сенсацию, пляжные волейболистки добились уникального достижения, гимнасты получили допуск к международным стартам, футболисты обыграли чемпионов страны, самбисты выигрывали на мировой арене, а игроки в хоккей с мячом остановились в шаге от трофея

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



## Прогресс и сенсация в регби

Два года назад регбийное «Динамо» заняло лишь девятое место в чемпионате России. В прошлом сезоне москвичи финишировали уже седьмыми, а в этом году по итогам первых шести матчей чемпионата уверенно располагаются на пятой строчке в таблице. Прогресс, который невозможно игнорировать. Причем от занимающего четвертое место пензенского «Локомотива» динамовцев

отделяет всего одно очко. По сути, на стартовом отрезке бело-голубые уступили только признанным лидерам российского регби — «Енисею», «Стреле» и «Красному Яру». Так что у «Динамо» есть прекрасный шанс в этом сезоне сделать еще один шаг вверх.

Но одну сенсацию москвичи уже преподнесли. В рамках четвертьфинала Кубка России динамовцы взяли и обыграли действующего на тот момент обладателя трофея «Енисей» из Красноярска.

Игра получилась драматичной и похожей на американские горки. «Динамо» сначала вело в счете, потом уступало, но в итоге все же добилось тяжелой и неожиданной победы — 17:14. К сожалению, в полуфинале бело-голубые уступили казанской «Стреле», что, впрочем, не смазало впечатления от отличного выступления команды в турнире.

### Гимнасты в режиме ожидания

Одной из главных новостей для российских гимнастов стало решение Международной федерации этого вида спорта допустить наших ребят до участия в соревнованиях. Ожидается, что начать выступать в турнирах они смогут с 1 января 2024 года, при этом еще не до конца ясно, что будет с участием в Олимпийских играх в Париже. Но готовиться к возвращению на мировую арену все равно надо, что и делали в том числе динамовские гимнасты на этапе Кубка России в «Сириусе».

К сожалению, не смог там выступить один из лидеров сборной динамовец Денис Аблязин, который восстанавливается после операции на плече. Возвращение в строй олимпийского чемпиона ожидается в ближайшее время. Зато два других чемпиона Игр из «Динамо» приняли участие в турнире. Артуру Далалояну пока не удалось найти свою лучшую форму, он остался



за чертой призеров в «Сириусе». А вот Никита Нагорный, пропустив личное многоборье, взял золото в вольных упражнениях и опорном прыжке и добавил бронзу в упражнениях на параллельных брусьях. Отметим также серебро динамовки Дианы Кустовой в упражнениях на разновысоких брусьях.

### Абсолютный триумф в пляжном волейболе

Динамовская пара Надежда Макрогузова/Светлана Холомина провела еще один фантастический сезон в пляжном волейболе, выиграв абсолютно все турниры, в которых участвовала. Речь идет о чемпионате и Кубке России, а также о Кубке Столетия. Финальный турнир чемпионата страны проходил с 7 по 10 сентября в Анапе и завершился убедительной победой динамовской пары. В решающем матче они без видимых проблем переиграли дуэт из калининградского «Локомотива» Марию Бочарову и Марию Егорову — 21:13, 21:11. Для Надежды и Светланы это второй титул чемпионки России подряд. Приятно, что бронзовые медали также завоевали девушки из «Динамо». Екатерина Бирлова и Дарья Рудых в двух партиях оказались сильнее еще одного дуэта из Калининграда — Ксении Дабижа/Анны Савельевой.

В середине сентября две динамовские пары встретились в полуфинале Кубка Столетия, посвященного юбилею отечественного волейбола. Макрогузова и Холомина уверенно взяли верх, а потом одолели все ту же калининградскую пару Бочарова/Егорова со счетом 2:0. Удивительно, но за два последних сезона Надежда и Светлана не проиграли ни одного матча! Ценность триумфа состоит еще и в том, что динамовские волейболистки помимо соотечественниц по ходу сезона побеждали звездный бразильский дуэт Лириан Маестрини/Ларисса Франка, которые были приглашены для участия в российских турнирах.



### А ТАКЖЕ:

#### Мировые победы в самбо

Если в спортивной гимнастике россияне только готовятся вернуться на международную арену, то в самбо наши уже вовсю соревнуются на мировой арене. Динамовцы в сборной России играют одну из ведущих ролей. Так, на этапе Кубка мира в Киргизии золотую медаль в категории до 79 кг завоевал Станислав Скрябин, а в Сербии динамовский улов был еще солиднее. На соревнованиях по спортивному самбо в категории до 79 кг первое место занял Уали Куржев, а в категории до 88 кг серебряным призером стал

страны команда заняла лишь четвертое место, а в Кубке вылетела на стадии четвертьфинала. В новом сезоне первым крупным турниром стал Кубок России. Подопечные Евгения Иванушкина идеально провели групповой этап, одержав шесть побед в шести матчах в Западном дивизионе. В плей-офф они поочередно разобрались с клубами «СКА-Нефтяник» и «Байкал-Энергия» и вышли в финал, где их ждал кемеровский «Кузбасс». Начало игры стало кошмаром для динамовцев. Уже к 13-й минуте они проигрывали 0:4. Во втором тайме преимущество



Денис Суханов. Что касается боевого самбо, то в Сербии здорово проявили себя еще два спортсмена «Динамо». В категории до 58 кг третье место занял Семен Тайпинов, а в весе до 79 кг вторым стал Алексей Иванов.

#### В шаге от титула в хоккее с мячом

Минувший сезон выдался не слишком удачным для «Динамо» по хоккею с мячом. В чемпионате

«Кузбасса» выросло до пяти мячей — 6:1. Казалось, что все может закончиться очень печально, но «Динамо» включилось и едва не спасло этот матч. Динамовцы сократили отставание до одного гола — 5:6. В конце даже были шансы сравнять счет, но «Кузбасс» удержал победу. «Динамо» показало, что находится на правильном пути.



### Расчет на успех в футболе

Футболисты «Динамо» неудачно стартовали в сезоне. В рамках Кубка России подопечные Марцела Лички уступили в Нижнем Новгороде, а в чемпионате страны сначала проиграли «Краснодару», а потом упустили победу в матче с «Крыльями Советов». Зато каким громким получился первый успех клуба в сезоне. Динамовцы в ярчайшем противостоянии сломали сопротивление действующего чемпиона «Зенита» со счетом 3:2, причем сделали это в Санкт-Петербурге. В том матче блестяще проявил себя форвард Константин Тюкавин, оформивший дубль.

Буквально через несколько дней «Динамо» провело еще одну фантастическую по накалу игру. В рамках Кубка страны подопечные Лички устроили шоу вместе с «Краснодаром», которое закончилось со счетом 4:3 в пользу москвичей. А победный мяч забил Арсен Захарян, который вскоре после этого уехал покорять Испанию, подписав контракт с «Реал Сосьедадом». В следующих пяти встречах в РПЛ динамовцы одержали три победы и дважды сыграли вничью.

Но были и негативные моменты. «Динамо» дважды за месяц уступило «Спартак» в дерби. Один раз в Кубке России, то поражение выдалось очень болезненным — 1:4. И еще одна неудача случилась уже в чемпионате страны, где спартаковцы хоть и победили со счетом 1:0, но по голевым моментам бело-голубые были как минимум не хуже. В первом матче октября москвичи на выезде сыграли вничью 1:1 с «Ахматом». Самое главное, что игра у «Динамо» в этом сезоне есть, так что болельщики вправе рассчитывать на высокие результаты. □



# 1923–2023

Динамо́вцы по всей стране продолжают отмечать столетие родного спортобщества. К этой дате приурочены праздники, старты, открытия стадионов и памятников



**В МИНИСТЕРСТВЕ СПОРТА РОССИИ СОСТОЯЛОСЬ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ВРУЧЕНИЕ ЮБИЛЕЙНЫХ НАГРАД МИНСПОРТА И ОБЩЕСТВА «ДИНАМО». ЦЕРЕМОНИЯ БЫЛА ПРИУРОЧЕНА К СТОЛЕТИЮ, КОТОРОЕ ОТМЕЧАЮТ В 2023 ГОДУ И ОБЩЕСТВО «ДИНАМО», И МИНИСТЕРСТВО СПОРТА. «СЕГОДНЯ, КАК НИКОГДА, ВАЖНО ИГРАТЬ В ОДНОЙ КОМАНДЕ, — ОТМЕТИЛ НА НАГРАЖДЕНИИ МИНИСТР СПОРТА ОЛЕГ МАТЫЦИН, — ЧТО «ДИНАМО» ВСЕГДА И ДЕМОНИСТРИРОВАЛО»**



ФОТО: МАКСИМ ШОВКОПЛЯС, АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, АЛЕКСЕЙ СМИРНОВ, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



**В СТОЛИЦЕ КУБАНИ ПОСЛЕ МАСШТАБНОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ ОТКРЫЛА СВОИ ДВЕРИ ЛЕГЕНДАРНАЯ АРЕНА — СТАДИОН «ДИНАМО». ЭТО ОДИН ИЗ СТАРЕЙШИХ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ В РОССИИ. ЗА ГОДЫ ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ТУТ ЗАНИМАЛИСЬ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ ВОШЛИ В СПОРТИВНУЮ ЭЛИТУ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И ВСЕЙ СТРАНЫ**





**СТАДИОН «ДИНАМО» В ЕКАТЕРИНБУРГЕ ВНОВЬ ГОТОВ ВСТРЕЧАТЬ ГОСТЕЙ ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ, КОТОРАЯ ДЛИЛАСЬ ДВА ГОДА. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ЗДЕСЬ ОБНОВИЛИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ ЯДРО, ПОСТРОИЛИ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ОТРЕМОНТИРОВАЛИ БАССЕЙН, ТРИБУНЫ И ПОДТРИБУННЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ. В ДЕНЬ ОТКРЫТИЯ НА СТАДИОНЕ ПРОШЛИ СОРЕВНОВАНИЯ СРАЗУ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА**



**В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ СОСТОЯЛСЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАБЕГ «ДИНАМО БЕЖИТ!» В СТАРТАХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ОКОЛО 2000 ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА. НА МЕРОПРИЯТИИ ВЫСТУПИЛА МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРУППА D-BAND. ТАКЖЕ ПРОШЕЛ РОЗЫГРЫШ ЛОТЕРЕИ ОТ PANORAMA360, ГДЕ КАЖДЫЙ МОГ ИСПЫТАТЬ УДАЧУ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ОБЛАДАТЕЛЕМ БИЛЕТА НА СМОТРОВУЮ ПЛОЩАДКУ «МОСКВА-СИТИ»**





**ПРОВЕДЕНЫ ВСЕРОССИЙСКИЕ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА, ПОСВЯЩЕННЫЕ СТОЛетию ОБЩЕСТВА «ДИНАМО». МЕРОПРИЯТИЕ ПРОХОДИЛО В ПАРК-ОТЕЛЕ «ГОРИЗОНТ» И ПАРКЕ «ПАТРИОТ»**



**«ДИНАМОВСКАЯ МИЛЯ», ТРАДИЦИОННЫЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАБЕГ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО», В ЭТОМ ГОДУ СТАЛА ГРАНДИОЗНЫМ СОБЫТИЕМ. ОНА ОХВАТИЛА 89 РЕГИОНОВ РОССИИ И СТРАНЫ ЗАРУБЕЖЬЯ. ФИНАЛЬНАЯ СЕРИЯ ЗАБЕГОВ ПРОШЛА В ИЖЕВСКЕ С УЧАСТИЕМ БОЛЕЕ ЧЕМ 1600 СПОРТСМЕНОВ**



# Минуюя Европу и мир, к олимпийской медали!

Владислав Мьльников стал серебряным призером Токио-2020 в 21 год. В Японии он вместе с Кириллом и Антоном Бородачевыми и Тимуром Сафиним дошел до финала в командном турнире в фехтовании на рапирах. Интересно, что Влад до этого не выступал ни на чемпионатах Европы, ни на чемпионатах мира. А тут — сразу Олимпийские игры! Но динамовец не спасовал. Его серебро — очередной успех курской школы фехтования. Самое время познакомиться с ним поближе

БЕСЕДУ ВЕЛ // ПАВЕЛ РЫЖКОВ

ФОТО // АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ», ТАСС

## Жизнь у Курской АЭС — каково это?

— Про вас в интернете очень мало информации. Расскажите о своем детстве.

— Я рос в Курчатове, это Курская область. Самый обычный маленький городок, но тут находится атомная станция. Изначально поселение появилось как раз для тех, кто на ней работал. Это потом уже все разрослось, стало развиваться, появились

в том числе и спортивные секции. Я вот в фехтование пришел в 8 лет.

— Как получилось, что ваша семья приехала в Курчатове? Кто-то из родителей работал на АЭС?

— Да, папа у меня из Воронежа, но приехал сюда на АЭС. Кстати, работает там до сих пор. Ему нравится.

— Сами бывали на станции?



**Владислав Мьльников**  
родился 12 сентября 2000 года  
в Курчатове (Курская область)

- Заслуженный мастер спорта (2021 — фехтование, рапира)
- Чемпион первенства мира среди юниоров (2018, 2019 — команда)
- Серебряный призер первенства мира среди юниоров (2019 — лично)
- Чемпион Европы среди юниоров (2018–2020 — команда)
- Бронзовый призер первенства Европы среди юниоров (2019 — лично)
- Серебряный призер Кубка мира (2020, 2022 — команда)
- Серебряный призер Кубка мира (2022 — лично)
- Первый тренер — Лидия Сафиуллина
- Тренеры — Ильдар Мавлютов, Яна Рузавина





Поединок с Александром Пивоваровым на чемпионате России в Сочи, 2019

## В первый год занятия нравились, потому что фехтования у нас вообще не было — бесконечные догонялки, игры. Но когда началась работа с рапирой, мне совсем не зашло

— Нет, туда очень сложно попасть. Только снаружи видел.

— **Работать на ней не опасно?**

— Есть такой стереотип. Но уровень радиации такой же, как в Москве. Плюс все работники регулярно проходят медицинские осмотры. Больше того, их перед каждой сменой проверяют. Если что не так, отправляют домой.

— **Чем занимается мама?**

— Была учителем начальных классов, сейчас стала завучем. Причем я учился в той же школе. Вот только не у мамы.

— **Это сложно, когда мама учитель в твоей школе?**

— Есть и плюсы, и минусы. Но первого больше. Я часто уезжал на сборы и соревнования, и в другой школе к этому могли бы относиться негативно. А тут понимали, даже поблажки делали. Зато стоило мне накосячить, сразу рассказывали маме, и я получал втык.

— **Вы — поколение 2000-х. Это уже детство с гаджетами?**

— У меня все-таки в большей степени была улица. На лето меня отвозили к бабушке, а в деревне вообще без интернета — и нормально. В городе играли с друзьями в футбол или просто гуляли. Телефон сенсорный появился где-то в четвертом классе. Это уже на сборах, когда стал постарше, больше времени проводил с гаджетами.

— **Учились хорошо?**

— Обычно. Без троек, но и не отличник. Мне, кстати, класса до седьмого нравилось. А потом пошли сборы и соревнования, стало сложнее. Возвращаешься — уже совсем другие темы. Только начнешь вникать, снова надо уезжать.

— **Как быстро с этим смирилась мама? Все-таки она учитель, и для нее знания наверняка стояли выше спорта.**

— Было непросто, но в какой-то момент произошел разговор с тренером. Он объяснил, что

я не отдыхать езджу, есть перспективы. В итоге родители приняли ситуацию.

### В детстве хотел бросить рапиру!

— **Вы пришли на фехтование в 8 лет. Почему выбрали именно этот вид спорта?**

— Родители очень дружили с моим первым тренером — Лидией Сафиуллиной. Вот и решили отдать. В первый год нравилось, потому что фехтования у нас вообще не было — бесконечные догонялки, игры. Но когда началась работа с рапирой, мне совсем не зашло. Доходило до того, что я говорил, мол, иду на тренировку, а сам шел гулять. Даже бросить хотел. Но меня уговорили походить еще немного — вдруг понравится.

Переломным стал момент, когда пошли соревнования, — то к нам приезжали ребята из других городов, то мы куда-то ездили. Это меня сильно зацепило. Начал заниматься серьезнее. Не только занятия не пропускал, но иногда и пораньше приходил или, наоборот, дополнительно оставался.

— **В 9–10 лет было понятно, что у вас есть предрасположенность к фехтованию? Выделялись на фоне сверстников?**

— На соревнованиях по новичкам и второгодкам я точно не был в лидерах. Условно из 15 человек занимал седьмые-восьмые места. Это уже лет с 12 пошел прогресс.

— **Вы же левша?**

— Да.

— **Сразу поняли, что для фехтования это плюс? Будете неудобным соперником.**

— А это, кстати, стереотип. Нет разницы, левша ты или правша. В детстве — может быть. Но по взрослым не имеет значения. Там уже все ко всему готовы. Даже у нас в команде на Олимпийских играх из четырех человек — два левши, два правши. Я, между прочим, хоть и левша, все делаю правой рукой.левой только пишу — не знаю, как так вышло. Но когда пришел на фехтование, меня спросили: «Какой рукой пишешь?» И сразу поставили в левую стойку. Хотя, например, бросать мне удобнее правой.

— **Когда «прилетает» рапирой, больно?**

— Во время поединка адреналин зашкаливает — вообще ничего не чувствуешь. Плюс экипировка. Сейчас уже проткнуть ее невозможно, говорят, даже пулей из пистолета не пробить.

— **Саблисты рассказывали, что у них синяки на теле — обычная история.**

— Синяки бывают, но это же мелочи. Пришел домой, увидел — и тут же забыл. Может быть, у девочек немного по-другому.

— В Курчатове все занимаются рапирой или шпага и сабля тоже есть?

— В нашем городе только рапира. Потому что Ильдар Мавлютов, тренер, благодаря которому в Курчатове появилось фехтование, занимался именно рапирой.

— Фехтование в Курской области вышло на такой уровень именно из-за Мавлютова?

— 100 процентов. Он и в Курчатове с нуля сделал школу, и в Курске центр построили после успехов его учеников. Ильдар Масалимович в 80-х приехал из Уфы. Поначалу получалось далеко не все. Он рассказывал мне, как его ученики и последние места занимали. Но постепенно все стало налаживаться, пошел прогресс. Сегодня школа — одна из сильнейших в России и известна на весь мир.

— Юные рапиристы с разных концов страны теперь хотят попасть к вам?

— Удивительно, но нет. В основном стремятся в Москву. Хотя по условиям и уровню там ничем не лучше. Просто все хотят именно в столицу.

— Читал, что в 12 лет вы сами на стадионе подошли к Мавлютову и попросились к нему в секцию.

— Было по-другому. Я выиграл какой-то детский турнир, и Ильдар Масалимович обратил на меня внимание. Позвал на индивидуальное занятие — у нас это называется уроком. И как-то это затянулось. Сначала каждый день брал уроки, а потом уже окончательно стал тренироваться у него.

— В том возрасте понимали, что он — большой тренер?

— Конечно. Во-первых, все знали, сколько известных фехтовальщиков он воспитал. Во-вторых, атмосфера. Стоило ему зайти в зал, шум и суета сразу прекращались. Все старались проявить себя, чтобы он заметил и позвал на индивидуальный урок. Уважение к тренеру было абсолютное, и авторитет у него беспрекословный.

### После Олимпиады стали узнавать гаишники

— Уже в 14 лет вы начали гонять по международным стартам.

— Так получилось, что я входил в сборную и по кадетам, и по юниорам. Все радовались за меня. Никакой зависти. Ощущал только поддержку.

— Медали по юниорам в фехтовании показательны в плане взрослых результатов?

В фигурном катании одно вытекает из другого, а, например, в легкой атлетике детские призовые места ничего не значат.

— У нас что-то среднее. Были и те, кто выиграл все с кадетского возраста, а бывали случаи, когда

после юниоров люди пропадали. Кто-то вообще раскрывается после 25.

Я на своем первом турнире даже из группы не вышел, там другой уровень физической подготовки, другие скорости. Хотя я перестроился довольно быстро. Мы с братьями Бородачевыми, будучи юниорами, параллельно фехтовали и по взрослым. Нам, кстати, это сильно помогло. Мы успели адаптироваться.

— С Бородачевыми со скольких лет знакомы?

— С первых турниров! Лет 12 нам было. Уже тогда они выделялись. Один выигрывал больше, но потом и второй подтянулся. Так что прикольно — мы вместе проделали путь от детских стартов до командного олимпийского серебра.

— Что самое тяжелое в фехтовании?

— Главное — чтобы работала голова. У нас же практически шахматы — нужно переиграть и обмануть противника. И если физические качества можно наработать, то умение думать, мне кажется, либо есть, либо нет.

— Насколько, по вашим ощущениям, фехтование популярно в мире?

— В нашей стране — точно не так популярно, как, например, в Италии. Там запросто заполняются большие стадионы. Но у нас становится лучше. Уже и по телевизору начинают показывать. И во время Спартакиады зал был полный. Так что сейчас сильно интереснее, чем лет 5 назад.

— Если ты профессионально не разбираешься в фехтовании, то просто не успеваешь понять, что происходит.

— Есть такое. И это минус рапиры. В шпаге понятнее: загорелся фонарь — все. А у нас и в сабле простому зрителю с ходу разобраться сложно. Это один из факторов не самой высокой популярности нашего вида спорта. Но я шел сюда не из-за мечты о популярности, а потому что мне нравится это дело. Думаю, и после окончания карьеры я буду связан с фехтованием.

— В Курчатове вас наверняка узнают.

— Сразу после Олимпиады так и было. Идешь по улице, и обязательно кто-то подойдет сфотографироваться. Сейчас поутихло, но все равно — гаишник останавливает: «О, а я тебя знаю».

### Тренер

— Олимпийские игры в Токио сдвинули на год из-за пандемии. Многие спортсмены тяжело переживали весну-2020. Как все было у вас?

