

ДИНАМО

№ 1 (51)

ЯНВАРЬ — ФЕВРАЛЬ

2023



ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

СИЛА В ДВИЖЕНИИ И ЕДИНСТВЕ!

8 Период социальных преобразований **22** Родом из Прованса **48** Шестой кадр «Динамо»
64 Фитнес: тренировать нельзя травмировать **70** Стресс в нашей жизни

32

Просто ураган!

*Элегантная манера бега
Валерия Урина
зачаровывала*

56

АНТОН ЧЕХОВ

*Здоровы и нормальны
только заурядные,
стадные люди*

12

**Ангелина
Голикова**

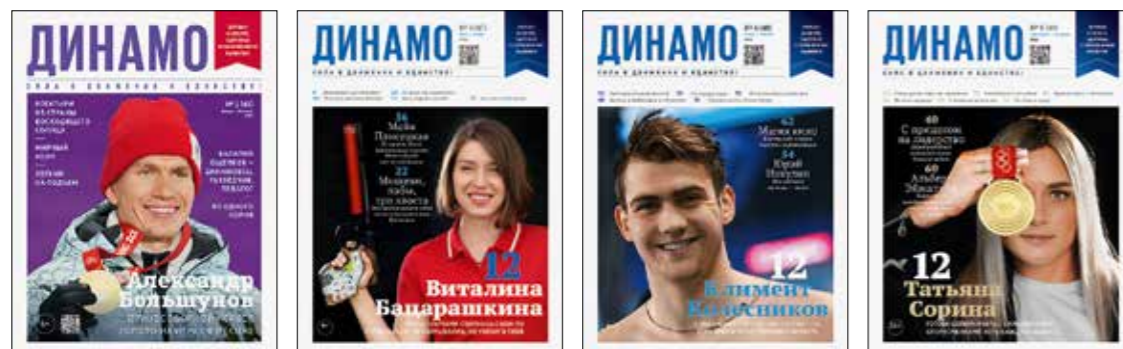
ДУМАЛА, НЕТ СМЫСЛА ПРОДОЛЖАТЬ,
СОБИРАЛАСЬ ИСКАТЬ РАБОТУ

16+



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2023 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

НАЧАЛСЯ НОВЫЙ СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН. В ОБЩЕСТВЕ «ДИНАМО» БУДУТ ПРОВОДИТЬСЯ ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СПАРТАКИАДЫ. В КОНЦЕ ФЕВРАЛЯ – МАРТЕ ЗАПЛАНИРОВАНЫ СТАРТЫ ПО ПЛАВАНИЮ, СТРЕЛЬБЕ, БОКСУ, ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ. ТАКЖЕ ПРОЙДЕТ ДЕТСКИЙ ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ



27 февраля — 5 марта
Киров

Фестиваль зимних видов спорта «Юный динамовец» в ПФО

4 марта
МО Красногорск

Всероссийские открытые соревнования по лыжным гонкам «Динамовская лыжня — 2023»

10–14 марта
Санкт-Петербург

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по плаванию

28–29 марта
Москва

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия

содержание

№ 1 (51) ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ 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
Валерия Матвиенко

КОНСУЛЬТАНТ
Александр Круглов

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
Сергей Киврин,
Андрей Голованов



56

**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

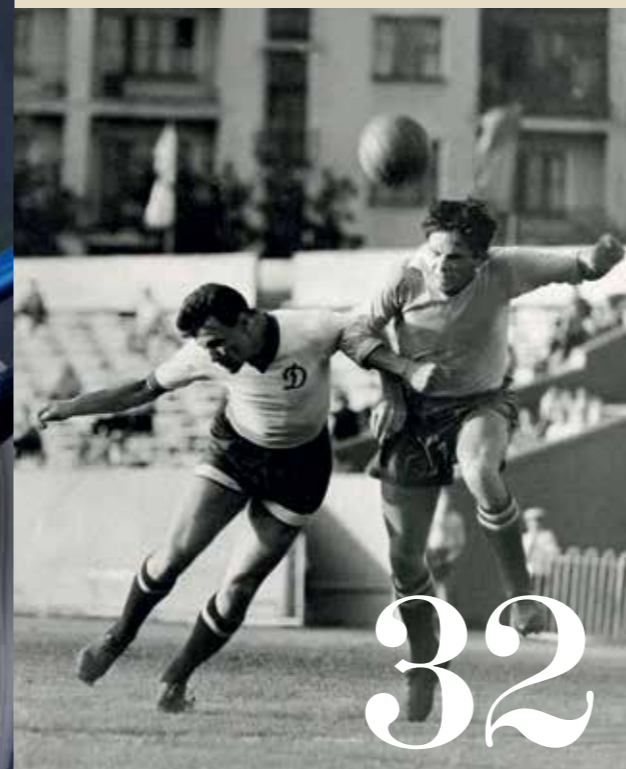
Отпечатано:
ООО «Типография Парадиз»
143090, Московская область,
г. Краснознаменск,
ул. Парковая, д. 2а
Тираж: 3000 экз.

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
ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ
Период социальных
преобразований

12
ГЕРОЙ НОМЕРА
С четверга на пятницу

22
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Родом из Прованса

28
ЗНАКОМИМСЯ БЛИЖЕ
Вы полагаете, все это
будет носиться?

32
ЛЕГЕНДА СПОРТА
Просто ураган!

38
КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Стремительный взлет
на жарком песке

48
СОВЕСЕДНИК
Шестой кадр «Динамо»

56
ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ
Антон Чехов

64
«ДИНАМО» — ДЕТЯМ
Играем в долгую

70
ЗДОРОВЬЕ
Фитнес: тренировать
нельзя травмировать

76
ПСИХОЛОГИЯ
Стресс в нашей жизни

78
КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте

84
ПУТЕШЕСТВИЯ
Выбираем похолоднее:
Бурятия зимой

ДЫХАНИЕ ТРИБУН
Держаться корней



22



78



Надежда и разочарование в баскетболе

Курское «Динамо» продолжает защиту титула чемпиона России, добытого в прошлом сезоне. Команда уверенно пробилась во второй раунд турнира, где по круговой системе играют лучшие шесть команд по итогам первой части чемпионата. Динамовки располагаются сейчас на третьей позиции, уступая УГМК и МБА. Любопытно, что последние две встречи курское «Динамо» в чемпионате проиграло именно этим двум клубам.

Новосибирское «Динамо» оказалось в группе команд, сражающихся за 7–12-е места. При этом сибирячки еще не потеряли шансы выйти в плей-офф. Помимо шести лучших команд

из первой группы в игры на вылет попадают два лучших клуба из нижней части таблицы. Динамовки пока идут третьими в этой группе, но у них есть полтора месяца, чтобы сделать шаг вперед.

Совсем разочаровывает московское «Динамо», которое, к сожалению, уверенно располагается на последнем месте, имея всего одну победу в 23 матчах.

В конце декабря состоялся также «Финал четырех» Кубка России, по итогам которого курское «Динамо» стало бронзовым призером. Баскетболистки уступили МБА в полуфинале со счетом 58:75, но в матче за третье место были сильнее «Ники» из Сыктывкара — 88:56.

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КЛУБАМИ «ДИНАМО», АЛЕКСЕЙ САВЧЕНКО (ВФЛ), ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Футболисты возобновили подготовку, пловцы обновили рекорды, лыжники скандалили и побеждали, биатлонисты удивили интригой, а волейболисты, баскетболисты и хоккеисты дошли до решающей стадии сезона

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Снова за дело

Футболисты московского «Динамо» отдохнули после первой части сезона в РПЛ и возобновили тренировки. После сбора в Абу-Даби бело-голубые отправились на второй сбор в Белек, где уже провели два матча. В первой игре они победили клуб «Борац» из Боснии и Герцеговины со счетом 3:2. Во втором матче команда встречалась с болгарской «Ардой». Результат встречи 3:1 в пользу бело-голубых. Подопечные Славиши Йокановича в Турции также сыграют с узбекским «Олимпиком» и четырьмя российскими клубами: «Аланией», «Енисеем», «Химками» и ЦСКА.

Стоит отметить возвращение в основную группу норвежского полузащитника Матиаса Норманна, выступающего за бело-голубых на правах аренды. «Динамо» по итогам первой части сезона располагается на четвертой строчке в турнирной таблице и нацелено занять место в тройке — бороться за чемпионство будет чуть сложнее, хотя и от таких планов в клубе не отка-

зываются. В прошлом году бело-голубые стали обладателями бронзовых медалей.

«Нужно идти вперед шаг за шагом. Я хочу, чтобы моя команда прогрессировала, и в конце сезона мы увидим, где окажемся. Конечно, мы стремимся вверх, и всякое может случиться. Но у «Зенита» есть большое преимущество, а проигрывают они не часто, так что их позиции предпочтительнее», — рассказал клубному сайту «Динамо» главный тренер команды Славиша Йоканович.



Девять рекордов в плавании

Кубок Владимира Сальникова, завершившийся 18 декабря в Санкт-Петербурге, запомнился «россыпью» высоких результатов. Девять раз была переписана книга рекордов турнира. Удивительное достижение, учитывая тот факт, что в разное время там выступали олимпийские чемпионы и чемпионы мира. И динамовские спортсмены были в авангарде. Мария Каменева установила три



рекорда России. Она первенствовала в заплыве на дистанции 50 м вольным стилем, на дистанции 100 м на спине, а также выиграла смешанную комбинированную эстафету 4 × 50 м вместе с еще тремя динамовскими пловцами: Климентом Колесниковым, Кириллом Пригодой и Ариной Сурковой.

Двукратный олимпийский призер Колесников победил также в четырех личных дисциплинах — 100 и 50 м вольным стилем, а также 100 и 50 м на спине. Чемпион мира на короткой воде Пригода одержал верх в трех видах программы — 50 м вольным стилем, 50 м на спине и 100 м на спине. Призер чемпионата мира на короткой воде Суркова заняла первое место на дистанциях 50 и 100 м баттерфляем. Нельзя забыть и про двукратного олимпийского чемпиона из «Динамо» Евгения Рылова, который был лучшим на своей коронной дистанции 200 м на спине.

Громкий скандал в лыжах

В лыжах уже давно балом правят динамовские спортсмены. И порой страсти между ними кипят

нешуточные. Настоящей драмой закончился полуфинал спринта свободным стилем на этапе Кубка России в Красногорске, где столкнулись и упали два олимпийских чемпиона — Александр Большунов и Сергей Устюгов. Они конкурировали на протяжении всей первой половины сезона и в какой-то момент не поделили дорогу. К счастью, обошлось без серьезных травм, но об их противостоянии теперь говорят в мире лыжных гонок.

В остальном динамовцам практически не было равных. Большунов выиграл две гонки на этапе Кубка страны в Кирово-Чепецке, на дистанции 30 км первенствовал Артем Мальцев. В Красногорске на «пятнашке» классикой лучшим стал еще один представитель «Динамо» Илья Семиков. В двух спринтах в Кирове и Сыктывкаре победил молодой талант Александр Терентьев, заключительные два старта в Сыктывкаре остались за Большуновым — скиатлон и 15 км свободным стилем.

У женщин основная борьба в большинстве гонок развернулась между двумя олимпийскими чемпионками — представительницами «Динамо» Вероникой Степановой и Натальей Непряевой. Пока раунд за действующей обладательницей Кубка мира Непряевой. Если в начале сезона Степанова временами отодвигала ее на второй план, то в Кирово-Чепецке и Красногорске Наталья выиграла шесть гонок подряд. Доминирование Непряевой продолжилось и на следующем этапе Кубка России в Сыктывкаре, хотя в двух гонках из трех Степанова была очень близка к лидеру сезона. Их борьба станет главной интригой в оставшихся стартах.



А ТАКЖЕ:

Вся борьба впереди
Московское «Динамо» в мужской волейбольной Суперлиге пока располагается на третьей позиции, потерпев всего два поражения в 20 матчах к данному моменту. Главные конкуренты — два «Зенита»: из Казани и Санкт-Петербурга. Четыре первые команды по итогам предварительного раунда попадают напрямую в четвертьфинал, так что здесь у москвичей все должно быть спокойно.

А вот еще один динамовский коллектив из Ленинградской области находится на седьмой строчке, но есть время изменить ситуацию — играть остается практически треть чемпионата.