— Нам повезло. Ильдару Масалимовичу разрешили, соблюдая все меры безопасности, тренировать меня и Инну Дериглазову. В другом городе или другому тренеру вряд ли бы позволили. Но фехтовальщикам поддерживать форму дома сложно. Если физическую

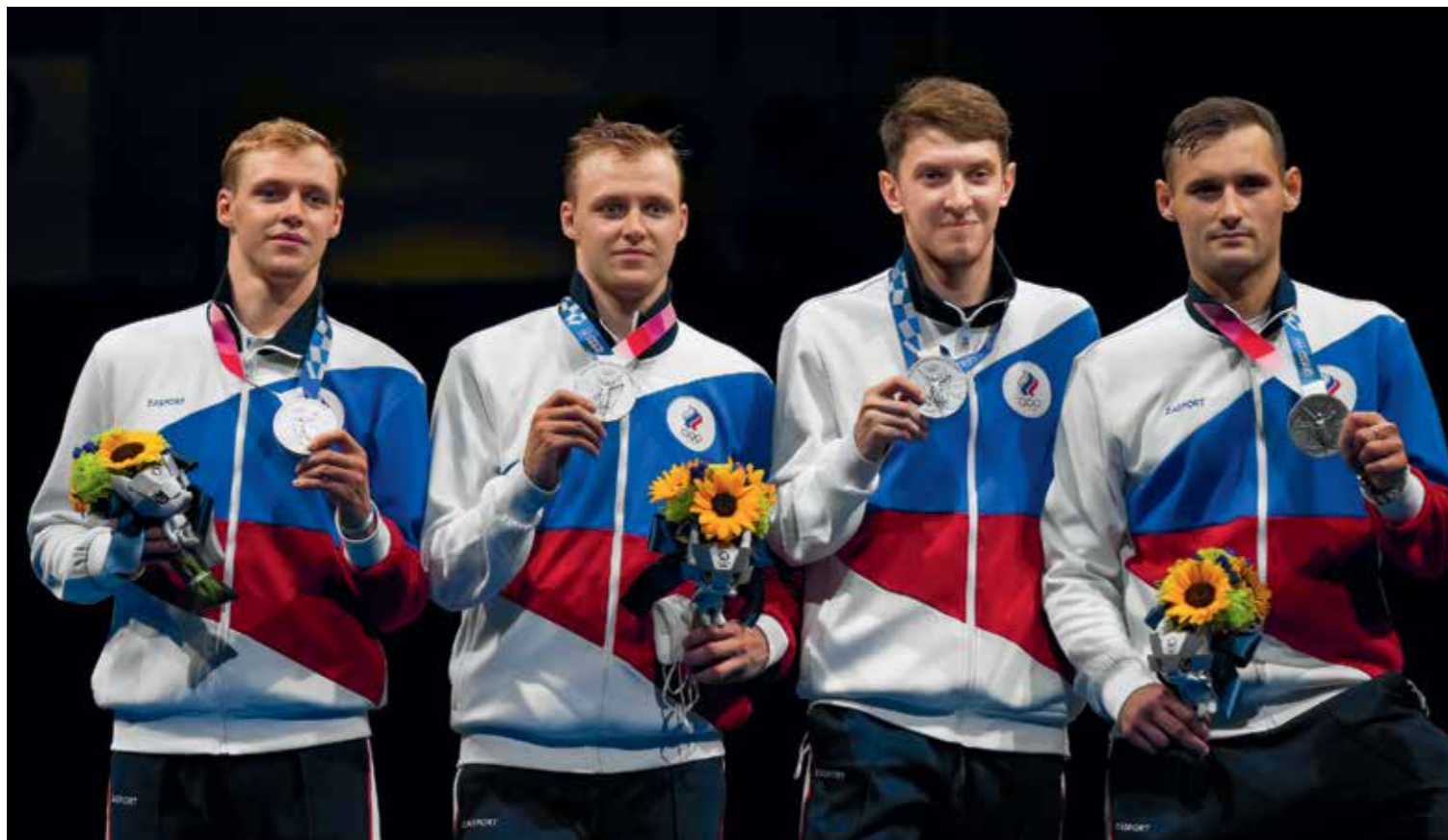
Владислав Мыльников и Герек Мейнхардт в 1/2 финала командного турнира в Токио, 2020



↑ Школа Ильдара Мавлютова сегодня известна на весь мир

→ Спонтанная автографсессия в аэропорту Шереметьево





↑  
На олимпийском  
пьедестале

←  
С тренером  
школы Юлией  
Бирюковой

## С братьями Бородачевыми с 12 лет вместе! Уже тогда они выделялись. Приколно, что мы проделали путь от детских стартов до командного олимпийского серебра

еще можно, то мелкую моторику и работу пальцев очень проблематично. Что касается меня, перенос Олимпиады — скорее, плюс. Как и для всех молодых спортсменов. Я за этот год стал только сильнее.

— С Дериглазовой у вас были спарринги?

— Сначала индивидуальные уроки, а потом спарринги. Понятно, что Инна — девушка, но все равно лучше так, чем никак. Тем более она сильнейшая рапиристка в мире.

— Стрелки сейчас выступают с инициативой, чтобы женщины соревновались с мужчинами — вроде как в этом виде спорта нет особой разницы. В фехтовании такое можно представить?

— У нас не получится. Разница в скоростях существенная. Вот Инна может обыграть юниора. Но взрослого мужчину — все-таки нет.

— Она одна из лучших рапиристок в истории. В чем ее сила?

— Трудолюбие. Я еще с детства это понял. Наша тренировка начиналась часа на 1,5–2 раньше, чем у них. Но она приходила с нами, получала индивидуальный урок от Мавлютова, потом работала самостоятельно и только после этого шла на свою тренировку. Думаю, только за счет упорства она и добилась таких выдающихся результатов.

— Для Инны личное серебро Токио — драма?

— Она рассчитывала на золото.

— Ваше попадание в олимпийский состав ведь не было очевидным.

— Еще до пандемии на основные старты ездила другая команда. Но у них получалось не очень удачно. И главный тренер сборной Ильгар Мамедов решил попробовать молодых. В итоге мы неплохо выступили на одном турнире, и нас поставили на следующий. А там стали вторыми и завоевали олимпийскую лицензию. Потом пандемия. Когда начались внутренние турниры, я нормально выступал. В итоге тренерский штаб поставил в команду Бородачевых и меня.

— Помните день, когда вы узнали, что едете в Токио?

— Конечно. Провели собрание, на котором и был объявлен состав. Радость зашкаливала. Тем более Ильдар Масалимович мне на каждом турнире говорил: «Не выиграешь сейчас — все, тебя не поставят». Я сидел и думал, что пролетаю. Но, видимо, тренер просто подстегивал меня, не давал расслабляться.

Сразу после собрания позвонил девушке, потом родителям. Для всех это была большая радость.

— Мамедов рассказывал, что Мавлютов тяжело болел, думал, что не сможет поехать в Токио. Но там его как будто подменили.

— Да, это был очень тяжелый для всех период. На предолимпийском сборе после первого же индивидуального занятия он позвал меня в номер. Сказал, что очень плохо себя чувствует и уроки я буду получать у Яны Рузавиной, его ученицы. А сам работал только с Инной. Можно сказать, отдавал ей последние силы. Мне казалось, при таком самочувствии лучше не мучить себя. Но он настоял на своем. И в Токио реально преобразился. Ни у кого не было ощущения, что он болеет. А вот когда мы вернулись, уже на следующий день лег в больницу. И из нее уже не вышел...

— Как вы это переживали?

— Он для меня как второй отец. Всему научил в фехтовании, много подсказывал в жизненном плане. Я ему полностью доверял. Плюс он отлично общался с моей семьей. Советовал родителям, как вести себя со мной в смысле спорта.

— Насколько изменилась ситуация в курчатовской школе с его уходом?

— Все, кто сейчас работает тренерами, — его ученики. И они стараются преподавать как он, следовать его заветам. Хотя, понятно, что полностью воспроизвести это невозможно и кое-что поменялось. Но работа идет, и результаты у школы остались.

— А вы теперь у кого тренируетесь?

— Был два года у Яны Рузавиной. Потом Ильгар Мамедов принял решение, чтобы она сосредоточилась на подготовке девушек, а меня передал Реналю Ганееву — бронзовому призеру Олимпиады в Афинах.

## Серебро в Токио — как это было

— Вы впервые оказались на Олимпиаде.

Какие главные впечатления?

— Да это вообще мой первый большой старт! Я ведь даже во взрослых чемпионатах Европы и мира не участвовал, а тут сразу Олимпийские игры. Волнительно и в то же время круто. Столько

видов спорта. Живем все вместе. Жалко, что всякие ограничения были, много чего не увидели. Да и зрителей не хватало. Вообще только в пандемию мы начали ценить те времена, когда можно было просто ездить по стартам — без масок, ограничений, ПЦР и карантинных.

— В Токио в индивидуальном турнире вы в 1/8 финала уступили египтянину Алаэльдину Абуэлькассему — 12:15. Могло все сложиться по-другому?

— Конечно. Суть в том, что египтяне перед Олимпиадой приезжали к нам на сбор потренироваться вместе. И у этого египтянина выигрывали все, даже ребята, которые не отобрались в Токио. Единственный, кто ему проигрывал, — это я. Три раза вышел — три уступил. Он вообще довольно опытный спортсмен, серебряный призер Игр-2012. Но во время боя в Токио у меня не было психологического дискомфорта из-за тех неудач. Наверное, он просто неудобный для меня соперник и мне не хватило опыта.

— Были мысли, что пройди его, можно было бы и до финала добраться?

— Еще бы. В тот день Кирилл Бородачев проиграл в четвертьфинале будущему олимпийскому чемпиону. Причем вел 14:9. И вот мы идем по Олимпийской деревне, и он говорит: «Перевернуть бы эту страницу и начать заново — было бы все по-другому». Наверное, так и есть. Хотя провалом свое выступление назвать не могу. У меня был сложный бой с лидером мирового рейтинга Гереком Мейнхардтом из США. И даже тренер после поединка сказал, что не верил в мою победу. Может, он это специально, чтобы приободрить?

— Командный турнир сильно отличается по эмоциям от индивидуального?

— Есть спортсмены, которые не справляются с напряжением. А некоторые, наоборот, именно за команду показывают лучшее фехтование. У нас всегда подъем. Потому что с братьями мы практически всю карьеру прошли вместе. И есть уверенность, что, если у кого-то не пойдет, остальные подстрахуют. Даже если у двоих будут проблемы — потянет третий. Так что нам вместе очень комфортно. Мы все хотели реабилитироваться за личный турнир. Сложность заключалась только в том, что выступали последними из фехтовальщиков. Все уже с медалями, собираются домой, а у нас старты еще впереди.

— Вас же заменили в полуфинале?

— Ага. Я проиграл тому же Мейнхардту плюс ощущал сильную усталость. Может, сказалась недавняя болезнь, может, волнение. И Ильгар Яшарович принял решение поменять меня на

## Сейчас в элите много моих ровесников.

**Выйти с ними было бы очень интересно. Когда мы начинали, на передовой была старая гвардия.**

**А теперь — наше время**

опытного бойца — Тимура Сафина, олимпийского чемпиона Рио. Так что дальше воевал уже он.

— Это обычное дело в фехтовании?

— Абсолютно. Только на чемпионатах Европы и мира допускаются обратные замены, а вот на Олимпийских играх — нет. Если тебя заменили, то на этом все, продолжить соревнования уже не сможешь.

— Олимпийская медаль — абсолютное счастье?

— Это мечта детства. Тимур Сафин на правах старшего собрал нас после соревнований и еще раз объяснил, что олимпийская медаль — это на всю жизнь. Чемпионаты Европы и мира забываются, а Олимпиада запоминается навсегда. После его слов чувство гордости только усилилось.

## Что будет дальше?

— Насколько крепко после Токио стали ощущать себя в плане материального благополучия?

— Ни в чем не нуждаюсь. И родителям помогаю, и старшему брату. Чувствую себя отлично. Я никогда на деньгах не заикливался. Мне тренер еще в самом начале сказал, если буду думать об этом, ничего не добьюсь. Нужно любить дело, и оно тебя отблагодарит.

— Все равно у многих есть какая-то мечта: машина, квартира. У вас что-то из нереализованного осталось?

— Да у меня уже и машина, и квартира. Так что хочу я только одного — побеждать на соревнованиях.

— А жить планируете в Курчатове?

— Посмотрим. Жилье в Москве тоже есть. Закончу карьеру — будет видно.

— Вы вернулись из Токио с медалью.

Что было дальше?

— Первое время — постоянные встречи, приемы, интервью. Тренер сказал отдыхать до середины



Кто же упустит случай сделать селфи с призерами Токио?!

сентября. Но меня тянуло в зал. Хотелось поскорее начать работать, потому что та медаль стала стимулом.

— С таким желанием рвались в бой, а тут — февраль 22-го, и конец всем стартам...

— Это было очень сложно. После Олимпийских игр у меня пошел результат. Я впервые занял второе место на одном из этапов Кубка мира и автоматически попал в топ-16 — мне больше не надо было отбираться, я начинал соревнования со второго дня, вместе с элитой. А потом случилось вот это все...

— Соревноваться в России в плане мотивации тяжело?

— Первое время было нормально, но чем сильнее затягивается, тем сложнее становится. Огонь в глазах пропадает. Хотя я понимаю — нужно продолжать бороться. Рано или поздно мы вернемся на международные старты, и нужно быть готовым

к этому. Я, когда не хочу идти на тренировку, вспоминаю слова Ильдара Масалимовича: «Вы думаете, мне не лень? Я не хочу полежать? Но встаю и иду ради того, чтобы у вас были результаты». Когда перебарываешь себя, появляется чувство удовлетворения.

— За международными стартами следите?

— Конечно. Тем более сейчас в элите много ровесников — тех, с кем боролись по юниорам. Выйти с ними было бы очень интересно. Когда мы начинали, на передовой были ребята старой гвардии. А теперь — наше время.

— Допускаете мысль, что больше Олимпийских игр в вашей карьере не будет?

— Будут! Думаю, не за горами тот день, когда мы всей командой поедем на международные старты. И если не Париж-2024, то Лос-Анджелес-2028 точно. Мне будет всего 28 лет, а для фехтования это самый расцвет. [D](#)



Такие диски участники кидают в мишень, стараясь попасть в треугольники с порохом. Кстати, пороха настолько мало, что при попадании раздается лишь звонкий хлопок



**Тайна возникновения**

В Колумбии практически невозможно избежать вовлеченности в футбол. В дни, когда играет национальная команда, жизнь страны останавливается на два часа. Улицы пустеют, а бары и дома наполняются болельщиками, наблюдающими за игрой. Даже большие политики надевают в эти дни футболки своей сборной. Однако есть в Колумбии еще один вид спорта, и именно он имеет статус национального. Речь идет о тэхо.

История его возникновения окутана множеством тайн. Есть несколько версий. По официальной, представленной на сайте правительства Колумбии, игра появилась более 500 лет назад, увлекались ею преимущественно коренные жители, а в качестве основного снаряда использовали золотой диск под названием «Зепквагоскуа», что в переводе означает «я играю».

Помимо официальной существует еще ряд версий. Большинство из них сложно подтвердить подлинными документами, скорее всего, они вымышленные и появились в результате сарафанного радио и различного рода спекуляций. Между тем, в книге «Спорт и игры древних» 1961 года выпуска историк Стив Крейг предполагает, что люди в Южной Америке играли в эту игру в доколумбовский период. Так или иначе, есть нечто объединяющее все эти теории. Никто не спорит с тем, что тэхо зародилось у коренных аборигенов центральной части Колумбии.

К слову, тэхо также известно под названием «турмеке», полученного в честь одноименного города, расположенного в департаменте Бояка. Местное правительство гордится этим и считает игру настоящим сокровищем, унаследованным

от предков-аборигенов. На самом деле огромное достижение, что тэхо сумело пережить период испанских конкистадоров, когда под влиянием европейской интеграции многие элементы исконной культуры просто исчезли. Историки игры полагают, что тэхо занимались не только для удовольствия, оно могло быть частью религиозных церемоний.

**Путь к признанию**

Как уже было отмечено, изначально в тэхо играли дисками, выполненными из золота. Но во времена Конкисты испанцы запретили местным жителям использовать столь драгоценный металл, поскольку он был им нужен для своих целей. Тем не менее саму игру колонизаторы полюбили. Отобрав у колумбийцев золото, они научили их

**Сокровище Колумбии**

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Метание тяжелых металлических дисков, порох, заводная музыка и море веселья — это все тэхо. Оно зародилось в Колумбии и прошло путь от простой забавы коренных жителей до национального вида спорта. Теперь его популярность выходит за пределы страны, а энтузиасты уже мечтают о включении тэхо в программу Олимпийских игр

ФОТО: SHUTTERSTOCK, STOCK.ADOBE, DREAMTIME



изготавливать менее дорогостоящий металл, из которого потом делали диски.

По слухам, еще в 40-х годах прошлого века политические деятели Колумбии проводили неформальные встречи, играя в тэхо. Они собирались в богатых районах Боготы и параллельно обсуждали обстановку в стране, в те годы крайне нестабильную. Главным местом встреч был клуб «Кампо Вильямиль». Политики своей вовлеченностью в тэхо стремились показать, что близки к простому народу. Конечно, они преследовали в том числе и меркантильные интересы, намереваясь построить карьеру на доверии граждан. Иногда это играло с ними злую шутку.

Возможно, самым известным навсегда «Кампо Вильямыля» был Хорхе Эльсер Гайтан,

считавшийся тогда чрезвычайно популярным либеральным лидером. Его убили в 1948 году в Боготе. Многие местные эксперты прочили Гайтану победу на президентских выборах в 1950 году. Убийство вызвало беспорядки в столице и положило начало жестокому противостоянию между сторонниками либеральной и консервативной партий, получившему название La Violencia (в переводе с исп. — «насилие»). На одной известной фотографии Гайтан играет в тэхо, а за процессом наблюдает целая толпа зрителей. В конце XX века, а точнее, в 1992 году, «Кампо Вильямиль», не выдержав конкуренции с другими, более современными клубами, закрылся.

Пережив много непростых моментов, игра была признана национальным видом спорта

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ  
О ТЭХО



Название игры было придумано на старом языке чибча, на котором общались коренные жители Южной Америки. Кстати, чибча в переводе означает «язык народа»

Одной из причин популярности тэхо у туристов в Колумбии является то, что во многих отелях и хостелах проводятся бесплатные вечера по обучению игре

Игроков в тэхо также называют «чичерос». Это отсылка к тому, что чича является традиционным напитком для любителей этого вида спорта

Многие праздники, например Рождество, свадьба, день рождения, заканчиваются игрой в тэхо

На центральной площади Турмеке стоят скульптуры богов, почитаемых коренными жителями Колумбии. Чакен, бог спорта и плодородия, изображен играющим в тэхо

Любимая игра колумбийцев показана в документальном фильме знаменитого шеф-повара США Энтони Бурдена в рамках его тревел-шоу «Неизвестные края» на CNN

В тэхо сейчас можно играть на мобильных телефонах. Разработчики создали специальные приложения для тех, кто еще более плотно хочет погрузиться в игру

## Официально тэхо стал национальным спортом Колумбии лишь в 2000 году, но народной игра считается уже почти 500 лет



в Колумбии лишь в 2000-м. Несколькими годами ранее уже создали национальную федерацию тэхо, так что чемпионаты и кубки наконец-то приобрели статус официальных. Вид спорта распространен преимущественно в маленьких городках и сельской местности, а занимается им, главным образом, рабочий класс, который видит в тэхо свой портрет времен до прихода Христофора Колумба. Безусловно, есть соревнования и в крупных городах, где участвуют более состоятельные люди. У некоторых на виллах имеются даже собственные площадки для тэхо, однако богачи точно не являются основными приверженцами игры.

### Правила и особенности

Суть тэхо заключается в том, чтобы попасть металлическим диском (он и называется «тэхо») с расстояния 18,5 метра в глиняную мишень размером один на один метр, которая установлена под углом 45 градусов. Вес самого диска составляет примерно один килограмм. В центре мишени прямо в глине «закопано» металлическое кольцо, именуемое «босин». По краям этого кольца находятся бумажные пакетики треугольной формы (меча), содержащие порох. Босин и меча считаются основными мишенями для игроков. Доподлинно неизвестно, когда в игру был добавлен порох. Есть предположение, что это произошло в эпоху



La Violencia — того самого кровавого конфликта между двумя основными политическими партиями Колумбии, который закончился в 1958 году, однако повлек за собой гражданскую войну, завершившуюся лишь в 2016-м.

Но вернемся к игре. Жеребьевка (обычно путем подбрасывания монетки) определяет, кто начинает действие. Бросать первым — это преимущество, потому что взрыв пороха означает победу в раунде, а победитель раунда получает возможность снова бросать первым в следующем.

Когда диск попадает в кольцо и задевает пакет с порохом, происходит небольшой взрыв, его звук похож на то, как если бы стреляли из маленького пистолета. Многие игроки и болельщики уверены, что это самый эффектный и красочный момент в тэхо. Внутри конструкции находится металлическая труба или автомобильная пружина, которая сделана настолько прочной, чтобы выдерживать постоянные удары диска. Она либо припаивается, либо привинчивается к раме.

Любопытно, что состав глины может быть разным. На соревнованиях не слишком высокого уровня используют обычную грязь, а на более приличных — специальную глину для лепки. В зависимости от консистенции игрокам порой приходится долго в ней копать, чтобы добраться до упавшего туда снаряда. Так что в тэхо важны любые нюансы. Существует и защитная доска, которая предназначена для того, чтобы удерживать диск в пределах поля в тех случаях, когда тэхо летит мимо цели. Это вопрос в том числе безопасности — снаряд не должен случайно задеть кого-то из игроков или зрителей.

Что касается дистанции, с которой спортсмены осуществляют бросок, официальное расстояние, как уже говорилось, составляет 18,5 метра. Однако в некоторых случаях оно может варьироваться. Есть так называемая версия игры мини-тэхо, где диск бросают с середины дорожки. Такая опция особенно популярна у девушек, тоже с удовольствием играющих в эту игру, или на соревнованиях не самого высокого, любительского, уровня. Тяжесть диска на таком уровне значительно меньше, чем на официальных турнирах.

В тэхо есть индивидуальный и командный зачеты. Наиболее распространенный вариант — именно командная игра. В составе могут быть максимум четыре человека. Очки начисляются следующим образом: три балла — в том случае, если после броска игрока пакетик с порохом взрывается; шесть очков дают за то, что диск попадает в центр кольца, однако взрыва пороха не происходит (эмбосинада); девять очков присуждается за попадание диска в самый центр кольца и за

## Раньше игра сопровождалась обильной выпивкой, сейчас от этой традиции отказываются

то, что при этом взрывается пакетик с порохом (моньона). Наконец, если в раунде никто из игроков не сумел попасть в центр кольца или взорвать порох, то один балл отдают тому, чей диск был ближе всего к кольцу (мано). Для окончательной победы в матче игроку или команде необходимо набрать 27 очков.

### Растущая популярность

Сейчас у игры появилось немало спонсоров, как местные компании и корпорации, так и частные лица, которые просто очень любят этот спорт и готовы в него инвестировать. Соревнования по тэхо в последние пару десятков лет очень качественно организованы. Наиболее распространен турнир под названием «Торнеос Релапаго». Как правило, он проводится за одни выходные по схеме на выбывание.

Призы за первые места — кубки, медали и деньги. Нередко бывает, что победителям и призерам вручают также предметы домашнего обихода. Главные старты проводятся осенью, именно на нее приходится пик сезона в тэхо, хотя глобально колумбийцы соревнуются круглый год. В Боготе большинство кортов для тэхо находятся в помещении, потому что климат и высота почти гарантируют ежедневный ливень после обеда.

Несмотря на то что тэхо является вторым после футбола по популярности видом спорта в Колумбии, о нем мало пишут в средствах массовой информации. Исключение составляют совсем уж крупные турниры, которые проходят один или два раза в год. Однако спонсоры и грамотные маркетинговые стратегии все равно делают тэхо привлекательным спортом для популярных брендов, ведь такие соревнования посещает большое количество зрителей. Здесь работают стандартные законы рынка. Правительство Колумбии уверяет, что почти 90 процентов населения страны играли в тэхо на том или ином уровне.

Растущая популярность этого вида спорта помогла местным жителям придумать еще одну бизнес-идею. Они стали включать посещение



матчей в культурные мероприятия для туристов. Людям настолько это понравилось, что игра начала развиваться и в других странах: в Венесуэле, Эквадоре, Панаме и т.д. Сегодня некоторые команды даже приезжают из Северной Америки, чтобы сразиться со своими колумбийскими соперниками. Есть площадки для тэхо и в США, они в основном находятся во Флориде и Нью-Джерси, где поселились большие группы колумбийских иммигрантов.

Серьезный удар тэхо нанесла пандемия коронавирусной инфекции. В этот период число иностранных посетителей сократилось фактически до нуля. Однако местные жители не теряли веры в лучшее и старались вернуть свой национальный спорт на прежний уровень популярности. Теперь, когда коронавирус остался позади, туристы вновь с удовольствием возвращаются в Колумбию и играют в тэхо.

### Изменить имидж

Тэхо до сих пор у многих прочно ассоциируется с употреблением алкоголя. В прошлом игроки обожали чичу — местный алкогольный напиток на основе кукурузы. В последнее же время любители

тэхо предпочитают расслабляться с помощью пива. К слову, среди спонсоров игры немало именно пивных компаний. При этом сейчас поклонники тэхо отчаянно пытаются изменить в массовой культуре имидж, связанный с алкоголем. Они выступают против использования пива и другого спиртного в этом виде спорта, а наиболее активные фанаты и игроки даже требуют запретить спонсорство пивным компаниям.

Во многом по этой причине тэхо активно внедряют в программу физического образования в школах и университетах, ведь это пропагандирует здоровый образ жизни. Попытки в целом увенчались успехом. Сейчас на площадках для игры все чаще можно видеть семьи с детьми, при которых фанаты тэхо, конечно, не могут употреблять алкогольные напитки.

Есть даже мечта — сделать тэхо олимпийским видом спорта. Для этого, безусловно, нужно расширять географию и уж точно нельзя ассоциироваться с распитием пива или чего-то подобного. Идея амбициозная, но в отдаленной перспективе не такая уж нереальная. Ведь если брейк-данс и скейтбординг включены в программу Олимпиады, то и у таких видов спорта, как тэхо, есть шанс. [▶](#)

# ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ *для* ФУТБОЛЬНОГО ГОРОДА

Возрождение и возвращение в игру — под этим девизом в 2022 году был сыгран первый за 10 лет профессиональный матч на вологодском стадионе «Динамо». В год столетия динамовского движения Вологда вновь показывает, как город любит футбол и «Динамо»

ТЕКСТ // // // // СЕРГЕЙ РОДИОНОВ, КИРИЛЛ ЖБАННИКОВ, ЮРИЙ ЛЕНЬ  
ФОТО // // // // АЛЕКСЕЙ СОПЕГИН, ОЛЬГА ВОРОНОВА, АЛИНА ЧИРИЧ

**О**снованный в далеком 1926 году вологодский футбольный клуб «Динамо» впервые участвовал в профессиональных соревнованиях в 1966-м, через год после ввода в строй главной арены города, стадиона «Динамо». За последующие годы клуб стал рекордсменом по играм во Второй лиге как союзного, так и российского футбола. Яркая страница истории — выход команды в 1989 году в 1/16 финала Кубка СССР. В 1992 и 1993 годах вологодский клуб выступал в Первой лиге.

Среди известных спортсменов, защищавших цвета вологодского «Динамо», — олимпийский чемпион Александр Бородюк. Здесь будущий игрок национальной сборной СССР и России провел свои первые сезоны. Воспитанник клуба Сергей Кисельников стал в 1977-м чемпионом мира по футболу в составе молодежной сборной СССР. Вологжане Андрей Мурыгин и Александр Федоров в 90-х годах успешно провели несколько сезонов в сочинской «Жемчужине» в Высшей лиге, а завершили футбольную карьеру в родном клубе. Сергей Галкин — рекордсмен «Динамо» по играм и мячам, забитым в составе клуба (592 игры, 118 мячей). Закончив выступать, работал главным тренером команды.

Клуб лишился профессионального статуса в 2012 году. Три сезона команда под управлением Сергея Галкина выступала в любительском первенстве. В 2015-м от участия в первенстве руководители отказались. После годичного перерыва городские власти захотели возродить клуб на базе футбольной школы. До урегулирования юридических вопросов название «Динамо» решили не использовать. Команда СШОР по футболу в 2016 году начала выступления в любительских соревнованиях с прицелом на дальнейший переход в профессиональный футбол.

В 2021-м руководство клуба вернуло прежнее название и поставило задачу выхода во Вторую лигу. В год 110-летия вологодского футбола и 95-летия вологодского «Динамо» команда победила в третьем дивизионе и получила лицензию на участие в соревнованиях профессионалов.





**Ольга Зыкова**  
президент «Динамо» (Вологда). Одна из немногих женщин, возглавляющих профессиональные клубы. Одновременно руководит и футбольной школой — фундаментом нового «Динамо»

— **Ольга Викторовна, как вологодское «Динамо» обрело вторую жизнь?**

— Мы только в начале большого пути по возрождению команды. В 2022 году она вернулась в профессиональный футбол. Благодаря сотрудничеству со спортивным обществом «Динамо» и заключенному с ним лицензионному договору клуб с полным правом выступает под именем «Динамо». Наши начинания поддержали заместитель председателя общества «Динамо» Николай Толстых и мэр города Сергей Воропанов. Большую помощь оказал руководитель компании «Скиллаз», вологодский инвестор Андрей Крылов, ставший вице-президентом клуба. Мы в тесном сотрудничестве с Федерацией футбола Вологодской области.

— **В чем для вас главная задача в должности президента «Динамо»?**

— К команде на протяжении долгих лет сохраняется интерес у болельщиков, и я хочу, чтобы вологодское «Динамо» было и оставалось ведущим клубом областного футбола, ориентиром для остальных, примером профессионального подхода, коллективом, в котором могли бы реализовать себя в первую очередь спортсмены и специалисты Вологодчины.

— **Как сейчас выглядит клубная структура?**

— Наша основа — футбольная школа. В 2023 году СШОР по футболу города Вологды получила новое имя — теперь это спортивная школа олимпийского резерва «Динамо-Вологда». Важно, чтобы ребята видели — у каждого есть возможность стать футболистом «Динамо». Школа интересна Российскому футбольному союзу, мы чувствуем заботу и внимание к своим проблемам. Мы получили статус Детского центра РФС, получили от футбольного союза две футбольные площадки и оборудование, положили новый современный газон на стадионе «Динамо». Команды школы выступают в Юношеской футбольной лиге. С большим успехом развивается направление футбола для девочек. Парни и девочки участвуют в первенстве области, в межрегиональных соревнованиях, в разнообразных футбольных фестивалях и турнирах общероссийского уровня.

— **Вы сказали, что основа «Динамо» — это вологодские футболисты и тренеры. Расскажите немного о тех, кто работает с командой.**

— У нас небольшой, но очень сплоченный коллектив. Развиваясь, команда притягивает к себе настоящих фанатов своего дела. Рудольф Чесалов, например, амбициозный тренер, лидер коллектива. Он воспитанник нашей футбольной школы. После завершения карьеры футболиста стал тренировать команду мальчиков 2011 года рождения, а затем и взрослую. У Рудольфа получается создавать нужную атмосферу как для игроков, так и для всех, кто работает с командой. В «Динамо» молодой тренерский штаб, которому мы полностью доверяем. Наша задача — помогать и обеспечивать максимально комфортные условия для развития. У клуба небольшой бюджет, но мы стараемся наиболее эффективно его расходовать.

— **Что на данный момент самое важное в работе клуба?**

— Основное направление — это заполнение стадиона и работа с болельщиками в день матча. То, как нас поддерживает стадион на домашних матчах, какая энергия идет от трибун, дорогого стоит. Мы видим, что команда интересна и молодому поколению, и болельщикам со стажем. Стабильно собираем на матч порядка двух тысяч зрителей. Благодаря продаже билетов и атрибутики пополняем клубный бюджет. У нас развиваются социальные сети, растет число подписчиков как во «ВКонтакте», где перешагнули отметку 11 тысяч пользователей, так и в Telegram. Большой зрительский интерес к трансляциям матчей. Кстати, успехи клуба в медиапространстве отмечены несколькими премиями Футбольной национальной лиги: «Лучшая работа в межсезонье»; «Лучшая работа клубного ТВ», «Лучшая игровая форма». Из событий нового сезона выделила бы ретроматч к столетию общества «Динамо». Мы одели команду в духе 70-х, в том же стиле оформили территорию стадиона, подобрали музыкальное сопровождение. На матче прошла выставка ретроавтомобилей, а актеры местных театров прогуливались по стадиону в костюмах того времени.

— **Какие задачи стоят перед командой в новом сезоне?**

— Перед новым сезоном пошли на омоложение состава. Игроки подобраны перспективные, креативные. Не обошлось и без потерь. Перед стартом чемпионата тренер вратарей Сергей Романов перешел в «Зенит». Жаль, конечно, но мы рассматриваем это как повышение и гордимся, что воспитали такого специалиста. Если говорить о турнирных целях, то тренерский штаб поставил перед командой задачу попасть в тройку призеров и максимально далеко пройти в Кубке России. Два раунда нам покорились. Домашний матч с костромским «Спартаком» собрал аншлаг на «Динамо», уже за три дня до матча билетов не было. Радует, что наши матчи с «Родиной Медиа» и «Спартаком» из Костромы показали в эфире Матч ТВ. Продолжаем поиск партнеров и инвесторов. Ведем работу на всех направлениях. И в спортивной части, и в части улучшения остальной клубной работы. Наша задача — обрести стабильность во всем: результатах, финансировании, инфраструктуре, чтобы можно было строить долгосрочные планы.

Много рабочего времени Рудольф Чесалов посвящает анализу прошедших игр



Артем Бобров — один из тех, кто доносит идеи тренера до игроков во время тренировочных занятий



**ФК «Динамо»  
(Вологда)**

**1926**

Год основания

1-я лига:  
6-е место,  
зона Запад – 1992

2-я лига:  
2-е место – 2000,  
2003, 2005





### Владимир Парняков

мастер спорта, полузащитник, капитан команды, в профессиональном футболе сыграл почти 600 матчей, в том числе 11 игр в Премьер-лиге

#### — 23-й сезон в игровой карьере. Усталость от футбола не ощущаете?

— Каждый день радуюсь, что ноги еще бегут, что перед матчами все еще приятный мандраж и желание забивать и побеждать.

— В первом матче этого сезона ваш гол стал победным.

— Оказался в нужном месте. И пусть мяч получился не столько красивым, сколько трудовым, я был очень доволен.

— Владимир, Кубок России вернулся в Вологду спустя 11 лет. Важное событие?

— Да, причем как для футболистов, так и для всей Вологды. Противостояние сильным соперникам — дополнительная мотивация, особенно для молодежи. Они набираются опыта, мастерства, а когда еще и побеждать получается, появляется уверенность. Не зря говорят, что лучшая школа — это игра.

— Перед домашними кубковыми матчами был ажиотаж?

— Ажиотаж присутствовал. Многие спрашивали билеты. Для нас каждая игра важна, а при своих болельщиках выходить на поле вдвойне приятно. Еще раз убедился, как любят в Вологде футбол и родную команду.

— Вспомни свой первый кубковый матч?

— Ой, столько времени уже прошло, столько игр сыграл, честно сказать, не припомню. Это же было в 2002 году, некоторые ребята из нынешней команды еще не родились.

— Как тебе сегодняшний формат розыгрыша?

— Я так до сих пор и не разобрался. Понял только, что главное — выигрывать и проходить дальше.

— В первом раунде Пути регионов «Динамо» уверенно обыграло команду «Родина Медиа».

— Да, для нас игра сложилась отлично, чего нельзя сказать про команду соперника. Думаю, не очень приятно вылетать после первого же матча. Но у них и тренировочный процесс совсем другой. Это профессионалам в каждой игре надо доказывать свой уровень. А те выходят и играют в свое удовольствие, ничего на них не давит.

— В составе «Оренбурга», выступавшего на тот момент в ФНЛ, вы добрались до полуфинала Кубка России.

Что чувствовали?

— Когда забираешься высоко по турнирной лестнице и тебе противостоят команды Премьер-лиги, хочется обыграть и их, вырастают амбиции. Все вокруг подначивают, ждут победы. В такой атмосфере стремишься проявить себя.

— Вы были в шаге от финала. Сильно переживали после матча?

— Да, все переживали. Обидно пропускать гол в конце матча, особенно ведя в счете, а пенальти — это лотерея. У кого нервы крепче, тот и сильнее. В раздевалке слов не было, полное опустошение. Хотелось поскорее уехать со стадиона к семье.

— Уже три игры «Динамо» показали на Матч ТВ.

Как вам такое внимание?

— Это только плюс, как для команды, так и для города. Очень приятно, когда тебя показывают по федеральному каналу, а если еще и положительный результат, то вдвойне приятно. Даже мой дом в трансляции засветился: болельщики смотрели игру с балкона, а этажом выше живут мои родители.



### Александр Лобанов

голкипер, воспитанник вологодского футбола, дебютировал в профессиональном футболе в 2022 году, рекордсмен Второй лиги по числу сухих матчей

— На просторах интернета можно найти информацию, что вы воспитанник узбекского футбола.

— Это не так на самом деле! Хотя не скрою, в моей биографии был эпизод, связанный с этой среднеазиатской республикой. Дело в том, что я родился 29 октября 1992 года в Ташкенте. Там служил мой отец, но сам он из Верхояжского района. После распада СССР семья решила вернуться на родину. Отец продолжил военную службу в Федотовском гарнизоне. Меня привезли на Вологодчину в возрасте двух лет. Конечно, я к тому времени играл с мячом, но с футбольной наукой узбекских специалистов точно не был знаком да и за «Пахтакор» не болел!

— Как оказались в футболе?

— В Федотове спорт был всегда в почете. Мы с одноклассниками чем только не занимались. Сегодня теннис, завтра шахматы и борьба, послезавтра — футбол и бокс, потом волейбол и баскетбол... Тренировали нас офицеры — люди строгие, военные.

— Какой вид спорта был любимым у Саши Лобанова?



— Не поверите — больше всего я любил ходить в музыкальную школу!

— Мама настояла?

— Нет, соседка Наталья Васильевна. Я учился в одном классе с ее дочерью. Будучи преподавателем музыки, она в начальной школе пришла в наш класс и обрисовала все прелести владения таким прекрасным музыкальным инструментом, как баян. Так тогда много в «музыкалку» записалось, но в отличие от меня не все в ней доучились. Нам, кстати, в Федотове фортепьяно преподавали и даже театральное искусство!

— Строгая была Наталья Васильевна?

— Нет. Домашнее задание с меня никогда не спрашивала.

— В любимчиках числились?

— Она просто надо мной этажом выше жила и слушала каждый день, как я готовлюсь к занятиям. Скажет потом в школе, где я сфальшивил, — ну такое редко бывало, и обязательно похвалит, если заслужил.

— Ходит на матчи с вашим участием?

— Наши соседи переехали куда-то в Подмоскovie, но судя по лайкам в соцсетях болеют за ФК «Динамо-Вологда».

— Дома баян стоит? Вы на нем играете?

— Инструмент у родителей, в Федотове. Последний раз брал в руки году этак в 2012-м.

— Не хочется?

— Хочется! Мне музыканты всегда говорили: если научился играть, то в любой момент все вспомнится! В нотах я разбираюсь. Клавиатуру наизусть помню.

— А любимое музыкальное произведение есть?

— My Heart Will Go On из кинофильма «Титаник»!

— Почему именно оно?

— У него особая полифония, да и фильм культовый.

— Расскажите о футбольной юности.

— Классе в пятом окончательно понял, что кроме музыки для меня особо значим футбол. Кстати, я тогда играл в поле. В седьмом классе наша команда участвовала в первенстве Вологодского района. К нам приехали сверстники из поселка Майский — там хорошая футбольная школа уже была. Не знаю почему, но меня поставили на матч против «Олимпа» в «рамку». Голкипер наш то ли заболел, то ли просто не пришел. Все у меня получилось: отбивал все, что летело в ворота. После игры тренер гостей Сергей Иванов пригласил меня тренироваться в Майский. Однако к «Олимпу» я присоединился два года спустя, когда после девятого класса поступил в Вологодский колледж связи и информационных технологий на монтажника связи. Играл на вратарской позиции за Майский и в большой, и в мини-футбол.

Как-то сижу в колледже на занятиях, раздается телефонный звонок от тренера вратарей, как сейчас принято называть, старого вологодского «Динамо» Владимира Овсянникова. Он мне говорит: «Быстрее собирайся! У тебя через час первая тренировка с командой мастеров!» Сами понимаете — мне уже было не до учебы. Вскоре со мной уже беседовали тренеры команды Сергей Галкин и Евгений Барандин.

## Команда интересна и болельщикам со стажем, и молодежи. На матчах всегда не менее двух тысяч зрителей

### — Тренировались с основной?

— Да. Но в клубную заявку я так и не попал. Игровую практику получал в том же «Олимпе», выступавшем в чемпионате области. Конкуренция в «Динамо» была высокая, а мне всего-то 17–18 лет. Но многому научился.

### — Сильно переживали, что команда тогда по финансовым причинам снялась с чемпионата и не состоялся ваш дебют на профессиональном уровне?

— Очень. Но тут как раз мне предложили занять место в воротах тогда еще любительской команды ФК «Вологда», готовящейся заявиться во Вторую лигу. «В рамке» в то время царствовал нынешний старший тренер ФК «Динамо» Рудольф Чесалов. Он, кстати, взял меня под свое крыло и многому научил! Я сначала практически каждый день ездил на автобусе из Федотова на тренировки в Вологду. Потом клуб снял мне квартиру в областном центре.

### — Отыграв два сезона во Второй лиге, ФК «Вологда» получил статус профессионального клуба.

— И опять без меня! Хотя на сборы в Кисловодск и Турцию я летал с командой. Мне доверяли охранять ворота ФК «Вологда-м» разве что в чемпионате «Золотого кольца». А я так рвался на поле! Помню, однажды вышел в футболке с номером не на спине, а на груди — второпях одевался. Да, знаете, я никогда не отчаивался! Был уверен, что мое время обязательно наступит! Пусть и в 29 лет я впервые подписал контракт. Но не это мне греет душу. Главное, что профессиональный футбол вернулся на Вологодчину. Я знаю точно — мечты сбываются. Надо только верить в это и целенаправленно к этому идти!

### — Трудно быть первым номером вратарей в команде, которую тренирует бывший вратарь? Особые требования Рудольф Чесалов выдвигает?

— Я считаю Рудольфа Дмитриевича своим учителем. Сложностей с ним у меня нет.

### — В чем секрет вратарского мастерства Лобанова? Богатырский рост; широко расставленные руки; голова, которая подсказывает направление удара; чистая случайность или элементарное везение?

— Случайностей нет никаких. Нужны правильная настройка на игру, отработка на тренировках игровых моментов. Важно выручать свою команду в самых сложных ситуациях,

включая пенальти. Но поверьте, вратарь на поле не главный. Футбол — это в первую очередь командная игра.

### — В приметы верите?

— Накануне каждой домашней игры оставляю дома жену с ребенком и иду ночевать в пустую квартиру родителей. Хочется побыть одному. Утром в день матча совершаю обязательную прогулку. Пешком добираюсь до стадиона. На «Динамо» сначала иду к одним воротам — тем, что находятся рядом с восстанавливаемым храмом, затем к воротам, которые располагаются под табло. Только потом — в раздевалку.

### — После каждого матча вся команда направляется в подтрибунное помещение, а ты — к «рамке».

То погладишь сетку, то постучишь о штангу...

— Да. Благодарю их за игру. Ворота — мой дом. Я с ними должен дружить. Так же, как и с вратарскими перчатками.

### — Ощутили, что стали в Вологде известным человеком?

— Конечно! Когда две тысячи человек на трибуне поют «Са-ша Лоба-нов!», впечатление непередаваемое. Иду по городу, здороваются со мной незнакомые вологжане. Я со всеми открытый, готов к общению. Команда, частью которой я являюсь, защищает честь родной Вологды. Кстати, я и под номером нашего региона, 35, всю свою футбольную карьеру выступаю. На 35 и мой мобильник заканчивается...

### — В новом сезоне вам пришлось уступить место в воротах Семену Боброву, который также стал любимцем болельщиков. Какие мысли по этому поводу?

— Семен молодец, а я готов использовать любой предоставленный шанс. Ну и помогаю молодым вратарям. И конечно, я никуда не хочу уходить. Буду рад закончить карьеру в футболке с буквой Д. Слишком долго шел к своей мечте!



### Дмитрий Долгов

защитник, в профессиональном футболе сыграл 128 матчей, 11 из них — в Кубке России

### — Дмитрий, вы уже второй сезон выступаете за «Динамо». Поделитесь впечатлениями о клубе.

— Я очень счастлив, что нахожусь здесь, мне нравится, как клуб прогрессирует. Все происходит на высоком уровне, и я уверен, что у клуба большое будущее.

### — Расскажите о своей карьере до перехода в «Динамо».

— Я воспитанник ярославского «Шинника», окончил спортивную школу и в 17 лет попал в профессиональный футбол.



Первый контракт подписал с клубом «Долгопрудный», после уехал в аренду в ставропольское «Динамо». Спустя время меня пригласили в «Знамя Труда» (Орехово-Зуево). Там я отыграл два сезона и перебрался в другое «Знамя», уже из Ногинска. Потом попал в вологодское «Динамо».

### — Как состоялся ваш переход в вологодский клуб? Есть какая-то история?

— Переход в «Динамо» был для меня неожиданным, после ногинского «Знамени» я полгода оставался без команды и тренировался с молодежкой «Шинника». Главный тренер сказал мне, что клуб из Вологды будет выступать в профессиональном футболе, и посоветовал съездить на просмотр. Сыграл несколько товарищеских игр и подписал контракт с «Динамо».

### — Вы довольно быстро адаптировались в Вологде. И поговаривают, что приезжие игроки уже считают вас местным. С чем это связано, как думаете?

— В Вологде замечательный коллектив. Когда только приехал, меня хорошо приняли. А шутки про то, что я местный, скорее всего, оттого что из всех приезжих я оказался ближе всех к родному городу. Мне здесь комфортно. Вологда небольшая, но уютная, спокойная. К команде очень теплое отношение, и это помогает.

### — Какая реакция была у ваших родителей?

— Родители обрадовались, что я буду играть недалеко от дома.

### — Вы заметно прибавили. Что этому способствовало?

— Думаю, интересные тренировки, внимание и доверие тренера. Плюс я получаю достаточно много игрового времени.

### — Чувствуете, что популярность «Динамо» выросла в Вологде?

— О нас очень хорошо отзываются. В этом году несколько игр показали на МАТЧ ТВ, и многие знакомые говорят, что команда понравилась. Еще до перехода в «Динамо» знал, что Вологда — футбольный город, и трибуны на играх почти всегда заполнены.