В женской Суперлиге «Динамо» из Москвы занимает уверенно первое место, проиграв лишь одну из 17 игр. «Динамо-Ак Барс» из Казани и «Динамо-Метар» из Челябинска идут на четвертой и пятой позициях соответственно, у них не должно быть проблем с попаданием в плей-офф, куда пробьются лучшие восемь команд по итогам предваритель-

ного раунда. Сложности есть у краснодарского «Динамо», которое пока занимает девятое место, но шансы на плей-офф остаются.

Главные баталии уже близко

В КХЛ близится главное действо сезона — матчи на вылет. Московское «Динамо» идет в зоне плей-офф, располагаясь на пятой строчке в Западной конференции. В конце декабря 2022 года подопечным Алексея Кудашова удалась блестящая серия из шести побед подряд. В январе дела складывались с переменным успехом, хотя случилась еще одна успешная серия из четырех матчей, в которых были повержены «Локомотив», «Торпедо», «Автомобилист» и ЦСКА — сплошь лидеры российского хоккея. Динамовцы в последнее время столкнулись с эпидемией травм, но ситуация постепенно выправляется. Кудашов и компания прекрасно понимают, что главные матчи сезона еще впереди.




Биатлон радует непредсказуемостью

В отличие от Кубка мира, где большинство побед в мужской части соревнований одерживает норвежец Йоханнес Бе, российские старты радуют непредсказуемостью. К примеру, на этапе Кубка России в Уфе в спринте победу праздновал 21-летний юниор Александр Корнев, а у женщин первенствовала 23-летняя Анастасия Гореева. Не остался без золота и динамовец Евгений Гараничев, который в паре с Викторией Сливко выиграл одиночную смешанную эстафету.

На первом январском этапе Кубка страны в Рыбинске побеждали по два раза Александр Поварницын и Антон Бабиков, в женской части



гонки выигрывали Екатерина Носкова, Ксения Довгая, Елизавета Каплина и Лариса Куклина. От таких событий голова шла кругом. Во второй половине января белорусские Раубичи приняли подряд два этапа Кубка Содружества. На международном старте блистала группа тренера сборной России Юрия Каминского — по три победы одержали его подопечные — Лариса Куклина и Эдуард Латыпов. Дальше нас ждут самые главные старты сезона, после них можно будет подводить итоги. 

Период социальных преобразований

Распад Советского Союза, изменения в государственно-политической системе, переход с плановой экономики на рыночную, возможность свободного выезда за рубеж не могли не сказаться на спорте, в том числе на «Динамо»



Дмитрий Сватковский, олимпийский чемпион по современному пятиборью



Александр Попов, 4-кратный олимпийский чемпион по плаванию

ФОТО: ИЗ АРХИВА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО», ИТАР-ТАСС

- 8 декабря 1991 года лидеры России, Белоруссии и Украины встретились в Беловежской пуще и приняли решение о роспуске СССР и создании СНГ. 21 декабря в Алма-Ате эти соглашения признали все остальные советские республики.
- Рычаги управления страной перешли от советских к российским государственным структурам. Аналогичный процесс происходил и в «Динамо». 18 января 1992 года Всесоюзное физкультурно-спортивное ордена Ленина общество «Динамо» было ликвидировано. Его правопреемником

признали Российский республиканский совет «Динамо», переименованный во Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо».

- После распада СССР на территории России осталось 23 из 64 производственных предприятий, принадлежавших Всесоюзному физкультурному обществу. Из-за отсутствия оборотных средств они стали испытывать финансовые трудности и не имели возможности в полной мере обеспечивать деятельность организации.
- Кризисное состояние спортивного общества усугубилось отзывом в 1992 году

сотрудников аппаратов Всероссийского и региональных советов «Динамо», имевших офицерские звания, в распоряжение Управления кадров органов МВД и безопасности. Кроме того, многие спортсмены и тренеры уезжали работать за рубеж. В сложившихся обстоятельствах все виды уставной деятельности значительно сократились.

- Руководству общества в целях его сохранения пришлось уменьшить штат аппаратов Всероссийского и региональных советов «Динамо», заняться поиском спонсоров и предпринимательской деятельностью,

сдавать часть спортивных сооружений в аренду, сократить число коллективов ЮД и их секций, спортивных детско-юношеских школ и школ олимпийского резерва, шефскую деятельность общества среди общеобразовательных школ, детских домов, спортивных образований по месту жительства; увеличить стоимость абонементов на спортивные услуги, форму и инвентарь, сократить международные спортивные связи, а также остальные виды своей деятельности.

В 1996 году в соответствии с указом Президента Российской Федерации «Динамо» получает статус общественно-государственной организации. Тот же указ регламен-

тирует численность и оплату работы прикомандированных сотрудников. В другом указе президента от того же года поручено обеспечить закрепление за спортивным обществом имущества, созданного за счет государственного финансирования и ранее переданного в пользование «Динамо».

Помощь, оказанная государством и ведомствами безопасности и правопорядка, позволила спортивному обществу активизировать работу по выполнению своих уставных обязанностей. В течение 1997–1999 годов динамовцы адаптировались к рыночным отношениям, на ряде предприятий возобновился выпуск продукции, всего в те годы производилось более 300 наименований.

Появились новые виды предпринимательской деятельности: производство регистрационных знаков для автотранспорта, инструментальный осмотр автомобилей, обучение охранной деятельности и др. Дефицит бюджета «Динамо» сократился в 1999 году до 3%.

Благодаря предпринятым мерам динамовские организации смогли усилить работу по совершенствованию физической подготовки личного состава силовых министерств и ведомств, повышению мастерства ведущих спортсменов общества, их подготовки к стартам внутри страны и на международной арене, в том числе к Олимпийским играм.

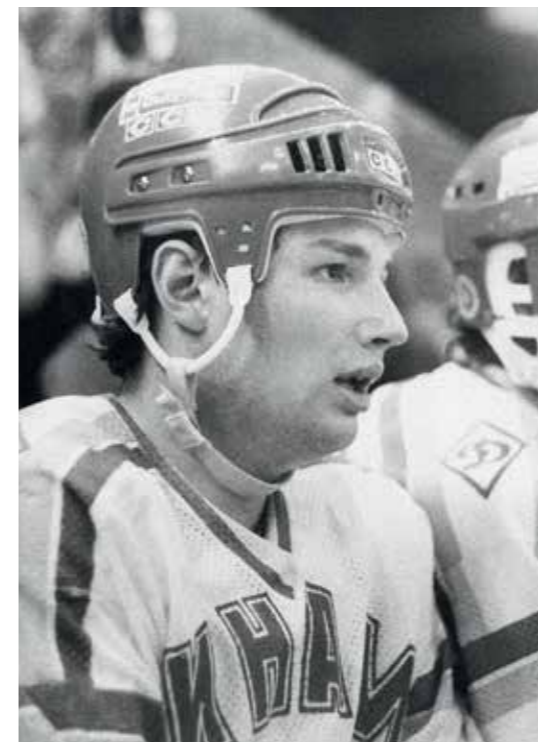


В ФУТБОЛЕ МОСКОВСКИЕ ДИНАМОВЦЫ ЧЕТЫРЕ РАЗА СТАНОВИЛИСЬ БРОНЗОВЫМИ ПРИЗЕРАМИ ЧЕМПИОНАТА СТРАНЫ, В ЧЕМПИОНАТЕ СССР — В 1990 ГОДУ, В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ — В 1992, 1993, 1997 ГОДАХ. И ОДИН РАЗ — СЕРЕБРЯНЫМИ (1994). В СЕЗОНЕ-1994/95 БЕЛО-ГОЛУБЫЕ ЗАВОЕВАЛИ КУБОК РОССИИ. ВЫИГРЫШ КУБКА СТРАНЫ ПОЗВОЛИЛ КОМАНДЕ УЧАСТВОВАТЬ В КУБКЕ ОБЛАДАТЕЛЕЙ КУБКОВ, ГДЕ «ДИНАМО» УСТУПИЛО В ЧЕТВЕРТЬФИНАЛЕ ВЕНСКОМУ «РАПИДУ». ЭТОТ РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ В ЕВРОКУБКАХ ДО СИХ ПОР ОСТАЕТСЯ ЛУЧШИМ ДЛЯ КЛУБА В ЕГО РОССИЙСКОЙ ИСТОРИИ



НА ОЛИМПИАДАХ В АЛЬБЕРВИЛЕ И БАРСЕЛОНЕ В 1992 ГОДУ РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВЫСТУПАЛИ В СОСТАВЕ ОБЪЕДИНЕННОЙ КОМАНДЫ СНГ. НА ЗИМНИХ ИГРАХ КОМАНДА С 23 МЕДАЛЯМИ (9 ЗОЛОТЫХ, 6 СЕРЕБРЯНЫХ И 8 БРОНЗОВЫХ) ЗАНЯЛА ВТОРОЕ МЕСТО. ДИНАМОВЦЫ ПРИНЕСЛИ В КОПИЛКУ ТРИ ЗОЛОТА, ДВА СЕРЕБРА И ОДНУ БРОНЗУ. НА ЛЕТНИХ ИГРАХ — ПЕРВОЕ МЕСТО. КОМАНДА ЗАВОЕВАЛА 112 НАГРАД: 45 ЗОЛОТЫХ, 38 СЕРЕБРЯНЫХ И 29 БРОНЗОВЫХ. ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ СТАЛИ 28 СПОРТСМЕНОВ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО», СЕРЕБРЯНЫМИ — 17, БРОНЗОВЫМИ — 13

ДЛЯ ХОККЕЙНОГО «ДИНАМО» 90-Е ГОДЫ СТАЛИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗВЕЗДНЫМИ. 15 МАРТА 1990 ГОДА МОСКОВСКИЕ ДИНАМОВЦЫ ПОСЛЕ 36-ЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА ВЕРНУЛИ СЕБЕ ЧЕМПИОНСКИЙ ТИТУЛ! В 1991-М ОНИ ВНОВЬ ВЫИГРАЛИ ЧЕМПИОНАТ, ПОСЛЕДНИЙ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ, А В 1992-М ЗАНЯЛИ ПЕРВОЕ МЕСТО НА ЕДИНСТВЕННОМ В ИСТОРИИ ЧЕМПИОНАТЕ СНГ. ЗАТЕМ БЫЛА УЧРЕЖДЕНА МЕЖНАЦИОНАЛЬНАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА, И ТАМ БЕЛО-ГОЛУБЫЕ ПОБЕЖДАЛИ В 1993 И 1995 ГОДАХ



С 1994 ГОДА СБОРНАЯ РОССИИ ВЫСТУПАЛА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ КОМАНДОЙ. В ТЕЧЕНИЕ 1990-Х НА ДВУХ ЗИМНИХ ИГРАХ И ОДНИХ ЛЕТНИХ ДИНАМОВЦЫ ЗАВОЕВАЛИ 58 МЕДАЛЕЙ: 22 ЗОЛОТЫЕ, 21 СЕРЕБРЯНУЮ И 15 БРОНЗОВЫХ. ВЕДУЩИЕ СПОРТСМЕНЫ, ТРЕНЕРЫ, МЕТОДИСТЫ, ВРАЧИ, РАБОТНИКИ И РУКОВОДИТЕЛИ СПОРТ ОБЩЕСТВА БЫЛИ УДОСТОЕНЫ 127 ГОСУДАРСТВЕННЫХ НАГРАД. ЗВАНИЕ «ГЕРОЯ РОССИИ» ПРИСВОЕНО АЛЕКСАНДРУ КАРЕЛИНУ

С четверга На пятницу

Конькобежка *Ангелина Голикова* — победитель и неоднократный призер чемпионатов мира. Спортсменка, принесяшая нашей сборной первую медаль на Играх в Пекине и, кстати, единственную в коньках у женщин на той Олимпиаде. В интервью журналу Ангелина рассказывает о пути в спорте, что ее поддерживает, вдохновляет, чем она занимается в свободное время и как относится к вещим снам

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

ФОТО // СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Все решил один забег

— **Насколько тяжелым оказался ваш путь к спортивной вершине?**

— Он был непростым. Честно говоря, перед Универсиадой-2013 мне казалось, что она станет заключительным стартом в моей карьере. Результаты стояли на месте, думала, нет смысла продолжать, даже собиралась искать работу. Подруга, с которой мы вместе тренировались у моего первого тренера, предложила написать резюме — она шла на фитнес-тренера и меня хотела взять с собой. Но я так долго телилась с этим резюме, что, когда сделала его, место оказалось уже занято. Подумала, ладно, пробегу на Универсиаде, а потом начну искать. Но на Универсиаде я стала четвертой на 500 метрах и заняла третье место на дистанции 1000 метров. Решила, хорошо, сейчас еще чемпионат России пробегу, и там уже будет видно.