### — А что с вашей популярностью? На улице узнают?

— Популярность ощущаю, скорее, на стадионе, когда люди просят сфотографироваться или поставить автограф. За его пределами этого не так много, может, и узнают, но подходят гораздо реже.

### — Чем Дмитрий Долгов занимается вне тренировок и игр?

— В свободное время стараюсь больше отдыхать, у нас очень насыщенный график и времени на все остальное попросту не хватает.

### — Есть какая-то футбольная мечта? И связана ли она с «Динамо»?

— Думаю, у каждого футболиста есть мечта добиться как можно большего, и я не исключение! Нужно постепенно идти к своим целям и прилагать для этого все усилия. На данном этапе я отдаю всего себя за цвета «Динамо»! Хочу помогать команде расти и достигать новых высот! [D](#)

# ВСЯ ЖИЗНЬ — ДВИЖЕНИЕ И БОРЬБА



Российский спорт в 2023 году отмечает много знаменательных дат, среди них — столетие спортивного общества «Динамо» и 85 лет со дня основания отечественной федерации самбо. Тесную связь с обеими организациями на протяжении всей своей жизни поддерживал *Михаил Иванович Тихомиров*, спортсмен, тренер и выдающийся спортивный функционер

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

ФОТО // ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

## «Внук» Ощепкова

«Благодаря спорту и самбо я стал нормальным человеком. Шутка ли, в 17 лет я весил всего 38 килограммов! Если бы не самбо, с тем образом жизни, который я вел, меня бы уже давно не было. Многие мои приятели, занимавшиеся спортом, но продолжавшие поддаваться вредным привычкам, ушли из жизни, когда им было 45 лет. А я до сих пор делаю зарядку по утрам, держу свою весовую категорию», — рассказывал в последние годы Михаил Иванович. Сам он дожил до 83 лет.

В 1955 году худенький 17-летний юноша, прочитав объявление в школе, впервые пришел в динамовскую секцию самбо на Цветном бульваре, где сразу оказался в группе под руководством легендарного наставника Льва Борисовича Турина. Хотя Тихомиров не отличался выдающимися физическими данными, тренер отметил его характер и увидел в нем задатки не только серьезного спортсмена, но и продолжателя своего дела.

Отца Турина убили бандиты, с 15 лет парень работал и кормил семью. Чтобы окрепнуть, стал заниматься спортом, сначала гимнастикой, затем тяжелой атлетикой и наконец борьбой, как класси-

ческой, так и вольной. Когда поступил в институт физкультуры, познакомился с основателем самбо Василием Ощепковым, активно практиковавшим свою систему борьбы без оружия, построенную на основе дзюдо и обогащенную приемами из других видов единоборств. Тихомирова можно считать «внуком» Ощепкова.

Во время армейской службы на соревнованиях по классической борьбе Турин выступал за «Динамо». В годы войны Лев Борисович подготовил сотни парней и девочек для работы в тылу врага. Учил их штыковому бою, приемам самбо и борьбы. Сам хотел воевать на фронте, однако начальство, понимая, что замену такому специалисту не найти, его не отпустило. В 1949 году Турин в возрасте 37 лет в последний раз вышел на ковер и стал победителем первого чемпионата России по самбо вместе с четырьмя своими учениками.

Турин очень трепетно относился к воспитанникам: приглашал в гости, его супруга накрывала щедрый стол, интересовался семейными делами и успехами в школе, а главное — учил держаться в коллективе. Тихомиров признавался, что в юности баловался с ребятами сигаретами и алкоголем,



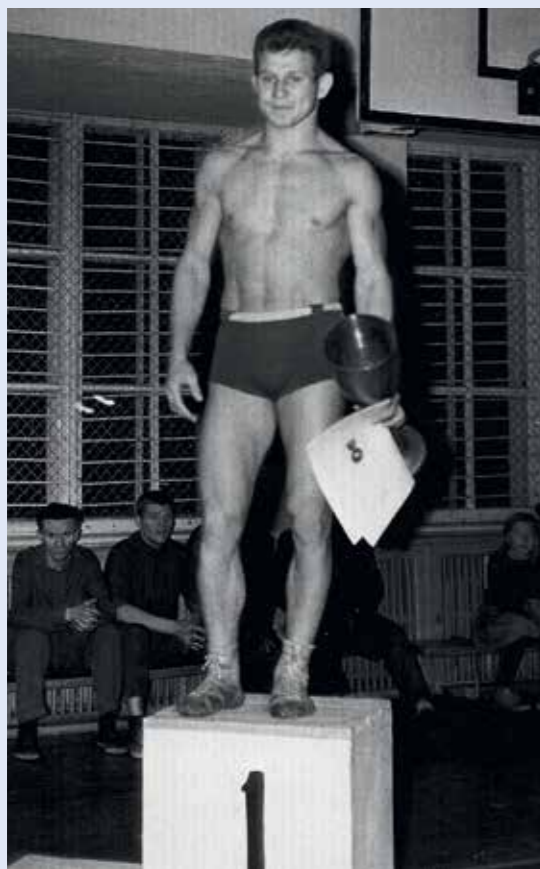
### Михаил Иванович Тихомиров

родился 15 марта 1938 года в селе Васильевское (Московская область)

- Мастер спорта (вольная борьба, 1960)
- Заслуженный тренер России (1969)
- Судья международной категории (1972)
- Тренер по борьбе МО ДСО «Урожай» (1958–1964)
- Председатель МГС ДФСО (1981–1986)

- Президент Всероссийской федерации самбо (1994–2001)
- Президент Европейской федерации самбо (1993–1998)
- Первый вице-президент Международной федерации любительского самбо, FIAS (1993–1997)

- Президент FIAS (1997–2004)
- Вице-президент Олимпийского комитета России (2001–2005)
- Президент СННВС России (2010–2019)



Победитель  
первенства  
РСФСР в Дубне,  
1963

Награждение  
после  
соревнований  
в спортбществе  
«Урожай»

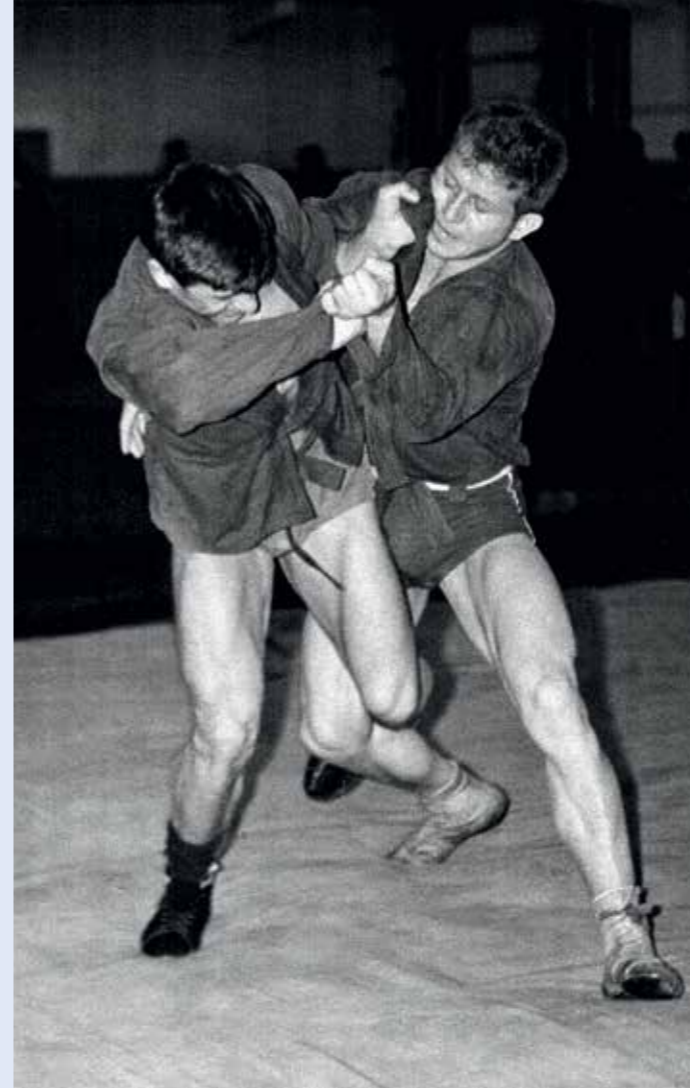
но после серьезного разговора с наставником бросил пагубные привычки. На первых соревнованиях ему не хватало пяти килограммов до самой легкой весовой категории, а потому судьи не хотели пускать щуплого юношу на ковер, но Турин попросил под свою ответственность. Жалеть тренеру не пришлось. Дебютант проявил невероятную волю к победе и дошел до финала, где уступил превосходящему на восемь килограммов сопернику.

### Заводская школа воли

По окончании школы Тихомиров оказался на Московском чугунолитейном заводе имени Войкова, там он работал токарем-револьверщиком. За смену приходилось обрабатывать минимум 1200 изделий. Поскольку большинство работников цеха составляли женщины, молодой самбист помогал им забрасывать готовую продукцию на конвейер, а это сотня ящиков весом 20 килограммов. «Грохот вокруг стоял невероятный, одновременно работали около ста станков. Выходишь после смены — голова чугунная. Не помогали и ватные «пробки», которыми во время работы затыкал уши. Приведешь себя после смены в порядок — и к Турину на тренировку», — вспоминал Тихомиров.

После того как он несколько раз заснул в трамвае от усталости и однажды пропустил нужную остановку, стал ходить на тренировки пешком. В связи с загруженностью на заводе Турин разрешал тренироваться с разными группами, но обязательно трижды в неделю. Особенно трудно давались вечерние смены, они заканчивались в час ночи, и приходилось идти домой пешком, а рано утром вставать на тренировку. Михаил Тихомиров выступал за сборную команду Московской области на всесоюзных соревнованиях. Чтобы соответствовать своей весовой категории, необходимо было стгонять вес, что он делал за счет ограничения приема воды. За два дня до взвешивания спортсмен выпивал в день маленькую чашку чаю, а ночью мучился от жажды, однако сдерживал себя и никогда не проваливал взвешивание.

Понимая, как не просто его ученику совмещать тяжелую работу с тренировками и соревнованиями, Турин настоял на продолжении учебы. Поступить в пединститут на факультет физвоспитания Тихомирову не удалось, так как там отдавали предпочтение гимнастам, легкоатлетам и пловцам, зато попытка в Высшей школе тренеров оказалась удачной. Правда, сюда принимали в основном взрослых именитых спортсменов, а Тихомирова и его товарища Федора



Тихомиров  
проводит  
прием против  
Колитвинова

С олимпийским  
чемпионом  
по борьбе  
Александром  
Иваницким

Ионова посчитали слишком молодыми. Но и в этот раз на помощь пришел Турин. Авторитетный тренер сумел убедить руководство в тренерских перспективах двух молодых людей, и они были зачислены. После выпуска Тихомиров был направлен старшим тренером спортбщества «Урожай».

### Динамо́вская семья

Начав свой путь в спорте в динамовской школе самбо, Михаил Иванович оказался неразрывно связан с обществом еще долгие годы. Так, после Олимпиады в Мехико он познакомился со спортивным функционером Валерием Сысоевым. В Комитете по физической культуре и спорту при Совете министров СССР он возглавлял отдел велоспорта, а Тихомиров — отдел борьбы. В 1971 году Сысоев пришел на работу в ЦС «Динамо». Именно он впоследствии рекомендовал своего товарища генералу Петру Богданову на должность председателя Московского городского совета «Динамо». За новую работу Тихомиров взялся с энтузиазмом, постоянно общался со всеми сотрудниками, вникал в проблемы. Однако от предложений коллег обсудить насущные вопросы за рюмкой неизменно отказывался — наставления Турина, ярого противника алкоголя, дали свои плоды.

В московском горсовете «Динамо» культивировалось свыше 50 видов спорта, но два из них были на особом счету — народная игра футбол и хоккей, который курировал генеральный секретарь Юрий Андропов. Важное место в работе Тихомирова занимали зарубежные поездки популярных динамовских команд. Так, в 1982 году «Динамо» пригласили в Великобританию для проведения матчей с клубами, принимавшими участие в легендарном турне 1945 года. Отдел футбола представил список игроков, тренеров и представителей команды, однако Михаил Иванович не обнаружил там обладателя «Золотого мяча» Льва Яшина и очень удивился.

Тихомиров настоял в разговоре с начальством на том, что Яшин должен быть обязательно включен в состав делегации. Беседа с руководителем Центрального совета общества Богдановым была непростой. Яшин тогда находился в опале, но Михаил Иванович убедил его, что разногласия — внутреннее динамовское дело, а прославленный футболист и лучший вратарь мира должен ехать на родину футбола. Опытный руководитель принял аргументы коллеги, и Яшина включили в заявку.

О том, что это правильное решение, стало ясно на первом же матче — услышав о присутствии великого вратаря, многотысячный стадион





**Тихомиров прошел путь от воспитанника секции самбо до вице-президента ОКР и президента всероссийской и международной федераций самбо. Его кредо было: «Бороться и побеждать»**



Семинар в Монте-Карло, 1999

встал и устроил ему овацию. И так на каждой игре! Яшина приглашали в центр поля для нанесения символического удара по мячу, журналисты брали у него интервью, а команда получала теплый прием во всех городах, куда приезжала.

### Развитие самбо во всем мире

Путь чисто российского вида спорта к международному признанию получился тернистым. Долгое время он находился под патронажем Международной федерации борьбы, уделявшей основное внимание олимпийским дисциплинам — вольной и греко-римской борьбе. Растущая популярность самбо привела к тому, что в 1984 году его активные подвижники выступили с инициативой создать международную федерацию. Это решение поддержали 65 стран.

В первые годы в руководстве международной федерации работали представители западных государств: США, Великобритании и Франции. Они хоть и были знакомы с единоборствами, но не до конца понимали специфику самбо. Михаил Иванович вспоминал, как учил президента федерации француза Этьена Лябруса завязывать пояс на самбовке. Попытки решать вопросы вида спорта в узком кругу слабо компетентных лиц привели к расколу федерации на три разные организации

в начале 90-х. Большую роль в консолидации самбистов сыграла Россия и лично Михаил Тихомиров.

На объединительном конгрессе в Кстове в 1993 году новым президентом был избран японец Томоюки Харимая, а Тихомиров стал первым вице-президентом. В отличие от своих предшественников японец не пытался закрыться от самбистов, а честно заявил своему заместителю: «Тихомиров-сан, я в самбо не очень разбираюсь. Прошу информировать меня, что вы будете предпринимать». На следующем конгрессе Международной федерации самбо в Тбилиси президентом был выбран уже сам Тихомиров. Его деятельность ознаменовалась беспрецедентным расширением географии самбо во всем мире, проведением семинаров и показательных выступлений в различных странах. Результатом популяризации самбо в Латинской Америке стало его включение в программу Панамериканских игр, одного из крупнейших спортивных форумов мира.

Михаил Иванович делал все для организации этих мероприятий. Так, он нашел деньги для поездки российских спортсменов на семинар в Чили, где при его поддержке была образована национальная федерация самбо. Другой его сподвижник Альберт Астахов инициировал создание федераций в Иране, Кубе, Венесуэле и других странах.



Церемония открытия VII Всемирных игр, Дуйсбург, 2005

В компании Виталия Смирнова и Хуана Антонио Самаранча

В 2013 году, когда Михаил Иванович уже покинул пост президента Международной федерации самбо, его американские коллеги попросили помочь им сделать пособие для начинающих самбистов на английском языке. Тихомиров с энтузиазмом воспринял эту идею и решил подготовить наглядный материал в видеоформате. Несмотря на то что ему было уже 75 лет, он согласился лично продемонстрировать все приемы. В течение месяца он участвовал в съемках в Оклахоме, поднимая и бросая молодых ребят. Только после завершения работы Тихомиров признался, что повредил ребро при падении и испытывал острую боль во время бросков, но этого никто не заметил.

### Олимпийское признание

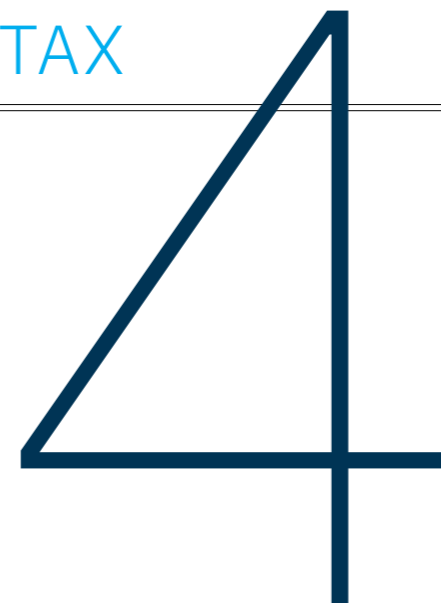
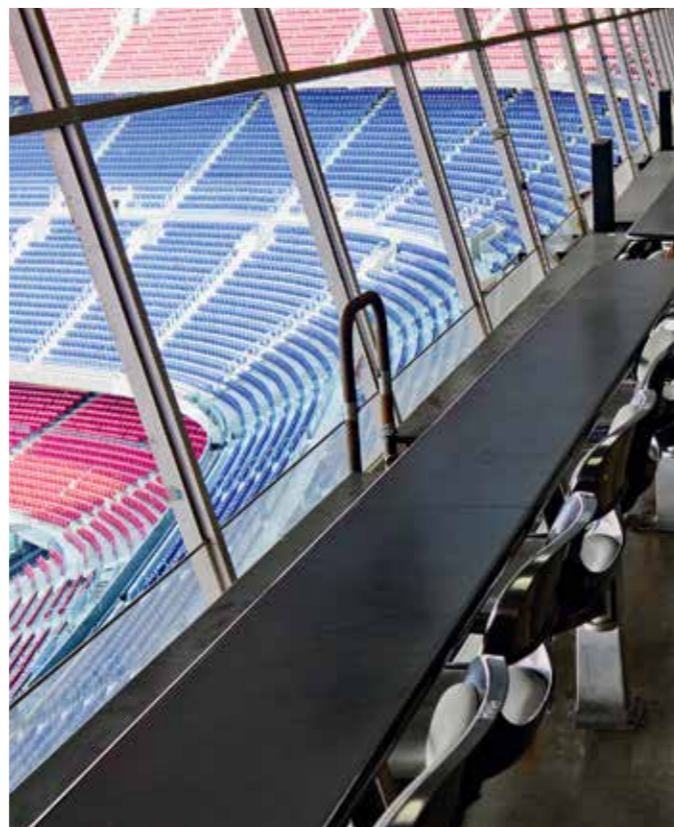
Попытки привести самбо в олимпийскую семью предпринимались неоднократно. Так, в 1980 году призывы включить самбо в программу московской Олимпиады не были услышаны. На признание рассчитывали на сессиях 2002 и 2009 годов, однако

Международный олимпийский комитет всякий раз отдавал предпочтение другим видам спорта.

20 июля 2021 года произошло событие, которого энтузиасты самбо ждали несколько десятилетий: МОК на сессии в Токио признал самбо олимпийским видом спорта. Исполнить мечту Михаила Тихомирова сумел его наследник на посту президента международной федерации Василий Шестаков. Авторитет и настойчивость этих двух руководителей помогли популяризовать вид спорта на пяти континентах, развивать женское самбо и включить его в программу Универсиад, Европейских и Азиатских игр и многих других крупных международных форумов.

Михаил Иванович ушел из жизни спустя три месяца, после того как сбылась его многолетняя мечта.

Весной 2023 года в Мытищах прошел первый юношеский турнир памяти Михаила Ивановича Тихомирова, в котором приняли участие свыше 250 самбистов. Соревнования при поддержке общества «Динамо» и Министерства спорта Московской области должны стать ежегодными. Импульс для их реализации дал заместитель председателя Центрального совета «Динамо» Николай Толстых, а награды победителям и призерам вручила вдова Тихомирова — Надежда Михайловна. [📄](#)



## слагаемых

Продолжаем знакомство со стадионом. Сегодня спросим у нашего эксперта *Марка Акопяна*, что представляет собой газон футбольного поля, каков оптимальный угол наклона трибун, чем козырек отличается от крыши, какие требования предъявляются к освещению и т.д.

### Каковы основные элементы конструкции стадиона?

Два элемента дошли до нас еще с античных времен — поле и трибуны. Позже к ним добавились козырек, или крыша, и освещение. Хотя, что касается Колизея, его конструкция говорит о том, что там тоже был навес, который натягивался над всей поверхностью стадиона.

Каждый из элементов является сложной конструкцией, соответствующей многочисленным требованиям. Например, поле в разрезе выглядит как многослойный пирог, так как состоит из нескольких уровней: дренаж, подушка из песка, корневая зона, а сверху собственно газон, причем выбор травы для него зависит от климата, назначения стадиона, частоты эксплуатации и т.д. Плюс на стадионе существуют системы ирригации и лампы для прогревания почвы.

На большинстве арен профессиональных команд — гибридное покрытие, то есть натуральный газон, прошитый полимерными нитями. Оно более износостойкое, поскольку корневища травы удерживаются искусственными волокнами. Высота травы по регламенту FIFA не должна превышать 3,5 сантиметра.

### Какие трибуны самые удобные?

Смотря что вкладывать в понятие «удобство». Материал кресел, наличие подогрева или вентиляции? Наверное, значение имеет все, но главное, чтобы болельщику было отовсюду хорошо видно, что происходит на поле, то есть угол наклона трибун должен быть не очень большим. Вместе с тем, если трибуны слишком вертикальные, человеку становится некомфортно, он даже может упасть. Нужно найти баланс между близостью поля и безопасностью. Эмпирическим путем был определен оптимальный угол  $\pm 37^\circ$ . Кроме того, стадион с правильным наклоном трибун может вместить больше зрителей. Однако тут важно и количество ярусов. Минус больших одноярусных арен — пологие трибуны, как на стадионе «Лужники» до реконструкции. Последние ряды таких чаш оказываются очень далеко от поля. Решением проблемы стали двухъярусные или трехъярусные трибуны, где верхний ярус «наезжает» на нижний. Подобные стадионы начали строить в 70-е годы, сегодня это норма. Даже на аренах, рассчитанных на 100 тысяч человек, поле хорошо видно. К тому же на современных стадионах отсутствуют слепые



Стадион «Камп Ноу» до реконструкции

зоны, которые раньше возникали из-за конструктивных элементов. И почти везде сегодня есть зоны повышенной комфортности и ВИП-ложи.

С развитием телевидения на стадионе появились камеры. Требования для их размещения прописаны в регламентах FIFA.

### Что такое козырек и чем он отличается от крыши?

Козырек, или навес, — неотъемлемая часть крупных арен, он монтируется по периметру. На некоторых стадионах его пришлось надстроить, поскольку это стало требованием. А новые с 90-х годов возводятся уже с козырьком.

Его конструкция может быть самой разной: консольный навес, вантовая система, стропильные фермы, арки и т.д. Навес не только укрывает зрителей от ветра и дождя, он уменьшает ветер и на поле, обеспечивая игрокам лучшие усло-

вия. Плюс именно здесь монтируются системы освещения и оповещения. И наконец, это еще одна часть фасада стадиона — часто вид сверху наиболее эффектный.