— **И отобрались на Олимпиаду...**

— Да. Сначала не верила, что меня возьмут. Первую «пятисотку» отбежала за 39 секунд с чем-то. А по условиям отбора нужно было 38,80 или 38,85.

Я рассказываю об этом своей подруге Ксюше: «Представляешь, мне надо пробежать 38,80». Тогда это был для меня заоблачный результат, а она смотрит на меня и спокойно говорит: «Ничего, пробежишь». Такая уверенность просто обескуражила. «Легко», — отвечаю. И на следующий день пробежала с результатом 38,82. Было чувство, как будто я выиграла в лотерею. Но сомнения оставались: вроде норматив выполнила, но по сумме я стала третьей. И тут уже на усмотрение тренеров. Они решили, что я еду.

— **И как впечатления?**

— Я была на Олимпиаде в Сочи всего шесть дней. И каждый день просто кайфовала. Зимняя Олимпиада, а ты попал в весну, в какую-то сказку.

— **Получается, один удачный забег реанимировал вашу карьеру?**

— Выходит, так. На следующий год я тренировалась в сборной, но результаты упали. Возможно, нагрузки оказались чрезмерными. И я вылетела из сборной, вернулась в УОР-2 к своему тренеру Жаркову Александру Захаровичу. На тот момент в УОР пришел молодой тренер Евгений Лаленков,



Стала смотреть видео фаворитов, записывать свои и сравнивать.

Это помогло мне заметить то, на что раньше не обращала внимания. Результаты значительно улучшились

бывший спортсмен. И наши сборы проходили в одной группе. Стали давать мне дозированную нагрузку. И тогда мне казалось, я вообще ничего не делаю. На самом деле, наоборот. А еще стала смотреть видео фаворитов, записывать свои и сравнивать технику. Это помогло мне заметить то, на что раньше не обращала внимания. У меня пошел разгон, и в повороте что-то получалось технически по-другому. Результаты значительно улучшились.

Так хочется на Олимпиаду!

— На Игры в Пхенчхане как отбирались?

— В 2017-м был чемпионат мира в Корее перед Олимпиадой. У меня возникли сложности с финансированием, потому что на отборе на этапы Кубка мира я стала третьей, а в сборной только два места, оплачиваемые федерацией. Думала, все рухнуло. Но Женя сказал: «Не переживай, может, за счет региона поедешь, может, Варвара Борисовна Барышева (президент Московской федерации конькобежного спорта. — Прим. ред.) что-то придумает». Так и получилось.

Первые этапы проходили в Китае. Я понеслась делать визу, успела все оформить за несколько дней. А мне говорят: «Зачем тебе ехать? Перелет долгий. Нагрузка из-за акклиматизации будет большой, катки там не очень, пробежать хорошо не получится. Лучше поехать на европейские этапы — они и по деньгам дешевле, и акклиматизироваться легче». Я считаю, правильно решили. Пропустив те этапы, я ничего не потеряла — набрала очки, которые давали возможность выступить на чемпионате мира в Корее. Но так как была не в сборной, на сборы с командой не поехала, мне их просто не оплатили. Прилетела в Каньин к старту. Финишировала, кажется, 18-й. Но квоту заработала. Все время думала: так хочется на Олимпиаду. Помню, были на каком-то мосту, я монетку в реку кинула, чтобы вернуться.



Когда мы прилетели домой, встал вопрос: где и с кем я буду дальше тренироваться, в УОРе или сборной? Решили, лучше в сборной. Там были фавориты — Оля Фаткулина и Надя Асеева. Тренироваться с такими лидерами хорошо, они сильные спарринг-партнеры, Оля вообще призер Олимпиады.

— То есть вы тянулись за ней?

— Это был стимул. Поэтому я решила пойти в команду Сергея Константиновича Клевчени. Поскольку ездил за счет региона, была в несколько подвешенном состоянии. Мне оплатили полсезона, а потом сказали, денег, чтобы тренироваться в сборной, не будет. Я сидела и думала, летнюю подготовку надо закончить уже с одним тренером и по одной программе. Но Варвара Борисовна дала мне возможность продолжать тренироваться со сборной. У меня в тот год было много приключений прямо сериальных.

— Каких, например?

— Помню, искали с нашим методистом Ильей Викторовичем Чурсиным номер в Херенвене через Airbnb. Лето, сезон, многие голландцы сами едут туда отдыхать. Цены заоблачные, в бюджет не уложиться. Смотрим, что подешевле. Нашли хостел. А прилетела я без чемодана — его потеряли. К счастью, у меня привычка — тканевые вещи кладу в отдельный мешок. Если перегруз, вытаскиваю и беру как ручную кладь. В тот раз так

Михо Такаги,
Эрин Джексон,
Ангелина
Голикова —
лучшие
на дистанции
500 м в Пекине



и было. И конькобежные ботинки всегда с собой, только без лезвий — их можно найти, а ботинки сложно — их мастер по слепку делает, иногда девять месяцев ждать приходится. Еще перед вылетом встал вопрос с велосипедом — либо я везу его самолетом, либо он едет с командой на машине. Менеджер решила везти его на машине. Я даже повозмушалась: «Мне самой его проще довести, а теперь придется тащить на склад». Но когда чемодан не приехал, поняла, что могла бы и без велосипеда остаться. А так у меня были все вещи, ботинки и велосипед. Не хватало только лезвий. Сначала мне с ними Оля Фаткулина помогла, а потом и свои выдали. Все удивлялись: «Как же так? Твой чемодан потеряли, а ты со всеми вещами!»

— Отличная история!

— Еще с поездкой в Канаду была «рулетка». Билеты на самолет стоили под 200 тысяч. Мониторили

цены каждый день в надежде, что кто-то откажется. Билеты, которые сдают за несколько дней, продаются за полцены. Сидели как на иголках. Дешевый билет со скидкой даже 75% появился в самый последний момент. И вот так практически весь год.

Игры в условиях прессинга

— Как на вас сказались все эти разговоры про допинг?

— После заявлений Родченкова многих отстранили и была кампания по поводу российских спортсменов. Приехали на первый этап Кубка мира в Нидерланды. Включаем новости, там обязательно: «Фаткулина, Фаткулина». Помню, Оле стартовать на 500 метров, она завязывает коньки, а ей телевизионщики чуть ли не в лицо камеры тычут. Я сидела и думала: «Давай-давай, меня тоже сними покрупнее. Сейчас на пьедестал поднимусь, и тебе скажут, молодец, правильного человека

После заявлений Родченкова началась кампания по поводу российских спортсменов. Нам говорили, что в Пхенчхане будут травить, но ничего такого не случилось



Ангелина Голикова

родилась 17 сентября 1991 года в Москве

- Заслуженный мастер спорта (2021 — конькобежный спорт)
- Бронзовый призер Олимпийских игр (2022 — 500 м)
- Чемпионка мира (2021 — 500 м)
- Серебряный призер чемпионата мира (2020 — 500 м; командный спринт)
- Чемпионка Европы (2018, 2020 — командный спринт)
- Серебряный призер чемпионатов Европы (2018, 2022 — 500 м)
- Бронзовый призер чемпионата Европы (2020 — 500 м)
- Чемпионка России (2014, 2018 — спринтерское многоборье)
- Серебряный (2010, 2015 — спринтерское многоборье; 2018 — 500 м; 2008–2011 — командная гонка) и бронзовый (2014 — 500 м; 2018–1000 м) призер чемпионатов России
- Бронзовый призер Кубка мира (2018 — 500 м)
- Первые тренеры — Татьяна Агафошина, Александр Жарков
- Тренер — Сергей Клевченя

Стартовый разгон
на дистанции
1000 м.
Пекин, 2022



сняла». Побегала... Девочка, с которой бежала в паре, отлично разгоняла. Я хорошо сработала, поставила личный рекорд 37,60 и стала третьей — задумала попасть на пьедестал и попала.

— **Это придало уверенности?**

— Наверное, потому что весь предолимпийский сезон был удачный и именно с таким настроением — доказать! Начались подиумы и серьезное навязывание борьбы.

Однажды, когда я жила в гостинице UOR в Крылатском, чтобы не тратить времени на дорогу до катка, утром позвонил менеджер: «Лин, первому каналу надо дать интервью». А я накануне приехала с соревнований и рухнула. Надо

съездить за формой, помыть голову, я ничего не успеваю. Думаю, как же я буду ужасно выглядеть. Спрашиваю: «Почему я? Наверняка кто-то еще может». — «Ты что, новости не смотришь? Только три человека едут на Олимпиаду. Допустили тебя, Наташу Воронину и Сережу Трофимова». У меня все упало внутри — как же так, почему никого не пустили?! Причем таких ребят, которые реально могли побороться — Катя Шихова, она набрала обороты, на 1000 метров точно могла быть на пьедестале, Денис Юсков... Много ребят, и их не пустили. Когда у меня брали интервью, я говорила, что сложно это понять. С одной стороны, я рада, что все-таки еду на Олимпиаду,

Музыка действует на центральную нервную систему. Под классическую легче расслабиться. А когда идешь на старт, тебе нужен ритм — рэп или еще что-то агрессивное



ла, что все выполнила. Выводы можно делать только после финишной черты. В действительности я стала седьмой.

Золото и бронза

— **Подготовка к следующим Играм пришлось на ковидные времена.**

— И это было тяжело не столько физически, сколько эмоционально. На чемпионате мира — 2019 я показала четвертый результат, а в 2020 году — второй. У нас была очень сильная команда. Женский спринт — просто супер. Эта атмосфера всех стимулировала. Пик, мне кажется, пришелся на 2020 год. На чемпионате мира в Солт-Лейк-Сити у всех все получилось. Потом началась эта ужасная пандемия. Тесты делали постоянно. В какой-то момент у меня оказался положительный. Сказали, если второй будет таким же, посадят на карантин, а если отрицательный, я просто уеду. Второй тест дал отрицательный результат, никаких симптомов не было. Но мне рекомендовали сидеть дома 15 дней. Я крутила велосипед, но на обычном темпе пульс был очень высокий и в целом была вялость.

Потом мне опять сделали тест, он оказался нормальным. И в тренировки я втянулась быстро. Но тревожность не покидала. С кем-то поздравляешься, перекинешься парой слов, а на следующий день этот человек заболел. Ты сразу бежишь сдавать тест. Общаться стало страшно.

— **Тот зажигательный танец, который вы исполнили после победы на чемпионате мира — 2021, многие запомнили. Это была импровизация или заранее готовились?**

— Ни к чему я не готовилась. Все автоматически сработало. (Смеется.) Там были четыре сильные пары, и я бежала в первой. После жеребьевки поняла, что у меня задача одна — достать Кок. Оля тоже могла пробежать отлично, но ей вроде попался человек, который слабо разогнался,

а с другой — мне очень грустно, потому что целое созвездие спортсменов не едет на старты, к которым они готовились много лет. Это невероятно!

— **В Пхенчхане сказки уже не было?**

— Нам вообще говорили, что российских спортсменов будут травить, но ничего такого не было. Правда, выступить в нашу защиту смелости хватило только у немецкой конькобежки Клаудии Пехштайн. Она заявила, что обвинения безосновательны. И общалась с Сергеем Константиновичем и с нами.

Я надеялась на третье место, и то при условии, что попаду на ту дорожку, на которой лучше всего выступаю, на внешний радиус. И если попаду, например, с Кодайрой или Сан Хва Ли из Кореи, тогда точно зацеплюсь. После жеребьевки в автобусе ко мне подсел Сергей Константинович: «Лин, практически все как ты планировала: последняя пара, большая дорожка. Но не с той, с кем ты хотела бежать. Ванесса Херцог». Перед стартом на 500 метров сконцентрировалась, хорошо сделала разгон, включилась на переходной и вышла первой из второго поворота. Пробежала мысль, что я справилась. От волнения я засуетилась и пару шагов не попала в толчки. Когда приехала, поняла, что допустила тактическую ошибку — раньше времени реши-

На 1000 метров я уступила рекордсменке мира Бриттани Боу. Если бы стала третьей, было бы супер. У меня бы получился комплект «сережек» из бронзовых медалей

либо дорожка оказалась не та, уже не помню. С большого радиуса ты видишь соперника и тянешься к нему. А если начинаешь по малой, не получается сразу включаться.

Позже Кок в интервью сказала, что, когда увидела разгон 10,20, поняла — сегодня не сможет выиграть. И она мне проиграла, хотя была очень близка к победе. Тем более это ее каток, она его хорошо знает.

— **Через год бронза Олимпийских игр стала для вас радостью или разочарованием?**

— Сложно сказать. На контрольном старте 500 метров, за неделю до Игр, я бежала с Кодайрой. Я — по малой, она — по большой. Нао сильно отстала. Спрашиваю потом: «Что случилось?» — «На Олимпиаде все будет по-другому». До меня дошли слухи, что у нее то ли травма, то ли вообще со здоровьем не все в порядке. На Играх ситуация повторилась: я бежала с ней в той же



Коньки конькобежца термоформируемые, внутренняя поверхность при температуре более 60 °C размягчается, принимая анато-

мическую форму ноги спортсмена. После охлаждения форма устойчива. На коньке используется специальный механизм крепления

лезвия к ботинку (клап) — подшипник с пружиной. Он позволяет сильнее оттолкнуться. Впервые такие коньки появились на Играх-1998.

расстановке и поняла, что должна максимально от нее оторваться. Лидер сборной Японии Михо Такаги пробежала передо мной с результатом 37,14. Подумала, чтобы ее обойти, надо выбегать из 37. Мне казалось, у Кодайры такой уровень, что хуже определенного времени она бежать не может, к тому же у нас был большой разрыв. Но получилось, что недостаточный... Михо очень талантливая, но она не спринтерша, а результат показала лучше. У меня — 37,21. Значит, где-то я недоработала. Первой пришла американка Эрин Джексон.

Через четыре дня 1000 метров. Хотелось попасть в пару с самой сильной, и уже не важно, на какой дорожке. Это лучше, чем когда одна бежишь. Смотрю, попала с Михо. Обрадовалась, потому что знала — на своей дистанции она победит на олимпийский рекорд. Я уже решила, как буду работать тактически и очень старалась. А в последней паре бежала Бриттани Боу. Она рекордсменка мира на тысяче, но на Олимпиадах ей обычно не везло. Тут же она неожиданно хорошо разогналась и в последний момент стала третьей, а я четвертой. Если бы стала третьей, было бы супер. У меня получился бы комплект «сережек» из бронзовых медалей. Наверное, бронза на 1000 метров я бы больше обрадовалась, чем бронза на 500-метровой дистанции.

В свободное от коньков время

— **Поговорим на неспортивные темы. Правда, что вы слушаете классику, когда отдыхаете, а перед стартами настраиваетесь под рэп?**

— Музыка действует на центральную нервную систему. И под классическую легче расслабиться, она успокаивает. А когда идешь на старт, тебе нужен ритм — рэп или что-то еще агрессивное. Послушаешь такую музыку, и все начинает работать, кипеть.

— **Любимым писателем вы называете Достоевского. Какие произведения у него нравятся?**

— Достоевский сложный писатель — всегда негатив, напряженные моменты. Когда его читаю, все равно какой роман, «Преступление и наказание» или «Идиот», испытываю реальные напряжение, страх. Не могу объяснить, почему, но мне это нравится. Нравится, какие у него сюжеты, как он излагает, какие повороты судьбы проходят его герои.

— **Вы рассказывали, что перед чемпионатом мира видели вещий сон про золото. Часто ли вам снятся сны, которые сбываются?**

— На самом деле все это ерунда. Когда человек заиклен на чем-то, мысли, которые его мучают, вытесняются в область подсознания и не отпускают даже ночью. Наверное, я настолько часто



думала о предстоящем выступлении на чемпионате, что оно мне приснилось. Я чувствовала такую стопроцентную, железобетонную уверенность, когда шла на каток.

Кстати, на чемпионате мира была раскатка, я делала ускорение по внешнему радиусу, оступилась и достаточно жестко упала, чуть под бортом улетела. Но меня это не дернуло ни на секунду. Просто встала и поехала. Подъезжаю к Сергею Константиновичу, а он не реагирует. Мне потом сказали: «Лин, ты так больше не делай. Он, когда увидел, как ты упала, весь побелел». Падения ведь разные бывают: иногда кажется, все нормально, а время пройдет, смотришь — отек. Но я была уверена, что со мной все будет в порядке. Потому что во сне я увидела медали. В Голландии перед церемонией награждения выключают свет и устраивают небольшое лазерное шоу. И мне приснилось, что я в темноте и несусь медали. Детально их видела, в подробностях. Подумала: они так отражают свет, что сами светятся. И в общем-то понятно, почему мне это приснилось, но все равно удивительно. Могло бы и что-то нейтральное присниться: море, пляж, например.

— **Вы сказали про пляж, море. А в каких путешествиях вы получили самые яркие эмоции?**

— Самое потрясающее путешествие было после Олимпиады-2018. У нас есть механик Роман Данилов, он постоянно куда-то ездит, ходит в горы, и все это очень бюджетно. В Таиланде несколько раз был. Вот я его и попросила организовать туда поездку. Дашу Качанову позвала, потом наша врач с мужем присоединилась, еще некоторые спортсмены. Решили, ехать на несколько дней смысла нет. Провели там полмесяца. Романа много всего показал: водопады, пещеры, остров обезьян... Это был незабываемый отпуск. Никакого сравнения с обычным туром, когда заказываешь крутой отель, сидишь в нем или ходишь на пляж. Мы и в джунглях побывали, и на горячих источниках, хотя с такой жарой и влажностью там находиться тяжело. А какие изумрудные озера видели! И храмы красивейшие. А на Пхукете на горе сидит огромный белый Будда из мрамора.

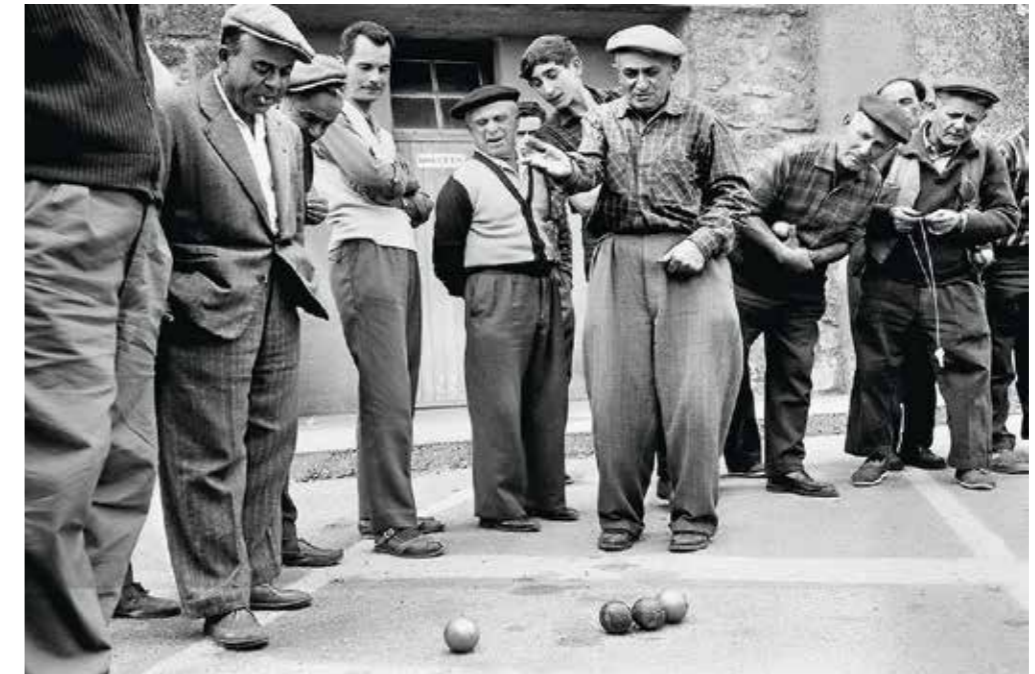
Передвигались в основном на скутере. Нас с Дашей Рома возил по очереди. Утром ее на какую-то экскурсию, после обеда — меня. А вечером мы обменивались впечатлениями, фото показывали. С удовольствием поехала бы в такое путешествие еще раз. Это по-настоящему круто!



Родом из Прованса

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

В последние годы во многих курортных городах России отдыхающие могли наблюдать загадочную игру, в которой команды на точность бросают металлический шар. *Французский петанк* — один из видов спорта, позволяющий развивать глазомер, стратегическое мышление и координацию



Как полвека назад, так и сегодня самые заядлые игроки в петанк во Франции — пенсионеры

Солдатам запрещали играть в петанк

Игры, подобные петанку, существовали с незапамятных времен. Еще в Древнем Египте возникла мода кидать на точность камни, отсюда солдаты Александра Македонского привезли забаву в Грецию. Римляне слегка усовершенствовали «снаряды» для игры — теперь это были деревянные шары, окованные железом. Однако именно французская версия игры получила наибольшее развитие и пользуется сейчас популярностью во всем мире. Родиной петанка считается Прованс, где и были разработаны современные правила.

Прародитель петанка, булер, стал в XIV веке настолько популярен во всех французских дворах, что попал под запрет, так как отвлекал граждан от более полезных физических упражнений, таких как фехтование или стрельба из лука. А в 1792 году во время игры в петанк в Марселе произошел и вовсе трагический случай. Участники партии вздумали провести ее в монастыре, на территории которого находился пороховой склад, а в качестве шаров использовали пушечные ядра. Одно из них выскло о каменный пол искру, прогремел взрыв, в результате погибло 38 человек. Опасность в петанке власти видели еще и в его азартности, ведь играли, как правило, на деньги. Однако со временем запрет смягчили, распространился

он только на солдат во время несения караула и граждан в общественных местах. Впрочем, игра была столь массовой, что за каждым местом было нереально уследить.

Европу петанк «захватил» лишь к XVIII веку, а современные правила и особенности состязаний были зафиксированы в 1907 году. Главными его центрами стали страны Средиземноморья и Великобритания. Позже, в 1958 году, была создана Международная федерация петанка, в настоящее время ее членами являются свыше ста стран на пяти континентах. С 1959-го регулярно раз в два года проводятся чемпионаты мира, а с конца 80-х годов — аналогичные соревнования среди женщин и юниоров.

Поближе к поросенку!

Название «петанк» дословно переводится как «ноги вместе» — именно из такой позиции осуществляется бросок.

Есть четыре разновидности игры: триплет, когда две команды состоят из трех человек и каждый использует по два шара, дуплет — игра вдвоем на двоих, тет-а-тет, когда участники соревнуются один на один. Таким образом, играть можно вдвоем и дружной компанией из шести человек. Существует, правда, еще и индивидуальная игра — тир. Но любители ею не увлекаются — скучно.

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Игра проходит на удобной ровной площадке 4 на 15 метров, где выбранный по жребью игрок чертит круг 30–50 сантиметров в диаметре. Из него будут совершаться броски. Этот же игрок бросает маленький деревянный шарик — кошонет (порошенек) — на расстояние примерно 6–10 метров от себя. Далее участник той же команды бросает большой металлический шар, после чего право броска переходит к сопернику, задача которого либо выбить шар оппонента, либо бросить свой шар ближе к кошонету. В этом принцип игры напоминает керлинг. Разница заключается в том, что потом бросок совершает тот игрок (или команда), чей шар оказался дальше от деревянного «малыша». Правилами разрешено не только выбивать чужие шары, но и сам кошонет, правда, если у соперника уже не осталось попыток. Идеальным броском считается тот, когда шар останавливается прямо перед кошонетом. Когда все броски произведены, идет подсчет очков. В раунде побеждает команда, чей шар ближе всего к деревянной цели, а набирает она столько очков, сколько шаров ближе к ней, чем соперника. Затем приходит очередь второй команды бросать кошонет, и начинается следующий раунд. Игра идет до 13 очков.