В последнее время начали строить арены с крышей, ее наличие значительно упрощает содержание газона и проведение спортивных и развлекательных мероприятий. Общая тенденция при возведении крыш и козырьков — облегчение конструкции, уменьшение количества сегментов, стремление к наиболее эстетичному внешнему виду.

### Когда стадионы стали освещаться?

Массово после Второй мировой войны. И это дало большой импульс для развития стадиона. До появления на арене прожекторов соревнования проходили в светлое время. Впервые при искусственном

Футбольное поле выглядит полосатым из-за газонокосилок. Подравнивая траву, они двигаются то в одном, то в другом направлении, травинки, соответственно, приминаются в ту или иную сторону. Та полоса, где травинки наклонены в сторону зрителя, кажется ему более темной — там больше тени. Полоса, где они наклоняются в противоположном направлении, а значит, от них отражается больше света, кажется светлой. Каких-либо четких требований к количеству и ширине полос на футбольном поле нет. Однако существуют рекомендации FIFA, в которых указано, что их должно быть не больше 18 и располагаться они должны только поперек поля. Полосы на газоне облегчают работу судьям при фиксации положения «вне игры», определении места нарушения и ввода мяча в игру при пробитии штрафных.

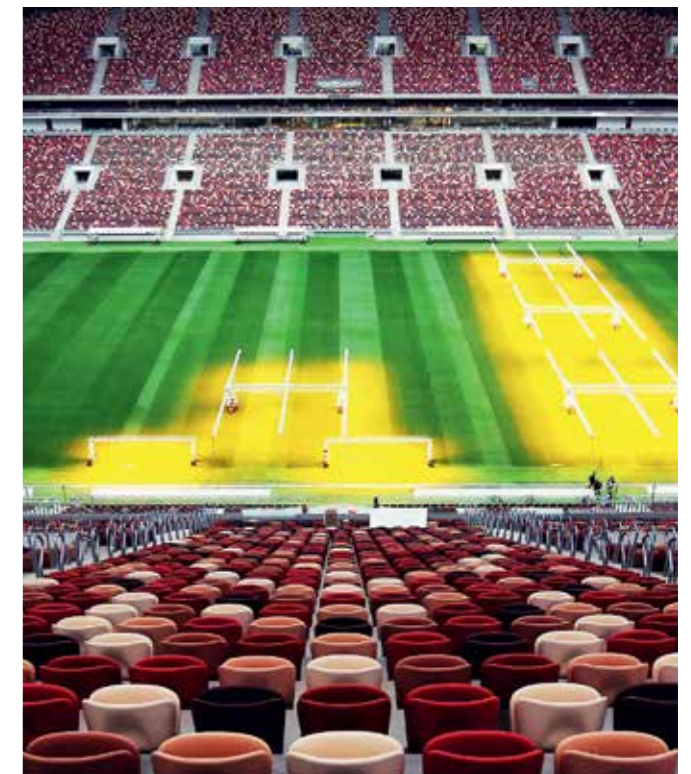
**Гринкипер** — квалифицированный специалист, агроном, отвечающий за обустройство, уход и эксплуатацию спортивного газона, предназначенного для всех видов спорта на траве (футбола, гольфа, большого тенниса, регби и т.д.).

**Впервые полноценная прямая трансляция футбольного матча** была показана 9 апреля 1938 года в эфире телеканала ВВС. В финале чемпионата Великобритании на



«Уэмбли» встречались сборные Англии и Шотландии. В СССР пробный прямой эфир состоялся 2 мая 1949 года, транслировался матч «Динамо» — ЦДКА. На стадионе в Петровском парке собралось более 70 тысяч зрителей. Комментировал игру Вадим Синявский.

**Раскружаливание** — процесс, при котором замыкается периметр несущих металлоконструкций крыши и убираются все подпорки. Иначе говоря, принятие конструкциями нагрузки от собственного веса.





← Телекамеры размещают не ближе трех метров от футбольного поля

↓ Крыша стадиона «Динамо» из прозрачного поликарбоната



свете сыграли англичане. В 1930 году на стадионе «Филд Милл» прошла товарищеская встреча местного любительского клуба с командой из соседнего графства. В некоторых источниках говорится и о более ранней попытке, относящейся в конце XIX века. В Шеффилде некий английский изобретатель продемонстрировал публике изготовленные им лампы, которые давали настолько яркий свет, что при них можно было играть в футбол. Чтобы убедиться в этом, на стадионе «Брэмолл Лейн» якобы собралось более десяти тысяч человек, но чудо техники было задействовано только на последних минутах игры.

Олимпиадой-80 на стадионе прошла реконструкция, были обновлены трибуны и подтрибунные помещения, а также установлены четыре высокие мачты с мощными прожекторами. Яркий свет позволял проводить матчи до глубокой ночи и вести со стадиона телетрансляции в цветном изображении.

FIFA требует особого освещения игрового поля, которое не создавало бы теней и бликов, мешающих игрокам, судьям и СМИ. Количество и мощность приборов зависят от размеров и категории стадиона. Яркий свет от стадиона — побочный эффект прожекторного освещения. Он может

На стадионе «Динамо» регулярное электрическое освещение ввели в 1953 году. Хотя еще осенью 1933 года несколько матчей прошли при свете подвесных электрических ламп, но уровень освещения оказался недостаточным. В 1940 году по углам стадиона были установлены высокие вышки с прожекторами, при свете которых московское «Динамо» приняло динамовцев из Риги, но тогда электроосвещение признали экономически нецелесообразным, и это мнение изменилось только с ростом популярности футбола. Перед

мешать хорошему обзору в прилегающих районах. В FIFA следят даже за этим, предоставляя нормативы измерения такого светового «загрязнения».

Необходимо сказать пару слов о расположении стадиона. Считается, что лучше всего, когда он размещен вдоль оси север — юг. Этот взгляд сформировался в связи с тем, что угол падения солнечных лучей является оптимальным для второй половины дня — времени, в которое обычно проходят матчи. Говоря иначе, солнце не будет слепить вратарей. [▶](#)



**Люди работали с удовольствием, причем целыми семьями**

В нашей стране найдется немного стадионов с такой богатой историей, как у столичного «Динамо». В августе он отметил свое 95-летие. В честь праздника собрали сотрудников, работавших здесь в разное время. Одним из приглашенных был Олег Точелович, который руководил спортивным комплексом 30 лет — с 1988 по 2008 год

БЕСЕДУ ВЕЛА // // // ЕКАТЕРИНА ОВЧАРОВА  
ФОТО // // // ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

### Десять лет в футбольном клубе были самыми лучшими

— Олег Николаевич, «Динамо» возникло в вашей жизни, когда вы пришли работать на стадион или вас что-то с ним связывало и раньше?

— Я родом из Вологды. Моя школа находилась рядом со стадион «Динамо». И свои первые шаги в спорте я сделал именно там, кстати, пойдя на обман. В футбольную команду набирали мальчиков 1948 года рождения, я 1949-го, пришлось исправить девятку на восьмерку. Меня приняли, но буквально через две-три игры при проверке документов хитрость разоблачили, и я ушел.

— Еще делали попытки заняться спортом?

— В техникуме железнодорожного транспорта. Родители работали железнодорожниками — пошел по их стопам. Там у нас были лыжные гонки и волейбол. В волейболе дорос до первого спортивного разряда. Потом меня избрали в правление спортивного клуба «Юность», созданного на базе техникума. А позже я стал его председателем. Клуб был знаменитый, гремел среди учебных заведений железнодорожного транспорта. Мы устраивали лыжные гонки, проводили семинары, четыре наших воспитанника участвовали в Спартакиаде народов СССР в 1974 году. Моя жена, тоже занимавшаяся в этом клубе, была лыжницей, мастером спорта. Ее пригласили в Москву выступить за «Локомотив». Так мы с ней оказались в столице.

— Вам в Москве нашлась работа?

— Стал работать в «Локомотиве», затем на велотреке в Крылатском начальником отдела оздоро-

вительно-массовой работы. Через некоторое время один из руководителей велотрека ушел на стадион «Динамо» и позвал меня. Я начинал директором Большой спортивной арены, а потом возглавил спорткомплекс. Вскоре пришлось определяться, работать в составе недавно созданного футбольного клуба «Динамо» (Москва) или в составе МГО «Динамо». Выбрал футбольный клуб. Естественно, это было не мое единичное решение, а мнение коллектива.

— Почему встал такой выбор?

— Мы же перешли на самоокупаемость. Сумма за коммунальные услуги огромная, льгот никаких. Обслуживать стадион стало очень сложно. Перед сезоном, например, надо готовить поле, делать разметку, ремонтировать и красить лавки. Для содержания поля нужна техника. Та, которую получили перед Олимпиадой, уже выходила из строя. Опять же зарплата — штат ведь большой. Десять лет работы, после того как мы вошли в футбольный клуб, были, пожалуй, самыми лучшими.

### Пока не придумаем, домой никого не отпускаю

— В то время, кроме матчей, было много разных мероприятий.

— Мы искали новые формы работы. Провели Кубок по мотокроссу на беговых дорожках на приз Моссовета. Там несколько международных экипажей выступало. Дорожки готовили специальным образом, соответствующий грунт и все прочее. Интересно получилось.

Первая в СССР международная выставка собак тоже у нас проходила. Это было что-то. Я сам собак не держал и поразился, насколько собаководы дружное, сплоченное сообщество. Накануне, обходя территорию, увидел, что парк напротив стадиона буквально забит собачниками. Приехали из разных уголков страны, кто-то в палатке устроился. На следующее утро, когда выставка открылась, мы парализовали движение транспорта. «Прилетел» какой-то подполковник, дежурный по городу, разбираться, что случилось, без фуражки — где-то ее потерял. Народу собралось порядка 150 тысяч. Лето, жара, надо всех напоить. Пришлось просто поливочные машины поставить.

— Выставка проходила в парке?

— Что вы! Задействовали всю территорию: и Малую спортивную арену, и крытый футбольный манеж, наверху фильмы показывали. Для участников тоже все было в новинку. Представляют, приезжают судьи из Англии и оценивают вашу собаку. Я, когда попытался какую-то собачку покормить, на меня сразу накинулись: «Зачем это? Собаке нельзя ничего давать!» На беговых дорожках устраивали так называемые гонки за зайцем. Чего только не было. И так два дня подряд почти до полуночи. Билет, кстати, стоил один рубль — немалые деньги по тем временам, когда зарплата составляла в среднем 90 рублей.



↑  
Проверка  
качества газона

↗  
Знаменательное  
для «Динамо»  
событие —  
выигрыш Кубка  
России — 1994/95

→  
Восстановление  
разметки поля  
в перерыве  
футбольного  
матча



Газета «Московская правда» девять лет своей праздник у нас проводила. Опять же был задействован весь стадион. Главный редактор и его заместители по разным направлениям общались со своей аудиторией. Торговлю в эти дни организовывали, сажены, то-се... Настоящий праздник. Вообще мы тесно общались с журналистами в тот период, особенно с Борисом Александровичем Федосовым.

— **Который придумал турнир на приз газеты «Известия»?**

— И не только. Он легенда спортивной прессы, знал все и вся. Когда только с ним познакомился, мы часа четыре, наверное, проговорили. Это был человек, наделенный огромной энергией, постоянно что-то искал. Предложил мне заключить договор на проведение различных мероприятий. И как-то вечером позвонил, говорит: «Ты слышал, Рината Дасаева признали лучшим вратарем по версии IFFHS? Давай на «Динамо» праздник организуем». И мы стадион предоставили, а он собрал звезд футбола. У меня лежит вымпел, где расписались все вратари, игравшие за нашу сборную с 1912 по 1988 год.

— **То есть еще за дореволюционную сборную?**

— Да, был такой Соколов, первый вратарь сборной. Вот он тоже присутствовал. А Дасаеву вручили приз, он поднялся на трибуну к Льву Ивановичу Яшину, тот его поздравил...

60-летний юбилей самого Яшина на стадионе отмечали. Сначала играли ветераны сборной команды мира и «Динамо», а потом уже основной состав. Автограф Льва Ивановича среди зрителей разыгрывали. Программку к матчам, между прочим, Федосов готовил.

Мы одними из первых провели на стадионе лотерею. Первыми были минские динамовцы. Поехали к ним, все разузнали. Было подготовлено специальное постановление по линии Совмина СССР. Разыгрывались «запорожцы», велосипеды, мячи и так далее. Среди населения это пользовалось огромным спросом, а для нас служило дополнительным заработком.

Кроме всего прочего, мы организовали прокат спортивного инвентаря. По дорожкам парка зимой была проложена лыжня, соревнования проходили. Ухитрились как-то в честь одного из съездов партии провести большой спортивный праздник со стрельбой, лыжными гонками, коньками.

Однажды родилась идея устроить на катке встречу Нового года. Я собрал коллектив, говорю: «Как мы будем развлекать зрителей? Пока не придумаем, домой никого не отпускаю». И мы решили сделать ледовое представление. Для жителей района разместили рекламу — щиты, объявления.

Народу собралось очень много. Дед Мороз у нас был свой, Евгений Александрович Смирнов, он на стадионе диктором работал, а до этого — телеведущим, а еще раньше играл за горьковское «Торпедо». Маленьким новым годом мы нарядили мою четырехлетнюю дочь. Отличный спектакль получился. Игрушки разыгрывали. Ну и массовые катания были.

— **Каток работал всю зиму?**

— До начала весны. Он пользовался такой популярностью! Билет стоил 20 копеек, коньки выдавали напрокат. Тогда чемпионат страны по футболу стартовал не так рано, как сейчас, а в первых числах мая. Поэтому каток держали до последнего.

— **Видела фото, где солдаты расчищают трибуны.**

— При мне такое практиковалось. Еврокубки уже в феврале начинались, а заканчивались в декабре. На «Динамо» же и ЦСКА, и «Спартак» играли. Приходилось порой обращаться за помощью. Близлежащая войсковая часть была милицейская, причем она же обеспечивала охрану общественного порядка. Мы с ними подружились, оказывали им помощь в приобретении через футбольный клуб спортивной формы. Они нам тоже приходили на помощь, если требовалось. Обычно мы своими силами трибуны убирали. Не всегда все четыре, иногда только две или три — в зависимости от того, какое количество зрителей ожидалось. Но случались и цейтноты. Помню, предстояла игра с какой-то итальянской командой. Шесть часов вечера, матч в восемь часов, а снег валит и валит. Как быть? Звоню командиру полка, спрашиваю: «Что ты делаешь?» — «Жду твоего звонка». И тут же приехало человек 20–30, привели все в порядок. А как иначе народ пускать? Тут хоть соль сыпь, хоть что угодно — ничего не поможет.

— **А когда скамейки заменили на кресла?**

— В 1988 году. Тогда же сделали подогрев поля. Все благодаря футбольному клубу, так как затраты для этого потребовались колоссальные.

**При входе на стадион висел лозунг: «За здоровьем на «Динамо»»**

— **Вы первыми провели на стадионе рок-концерт. Как эта мысль вообще возникла?**

— Представители футбольного клуба, и я в том числе, входили в состав Ассоциации спортивных сооружений Европы. Ездили в Италию, Испанию, Францию, перенимали зарубежный опыт. Для нас стало открытием, что билеты продаются не только в кассах, как у нас, но и в кафе, супермаркетах. Среди прочего увидели, как на одном из стадионов шла подготовка к концерту. Подумали, почему бы и нам не попробовать? Первой у нас выступила группа Deep Purple, затем Майкл Джексон. Хорошо помню, что Джексона пригласил Игорь Крутой. Концерт начался на час позже, из-за того что задержался его вылет из Польши. Но обошлось без эксцессов, хотя стадион был битком — тысяч 80 пришло.

— **Еще какие-то концерты принимали?**

— Такие масштабные — нет. Было мероприятие, которое мне очень хотелось провести, — праздник в честь Дня защиты

детей. Обратились с предложением в отдел народного образования, получили добро. 1 июня на Западной трибуне собралось 9 тысяч детей. Пригласили Владимира Шаинского, поставили ему рояль. Он играл и пел. И дети вместе с ним.

— **Кстати, о детях. На стадионе ведь работало много секций?**

— Много — не то слово. За день наши секции посещало пять с половиной тысяч детей. Это во всех спортивных сооружениях, включая плавательный бассейн. Чего только не было: легкая атлетика, фехтование, спортивная гимнастика... В девятом подъезде клуб «Защитник», там борьбой и боксом занимались. У него сложилось довольно тяжелое финансовое положение, и по решению Толстых они целый год не оплачивали коммунальные услуги, футбольный клуб взял это на себя.

Для взрослых так называемые группы здоровья функционировали. Их в 60-е годы открыли, в конце 80-х они перешли на самокупаемость и стали платными, но все равно пользовались большой популярностью — люди из других районов приезжали. Существовали и группы силовой подготовки. В четырнадцатом подъезде стояли тренажеры для занятий легкоатлетов, но ими особо не пользовались. Я нашел двух тяжелоатлетов, закончивших выступать, и попросил разработать систему силовых упражнений, чтобы привлекать ребят. Раньше при входе на стадион на Южной трибуне висел лозунг: «За здоровьем — на «Динамо»! Это соответствовало истине. Сейчас его нет...

— **Здесь же, помимо прочего, находились гребцы.**

— Верно. Когда я как директор знакомился со спортивной инфраструктурой, увидел, в каких условиях они тренируются. Что-то такое вырыто, не поймешь, корыто не корыто, и они в полутьме на лодке в нем гребут. В дальнейшем, когда у нас на стадионе велись очередные строительные работы, оказалось, что один из руководителей фирмы-подрядчика в свое время занимался здесь греблей.

— **И пятиборцы тут тренировались?**

— Да. Лошадей они, конечно, где-то на стороне арендовали. В остальном для них все имелося: бассейн, фехтовальный зал, тир, а бегали в парке.

— **Тиров было два?**

— Два — 25 и 50 метров. И стрелковый клуб существовал... Между прочим, клубами у нас руководили выдающиеся люди. Например, фехтовальным — Надежда Арская, гимнастическим — Михаил Воронин. Оба в прошлом известные спортсмены, Миша вообще двукратный олимпийский чемпион. И какими стали организаторами! Во-первых, каждый собрал команду сильнейших тренеров, во-вторых, они постоянно искали пути развития. Фехтовальный клуб располагался в помещении бывшего кинотеатра. Я поражаюсь, как в таких условиях можно готовить олимпийских чемпионов. После Всемирных игр 1998 года, когда у нас появились какие-то средства, провели реконструкцию фехтовального зала, раздевалок. У Миши планы были грандиозные. Он открыл на крыше гостиницу, к нему не только из России, из-за рубежа гимнасты ехали. Будь у него больше времени, всю

## Подумали, почему бы и нам не провести концерт? Первой у нас выступила группа Deep Purple, затем Майкл Джексон

крышу бы застроил. К сожалению, он рано ушел. А Надежда Александровна продолжает держаться, что-то придумывать. Понимаете, когда у человека появляется самостоятельность, он сам решает, как развивать свой вид спорта. Раньше какую-нибудь доску прибить — идут ко мне. Но как только образовался клуб, вы можете сами принимать, решать, у вас развязаны руки, и мышление уже совершенно другое.

### Для команды арендовали самолет и брали на матчи сотрудников

— **«Динамо» не миновала участь «Лужников» и ЦСКА — здесь тоже какое-то время размещался рынок.**

— К счастью, не так долго, как на других стадионах. И не на всей территории. До последнего, например, не пускали в манеж, потому что там тренировалось более 300 детей. Потом их перегруппировали, и они занимались на Большой спортивной арене. Царев, возглавлявший тогда футбольную школу Л. И. Яшина, умолял как можно раньше запустить ребят — приближался чемпионат Москвы. Это означало, что всю траву надо закрыть, укатать ее снегом, создав хорошую подушку. Мы рисковали не успеть как следует подготовить поле к старту чемпионата.

— **И как удалось свернуть рынок?**

— В этом, собственно, никакой проблемы не было. Сказали: все, ребята, до свидания. Они забрали свои вещи и ушли. Естественно, после них все пришлось приводить в порядок, но рынок дал возможность как-то продержаться, как минимум платить людям зарплату.

Хочу, кстати, рассказать об отношении руководства футбольного клуба к персоналу. Когда московское «Динамо» стало играть в Кубке УЕФА, для команды арендовали самолет и брали на матчи сотрудников. Я думаю, ни один клуб этого не делал и не делает. Вы понимаете, что это значило для людей? Начиная с 1991 года, когда первый раз

поехали в Венгрию. В самолете 156 мест, команда человек 25, остальные наши.

— **Решение Толстых?**

— Руководства клуба во главе с Толстых. При Николае Александровиче сотрудники и госнаграды получали. Не слышал, чтобы такое где-то еще практиковалось. Также была предусмотрена финансовая помощь — беспроцентный кредит. Мало ли какие у человека в семье события, печальные или радостные. Он мог рассчитывать на поддержку. Понятно, что в таком коллективе люди работали с удовольствием, причем целыми

семьями. Взять Татьяну Пескову, она была у нас художником-оформителем, здесь же работали ее мама, старшая сестра, муж, а потом и сын пришел. Даже у Льва Ивановича Яшина папа тут работал, занимался полем, но это еще до меня. Кстати, потом на поле работал Николай Максимович Шумелов, человек, который прошел и финскую, и Великую Отечественную. Редкий специалист по полям! Я, честно говоря, только потом уже понял, что Абрамишвили, агроном «Лужников», написал книгу и защитил кандидатскую на основе работ Николая Максимовича. Опять же, вместе с Шумеловым работала его жена. Это не единичные примеры, такого было много.



Стадион «Динамо» в 1980-е годы



Представители зимних видов спорта торжественно передают стадион представителям летних видов

— Сейчас бы сказали «семейственность».

— А мы это только приветствовали. Когда родные люди трудятся вместе, у них ответственности больше.

Я все про деньги говорю. Деньги, конечно, надо зарабатывать. Как без них? Но это не главное. На Северной трибуне четыре сектора, это примерно 900 мест. Туда билеты не продавались, то есть изымались из продажи. Ложу С занимали футболисты, не только ветераны «Динамо», а вообще любых клубов. Для них это было счастье — вместе посмотреть футбол, пообщаться. Очень много известных людей приходило: композиторы, певцы, артисты театра и кино, режиссеры. Представители спортивных федераций, судьи, инспекторы... Детям места выделяли, тоже из любых спортивных школ. Они подавали заявку, я получал соответствующие указания, встречал их. Из других городов часто приезжали. Допустим, у кого-то экскурсия по Москве, и люди хотят попасть на футбол. Обращались к руководству, им предоставляли билеты.

— А как же рыночные отношения?

— Они и были рыночными. Я ни в коем случае не осуждаю тех, кто хочет получить максимальную выручку. Но мы на это смотрели иначе.

### У нас было то, чего уже никогда не будет — уникальные люди

— С каким настроением ходили на работу?