Как сказано выше, во время броска ноги игрока стоят вместе в пределах круга. Интересно, что свои нынешние правила петанк приобрел благодаря ревматизму у Жюля Ленуара, который всю жизнь посвятил этой игре. В преклонном возрасте из-за болезни провансалец не мог делать три

шага перед броском, как предписывали тогдашние правила, а потому изменил их и стал бросать шар сидя на стуле или просто стоя на месте. Нововведение пришлось по вкусу большинству игроков. Это и стало основой революционных изменений игры в 1907 году.

Куда целуют Фанни

Во Франции существует несколько изготовителей шаров для петанка, чья продукция одобрена международной федерацией: La Boule Obut, Boule Unic, La Boule Integrale, La Boule Bleue, La Boule Noire, Okaro, Boules JB, L'Artisanale, Boule V. M. S. На шаре должны быть выгравированы вес и компания-производитель, шар должен быть сплошной, без



Знатки утверждают, что в петанк играют в общей сложности **17 миллионов французов**

Ежегодно ко Дню взятия Бастилии улицы Франции превращаются в площадки для петанка

Первый турнир в соответствии с новыми правилами, придуманными Жюлем Ленуаром, был организован в 1910 году братьями Питио, владельцами кафе в Ла-Сьота

Девиз современных игроков в петанк — слова, принадлежащие Франсуа Рабле: «**Ни ревматизм, никакая другая болезнь не может помешать кому-либо играть в эту игру. Она подходит для любого возраста — как для молодых, так и для старых**». Сам автор «Гаргантюа и Пантагрюэля» был ярким поклонником кидания шаров

После отмены в Таиланде абсолютной монархии принцесса Шринагариндра много лет жила в Швейцарии, где познакомилась с игрой в пе-

танк, а в 1970-х годах привезла ее к себе на родину. Там петанк распространился чуть ли не больше, чем во Франции, — в него стали играть в школах, создавать команды в полиции, армии и среди обычных граждан, он сделался частью военной подготовки. Сама принцесса играла в него до 90 лет почти ежедневно

В мае 2010 года Карл Лагерфельд и Chanel устроили показ новой коллекции и звездный турнир по петанку.

К этому событию были выпущены дизайнерские шары и чемоданчик.

В турнире принимали участие модели, актеры, дизайнеры, среди них: Ванесса Паради, Джонни Депп, Каролина Куркова, Джошуа Джексон, Диана Крюгер

Однажды в Каннах лидер Rolling Stones Мик Джаггер за одну партию выиграл у двух своих соотечественников, усомнившихся в его мастерстве, **19 тысяч долларов**

Для петанка выпускают не только шары, но и чемоданчики, рулетки, перчатки, табло и т. д.

утяжеления песком или другим наполнителем. Вес допускается от 650 до 800 граммов, а диаметр — от 70,5 до 80 миллиметров.

Шары бывают четырех видов: мягкие, полумягкие, полутвердые и твердые. Чем тверже шар, тем лучше он будет катиться по полю, но хуже отскакивать от шаров соперника. Более мягкие шары катятся хуже, но лучше отскакивают, хотя ими сложнее выбить шары оппонента. У каждого игрока есть различные типы шаров. Он использует их исходя из того, какую цель перед собой ставит. Выбор диаметра шара зависит от размера ладони игрока. Профессиональные игроки делают шары на заказ. Шар состоит из пары кованых полушарий. Такой способ изготовления и был придуман в 1927 году. Стандартный набор, который сейчас может купить любой желающий, включает кошонет и шесть шаров. Кошонет выполняют из ценных пород дерева, диаметр от 25 до 35 миллиметров, а вес 10–18 граммов.

Каждая фирма и каждая марка имеют свои варианты насечек. Можно заказать шар и без них (так называемые «лысые» шары). В момент броска они реже, чем шары с насечками, цепляются за пальцы и обычно летят строго по направлению (правда, все-таки направление в большей степени зависит от умения игрока). Считается, насечки улучшают сцепление шара с грунтом, что затрудняет выбивание.

Тем, кто собирается играть в петанк, непременно нужно иметь рулетку. Обычно, чтобы измерить расстояние от шара до кошонета, хватает двух- или трехметровой. Но иногда надо измерить и большее расстояние, но точно в пределах 10 метров. К рулетке требования простые: чтобы ее полотно было достаточно жестким и не прогибалось, а также чтобы металлический конец не магнитился, иначе он может сдвинуть шар.

Любопытно, что поражение всухую 13:0 на сленге игроков называется Фанни, по имени одной веселой девушки. Легенда гласит, что она была официанткой в баре, где играли в петанк, и в качестве утешительного приза давала проигравшему поцеловать себя в щеку. Но однажды всухую проиграл мэр городка, которого никто



терпеть не мог, тогда Фанни подставила ему для поцелуя не щечку, а... ягодицу. Этот обычай быстро закрепился, однако не всегда можно было найти девушку, готовую поступить так же смело, поэтому Фанни стали рисовать или делать в виде статуэтки. Проигравший выполняет символический ритуал, после чего обязан угостить победителей кружкой пива или рюмочкой пастиса. В таких случаях говорят: «Фанни платит».

Где массово играют в петанк?

Игроки команды обычно имеют свои амплуа и подразделяются на «пойнтеров», то есть тех метких парней, которые подбрасывают мяч поближе к кошонету, и «шутеров». Последние игроки деструктивного характера. Они выбивают чужие шары.

Броски также совершают под разными траекториями. Низкая — самый легкий способ для новичков, когда шар сначала летит, а затем катится по площадке. Средняя — траектория, направленная чуть вверх, чтобы шару оставалось прокатиться лишь несколько сантиметров к цели. К высокой прибегают исключительно профессионалы. Шар подбрасывается так, чтобы он приземлился непосредственно рядом с кошонетом.

Петанк — массовая игра, не требующая серьезной физической подготовки и специальных

В городке Валлорис на Лазурном Берегу есть музей петанка, где представлена история игры



условий, она одинаково доступна всем. Это настоящая гордость французского народа, крупные турниры собирают тысячи участников. Существуют даже специализированные места для игры в петанк и не только во Франции, которые может посетить любой из туристов. В Париже это старинная и красивая Гревская площадь, где по выходным игры проходят до темноты. В Барселоне в петанк играют 200 лет, а самая популярная игровая площадка оборудована на площади Антонио Гауди, рядом со знаменитым собором Саграда Фамилия. Играть в петанк и в Центральном парке Нью-Йорка, там собираются сотрудники близлежащих офисов во время ланча. В Ницце, на Лазурном Берегу, спонтанные соревнования традиционно принимает Английская набережная. Другие, известные во всем мире площадки расположены в городских скверах Парижа, Лондона и Мадрида. В последнее время подобного рода площадки стали появляться и на курортах Черноморского побережья Кавказа.

Стремительное развитие в России

В Россию петанк пришел сравнительно недавно: менее 20 лет назад. В 2003 году игру привез в страну Евгений Осокин, который и стал первым

популяризатором петанка в России. Он ездил по регионам, находил энтузиастов для открытия и развития местных секций и добился его официального признания Министерством спорта России. Однако официальная федерация была зарегистрирована лишь в 2018 году, и называется она Всероссийская федерация боулспорта, так как включает в себя три группы игр в шары — бочче-воло, бочче-раффу и, собственно, петанк. Кстати, наименование боул-спорт применяется и в международной практике.

Особенно активно петанк развивается в последние годы. Так, только в 2022 году были открыты три новые региональные федерации, построены игровые площадки в Туле, Георгиевске, Ульяновске. Анапа и Геленджик постепенно становятся ключевыми центрами игры. Всего же федерация включает 45 региональных филиалов, которые используют для развития

спорта как частные клубы, так и общественные пространства.

«В настоящее время петанк является развивающейся дисциплиной боул-спорта. Это связано с тем, что игра наиболее доступна для всех слоев населения. Самый простой набор шаров для петанка стоит около 3 тысяч рублей (шесть шаров), а служить он будет долгое время. Площадка для игры в петанк может быть самой разнообразной: от дорожки в парке, дачного участка до специализированных площадок», — рассказала в интервью РБК исполнительный директор Всероссийской федерации боул-спорта Юлия Шафенкова.

В сентябре 2022 года чемпионат России по петанку прошел в Смоленске и собрал лучшие команды страны. Медали были разыграны в двух дисциплинах — триплет и тир. Массовость участников впервые позволила отдельно провести женские соревнования. [Д](#)



Вы полагаете, все это будет носиться?

Заглянем в святая святых каждой женщины — гардероб. Не думайте, что у спортсменок там только форма. Некоторые из них — настоящие модницы и с удовольствием рассказывают о своих туалетах

Анна Буровая

баскетбол, ЖБК «Динамо» (Курск)

Вне спорта я люблю наряжаться по настроению. В моем гардеробе всегда есть джинсы, рубашка и платье.

Думаю, больше всего мне подходит кэжуал — удобно и в то же время стильно.

Шопинг мне нравится в формате онлайн. Хожение по магазинам и примерка одежды отнимают слишком много времени и сил. А нам их надо беречь!

Конечно, я слежу за трендами, но не скупаю все самое модное, стараюсь подобрать то, что вписывается именно в мой стиль, внедрить какую-нибудь модную фишечку или создать акцент.

Считаю, что с помощью аксессуаров мы делаем наш образ более собранным и законченным. Сама предпочитаю использовать разные аксессуары: сережки, подвески, сумочки, ремни. Люблю получать их в подарок, я же девочка.

Мне очень нравятся бежевые и белые оттенки в одежде, а также классический черный цвет. Я ношу их как монолуки либо сочетаю между собой.

Не могу сказать, что часто хожу в платьях, но, когда есть повод, не упускаю такой возможности. В платье ты сразу ощущаешь себя более женственной и хрупкой.

Алина Сальманова

пляжный волейбол, ВК «Динамо — Водный стадион»

Для университета мне нравится совмещать классику и комфорт, например, брюки с топом и кардиганом или рубашку и джинсы. В остальное время в приоритете спортивная одежда — в ней удобнее всего. Из обуви предпочитаю кроссовки. Под настроение могу надеть каблуки.

Если есть время и настрой, иду за новой одеждой в магазин. Если срочно что-то нужно, заказываю на маркетплейсах.

Журналы не смотрю, но за некоторыми блогерами слежу — это помогает вдохновиться и составить образ, когда идей совсем нет. Еще люблю искать идеи в Pinterest. Стараюсь выбирать вещи, стиль которых проверен временем. Но тенденциями в любом случае интересуюсь: если попадает что-то подходящее, внедряю в свой гардероб.

В цветах я минималист, предпочитаю сдержанные оттенки, хотя пара ярких вещей имеется. Конечно, все зависит от настроения, но простые базовые тона легче сочетать между собой. Завершают образ всегда аксессуары. Мне нравится подбирать их под цвет одежды, и они всегда добавляют изюминку.

Маргарита Курило

волейбол, ВК «Динамо» (Москва)

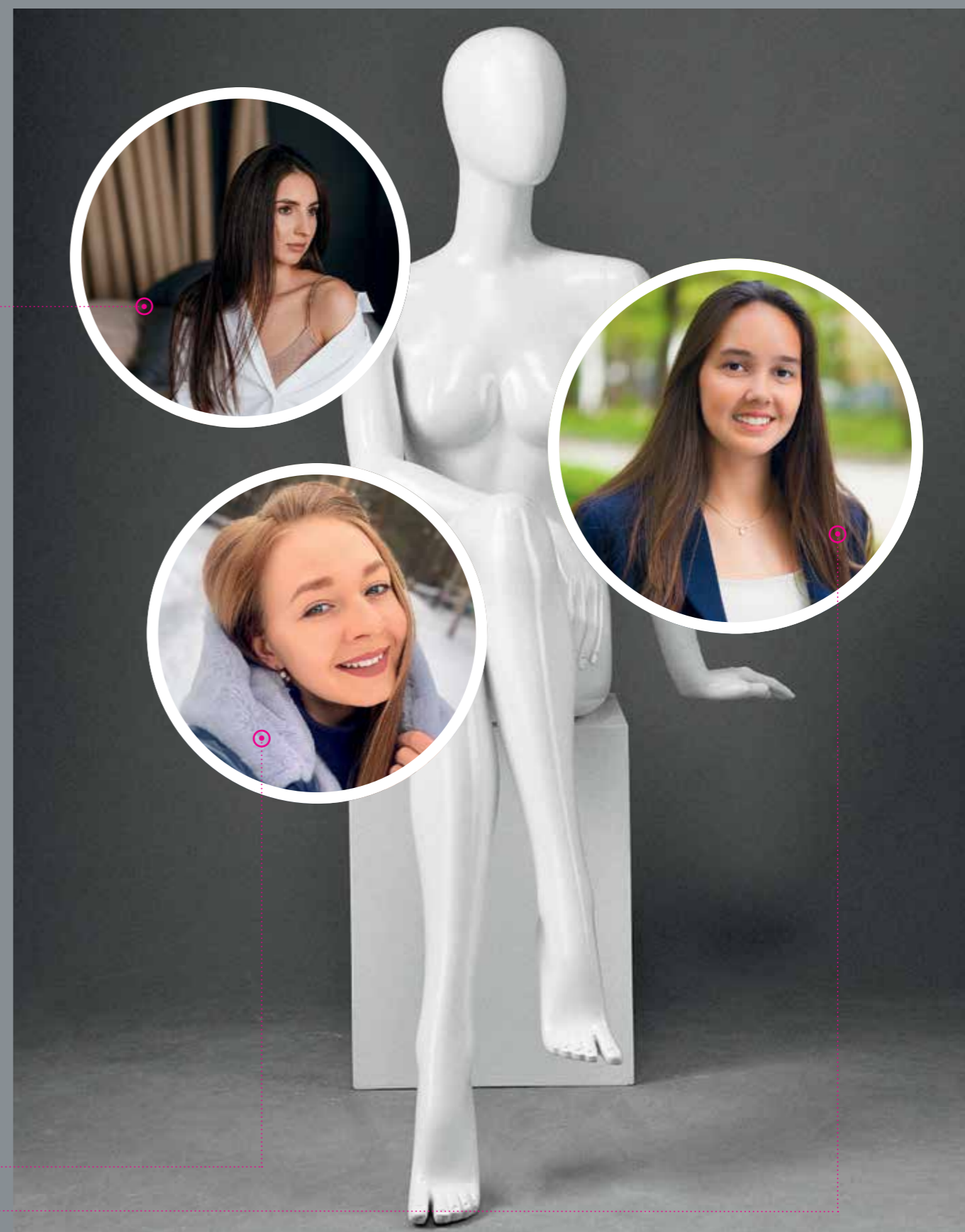
Люблю носить удобную одежду, в которой чувствую себя комфортно. Не люблю магазины и примерки, долго что-то выбирать. Понравилось, подошло, купила!

Большинство вещей из моего гардероба сшиты на заказ. Выбираю ткань и придумываю себе образ. Журналы мод время от времени смотрю, в них можно увидеть оригинальные решения, и потом это использовать в готовый эскиз. Еще я подписана на пару блогеров, когда попадает что-то интересное, беру себе на заметку.

У меня свой взгляд и стиль, ни за чем модным, популярным не гонюсь. Одежду ношу тех цветов, которые нравятся и больше всего подходят: синий, белый, бирюзовый, зеленый, серый, черный.

Как у любой девушки, у меня в гардеробе есть и платья, и юбки. Ношу на выход или под настроение.

Когда впервые встречаю человека, конечно, обращаю внимание и на одежду, и на опрятность, и на аромат парфюма. Но гораздо больше — на манеру общения. Внешний вид может быть обманчив, поэтому пока я с человеком не заговорю, не могу сказать, какой у него характер.





Евгения Лаленкова

конькобежный спорт, серебряный и бронзовый призер чемпионатов мира и Европы на отдельных дистанциях

В повседневной жизни ношу, как правило, спортивную одежду. А вот на отдых беру как можно больше платьев, сарафанов. Весной и осенью с удовольствием надеваю пальто, какие-нибудь джинсы либо опять-таки платье. Ну и, конечно, обувь на каблучке. Свой стиль охарактеризовала бы как практичный.

Много времени на выбор одежды не трачу. Все очень быстро: захожу в магазин, оглядываюсь и, если не вижу ничего подходящего, иду в следующий. Меряю приглянувшуюся вещь; если подошло, покупаю, не раздумывая, не буду искать что-то еще.

На день рождения или 8 Марта порадует обувь. Люблю хорошую, удобную, качественную, от которой не устают ноги. Ее можно носить много лет и использовать в разных стилях одежды.

За модой не слежу. Выбираю то, что мне идет, что хорошо садится.

Аксессуарам много времени не уделяю. Для одежды на какие-то мероприятия стараюсь подбирать сумки. У спортсменов, для того чтобы не носить большие спортивные сумки, привычка все раскладывать по карманам: ключи, документы, наушники, телефоны. И если ты не в спортивной одежде, это выглядит некрасиво. В таком случае аксессуары, конечно, нужны. Сумочки, клатчи и т.п.

В одежде люблю темные оттенки: черные, синие. Никакой леопардовой расцветки. Мне нравится, когда все более сдержанно. Хотя, бывает, позволяю себе и что-то очень яркое.

Анжелика Сидорова

легкая атлетика, серебряный призер Олимпийских игр

Люблю комфортную одежду, спортивные костюмы, джинсы, свитеры. Конечно, на какое-то важное мероприятие могу надеть платье и туфли, но не в обычной жизни, все-таки моя стихия — кроссовки. Какой стиль предпочитаю? Наверное, смесь спортивного и кэжуал, в них чувствую себя лучше всего.

Ненавижу ходить по магазинам. Это просто ад для меня. Если провожу больше 30 минут в торговом центре, ухожу без сил и с головной болью, поэтому я за шопинг онлайн. Лежишь на диване и выбираешь — это по мне. Меряю тоже максимально быстро, обычно хватает 10 секунд, чтобы понять, нравится ли мне вещь, посмотрится ли она на мне или нет.

За модой, конечно, слежу. Смотрю много фото и читаю заметки, мне это интересно, но никогда не надену даже супермодную вещь, если она мне не нравится и если выбивается из моего стиля.

Не сильно люблю яркое, предпочитаю черный, серый, бежевый. Но, естественно, этими цветами не ограничиваюсь. Есть в гардеробе зеленый, бордовый, оранжевый, голубой. Немного, но есть.

Аксессуарам уделяю очень большое внимание. Обожаю сумки, с удовольствием читаю истории культовых моделей. Украшения ношу минималистичные, но с изюминкой. Вообще считаю, что украшения и аксессуары — шикарный подарок! Правда, человек, который их дарит, должен знать и понимать твой стиль, иначе будет сплошное разочарование.

Валерия Коблова

вольная борьба, серебряный призер Олимпийских игр

Пока я выступала, в моем гардеробе в приоритете были спортивные костюмы. Но и тогда брала на сборы туфли, платья, потому что в выходные мы с девочками любили прогуляться, посидеть в кафе. Сейчас спортивную форму надеваю, только когда тренируюсь, обычно хожу на каблучках и часто в классической одежде. Обожаю платья, юбки, рубашки. У меня полностью поменялся гардероб, и я этому безумно рада.

Люблю шопинг. Мне нравится даже просто рассматривать красивую одежду, аксессуары, сумки. Сегодня много интересной бижутерии. Кстати, подбирать бижутерию — это своего рода творчество. За блогерами не слежу — нет времени, получаю информацию от подружек. Они смотрят показы мод и потом рассказывают о новинках.

Одежду и особенно обувь часто заказываю по интернету. В одном магазине бывает сложно подобрать, а на онлайн-платформах представлено много брендов, можно выбрать сразу несколько пар. Так удобно! Спасибо тем, кто все это придумал.

Цвета ношу нюдовые, нейтральные. Я вообще минималист. Но иногда могу психануть и уйти в другую крайность. Сейчас, например, в моде перья, стразы, яркие стрелки... Мне кажется, это невероятно круто. Только в определенной ситуации и очень точно.

Придерживаюсь поговорки «Встречают по одежке, провожают по уму». Ценю опрятность, чистоплотность. Вообще, приятно, когда человек, с которым ты общаешься, будь то мужчина или женщина, выглядит эстетично. По идее так и должно быть — следить за собой стало проще, чем раньше, есть предложения на любой кошелек.

ПРОСТО УРАГАН!



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ВАЛЕРИЯ УРИНА

Когда динамовцы дарят нам надежду на успех в очередном сезоне, невольно предвкушаешь, что они встанут в один ряд с теми, кто творил славную историю клуба: этот будет новым Львом Яшиным, тот — Игорем Численко, а вон тот — Валерием Уриным

ТЕКСТ // ПАВЕЛ АЛЕШИН

Весьма культурен

Правофланговые форварды во все времена были красой и гордостью московского «Динамо». В довоенные годы грозно бороздил правую бровку поля Михаил Семичастный. Ему на смену пришел неподражаемый Василий Трофимов, равных которому в стране не было добрый десяток лет. «Чепца» (прозвище Трофимова) сменил Владимир Шабров, игрок, может быть, не столь яркий, но уровня предшественников не уронивший, переигрывавший в товарищеских матчах лучших защитников Англии, Франции, Италии. Игорь Численко в 60-е годы номинировался на «Золотой мяч» — приз лучшего футболиста Европы. А между ним и Шабровым вклинился как раз Валерий Урин, к сожалению, на срок не столь продолжительный, как хотелось с первых матчей полюбившей его динамовской торсиде.

*Пусть чаще говорят, что Урин
Как футболист весьма культурен.
При этом пусть не держат в тайне,
Что он как край опасен крайне.*

Редко кто даже из крупных футбольных звезд удостоивается поэтических строк. Большой ценитель игры и мастер эпиграмм, публиковавшийся под псевдонимом Евгений Ильин, кому попало их не посвящал. Валерию Урину выпала такая честь за лучший бомбардирский результат в московском

«Динамо» по итогам чемпионата СССР 1958 года — 11 забитых мячей! Для крайнего форварда тех лет — сенсационный результат! И наверное, не только поэтому. Динамовец покорял трибуны стадионов еще и редкой для футболиста легкостью, элегантностью бега.

«У Урина был красивый, накатистый бег, — вспоминал мозг динамовской атаки второй половины 50-х годов Юрий Кузнецов. — Умел он и завершить атаку хлестким ударом».

На вятских берегах

Валерий Урин родился 10 августа 1934 года в Свердловске (ныне Екатеринбург). Ему было три года, когда репрессировали отца, третьего секретаря Свердловского обкома комсомола, отправили в лагерь, а Валерия с матерью и старшей сестрой — в город Слободской Кировской области, расположенный на берегу реки Вятки. Спустя четыре года отец был реабилитирован — спасло, что и под пытками не признал себя врагом народа.

Валерий увлекался футболом с раннего детства, а параллельно занимался гимнастикой, волейболом, русским хоккеем, конькобежным спортом, при случае и легкой атлетикой. В 15 лет он попал в сборную города для участия в областном турнире. А по окончании школы-семилетки пошел работать учеником токаря на фанерный комбинат «Красный якорь». Выступал за взрослую футбольную команду предприятия на первенстве



Валерий Григорьевич Урин
(10.08.1934 — 23.01.2023)

- Выступал за команды города Слободского (1949–1952), «Динамо», Киров (1953–1954), «Динамо», Москва (1955–1961), «Беларусь», Минск (1962), «Даугава-РЭЗ», Рига (1963), «Металлург», Запорожье (1964), «Химик», Салават (1965–1968)

- В чемпионатах СССР провел 72 матча, забил 20 мячей
- Чемпион СССР 1957, 1959 годов
- Серебряный призер чемпионата СССР 1958 года, бронзовый призер 1960 года

- За сборную СССР сыграл 2 матча, 1 гол, за олимпийскую сборную — 2 матча, 1 гол
- В списках 33 лучших футболистов СССР: 1958 год — под № 3, 1959 — под № 2



Кировской области. В 1952 году уже играл за юношескую сборную области в отборочном туре на первенстве РСФСР. И она победила.

Но настоящим футболистом Урин почувствовал себя в кировском «Динамо». Команду создал сосланный с началом войны в вятские лагеря тренер сталинградского «Трактора» Александр Келлер (будущий заслуженный тренер СССР, работавший с «Пахтакором», «Кайратом») за то, что был поволжским немцем. Он и пригласил в свою команду 19-летнего Урина. «Только в 19 лет я впервые начал по-настоящему учиться технике футбола», — вспоминал впоследствии известный уже форвард.