— Я иногда с нее и не уходил. Ну а как? Нельзя же, например, провести концерт Майкла Джексона и сразу встать и уйти. Мы взяли обязательства, что тут будет все убрано. Сетку корнезащитную, которую перед концертом постелили, чтобы народ мог прыгать, танцевать, надо было срочно снять. Если мои сотрудники работают, как я могу уйти домой спать? Частенько под утро расходились. Но никто не жаловался, я же говорю, люди семьями работали.

Еще про один момент хочу рассказать. Когда заканчивался футбольный матч, особенно дерби, надо было сделать так, чтобы не все зрители сразу побежали со стадиона. Мы ставили на Северной трибуне столы, сажали туда тренера, допустим, Бескова и кого-то из игроков. И они отвечали на вопросы. Знаете, как были довольны болельщики!

— А перед матчем мероприятия проводились?

— Перед матчем на Южной трибуне сооружали сцену. Наши футбольные ветераны: Царев, Мудрик, Кесарев — выходили и тоже общались со зрителями, рассказывали, как они видят ход чемпионата, рассуждали о предстоящей игре и т.д. А при входе на Южную трибуну висел большой стенд с турнирной таблицей, где команды обозначались человечками в форме клубных цветов. После окончания тура туда по лестнице залезал наш работник и расставлял их соответствующим образом. Существовало и место непосредственно для болельщиков, где они собирались даже в дни, когда не было матчей.

— Трепаловка?

— Да, на семи ветрах (*улыбается*). Так называли площадку в парке перед стадионом. Туда приходили не только динамовцы, вообще любители футбола. Никогда никаких драк. Покричать, конечно, могли, но не более.

А однажды мы всех удивили. Федосову пришла идея: «Перед войной, — говорит, — и какое-то время после нее был очень развит женский футбол, я смотрел кинохроники. Давай тоже сделаем матч между женскими командами». — «Откуда я их возьму?» — «За тобой только цветы». И вот на матче «Динамо» (Москва) — «Динамо» (Тбилиси) выбегают футболисты и вместе с ними девушки в спортивной форме с букетами. Кстати, найти цветы в день игры с тбилисским «Динамо» — это отдельная история, все рынки закрывались, и все грузины в своих фирменных кепках шли к нам на стадион. Девчата подарили футболистам цветы и убежали. За пять минут до окончания первого тайма диктор объявляет: «Уважаемые зрители, сейчас те девушки, которые вручали цветы, будут пробивать пенальти». В одних воротах стоит Гонтарь, в других — Пильгуй. Все: «Ух ты!» В перерыве, естественно, никто не уходит. Выходят девочки, бьют. Заканчивают при счете 10:7. Второй тайм. Снова за пять минут до окончания диктор объявляет: «А сейчас эти же команды девушек будут играть». Вы бы видели, что творилось на трибунах!

— И что, неужели был настоящий матч?

— Не совсем, тайм длился то ли 15, то ли 20 минут. Кстати, играть они начали со счета 10:7. Зрители в восторге. Уж не знаю, можем ли мы считаться основателями футбольного движения среди девушек, но такого точно никто не устраивал.

— Смотрите сегодня футбол?

— Очень редко, и только с участием московского «Динамо». Больно иногда смотреть. Я считаю, если ты игрок, то отдай все свои силы. Получишь травму, я выбеги с носилками и тебя унесу. Вот какого футбола хочется.

— Что скажете о нынешнем стадионе?

— Великолепный! На нем приятно и играть, и работать. Мы о таком даже не мечтали. Нам приходилось латать, подмазывать, подкрашивать. Это заслуга коллектива, что игры ни разу не отменялись. Но у нас было то, чего уже никогда не будет — уникальные люди. Про некоторых я уже сказал. Добавьте к ним серебряного призера Олимпийских игр по штанге Евгения Лопатина, он работал инструктором в спецзалах. Александра Чудина, универсальная спортсменка, ходячая энциклопедия, могла рассказать обо всех и обо всем, тоже инструктором работала. Игорь Миклашевский, участник Великой Отечественной войны, разведчик, в тыл врага как к себе домой ходил, подметал у нас улицу. Кудряшов — мой близкий друг, солист Большого театра, был начальником билетного отдела, администратором. У меня дочери танцевали, и на этой почве мы с ним очень сдружились. Он даже преподавал им в свои 70 лет. Сейчас таких людей просто нет. [▶](#)



↑ После очередного совещания. Петровский парк, 1988

↗ По окончании неудачного матча с «Валенсией» в Лиге чемпионов — 2002/03

→ На стадионе с Николаем Толстых и Леонидом Бартевым







# Омар Хайям

Этот персидский мудрец прославился своими рубаи — емкими четверостишиями о смысле жизни, однако современники знали его прежде всего как математика, астронома и просветителя

**О**мар Хайям родился 18 мая 1048 года в персидском городе Нишапуре в семье ремесленника. Еще в детстве заинтересовался математикой, астрономией, философией. Обучался сначала в медресе в Нишапуре, затем в Балхе, Самарканде и Бухаре. Получил квалификацию хакима, то есть врача, но медицина его не привлекала. Он питал любовь к математике. Результатом его работ в этой области стала классификация кубических уравнений и авторская система их решения.

Занимался Хайям и астрономией. По разработанному им календарю с 33-летним циклом до сих пор живут в Иране и Афганистане.

В 1074 году его пригласили в Исфахан, центр Сельджукского государства, ко двору султана Мелик-шаха I. При покровительстве шахского визиря Низам аль-Мулька Омар стал духовным наставником султана. Спустя 18 лет, после смерти своих покровителей, он был обвинен в безбожии и вольнодумстве и изгнан из сельджукской столицы.

Омар Хайям глубоко уважал человека, много писал о простых людях, хотя в те годы героями

литературных произведений могли стать только представители знати.

В своих стихотворных афоризмах он воспевал гедонизм — желание человека жить в свое удовольствие, в то время как другие поэты считали, что жить нужно смиренно и избегать соблазнов, ведь в конце жизни всем воздастся по заслугам.

Умер Омар Хайям 4 декабря 1131 года и похоронен в саду под персиковыми и грушевыми деревьями в окрестностях Нишапура. Величественный надгробный памятник, возвышающийся над могилой ученого, — одно из лучших мемориальных сооружений в Иране.

Долгое время Хайям был забыт. К счастью, в Викторианскую эпоху его стихи попали в руки английского поэта Эдварда Фицджеральда, который перевел многие рубаи сперва на латынь, а затем на английский. В начале XX века рубаи в оригинальном переложении Фицджеральда стали едва ли не самым популярным произведением викторианской поэзии.

В 1970 году Международный астрономический союз присвоил имя Омара Хайяма кратеру на обратной стороне Луны. [▶](#)

В одно окно смотрели двое.  
Один увидел дождь и грязь.  
Другой — листы зеленой вяза,  
весну и небо голубое.  
В одно окно смотрели двое

Красивым быть — не значит им родиться,  
Ведь красоте мы можем научиться.  
Когда красив душою человек —  
Какая внешность может с ней сравниться?

Задумчивая душа склоняется  
к одиночеству

Чтоб мудро жизнь прожить,  
знать надобно немало,  
Два важных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем вместе  
с кем попало

Когда уходите на пять минут,  
Не забывайте оставлять тепло в ладонях.  
В ладонях тех, которые вас ждут.  
В ладонях тех, которые вас помнят

Не верь тому, кто говорит красиво,  
в его словах всегда игра.  
Поверь тому, кто молчаливо  
творит красивые дела

Без нас кружился мир,  
без нас кружиться будет

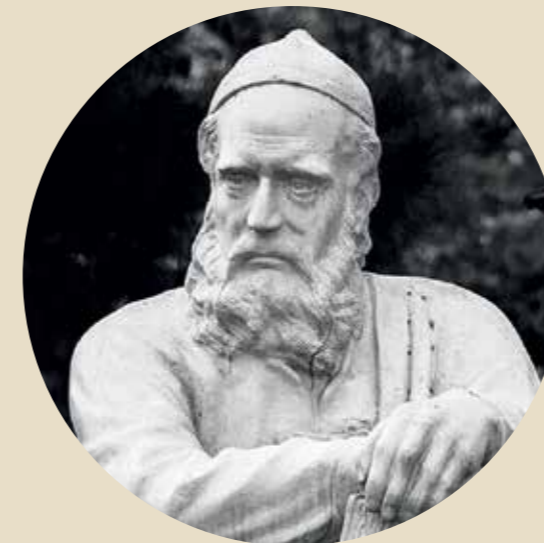


ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Вселенной все равно, и больно только нам

Один не разберет, чем пахнут розы,  
Другой из горьких трав добудет мед.  
Кому-то мелочь дашь, навек запомнит.  
Кому-то жизнь отдашь, а он и не поймет

Не зли других и сам не злись,  
Мы гости в этом бренном мире.  
И если что не так — смирись!  
Будь поумней и улыбнись

Как часто в жизни ошибаясь,  
теряем тех, кем дорожим.  
Чужим понравиться стараясь,  
порой от ближнего бежим.  
Возносим тех, кто нас не стоит,  
а самых верных предаем.  
Кто нас так любит, обижаем,  
и сами извинений ждем

Холодной думай головой.  
Ведь в мире все закономерно:  
Зло, излученное тобой,  
К тебе вернется непременно

Не завидуй тому, кто силен и богат,  
За рассветом всегда наступает закат.  
С этой жизнью короткою, равною вдоху,  
Обращайся как с данной тебе напрокат

О будущем и прошлом не печалься,  
Сегодняшнему счастью цену знай

Любовь может обойтись без взаимности,  
но дружба — никогда

Упавший духом гибнет раньше срока

Молчанье — щит от многих бед,  
а болтовня всегда во вред.  
Язык у человека мал,  
но сколько жизней он сломал

Люди дышат, не задумываясь обычно о том, как это происходит. А ведь дыхание — жизненно важная функция: пока мы дышим, мы живем. Стоит подойти к этому процессу осознанно и в первую очередь понять его устройство

ТЕКСТ // ИРИНА ЛУПОВА, ТАТЬЯНА МОСИНА

# Дышите. Не дышите



## Значение

Увы, о дыхании мы начинаем думать, только когда появляются первые симптомы одышки, когда не хватает воздуха при физической нагрузке, например при подъеме по лестнице, или когда развиваются первые симптомы, связанные с заболеваниями легких. Многие столкнулись с нарушением дыхания при коронавирусной инфекции, а у перенесших тяжелую форму COVID-19 нарушение нормального дыхательного процесса сохранялось довольно долго.

Есть составляющие дыхательного процесса, на которые мы не в силах повлиять, но мы можем управлять дыханием, делая его поверхностным или глубоким, можем изменить скорость вдоха и выдоха, и именно на этом основаны дыхательные техники и практики. Изменяя характер дыхания, мы воздействуем на циркуляцию крови в головном мозге. Так, чтобы уменьшить кровоснабжение головного мозга во время операции, анестезиологи включают режим гипервентиляции, тем самым уменьшая кровенаполнение сосудов. Многие отмечают, что после дыхательных практик

чувствуют улучшение физического и эмоционального состояния. А поддержание дыхательной функции в нормальном состоянии позволяет предотвратить развитие многих заболеваний.

## Процесс

Дыхательное движение осуществляется не только для того, чтобы насытить легкие и кровь кислородом. Есть множество движений, выполнить которые нам помогает дыхание. Например, чтобы совершить амплитудное разгибание в позвоночнике с поднятием рук вверх, вы непроизвольно глубоко вдыхаете, и движение дается легче. Попробуйте сделать его на выдохе — вы почувствуете разницу. Чтобы громко спеть, также потребуется вдох.

Рассмотрим процесс дыхания. Он представляет чередование активного вдоха и пассивного выдоха. В норме частота дыхания — 16–18 циклов в минуту, отклонение на 2–3 цикла в ту или иную сторону считается допустимым. В цикле нормального акта дыхания вначале включаются мышцы (растяжение и сокращение) грудобрюшной диафрагмы. Затем она опускается вниз, увеличивается объем жи-

ФОТО: ISTOCKPHOTO, 123RF, DEPOSITPHOTOS

вота, и ребра расходятся в стороны, таз немного наклоняется вперед и сокращаются мышцы спины. То есть в дыхательное движение вовлекаются мышцы спины. Выдох — расслабляющее движение. На выдохе, как правило, происходит сокращение межреберных, грудных мышц и мышц живота.

Между дыхательными циклами есть пауза 3–4 секунды — апноэ. Увеличение этой паузы во время сна является предвестником сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время тренировки по задержке дыхания на вдохе или выдохе лежат в основе разнообразных дыхательных гимнастик.

## Что задействовано

Объем воздуха, который поступает со вдохом, может быть разным в зависимости от амплитуды дыхательного движения, что связано с деятельностью человека в течение дня. Также объем поступающего воздуха может быть снижен вследствие развития каких-либо заболеваний или патологий. Если, например, уменьшается гибкость позвоночника, уменьшается и амплитуда максимального вдоха, и наоборот, работа с мышцами, задействованными при дыхании, позволяет увеличить дыхательный объем.

Наша костно-суставная система помогает совершать дыхательные движения благодаря определенной жесткости, особенно в грудном отделе позвоночника, придает движению правильный стереотип и стабильность некоторым действиям.



С возрастом гибкость грудной клетки теряется, что ведет к снижению ее подвижности и затруднению дыхания. При ригидной (жесткой) грудной клетке часто отмечается боль в области грудины при надавливании. Чем старше человек, тем больше ему необходимы специальные упражнения на поддержание гибкости и упругости грудной клетки.

Что касается позвоночника, сам он не участвует в дыхании, но связывает различные зоны, задействованные в дыхательном акте. Поэтому важна мобильность во всех отделах позвоночника, а также сила стабилизирующих мышц корпуса и головы, участвующих в формировании вертикальной позы. Если у пациента имеются ограничения подвижности в грудном отделе, нарушение осанки, все это ведет к деформации грудной клетки и затруднению дыхания.

Таз тоже косвенно участвует в дыхании. Грудная клетка и таз соединяются позвоночным столбом, внутри них располагаются органы грудной и брюшной полости. К тазу и нижнему отделу позвоночника прикрепляется множество мышц, задействованных при дыхании, в первую очередь диафрагма (о ней подробнее ниже), поперечная мышца живота, квадратная мышца поясницы и нижняя зубчатая, которая большим веером присоединяется к поверхности нижних ребер. Мы часто не замечаем эту мышцу, между тем небольшой удар или толчок в бок может полностью выключить ее из движения, что не только ограничит подвижность ребер и изменит функцию дыхания, но и приведет к боли и снижению амплитуды движений в руке.

## Очень важная перегородка

Диафрагма отделяет органы брюшной полости от легких, напоминает по своему строению парашют и работает как насос у основания легкого. Спереди она располагается чуть выше конца грудины, а сзади ее ножки крепятся к верхним поясничным позвонкам.

Во время быстрой ходьбы или бега человек начинает активнее дышать и часто отмечает появление покалывания в правом боку. При активной нагрузке диафрагме требуется сокращаться чаще и сильнее, а она не в состоянии выполнить эту нагрузку и входит в состояние мышечного спазма, поэтому и появляется боль в правом подреберье или области печени. Многие живут в хроническом состоянии спазмированной диафрагмы длительное время, а ведь сокращение диафрагмы напрямую воздействует на внутренние органы, так как она вплотную прилегает к ним, а с некоторыми органами связана через брюшину (оболочка, которая прикрывает органы).



Связки внутренних органов имеют очень много мест прикреплений к диафрагме. В результате спазма грудобрюшной диафрагмы возникает изменение подвижности органов через связочный аппарат. Таким образом, появляющаяся боль ограничивает объем движений в позвоночнике, уменьшает подвижность грудной клетки, таза, снижает амплитуду дыхательного движения и объем легких, а это способствует развитию заболеваний со стороны органов и опорно-двигательного аппарата.

Прикрепление ножек диафрагмы к поясничным позвонкам — еще одна анатомическая особенность. Напряжение этой крупной мышцы является одной из причин появления боли в спине. Именно на поясничном уровне чаще

всего происходит нарушение объема движений, формирование грыж межпозвонковых дисков и блокирование этого участка в движении, что, в свою очередь, ограничивает работу диафрагмы и влечет затруднение нормального дыхательного движения. Это может иметь и обратную связь.

Другой важный «партнер» диафрагмы — поперечная мышца живота, которая, как фартук, закрывает брюшную полость спереди, а крепится также к поясничным позвонкам. Когда мышца сокращается, уменьшается диаметр брюшной полости, и она сильнее всего воздействует на внутренние органы. Кстати, как раз эту мышцу и косые мышцы живота нужно тренировать для тонкой талии и чтобы убрать отвисший живот.

### Упражнение 1 Оценка нормального акта дыхания

Исходное положение — лежа, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу. Расположите одну руку на животе, вторую на грудной клетке в области грудины. В расслабленном состоянии сделайте спокойный глубокий вдох. Оцените, какая рука поднимается первой. В нормальном акте дыхания амплитуда подъема руки на животе должна быть больше, чем на грудной клетке. (Если грудь двигается больше, чем живот, — это признак парадоксального дыхания, соответственно нет правильной работы диафрагмы).

### Упражнение 2 Тренировка на восстановление нормального дыхания

Исходное положение — лежа, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу. Делайте глубокий вдох только животом медленно, в течение 5 секунд, задержите дыхание на 1–2 секунды. Выдыхайте через рот медленно, в течение 6–8 секунд, выдержите паузу после выдоха 2–3 секунды. Повторите дыхательный цикл 4–6 раз.

### Виды дыхания

Существует два основных типа дыхания. Считается, что у мужчин преобладает брюшной (диафрагмальный), при котором на вдохе живот надувается, а на выдохе расслабляется. Женщинам свойственно грудное дыхание и движение ребер на вдохе. При выполнении организмом разных задач (например, пение, физическая нагрузка) включается один или другой тип дыхания.

Очень полезно практиковать диафрагмальное дыхание. Во-первых, это максимальная вентиляция легких при минимальном напряжении мышц. Во-вторых, движение внутренних органов брюшной полости со стимуляцией кровообращения и вегетативной нервной системы. Оно помогает, например, при запорах. В-третьих, и это самое важное, происходит расслабление плечевого пояса и ребер. Диафрагмальное дыхание обязательно должно быть в начальной фазе любых комплексов гимнастики при заболеваниях позвоночника, так как гипомобильность плечевого пояса и грудного отдела — одна из проблем у людей с болью в спине. Минус диафрагмального дыхания — недостаточно вентилируются верхние отделы легких. Кроме того, этот вид дыхания может способствовать опущению органов в малом тазу. Поэтому при тренировках необходимо уделять внимание обоим типам дыхания — и брюшному, и грудному.

Еще один вариант дыхания — парадоксальное. Это активное грудное дыхание, при котором ребра сильно раздвигаются, живот втягивается, а органы брюшной полости смещаются вверх. Если постоянно так дышать, то все области, рас-

положенные ниже диафрагмы, будут маломобильны (перестает «дышать» живот). Если для человека эта техника стала нормой, ему требуется переобучение. Данный вид наблюдается у профессиональных певцов.

Что касается выдыхания, то оно происходит в пассивном режиме и не требует какой-либо мышечной активности, если только это не выдох с активным созданием отрицательного давления в полости легких (так называемое вакуумное дыхание, которое используется в практике йоги). В то же время при активном выдохе животом сокращаются мышцы живота и тазового дна, при этом укрепляются нижняя часть туловища и мышцы, стабилизирующие позвоночник.

Таким образом, чтобы дыхание оставалось ровным, спокойным, не подводило при физической нагрузке, следует регулярно его тренировать, задействуя все типы, в том числе парадоксальное (когда у пациента не работает грудная клетка при дыхании), изменять амплитуду, удлинять вдох и выдох и даже тренировать апноэ в конце вдоха и выдоха. Во время дыхательных практик работают и все мышцы корпуса. Однако нужно помнить, что при заболеваниях позвоночника, внутренних органов, ревматологических, сердечно-сосудистых и респираторных заболеваниях, а тем более при онкологии, лучше посоветоваться с врачом о технике дыхательных упражнений. Необходимо не только правильно дышать и двигаться, но и соблюдать все принципы здорового образа жизни.

Помните: дыхание — это жизнь, а правильное дыхание — это здоровая жизнь. [□](#)

### Упражнение 3 Локальное дыхание (на включение отделов грудной клетки, не участвующих в акте дыхания)

Исходное положение — лежа, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу; сидя либо стоя. Положите руку справа или слева в нижних отделах грудной клетки по передне-боковой поверхности (либо в той части грудной клетки, где ограничено ее движение). Сделайте медленный, спокойный, глубокий вдох через нос, выталкивая руку грудной клеткой; выдох через рот. Повторите 4–6 раз до комфортного состояния (при глубоком дыхании может быть эффект гипервентиляции — головокружение).

### Упражнение 4 Расслабление грудной мышцы (часто сокращена при неправильной осанке, что затрудняет движение грудной клетки)

Исходное положение — сидя. Положите правую руку на затылок и приведите ее к туловищу. Оставаясь в этом положении, положите левую руку на верхние ребра с правой стороны и прижмите ладонью грудную мышцу. Совершая вдох, отводите правую руку назад и удерживайте грудную мышцу левой рукой. Вернитесь в исходное положение на выдохе. Повторите с каждой стороны несколько раз.



ФОТО: ШТОК-АДОВЕ/ISTOCKPHOTO. 123RF

# ВИТАМИНЫ НА ЗАМОК!

Приготовление продуктов — очень важный процесс. От метода готовки блюда зависит не только его вкус, но и то, в какой мере удастся сохранить полезные вещества

ТЕКСТ // ОЛЬГА ПИСАРЕВСКАЯ

## Правила, которые пригодятся каждому

Конечно, больше всего полезных элементов мы получаем, когда едим свежесорванные фрукты и овощи. Но всегда употреблять их в таком виде невозможно. Значит, надо выбрать такой способ приготовления, чтобы состав продукта максимально сохранился. Прежде всего, откажитесь от длительной обработки и высоких температур. Существуют технологии, которые позволяют приготовить блюдо при температуре ниже 70 градусов.

Не добавляйте рафинированное масло. Есть множество вариантов приготовления пищи вовсе без масла. Если оно все же требуется, лучше использовать гхи или топленое.

Выбирайте безопасную посуду. Эмалированная, алюминиевая, чугунная, пластиковая, с тефлоновой поверхностью вызывают много споров. Готовьте на стальной посуде — она экологична, ничего не впитывает и не отдает продуктам при нагревании.

Добавляйте в пищу натуральные усилители вкуса. Если любите майонез и кетчуп, научитесь готовить их самостоятельно. Съедайте приготовленные блюда сразу, не оставляйте на потом.

## Холодная обработка

Тепловой обработке продуктов всегда предшествует холодная. Уже на этом этапе есть риск потерять часть полезных веществ. Например, если

размораживать мясо в воде, оно отдает свой сок, а вместе с ним микроэлементы и витамины. Размораживайте мясные продукты только на воздухе.

Что касается фруктов и овощей, чистить и нарезать их следует непосредственно перед тепловой обработкой, в противном случае витамины начнут разрушаться, особенно витамин С. Свежие овощи со своего огорода можно готовить с кожурой, так как в ней содержится максимум полезных веществ.