Прогресс новичка оказался стремительным. Во время турнира на приз Центрального совета «Динамо» в Краснодаре, где кировчане заняли 4-е место, на него положил глаз знаменитый динамовец, тогда заместитель председателя МГС общества Михаил Семичастный.

К тому моменту Валерию подоспел срок службы в армии, определили его в десантные войска, перед призывом в которые полагалось пройти подготовку на гражданке. И он трижды совершил прыжки с парашютом, но вместо десантных войск попал в общежитие московского стадиона «Дина-

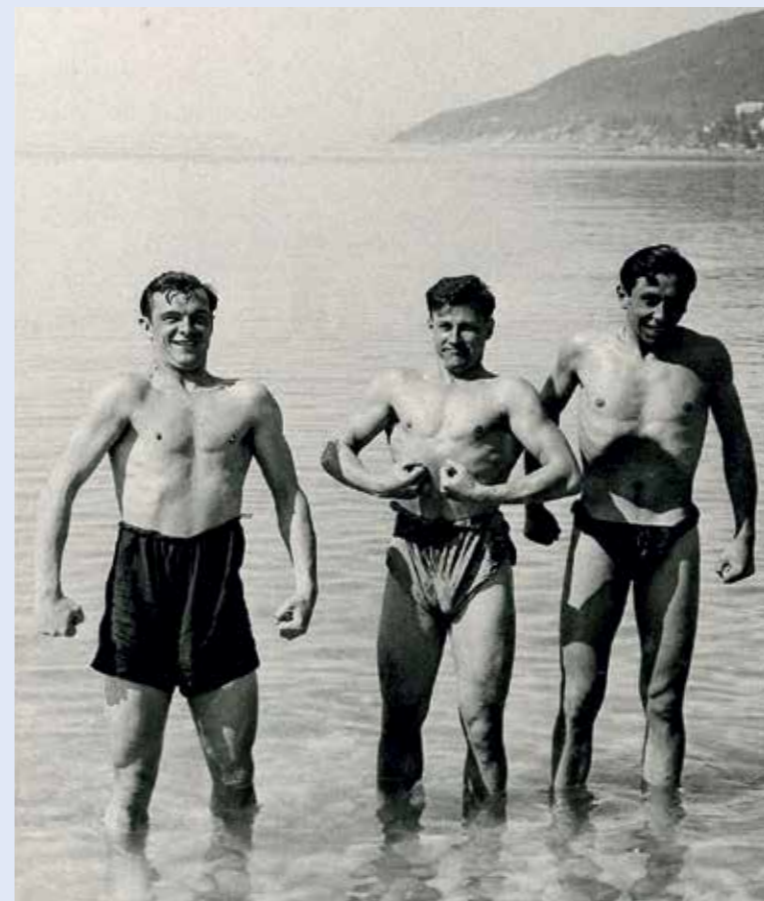
мо». Прожил там полтора года вместе с другими приглашенными из провинции футболистами: Генрихом Федосовым, Дмитрием Шаповаловым, Владимиром Беляевым, Владимиром Готовым.

Не такой, как все

В число «гвардейцев» московского «Динамо» на страницах эпохальной книги о клубе «На бессрочной службе футболу» (1999 год) Урин включен не был. Вероятно, не набрал для этого игрового стажа. Хотя по чисто футбольным параметрам того заслуживал. Вот пример.

В одном из международных матчей, которым в 50-е годы придавалось огромное значение с точки зрения престижа страны, прорвавшись по флангу, но оттесненный к лицевой линии, форвард увидел, что вратарь в ожидании прострела сместился чуть правее от штанги. И Урин с нулевого угла запустил в этот зазор мяч, влетевший в ворота от дальней штанги. Потом в раздевалке Лев Яшин, сам известный во всем мире футбольный новатор, предъявил претензии своему одноклубнику: «Как ты мог пробить по воротам с минимальными шансами на успех, когда набегавшие по центру партнеры находились в выгоднейших позициях?» Яшин исходил из устоявшейся практики тех лет,

«Динамо» — «Спартак». 1:0. 1959



Федосов, Урин, Беляев. Гагры, 1957

когда крайний нападающий считался снабженцем центральной тройки, подносчиком снарядов. Урин ответил: «Да, рисковал, но я же забил!» «А если бы не забил?» — настаивал на своем вратарь, возможно, идеализируя игру своего лучшего друга Шаброва, предшественника Урина на правом фланге. При всем авторитете Яшина Урин остался при своем мнении. Более того, в сезоне 1958 года он не раз интуитивно демонстрировал образцы игры крайнего форварда будущего — вместо подыгрыша партнерам смещался в центр и атаковал ворота соперников разящими ударами. Позднее такую манеру игры развил неподражаемый Игорь Численко, сменивший Урина в атаке «Динамо».

Потому и результативностью Урин удивлял еще в дубле. Показателен завершающий матч сезона-1958 между дублерами «Динамо» и «Спартак», собравший на главной динамовской арене полные трибуны. Красно-белые тогда выставили больше половины основного состава — Ивакин, Корнеев, Чистяков, Мозер, Паршин, Мишин. В первом тайме бело-голубые полностью переиграли спартаковских мастеров, но при этом уступали в счете 1:2. В перерыве в раздевалку зашел Лев Яшин, сказал: «И не стыдно вам проигрывать при таком преимуществе, как в глаза болельщикам смотреть будете?» И дина-

мовцы завелись, стали просто сметать соперников на своем пути, выиграли 9:2. По три гола забили Валерий Урин и Анатолий Коршунов.

Еще раньше, в сезоне 1957 года, Урин забил за дублеров 15 мячей в 21 матче. Казалось бы, готовый игрок для основного состава. Но мудрый тренер «Динамо» Михаил Якушин выдерживал молодых в дубле, ожидая пока они дойдут до высшей своей кондиции, как хорошее вино. И Урину, несмотря на его достижения, пришлось повариться в дубле еще почти год. Но уже после первых появлений в основном составе даже такой строгий эксперт, как Алексей Леонтьев, в прошлом вратарь «Спартак», признавал: «Урин превратился в ведущего игрока команды».

Обгоня лучших спринтеров

Михаила Якушина Урин сразил своими скоростными данными, невероятной силы рывком с места.

— Я даже, бывало, спорил с легкоатлетами-спринтерами, что быстрее их пробегу 30 метров. И выигрывал. Правда, на стометровке они меня обгоняли, но стартовый рывок у меня был сильнее, — рассказывал Урин. — Хотя и сто метров пробегал за 10,8 секунды. Мама была легкоатлеткой, наверное, ее гены и мне достались. На приеме у врача я не мог закинуть ногу на ногу, чтобы невролог стукнул молоточком по коленке. Бедрa были, как две плотно набитые бочки. Но благодаря такому объему мышц стартовал как из катапульты, защитники за моим рывком не успевали.

Однако успехам молодого футболиста способствовала не только счастливая наследственность.

— Как-то в выходной для команды день я заглянул на стадион и неожиданно увидел Вало (так мы почему-то звали Валерия Урина) на беговой дорожке вместе с известным динамовским спринтером Анатолием Сусловым, — рассказывал партнер Урина по команде тех лет Владимир Кесарев. — Встают на черту: «На старт! Внимание! Марш!» и чешут на 100 метров. Передохнут и опять на старт. Развивал Валя свои природные данные, работал индивидуально, потому и был неудержим для соперников.

Солдат удачи?

Технике, с которой у Урина были на первых порах нелады, он продолжал учиться, даже прочно заняв место в основном составе «Динамо», с огромным интересом впитывал в себя все новое.

— Во время динамовского турне по Южной Америке мы присутствовали на матче бразильских «Ботафого» и «Флуминенсе», и я восхищался, как искусно Гарринча имитировал свой уход влево, а сам резко смещался с мячом вправо, —

Урин покорял трибуны не только футбольными качествами, но еще и редкой легкостью и элегантностью бега



вспоминал Урин. — Стал разучивать этот прием, только дергал игрока вправо, а сам уходил в другую сторону и тут же бил с левой по воротам. Забил таким манером несколько голов.

Но Михаил Якушин чувствовал потенциальные возможности каждого игрока и проявлял к ним повышенную требовательность. Даже после золотых медалей «Динамо» в 1959 году он не ограничился в прессе только комплиментами в адрес чемпионов: «В нашем коллективе имеют данные стать выдающимися игроками, например, Урин и Шаповалов. К сожалению, им недостает трудолюбия. Урин пока, я бы сказал, игрок удачи, и это его устраивает».

Прерванный путь в Рим

А между тем Валерий Урин уже привлекался в национальную и олимпийскую сборные СССР. По окончании первого отборочного матча с олимпийцами Румынии — победного 2:0 — в раздевалку нашей сборной спустился помощник главы государства Никиты Хрущева, поздравил игроков с победой и сообщил, что Никите Сергеевичу больше других понравился игрок под номером 7. Это был Валерий Урин. Однако в решающем матче с Болгарией тренер сборной Борис Аркадьев, ранее работавший с «Локомотивом», вдруг резко

поменял состав, отцепив и Урина, понадеялся на атаковую связку железнодорожников, не имевшую серьезного международного опыта, а она игру провалила. Болгары выиграли 1:0 и поехали на Олимпиаду в Рим вместо сборной СССР.

Годом ранее Урин дебютировал в составе первой сборной СССР против Чехословакии (2:1), сразу же отметившись голом. Но продолжения не получилось. Тренер сборной Гавриил Качалин предпочитал на правом фланге торпедовскую связку Слава Метревели — Валентин Иванов, а Урину довелось сыграть за сборную еще лишь раз против Китая.

Солист ансамбля блестящих мастеров

Становлению, быстрому прогрессу Валерия Урина весьма способствовало звездное окружение на поле. Вспомним динамовский состав конца 50-х годов: вратари Лев Яшин, Владимир Беляев, защитники Владимир Кесарев, Константин Крыжевский, Борис Кузнецов, полузащитники Александр Соколов, Виктор Царев, нападающие Владимир Шабров, Генрих Федосов, Юрий Кузнецов, Алекпер Мамедов, Владимир Ильин, Владимир Рыжкин, Анатолий Коршунов, Алексей Мамыкин, Дмитрий Шаповалов.

Работа тренером. Суходрев



Группа советских войск в Германии. ГДР, 1978

Чаще всего Урин взаимодействовал на поле с Федосовым, Соколовым, Кузнецовым, Мамедовым, не скупясь на острые передачи в их адрес и получая в качестве обратной связи голевые моменты для себя. Рождались даже легенды. Например, с чьей-то легкой руки пошла гулять история о том, что Урин перепрофилировал в оперные певцы мирового уровня защитника тбилисского «Динамо» Зураба Соткилаву. Якобы в матче 29 мая 1959 года москвич разделал своего опекуна под орех, забил два гола, отправив Соткилаву из большого футбола в Большой театр. На самом деле с Уриным не справлялся защитник Устабашиди, а Соткилаву тренер перевел на левый фланг обороны уже под занавес матча, правда, безуспешно.

Вот что рассказывал сам Соткилава:

— Урин творил чудеса на своем правом фланге, разгонялся до невероятной скорости, и никто не мог его остановить. Тренер Жордания поменял нас с Устабашиди местами. И уже я начал опекать неутомимого москвича. Но к этому времени результат матча был сделан, и Урин особенно не напрягался. В противоборстве со мной ему не удалось забить. Но погонял он нас, защитников, изрядно и впечатление огромное произвел. Такого скоростного футболиста я не видел, просто ураган какой-то.

Хождение по мукам

После 3-го места «Динамо» в чемпионате-1960 тренер Михаил Якушин вынужден был покинуть команду. С новым старшим тренером Всеволодом Блинковым и плотно опекавшим команду Михаилом Семичастным «Динамо» в сезоне-1961 откатилось на небывало низкое для себя 11-е место.

Впоследствии Валерий Григорьевич признавался, что порой принимал неправильные реше-

ния. Главное из них — уход из «Динамо». Его не отчисляли из команды, но отношение тренеров изменилось, и он согласился на приглашение тренера «Беларуси» Александра Севидова. Однако после первых матчей за новую команду получил серьезнейшую травму и следующий сезон провел в рижской «Даугаве-РЭЗ». Затем был запорожский «Металлург», а завершал карьеру Урин играющим тренером «Химика» из башкирского города Салавата.