Крупы (рисовая, гречневая, перловая), бобовые (горох, фасоль, чечевица), орехи и семена перед тепловой обработкой необходимо замачивать в холодной воде на 6–8 часов, желательнее с добавлением сока лимона, и потом тщательно промывать. В них содержится фитиновая кислота, которая защищает плод, а попадая в организм человека, не дает усваиваться многим минералам, белкам и жирам, тормозит работу ЖКТ, угнетает выработку ферментов и раздражает слизистую.

Мясо перед приготовлением лучше заранее мариновать. Во-первых, маринад его обволакивает, не позволяя соку вытекать. Во-вторых, мясо становится более мягким и поэтому быстрее готовится. А быстрая жарка предотвращает появление канцерогенов, которые образуются из жиров при длительной термообработке. В-третьих, промаринованное мясо нежное и сочное, что облегчает процессы пищеварения и усвоения организмом содержащихся в нем питательных веществ.



#### ПОЧЕМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЖАРИТЬ

- ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТСЯ КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮДА, ТАК КАК ЧАСТЬ ЖИРА ПОГЛОЩАЕТСЯ ОБЖАРИВАЕМЫМ ПРОДУКТОМ
- ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫШЕ 180 °С ЖИР РАСПАДАЕТСЯ НА СМОЛИСТЫЕ И ГАЗООБРАЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ РЕЗКО УХУДШАЮТ КАЧЕСТВО ПРОДУКТОВ (ПРИЗНАК ЭТОГО ПРОЦЕССА — ПОЯВЛЕНИЕ ДЫМА)
- СНИЖАЕТСЯ КАЧЕСТВО САМИХ ЖИРОВ ПРИ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ. ПОЭТОМУ ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ДОБАВЛЯТЬ МАСЛО В УЖЕ ГОТОВОЕ БЛЮДО, НЕ ПОДВЕРГАЯ ЕГО ТЕРМАЛЬНОЙ ОБРАБОТКЕ
- ПРИ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ В ЖИРАХ ПРОИСХОДИТ ОБРАЗОВАНИЕ ТРАНСИЗОМЕРОВ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, ОБЛАДАЮЩИХ КАНЦЕРОГЕННЫМИ СВОЙСТВАМИ. ИХ НАКОПЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЮ МЕТАБОЛИЗМА, ОЖИРЕНИЮ, РАЗВИТИЮ РАКОВЫХ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



#### Под действием огня и дыма

Очень условно тепловую обработку можно разделить на агрессивную и бережную. К первой относятся способы приготовления пищи при высоких температурах. Наиболее распространенный из них — жарка, то есть обработка продуктов в раскаленном жире на жарочной поверхности. Она, в свою очередь, имеет несколько подвидов: обжаривание, пассерование, во фритюре, в посуде вок и гриль. Последние два способа обладают рядом преимуществ.

В вок тепло по всей посуде распределяется равномерно, поэтому время приготовления пищи значительно сокращается (на любое блюдо уйдет примерно 15 минут). При такой скорости продукты быстро покрываются хрустящей корочкой, сохраняя нежный сочный вкус и полезные вещества. Вок не требует большого количества жира. Главное требование — достаточно мелко нарезать все ингредиенты и жарить небольшими порциями.

Самый «щадящий» вид жарки — грилирование, то есть обжигание продукта без контакта с жарочной поверхностью. При таком способе калорийность готового блюда существенно ниже — жир для приготовления не нужен, а жир, содержащийся в продукте, вытапливается.

При высокой температуре происходит и процесс запекания, обычно это 150–250 °С. Пища, приготовленная в духовке, сохраняет свой цвет, форму и текстуру. Среди недостатков — при высокой температуре продукт утрачивает полезные вещества, под воздействием горячего воздуха происходит окисление жиров, образуя канцерогены.

И еще один «жесткий» способ тепловой обработки — копчение. Он заключается в воздействии на продукт дыма. В результате продукт приобретает не только приятный вкус,

#### Запеченная индейка в йогуртовом маринаде с брокколи и кунжутно-лаймовым соусом

##### Ингредиенты:

Грудка индейки — 150 г // Брокколи — 3 соцветия  
 Тыква — 50 г // Натуральный йогурт — 100 г  
 Карри — 1 ч.л. // Лайм — 1/2 шт.  
 Чеснок — 15 г // Кинза — 15 г // Кунжут — 5 г  
 Масло кунжутное — 20 г // Имбирь свежий — 10 г  
 Мед — 15 г // Соевый соус — 30 г  
 Томаты — 1 шт. // Соль, перец — по вкусу

##### Способ приготовления:

1. Грудку индейки нарезать крупными кубиками.
2. Брокколи разделить на мелкие соцветия.
3. Йогурт, карри, чеснок, масло кунжутное, имбирь, мед, соевый соус смешать в блендере до однородной массы.
4. В получившемся маринаде замариновать индейку и брокколи в течение 30 минут. Несколько мелких соцветий оставить для украшения.
5. Маринованные брокколи и индейку запекать в духовке в фольге в течение 25 минут при температуре 160 °С.
6. Тыкву и оставшиеся соцветия брокколи завернуть в фольгу и запекать в течение 15 минут в духовке рядом с индейкой.
7. Пока печется индейка, нарезать томаты и заправить их оливковым маслом, мелко нарезанной кинзой, солью и перцем.
8. На тарелку выложить индейку, брокколи и тыкву, украсить запеченными соцветиями, посыпать кунжутом. Подавать с салатом из помидоров.



но и аромат. Однако в дыме содержится некоторое количество летучих канцерогенов, которые при попадании на поверхность коптящихся продуктов остаются в них, а после оказываются в организме человека.

### Бережная обработка

Варка — один из самых распространенных видов термической обработки. Продукты готовятся в кипящей жидкости (воде, молоке, бульоне). Еда получается низкокалорийной, белки лучше усваиваются. Но концентрация полезных веществ в продуктах снижается. Так, при кипячении почти полностью разрушаются водорастворимые витамины С и В, часть фитонутриентов и минералов уходят в воду. Это хорошо заметно при варке моркови и свеклы — бульон приобретает их цвет.

Если нам важен бульон, кидаем продукты в холодную воду, а если вкус самого продукта — в кипящую. Чем больше объем воды, в которой варятся продукты, тем больше витаминов и минеральных веществ они потеряют, поэтому варите продукты в небольшом объеме жидкости, в закрытой посуде, на умеренном огне.

При повышении температуры до 70 °С в продуктах начинается процесс, который называется «коагуляция» (свертывание) белка, вследствие чего на поверхности бульона образуется пена. Чтобы бульон был прозрачным, не допускайте бурного кипения, а скапливающуюся на поверхности пену периодически удаляйте.

По мнению диетологов, самый здоровый способ тепловой обработки — на пару. Во-первых, продукты сохраняют максимум полезных веществ, не отдадут их жидкости, как

### Куриные потрошка с вешенками и болгарским перцем

#### Ингредиенты:

Куриные сердечки — 100 г // Куриные желудки — 100 г  
Перец болгарский красный — 1 шт.  
Грибы вешенки — 100 г // Чеснок — 10 г  
Имбирь свежий — 10 г // Петрушка — 15 г  
Кинза — 15 г // Красный лук — 60 г  
Оливковое масло — 30 г // Соль, перец — по вкусу

#### Способ приготовления:


1. Куриные сердечки и желудки промыть под проточной водой, очистить от жира и жил.
2. Куриные желудки положить в кастрюлю с холодной водой и варить до готовности в течение одного часа. За полчаса до окончания варки добавить в кастрюлю к куриным желудкам куриные сердечки. После окончания варки слить воду.
3. Грибы, лук и болгарский перец нарезать соломкой.
4. Чеснок, имбирь и зелень измельчить.
5. На оливковом масле обжарить куриные сердечки и желудки, добавить все остальные ингредиенты и готовить на сильном огне три минуты. Приправить солью и перцем.
6. Потрошка с овощами выложить на тарелку и украсить листьями кинзы.



при варке. Во-вторых, снижается калорийность блюда, а жир, содержащийся в самом продукте, выпаривается. В-третьих, при таком способе не образуются канцерогены. Не стоит, однако, готовить на пару те продукты, которые рекомендуется варить, сливая первый бульон, например лесные грибы и некоторые субпродукты.

Достаточно бережная обработка происходит при тушении: пища готовится в небольшом количестве воды с добавлением жиров (масло растительное, сливочное) или продуктов, создающих кислую среду (сметана, сливки, уксус, соки, вино, соусы и др.). Тушат, как правило, продукты, содержащие грубую соединительную ткань (мясо) или грубую клетчатку (корнеплоды, бобовые, капусту).

Есть и еще один способ приготовления пищи — в стальной посуде по принципу Vitalok, или витамины на замок. Он позволяет максимально сохранить полезные вещества и сократить время и усилия, затрачиваемые на готовку. При приготовлении продуктов по методу Vitalok между крышкой и кастрюлей образуется водяной затвор, что дает возможность готовить мясо, фрукты и овощи в собственном соку, без жира и масла, сохраняя их цвет, структуру и вкус. Соливать не обязательно, так как соли натрия, содержащиеся в продуктах, при низких температурах не разрушаются. Это нечто среднее между готовкой на пару и тушением. Такую еду иногда называют живой.

Подводя итог, можно сказать, что в каждом способе приготовления пищи есть свои плюсы и минусы. Кулинария — это бесконечное творчество, позволяющее каждому получить свое уникальное блюдо. Важно, чтобы оно было свежим, вкусным и полезным. Приятного аппетита! 

### Паровые котлеты из телятины со шпинатом

#### Ингредиенты:

Фарш из телятины — 500 г  
Шпинат свежий — 300 г  
Яйцо — 1 шт.  
Овсяные хлопья — 5 ст. л.  
Соль, перец — по вкусу  
Протеин (по желанию) — 20 г

#### Способ приготовления:

1. Шпинат залить кипятком на 3–5 минут и дать стечь жидкости.
2. Разрезать на полоски.
3. Смешать в одной миске фарш, яйцо, шпинат, хлопья (желательно мелкого помола), соль, перец.
4. Сформировать котлетки.
5. Готовить на пару 20–25 минут.



**Саймон Барон-Коэн**  
**ИСКАТЕЛИ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ.**  
**КАК АУТИЗМ СПОСОБСТВУЕТ**  
**ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТИ**

Один из самых авторитетных в мире ученых, пишущих об аутизме, предлагает читателю неожиданный и смелый взгляд на особенности аутичных людей. Он считает, что те, кто не подвержен воздействию социальной среды и чей мозг оснащен мощным механизмом систематизации, — главные герои истории изобретений во всех сферах: от музыки до математики.



**Татьяна Мужижкая**  
**ТЕОРИЯ НЕВЕРОЯТНОСТИ.**  
**КАК МЕЧТАТЬ, ЧТОБЫ СБЫВАЛОСЬ,**  
**КАК ПЛАНИРОВАТЬ, ЧТОБЫ**  
**ДОСТИГАЛОСЬ**

Татьяна Мужижкая — известный психолог, тренер и телеведущая. В своей книге она рассказывает, как мечтать, чтобы сбывалось, и о механизмах исполнения желаний, точнее, как правильно их формулировать. Здесь есть понятные задания и четкие упражнения на постановку желаний. По сути, это инструкция, написанная легко, понятно и с юмором.



**Николай**  
**Кривошапов**  
**ТЕОРЕМА**  
**БРАГИНОЙ**

**В** этом году исполнилось 80 лет Людмиле Брагиной, знаменитой динамовской бегунье, победительнице Мюнхена в забеге на 1500 метров. В Краснодаре перед входом на стадион «Динамо» недавно установлена ее скульптура — именно здесь будущая чемпионка готовилась штурмовать спортивные вершины.

В книге Николая Кривошапова, тоже в прошлом легкоатлета, показан весь путь кубанской спортсменки. Бежать она начала поздно, в педагогическом училище, правда, еще в школе предпринимала попытки заниматься спортом. Были лыжи, прыжки в длину, баскетбол... Везде ее признавали бесперспективной. И только в училище под руководством своего первого тренера Михаила Махова Брагина нашла себя в беге на средние дистанции. Потом, уже будучи студенткой института, она встретила бегуна Виктора Казанцева, он завершал карьеру и готовился стать тренером. Они начали работать вместе и вскоре поженились. Казанцев оказался прекрасным специалистом, теперь система тренировок Брагиной была выстроена непосредственно под нее.

На Олимпиаду в Мюнхен в 1972 году Людмила едет четырехкратной чемпионкой СССР. И там устанавливает три мировых рекорда подряд: в квалификации, полуфинальном и финальном забегах. Дома ее встречают как настоящего героя — на Кубани она первая олимпийская чемпионка. Всего же Людмила Брагина установила семь рекордов и была включена в Книгу рекордов Гиннесса.

Закончив выступать, долгие годы работала государственными тренером в Спорткомитете СССР Краснодарского края.



**Александр Аузан**  
**КУЛЬТУРНЫЕ КОДЫ ЭКОНОМИКИ**

В основу книги лег цикл лекций декана экономического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова, доктора экономических наук Александра Аузана. Из нее мы узнаем, что на благосостояние стран воздействуют не только технологии, наличие или отсутствие ресурсов, но и культура — ценности и поведенческие установки, которыми руководствуются люди. Социокультурная экономика — новое перспективное направление в экономической науке.



**Симон Соловейчик**  
**КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКОМ**  
**О ВЕЧНЫХ ИСТИНАХ**

Родители часто задаются вопросом, как обсудить с ребенком ту или иную тему, какие подобрать слова? Книга педагога и публициста Симона Соловейчика в этом поможет. Здесь собраны короткие истории, похожие на притчи, которые можно потом обсуждать с детьми. Каждая глава посвящена отдельной эмоции, чувству, душевному состоянию и имеет соответствующее название.



**Нирмал Пурджа**  
**ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО.**  
**БИОГРАФИЯ САМОГО ИЗВЕСТНОГО**  
**НЕПАЛЬСКОГО АЛЬПИНИСТА**

Эту захватывающую книгу написал непальский альпинист, бывший гуркха и солдат элитного подразделения спецназа Королевского флота Великобритании. В 2019 году Нирмал за семь месяцев покорил 14 восьмитысячников. Издание иллюстрировано личными фото автора.



**Линн Робинсон, Гордон Томсон**  
**ПИЛАТЕС. ПУТЬ ВПЕРЕД**

Впервые эта книга вышла в свет в 1999 году, но до сих пор остается популярной благодаря отличному комплексу упражнений. Когда-то она была написана для распространения методики Йозефа Пилатеса, а теперь является хорошим домашним тренером для всех, кто хочет развить гибкость и грацию. Издание открывает статью, подробно описывающую систему Пилатеса и ее эффективность.



# ЖЕМЧУ ЖИИНА КА ВКАЗА



ТЕКСТ // // // АЛИСА ВИНОГРАДОВА

*Дагестан* — самый южный, колоритный и многонациональный регион России — в последние несколько лет стал удивительным открытием для многих туристов. Здесь есть все: древние памятники, сверкающие горные вершины, песчаные пляжи Каспийского моря и знаменитое кавказское гостеприимство. Осенью наплыв туристов уже спадает, а море еще не остыло, на каждом шагу продаются спелые арбузы, инжир, персики...

## Столица республики — Махачкала

Город-миллионник на перекрестке Востока и Запада был основан в 1844 году и до 1921 года носил имя Петровск, потому что во время Персидского похода здесь располагался лагерь армии Петра I. Современное название происходит от имени Магомеда Али (Махача) Дахадаева (1882–1918) — революционера, активного участника установления власти большевиков в Дагестане. В Средние века за территорию нынешней Махачкалы сражались гунны, персы, арабы. Это был крупный центр торговли, через который проходили караваны в Иран и Османскую империю.

Сегодня столица Дагестана славится не только богатой историей, но и отлично сохранившимися архитектурными памятниками, здесь органично переплетаются роскошные особняки XIX века, типовые здания советской эпохи и хаотичная современная застройка.

Махачкала четыре раза была призером конкурса «Самый благоустроенный город России». Это основной транспортный узел региона, неподалеку от города расположен аэропорт Уйташ, ставший два года назад международным.

Многие туристы рассматривают Махачкалу только как отправную точку для посещения других достопримечательностей региона, однако город может похвастаться несколькими музеями (Национальный музей Республики Дагестан, Музей Махачкалы, Дагестанский музей изобразительных искусств), песчаным пляжем длиной 800 метров и одним из самых известных кавказских рынков. Поэтому при покупке билетов не забудьте включить багаж в стоимость, ведь улететь из гостеприимного Дагестана с пустыми руками у вас вряд ли получится!

Главная мечеть Махачкалы «Юсуф Бей Джамии» — одна из самых больших в Европе, внутри нее может поместиться до 15 тысяч человек. Она была построена по образцу знаменитой Голубой мечети в Стамбуле. Строительство мечети финансировали богатые турецкие меценаты, пожелавшие остаться неизвестными.

Другая достопримечательность — Махачкалинский маяк, построенный в 1852 году на том самом месте, где когда-то Петр I решил основать крепость Петровск. Он расположен в 5,5 километра от города на горе Тарки-Тау. По данным средневековых географов, в VIII веке здесь находилась столица Хазарского каганата — Семендер. С горы Тарки-Тау открывается панорамный вид на Махачкалу, Большой Кавказ и побережье Каспийского моря.

Как правило, двух-трех дней в Махачкале достаточно, чтобы сделать фото в папахе, приобрести клинок или ковер вашей мечты, искупаться в ласковом Каспийском море, посетить с экскурсией ближайшие достопримечательности — Сулакский каньон, бархан Сарыкум и Чиркейское водохранилище.

**Бархан Сарыкум.** Сарыкум считается наиболее крупным песчаным барханом в Европе, его высота достигает 262 метров. Это уникальное природное место находится неподалеку от Махачкалы на территории Дагестанского природного заповедника. К вершине бархана проложена

## Дагестан означает «страна гор». Однако горы занимают лишь 39,9% всей территории, а равнины — 43%

экотропа длиной 700 метров под названием «Путь мудрой черепахи». Ученые до сих пор не разгадали загадку, как в предгорьях Большого Кавказа возникла песчаная дюна. Этот природный уголок населяют сотни видов животных и птиц, в том числе одна из самых ядовитых змей — гюрза. Лучшее время для посещения — весна и осень, летом температура воздуха может достигать 50 °С. Кстати, здесь проходили съемки эпизодов фильма «Белое солнце пустыни».

**Сулакский каньон** удивит даже опытных путешественников. Он самый глубокий в Евразии — 1920 метров, а протяженность 53 километра. Со смотровых площадок в солнечную погоду открывается потрясающий вид на ярко-голубую реку в окружении зеленых холмов. По реке Сулак есть возможность прокатиться на лодке или катере. На пути к каньону находится **Чиркейское водохранилище**, его красоту можно оценить со смотровой площадки под названием «Язык тролля». Прекрасным дополнением к природным достопримечательностям станет остановка на форелевой ферме, чтобы порыбачить и потом поужинать свежей рыбой.

## Второй Иерусалим

Дербент — один из самых древних городов мира и самый древний город России. Его история насчитывает более 2000 лет. Здесь мирно сосуществуют все мировые религии, а главные памятники Дербента — Джума-мечеть, построенная в 734 году, христианский храм в Ньюджи и синагога Келе-Нумаз.

Город расположен между Каспийским морем и предгорьями Большого Кавказа, то есть посреди так называемого Дербентского или Каспийского прохода, поэтому в древности он постоянно подвергался набегам хазар, тюрков, персов, монголов.

Когда-то тут проходил Великий Шелковый путь. В VIII веке Дербент вошел в состав Арабского халифата и стал центром распространения ислама в Дагестане. Название города в переводе с персидского означает «закрытые ворота».

В 2011 году журнал Forbes включил Дербент в список самых неочевидных курортов России, однако во время пандемии ситуация стала меняться в лучшую сторону — теперь все больше компаний предлагают авторские туры в Дагестан. До Дербента легко добраться рейсовым автобусом из Махачкалы или Каспийска, время в пути составляет около двух часов. Дербент — самый южный город России, здесь можно купаться вплоть до октября, а загорать даже в ноябре.

ФОТО: DEPOSITPHOTOS, SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO, STOCK.ADOBE, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



## Персидская цитадель

История Дербента так богата, что о ней можно писать бесконечно. Одна из главных достопримечательностей города — знаменитая крепость Нарын-кала, построенная в VI веке персидским шахом, который назвал ее в честь своей жены. Сегодня она входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Толщина стен цитадели составляет 2,5–3,5 метра, а высота достигает 20–25 метров, что делает ее неприступной для завоевателей. Внутри крепости находятся шахский дворец, мечеть, храм, тюрьма, баня — всего более 200 исторических памятников.

Другой визитной карточкой Дербента является Джума-мечеть VIII века, расположенная в 10 минутах ходьбы от цитадели Нарын-кала, в одном из кварталов Старого города, которые здесь называют «магалы». Это старейшая мечеть в СНГ, примечательно, что ее двор украшают четыре могучих платана, посаженные еще в XIX веке. С 2012 года они считаются памятником живой природы всероссийского значения.

Не меньший интерес у туристов вызывает армянская церковь XIX века, в которой открыт Музей ковра и декоративно-прикладного искусства, церковь Покрова Пресвятой Богородицы, домик Петра I, а также шумный и веселый верхний базар, где можно приобрести восточные сладости, сухофрукты, специи и попробовать знаменитый дербентский коньяк.

## Окрестности Дербента

На широком песчаном пляже в 20 километрах от Дербента находится необычный экспонат — экраноплан «Лунь», на который съезжаются посмотреть любители военной техники. Корабль-ракетоносец, развивающий скорость до 500 километров/час, — уникальная советская разработка, хотя он никогда не участвовал в настоящих битвах. Пару лет назад его привезли на побережье, где со временем будет открыт исторический парк-музей «Патриот».

Ханагский водопад — живописное место в 30 километрах от Дербента, в селе Хучни. В хорошую погоду в нем можно купаться, рядом есть парковка, кафе и место для кемпинга. Неподалеку расположена Ягдыгская крепость (Крепость семи братьев и сестры), постройка которой относится к VI–VII векам.

Примерно в 60 километрах от Дербента — единственный в России Самурский лиановый лес, это отличное место для небольшого похода и знакомства с флорой и фауной Дагестана. Субтропический лес частично находится на территории Азербайджана в дельте реки Самур, здесь гнездятся редкие краснокнижные птицы и растут прекрасные дикие орхидеи.

## Центр дагестанского ювелирного искусства

Село Кубачи широко известно за пределами Северного Кавказа еще со времен Средневековья как крупный центр художественной обработки металла. В X веке арабский



историк Аль-Масуди упоминал эту местность как «царство кольчужников». Холодное оружие, украшения и доспехи кубачинских мастеров экспонируются в музеях мирового значения — Лувре, Эрмитаже, Метрополитене. И сейчас в каждой кубачинской семье изготавливают изделия из серебра удивительной красоты, а секреты мастерства и техники обработки металла передаются от отца к сыну. Как и в древности, знаменитые шедевры создаются вручную, поэтому ежегодно сюда приезжают десятки тысяч туристов, чтобы познакомиться с уникальной историей ювелиров Дагестана и приобрести понравившиеся изделия.

Наиболее известные техники кубачинцев — гравировка, чернение серебра и филигрань. Многие пытались повторить ювелирные изделия кубачинских мастеров, но до сих пор никому это не удавалось, неспроста поэт Расул Гамзатов писал:

«Тайну кубачинского искусства  
Не ищите в нитках серебра.  
Носят тайну этого искусства  
В сердце кубачинцы-мастера».

Кубачи находятся в 160 км от Махачкалы и в 70 км от Дербента на высоте 1750 метров над уровнем моря. Здесь вас ждет не только богатая история ремесла, но и красивейшая



природа окрестных гор. Большинство жителей аула — даргинцы, носители кубачинского диалекта даргинского языка. Самая старая часть села представляет собой запутанный лабиринт из узких улочек, где нет водопровода и воду

**Дагестан** — не только самобытный регион с первозданной природой, древней историей и вкуснейшей кухней, это родина многих талантливых поэтов: Сулеймана Стальского, Юсуфа Вазуаева, Кадри Темирбулатовой, Фазу Алиевой и, конечно, Расула Гамзатова. Его стихотворение «Журавли» приобрело всемирную известность благодаря Науму Гребневу, сделавшему перевод с аварского, и Марку Бернесу, который прочитал его в «Новом мире» и захотел



исполнить. Музыка по просьбе Бернеса сочинил неоднократно работавший с ним Ян Френкель. Песня была записана с одного дубля и впервые появилась в звуковом журнале

## В республике говорят более чем на 40 языках, причем даже родственные языки фонетически имеют мало общего

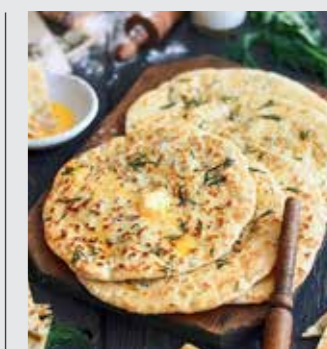
до сих пор носят в огромных кувшинах. Местные жительницы часто надевают национальный головной убор — каз, платок, вышитый золотой нитью, он неизвестен в других частях Дагестана, его носят только кубачинки. Помимо мастерских ювелиров в селе стоит посетить оборонительную башню Акайла, построенную в XIII веке, с ее вершины открывается красивейший вид, а внутри башни расположен краеведческий музей.

## Аул-призрак

Таинственный аул Гамсутль, или, как его называют, дагестанский Мачу-Пикчу, притаился на высоте 1500 метров среди живописных гор. Когда-то здесь было все: школа, больница, магазины, но с 60-х годов прошлого столетия село стало приходить в упадок, жители начали перебираться в города в поисках работы. В 2015 году Гамсутль полностью опустел, но загадочный аул-призрак приобрел известность у туристов, которые приезжают сюда, чтобы погулять по руинам покинутых домов. Ученые пришли к выводу, что возраст села насчитывает более двух тысяч лет. По преданию, его основали аварские ханы, в переводе с аварского «гамсутль» означает «ханская крепость». Здесь часто обнаруживают артефакты различных религий: мусульманские надгробия с арабской вязью, православные кресты и Звезду Давида. [📄](#)

«Кругозор» в 1969 году. Для Бернеса она стала последней. Позже ее исполнили такие звезды, как София Ротару, Иосиф Кобзон, Дмитрий Хворостовский, Вахтанг Кикабидзе, Анна Герман и др. В этом году отмечается столетие со дня рождения выдающегося поэта. Этой дате в республике будут посвящены многие мероприятия.

**В меню любого дагестанского кафе** вы найдете хинкал, чуду, хычин, урбеч,



курзе, абрикосовую кашу, причем блюдо всегда будет получаться разным, в зависимости от того, кто его готовит — аварцы, кумыки, даргинцы.



# «Динамо» бежит

Вам знакома эта фраза? Конечно, знакома, даже если вы никогда не смотрели фильм «Джентльмены удачи». А два года назад при ФК «Динамо» был создан беговой клуб с таким названием. И сегодня своими историями с нами делится болельщик, пришедший в клуб одним из первых

ТЕКСТ // ЮРИЙ ЗАВАДСКИЙ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

## Невероятный кайф! Но только на финише

В августе 2021 года мне на почту пришло сообщение от ФК «Динамо»: приглашаем вас в наш беговой клуб. Я в жизни не бегал, разве что годик в армии. Собрался поучаствовать только ради родного «Динамо». Когда пришел и увидел среди собравшихся олимпийского чемпиона Юрия Борзаковского, окончательно решил бежать. Он был гостем, вернее, амбассадором, но дистанцию я пробежал во многом благодаря ему. Четыре километра оказались для меня невыносимыми, а Борзаковский бежал рядом, подбадривал.

Сам не знаю, зачем, но я пришел и на вторую тренировку. Потом на третью, четвертую. И незаметно для себя втянулся. Дело даже не в беге. Мне очень нравится общаться с людьми, заводить новые знакомства. Это потом уже появились результаты, даже какие-то медали, правда, в основном за участие, на призовые места я не претендую.

И вот уже два года превозмогаю себя, мучаюсь, но все равно бегаю. То, что происходит на дистанции, совершенно ужасно, обычно я проклинаю все на свете и прошу одноклубников бросить меня и бежать дальше. Конечно, они не слушаются и продолжают меня поддерживать. Зато на финише кайф невероятный! Адреналин, эндорфин — все сразу. Чтобы пережить такие эмоции, стоит потерпеть.

Потом мы обычно идем на фудкорт, перекусываем, пьем изотоники и разговариваем обо всем на свете. Обсуждаем недавний матч, предстоящие забеги, совместные поездки, личную жизнь — да что угодно. Для меня это комьюнити «беганутых» очень важно, оно стало частью жизни.

## Любители и киборги

Возможно, кому-то покажется, что наш беговой клуб — просто какой-то междусобойчик. Но это не так. У нас все четко. Есть организатор (он же мотиватор), представитель ФК «Динамо» Алексей Доронин. Есть тренеры, которые занимаются с нами три раза в неделю: понедельник, среда и суббота. Сразу признаюсь — субботу я чаще всего пропускаю. Тяжело заставить себя ехать на тренировку утром в выходной. Да и с семьей побыть хочется. А в будни после работы я тут, в Петровском парке. Бегаем возле Екатерининского дворца или «ВТБ-Арены». Бывает, на Ходынское поле отсюда добегаем. Но стартуем обычно из фан-шопа футбольного клуба. Правда, в последнее время стали еще от «Динамо СТОР» в ГУМе.

Начинаем с разминки около стадиона, потом тренер определяет маршрут. Бегать, кстати, не так-то просто. На каждой тренировке мы отрабатываем технику. Конечно, надо всегда бегать правильно, но особенно это важно на больших дистанциях — меньше устаешь. Я пока учусь

правильному бегу, теорию освоил, а вот на практике удается далеко не всегда, мое тело еще не привыкло. Могу сказать, что два года назад я бегал совсем иначе.

Костяк клуба — это примерно 15 человек, которые, как и я, бегают с первых дней. Леша Доронин называет нас в шутку легендами. На тренировки приходит от 20 до 40 человек, а всего нас больше двухсот. В основном новички, начавшие бегать из любви к «Динамо», но есть и настоящие киборги, посвятившие бегу полжизни. Они стабильно занимают первые места не только среди нас, но и во всех турнирах, где клуб принимает участие.

### Самый популярный клуб

Маршруты городских забегов очень разнообразные. Каждый раз, естественно, нужно регистрироваться, договариваться с московской администрацией. Количество участников ограничено. Несколько раз мы вырисовывали литеру Д — стартовали с Болотной площади и там же заканчивали. Это было феерично. Дистанция получилась километров 18. А мой максимум — полумарафон. И больше пока не хочу, мне лонграны нелегко даются. Идеально 5–10 километров, вот тут я могу выложиться.

На наших забегах мы обычно получаем какие-то бонусы от ФК. Например, однажды бежали из парка «Зарядье» до стадиона, где нам провели экскурсию с заходом в тренерскую и раздевалки футболистов. А как-то раз на матче «Динамо» — «Спартак» после выступления Валерия Сюткина мы пробежали от одного угла поля до другого прямо по бровке. Во главе — Артур Далалоян с флагом бело-голубых, а я, тоже с флагом, замыкал группу. Ощущения непередаваемые!

Плюс мы представляем наш клуб на всяких мероприятиях. Чаще московских, но не только. В разных городах России 4 июня был «ЗаБег.РФ», даже Китай каким-то образом присоединился. Динамовцы участвовали в Москве, Питере, Казани, Волгограде. Я тогда в Великом Новгороде пробежал.

В Калуге как-то бегал. В Туле в ночном забеге поучаствовали, от «Динамо» бежит там человек десять было. В прошлом году ездили в Рязанскую область, где проводила старт региональная организация «Динамо», в этом планируем повторить в середине октября.

Иногда «Динамо» бежит» обеспечивает нам слоты на массовые забеги, хотя чаще сами оформляем себе участие в стартах, но обязательно с нашей символикой. У меня своя заморочка — мне нравится финишировать с флагом. Я заказал фир-

менный флаг, беру его на любой забег и перед финишем разворачиваю.

Беговые клубы есть у ЦСКА, возможно, и у других футбольных клубов. С армейцами даже совместную тренировку проводили. Но готов поспорить — динамовский клуб сегодня самый популярный среди беговых клубов других фандвижений. Мы и детей потихоньку подтягиваем. Я, например, сына на забеге брал, он в свои 12 лет уже несколько медалей получил. Горжусь им.

### Есть к чему стремиться

Зимой мы, между прочим, тоже бегаем. Техника, правда, немного другая, и обувь должна быть специальная, с мембраной, протектором, а так — все по отлаженной схеме. Мы и свободное время проводим активно: организуем турниры по пляжному волейболу, в футбол играем на стадионе в Кунцево или на ЦСКА. В команде, кстати, не только парни, но и девочки. В товарищеском матче против «Старого Запада» у нас играло много девчонок. Одна из них вообще на хорошем уровне. В турнире Игоря Лещука участвовали, меня, к сожалению, не было, но ребята рассказывали, что выступили достойно.

Летом на динамовскую рыбалку ездили. Моя напарница поймала самую большую рыбу — полторакилограммового карпа. Получила в подарок ящик пива, но любезно отдала его мне.

Ходим с одноклубниками на квизы. А что? У нас интеллектуалов хватает. Есть пара человек, которые выступают организаторами этих околобеговых мероприятий. Но если в беге мы лидеры, то в футболе и квизах только стремимся к вершинам. В спортивных квизах всех выносит команда армейских болельщиков «Прорыв Набабкина». Не знаю, как им удается отвечать на все вопросы. Может, это читеры и им заранее сливают информацию? Шучу, но пока они реально непобедимы. За редким исключением — в августе, когда праздновалось 95-летие стадиона «Динамо», на «ВТБ-Арене» был квиз, вот там выиграла команда «Динамо ТВ».

Все мероприятия, где мы отметились, спортивные или развлекательные, у нас в Telegram-канале. За два года набралось уже больше 1400 подписчиков. Кому интересно — Welcome!

### Наследственный «твердовер»

Что касается моей любви к «Динамо», она от отца. Папа привел меня на стадион, когда мне было шесть лет. Хорошо помню старые трибуны с лавками. А еще комментаторскую — мы были в нее вхожи. Отец одно время работал корреспондентом на «Открытом радио», где познакомился с Евгением Александровичем Смирновым, диктором,



учеником Левитана. В комментаторской было жутко накурено — Евгений Александрович дымил как паровоз. Вот из этой атмосферы и разговоров отца о прославленных динамовских футболистах выросла и моя любовь, и мое «твердоверство».

Я из семьи, не имеющей отношения к спорту. Прабабушка — актриса Вера Марецкая, прадед — актер и режиссер Юрий Завадский. Дед и отец тоже режиссеры. Бабушка — редактор журнала «Музыкальная жизнь», она, кстати, была хорошей подругой Эдиты Пьехи. Мама всю жизнь в журналистике: в прессе, на радио, телевидении. Я для себя выбрал другой путь, но склонность к лицедейству и литературному творчеству порой неожиданно прорывается. Был период, когда я работал заместителем генерального директора в объединенной редакции МЧС, и как-то в честь дня рождения общества «Динамо» меня попросили написать для нашего портала статью об Уральце. Она, наверное, и сейчас гуляет на просторах интернета.

Увы, в отличие от отца, я не видел чемпионства футбольного «Динамо». Но поскольку болею

*После забега идем на фудкорт, перекусываем и разговариваем обо всем на свете. Для меня это комьюнити «беганутих» стало частью жизни*

за бело-голубых во всех видах спорта, получаю удовольствие от побед в волейболе, хоккее, банди. Да и из футбола мне есть что вспомнить. Например, Кубок 1995 года и игру нашего вратаря Андрея Сметанина, благодаря которому команда завоевала кубок. А еще Добровольский, Бородюк, Симутенков, Точилин, Новиков, Фернандес... С некоторыми не так давно даже пересекался в новом кафе, которое открыл спонсор «Динамо» BetBoom. Со Сметаниным был просто счастлив пообщаться, он оказался таким открытым и контактным. Покатались даже вместе по Ленинградке на электробусе.

### В майке мексиканской сборной

Сейчас о футболистах сложно сказать «мои герои» — мы ничего не завоевываем. Был год с Сандро Шварцем, когда, казалось, победа близка. Но потом пришла «динамовская весна». Естественно, повлияли внешние факторы. Я понимаю и нисколько не осуждаю команду. Кто-то уехал, кто-то, находясь здесь, переживал от всего, что происходит вокруг.

А с другой стороны, это ведь не первый финал кубка, где «Динамо» проигрывает. Мы с отцом присутствовали в 1999 году в Лужниках на матче с «Зенитом», после которого он сказал: «Все, больше на футбол ходить не хочу». И потом лишь дважды был на стадионе — на закрытии в 2008 году и на открытии в 2019-м.

У Йокановича с командой определенно не задалось, а нынешнего тренера пока еще рано оценивать. Хорошо, что он открытый и позитивный, этого нашим ребятам не хватало. И он знаком с российским футболом. Вывел «Оренбург» в высший дивизион, вообще сделал хорошую команду. «Динамо» (Брест) приводил к чемпионству. То есть опытный человек и с результатами. Опять же по-русски неплохо говорит.

Состав у нас вполне боеспособный. Да, Захарян ушел, чему я, признаться, очень рад — в последнее время из-за этих срывающихся переходов ему психологически было тяжело, и игра не шла. Поэтому я доволен, что он перешел в «Реал Сосьедад». Если верить руководству клуба, они следили за ним с 2019 года. Надеюсь, у него там все получится. И доволен, что вместо него теперь будет играть Чавес. Люблю Мексику еще с 2017 года, когда первый раз съездил в Казань на Кубок конфедераций. Познакомился там с мексиканцами, они мне подарили майку сборной, я им — хоккейную с Аркадием Чернышевым, рассказал, что это первый и многолетний тренер ХК «Динамо» и даже больше — основатель отечественного хоккея. С нетерпением ждал выхода



Чавеса на поле, чтобы надеть ту майку в знак поддержки нашего полузащитника. На чемпионате мира я, кстати, тоже в основном с мексиканцами общался. Некоторых, кому ночевать было негде, приютил у себя. До сих пор общаемся в соцсетях, они меня в гости зовут. Аргентинцы у меня тоже останавливались и тоже зовут к себе. Латиносы, конечно, фанатики футбола — с маленьким рюкзаком да на последние деньги на другой край света... Достоин уважения.

А наш Луис Чавес — первый мексиканец в российском чемпионате. Это же очень круто. В том числе для популяризации «Динамо», его узнаваемости за рубежом. И в целом здорово, когда приходят иностранцы, особенно сейчас, в такое непростое время. Со всевозможными сложностями, но приходят. И это радует.

### Mumi, give me the T-shirt!

На выезды по молодости катался, сейчас редко. Я лучше потрачу время на детей. В Тулу разве что выбирался. Один раз с дочкой, когда ей было два года, а в следующий сезон — уже всей семьей. Часто слышу в свой адрес: «Юра, ты ужасный муж, но офигенный отец». Стараюсь поддерживать статус хорошего отца. Беру детей на домашние матчи, они ходят с удовольствием. Полинка уже две футболки получила: год назад от Луки Гагнидзе и недавно от Нгамалё.

Мы сидим на секторе А105, за скамейкой запасных. Написали Луке послание на грузинском языке с просьбой подарить футболку. Маленькой девочке сложно отказать. Это мне можно. Я у Смолова как-то попросил, а он: «Нет, не дам, у нас их всего две». Может, не хотел отдавать, потому что

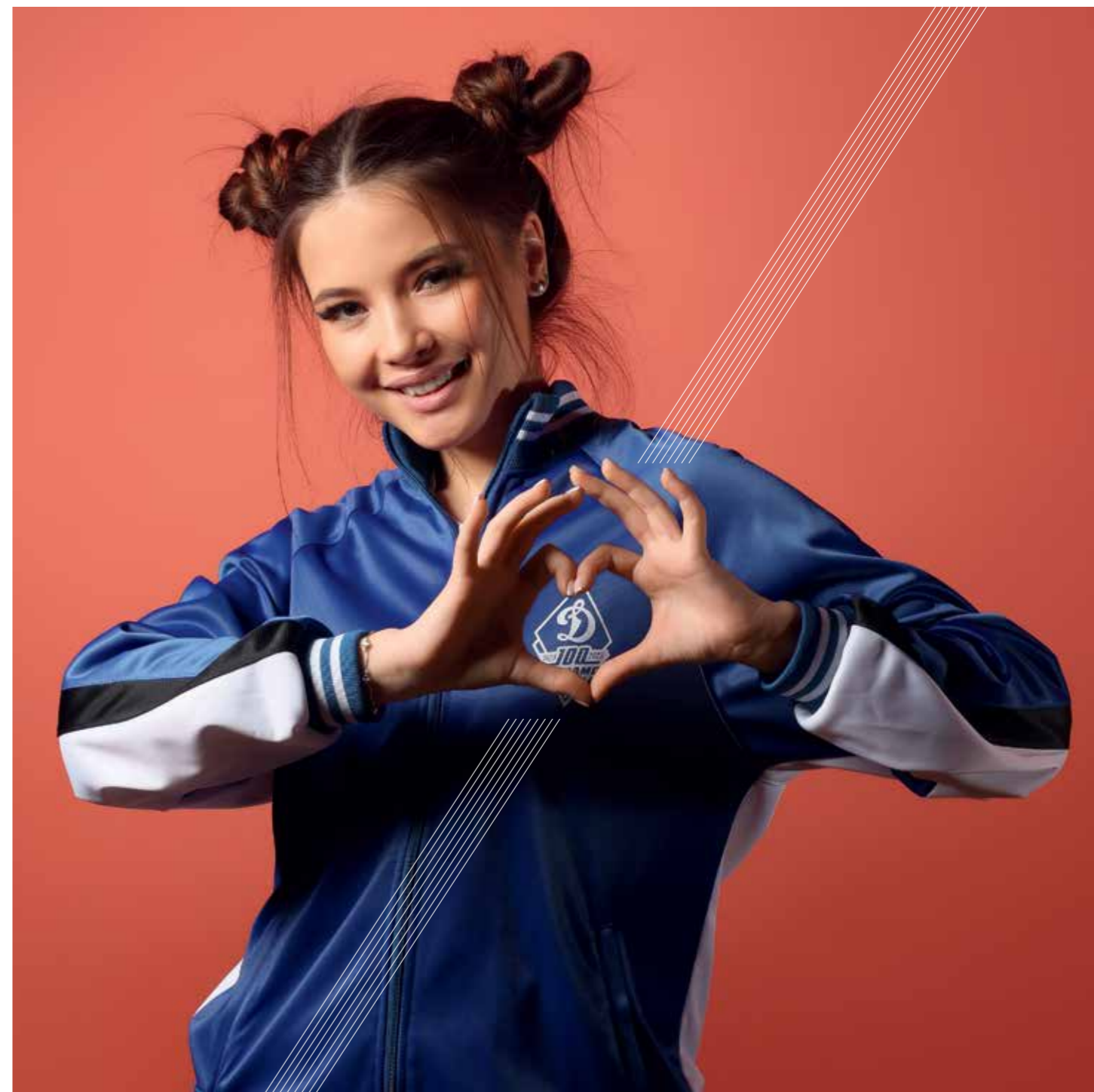
гол тогда забил, не знаю. Придется дочку к нему отправить. Кстати, Денис Макаров в том сезоне мне футболку подарил. Причем, как и Федора, я первый раз его на кубковой игре попросил. Говорит: «Не, не могу». А в следующий раз, уже на матче чемпионата, написал ему плакат: «Денис, ты все еще должен мне майку». И он подарил. В то время Полина Лысенко пиаром занималась, сняла на видео, так я попал в известный всем постматчевый «Инсайд».

С Нгамалё вышло так. Он присел около нас, не спрятался под козырьком, его хорошо было видно. Говорю дочке: «Полина, спустись пониже, подойди к нему и скажи: Mumi, give me the T-shirt». Она запомнила, прокричала ему все это. Он заулыбался своей голливудской улыбкой, а после окончания матча снял футболку и передал ей через ограждение.

С сыном мы были на презентации хоккейного клуба перед началом сезона. Зрителей набралось тысячи три, наверное. Я, конечно, с флагом «Динамо бежит». И так рьяно им размахивал, что меня как самого активного болельщика позвали поучаствовать в конкурсе на точность бросков. Из пяти кругляшков я попал в два, огромная благодарность Егору Морозову за его клюшку! А еще мне удалось «пофоткаться» с хоккеистами. Не где-нибудь на пресс-конференции, а непосредственно на льду, пожелать им удачи — Андрею Миронову, Никите Гусеву, Эрику О'Деллу, Джордану Уилу и другим ребятам...

Такие эпизоды хорошо запоминаются. Я уверен, что мои дети точно не будут болеть ни за какой другой клуб. Они уже любят «Динамо». А у футбольного клуба сейчас маркетинговая политика состоит как раз в максимальном привлечении детей и молодежи. Отсюда и Женя Медведева, и Люся Чеботина, и Влад А4. У меня сын, между прочим, к нему отлично относится, хотя «Динамо» он раньше полюбил. Кому-то это не нравится, но, я считаю, благодаря всем этим пиар-акциям на футбол придут новые люди, которые прежде им не интересовались. Прежде у «Динамо» было, грубо говоря, 500 болельщиков, самых главных «твердоверов», а теперь будет сто тысяч. Почему нет?

И наш беговой клуб — тоже часть этой программы. Я бегунов все время агитирую ходить на матчи. Недавно был самый массовый поход — пришли компанией из 15 человек. Есть случаи перехода в лагерь болельщиков «Динамо». Возможно, у нас футболисты симпатичнее, но скорее всего, потому что мы так рьяно поддерживаем своих. Ради этого все ведь и затевается. Надо чтобы «Динамо» знали, любили, ходили на него. А победы будут. Когда-нибудь. Надеюсь, я их застану. □



**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