Призвание — футбольная школа

Его послефутбольная жизнь складывалась непросто. Тренировал подольское «Торпедо», махачкалинское «Динамо», юношей в московских футбольных школах «Луч», «Ждановец», «Метрострой», а в промежутках между тренерской деятельностью пришлось поработать аккумулятором и помощником машиниста в Московском метрополитене и даже такелажником. Была в его тренерской карьере и Группа советских войск в Германии, спортклуб «Станколиния» и две женские команды.

Но лучшим периодом работы Урин считал красноярский. Вместе с другим москвичом Александром Загрецким они создали в «Автомобилисте» сильную команду, цвета которой защищали будущие звезды советского футбола: Олег Романцев, Александр Тарханов, Валерий Гладилин.

С 1993 года Валерий Урин — тренер, старший тренер, а в последние годы методист школы «Трудовых резервов». Параллельно он продолжал играть за ветеранов, последний раз вышел на поле в 85 лет в матче между сборной администрации «Трудовых резервов» и командой таможников.

— Валя был уникальным форвардом — вихрь на поле, к тому же элегантная манера его бега зачаровывала, — вспоминает партнер Урина по линии атаки, другой динамовский талант середины 50-х — начала 60-х годов Анатолий Коршунов. — Однажды, когда команды выходили на второй тайм какого-то матча, с трибуны выбежал мальчишка и вручил Урину большой букет цветов — это было очень трогательно. И по жизни Валя был позитивным человеком, не конфликтным, обладавшим высоким чувством долга и справедливости, прямой в общении с людьми. Эти требования он предъявлял к себе и окружающим, не терпел легкомыслия в отношении к делу.

До последних своих дней Валерий Григорьевич пропагандировал славные динамовские традиции, на встречах с молодежью неизменно появлялся в футболке или куртке с любимой литерой «Д» на груди. Ушел из жизни он 23 января в возрасте 88 лет. □

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ ВЗЛЕТ НА ЖАРКОМ ПЕСКЕ

Пляжный волейбольный клуб «Динамо — Водный стадион» за 5,5 лет существования добился феноменального прогресса, взрастил немало талантов, пережил суровые времена коронавирусных ограничений и с уверенностью смотрит в будущее

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Наталья Абрамова
Заместитель председателя правления клуба, исполнительный директор ВК «Динамо — Водный стадион»

Никто не хочет уходить из нашего клуба

— Расскажите, как начиналась история клуба? Вы ведь стояли у истоков создания команды.

— Все стартовало в структурах Московской городской организации (МГО) «Динамо». В 2017 году сначала зародилось отделение, а по мере развития клуб обрел статус самостоятельного юридического лица. В июне 2022 года состоялось первое заседание правления клуба.

— Как развивался клуб в эти годы?

— Изначально акцент был сделан на юношеском составе. Первые наши пары — Шустров/Гусев и Абрамов/Сальманов — 2000 года рождения. Собственно, они и являлись костяком основного состава. Речь шла о том, что пару Шустров/Гусев готовили к юношеской Олимпиаде в Буэнос-Айресе, но так случилось, что состав был определен без наших парней.

Пляжный волейбол на данный момент — одна из наиболее быстро развивающихся дисциплин в мировом спорте. Он входит в программу Олимпийских игр. Солнце, пляжи, веселая музыка, красивые, подтянутые спортсмены, атмосфера праздника — все это привлекает в «пляжку» большое число людей.

В 2017 году в структуре «Динамо» был создан клуб по пляжному волейболу, боеспособный и амбициозный коллектив, который впоследствии стал настоящей семьей. Команда узнаваема не только в России, но и за ее пределами: воспитанники «Динамо — Водный стадион» поднимались на пьедестал почета на молодежных и взрослых чемпионатах.

Клуб ориентирован на воспитание собственных кадров. Яркий пример — карьера Антона Ермишенкова, который пришел в «Динамо» играющим тренером, а сейчас генеральный директор клуба.

Об особенностях пляжного волейбола, удивительных моментах игровой жизни и учебе рассказали руководитель клуба Наталья Абрамова, а также игроки — Павел Шустров, Алексей Гусев и Алина Сальманова.

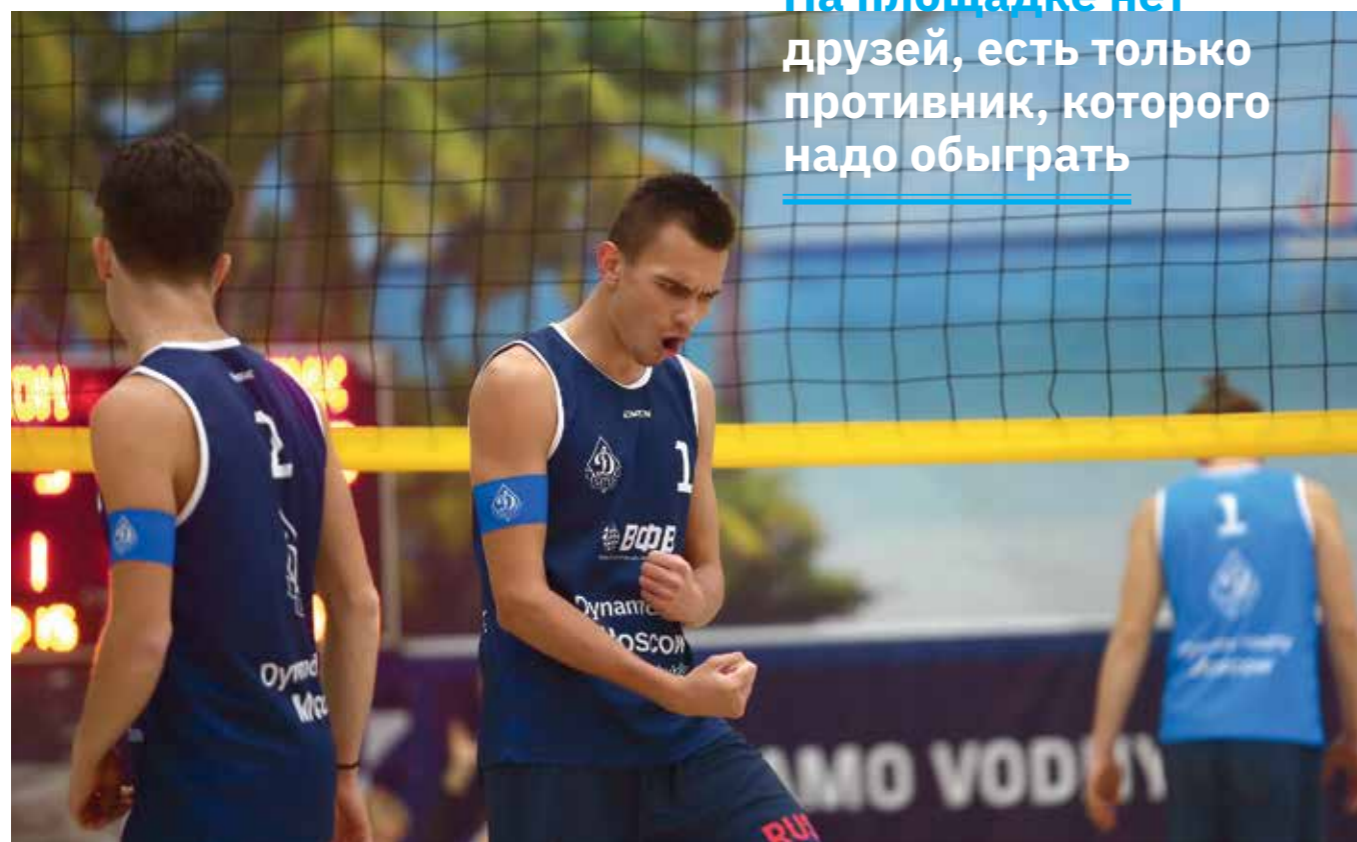


2017	2018	2019	2020	2021
Первенство Европы до 18 лет золото	Первенство Европы до 20 лет бронза	Первенство Европы до 22 лет золото	Первенство Европы до 22 лет золото	Этап Мирового тура бронза
	Молодежный чемпионат мира бронза	Этап Мирового тура серебро		Первенство Европы до 22 лет бронза
	Этап Восточно-Европейской зональной волейбольной ассоциации золото	Этап Восточно-Европейской зональной волейбольной ассоциации серебро		Чемпионат мира до 19 лет серебро
	Финал Восточно-Европейской зональной волейбольной ассоциации золото			

ФОТО: ВК «ДИНАМО — ВОДНЫЙ СТАДИОН», ВФВ



На площадке нет друзей, есть только противник, которого надо обыграть





Клуб стал расти во всех отношениях. В 2018 году к нам пришел играющим тренером Антон Ермишенков. Тогда же настоящая легенда волейбола, мастер спорта международного класса Сергей Владимирович Прокопьев стал главным тренером. У Артура Сальманова есть родная сестра Алина, которую мама привела к нам.

— У вас же еще играют трюняшки.

— Братья Чуевы пришли к нам в 2019 году, когда мы готовили состав к юношеской Олимпиаде для спортсменов до 2004 года рождения. Тогда же в клубе появилась наша звездочка Вероника Плотникова. К сожалению, из-за пандемии ее перенесли. Ребята ежегодно приносят «Динамо» трофеи.

— Кстати, а почему название клуба везде пишется на английском языке?

— Наша работа в значительной степени ориентирована на выступление на международной арене. Бренд DYNAMO VODNY закреплён уставом, его уже знают в волейбольном сообществе.

— Сколько всего спортсменов в «Динамо — Водный стадион» на данный момент?

— Сейчас в клубе 22 игрока. Почти весь состав спортсменов и тренеров входит в сборную Москвы, больше 50% — сборную России (молодежную и основную).

Клуб всегда ставил перед собой амбициозные цели. Несмотря на то что сейчас происходит в мире, продолжает активно развиваться. К слову, мы говорили о женской части нашего клуба. Так вот, Алина Сальманова на чемпионате мира до 19 лет в декабре 2021 года в Таиланде завоевала серебро. В 2022 году стала призером чемпионата России, хотя она 2003 года рождения. А Паша Шустров с Лешей Гусевым по итогам минувшего сезона по версии Всероссийской федерации волейбола — «прорыв года», хотя не все верили, что они смогут перейти во взрослый спорт. В конце прошлого сезона они обыграли действующего чемпиона мира, серебряного призера Олимпиады в Токио, стали финалистами

Кубка России. В 2021 году ребята выступили в Дохе на этапе Мирового тура, где Шустров/Гусев заняли третье место, Абрамов/Сальманов — девятое. В том же году Шустров/Гусев взяли бронзу чемпионата Европы до 22 лет в Австрии.

Меня берет гордость — костяк состава да и почти все спортсмены клуба — наши динамовские воспитанники. Не скрою, интерес спортсменов других клубов к «Динамо — Водный» растет. Причем от нас никто не хочет уходить (смеется).

— Что отличает ваш клуб от других?

— У нас есть три приоритетных направления. Первое — воспитание резерва. Второе — организация спортивных мероприятий. Третье — усовершенствование материально-технической базы. Начиная с 2020 года Всероссийская федерация волейбола впервые доверила нам проведение этапа чемпионата России на домашней арене на Водном стадионе. Да, без зрителей, но мы это сделали. Был большой праздник «Динамо» — красивое открытие, много СМИ. Будучи организатором турнира, мы получили дополнительную квоту и заявили молодых спортсменов, которые не проходили по рейтингу.

— Есть ли планы расширить инфраструктуру?

— Мы принимаем активное участие в разработке проекта нового Центра пляжных видов спорта вместе с МГО «Динамо» и Всероссийской федерацией волейбола. Уже есть архитектурная концепция.

Сделаем предстоящий сезон незабываемым

— Какие мероприятия проводятся вне волейбольного стадиона?

— Мы поддержали имиджевый проект центрального совета «Динамо» и в декабре 2022 года провели мероприятие на самой высокой площадке PANORAMA360 под названием «Бенефис «DYNAMO VODNY — на высоте». Там прошла выставка пленэрных фотографий потрясающих игровых моментов наших спортсменов и ежегодная торжественная церемония передачи игроками клубу завоеванных ими в сезоне трофеев.

— В этом году общество «Динамо» празднует 100-летний юбилей. Наверняка вы готовите что-то особое к этой дате?

— Да, у нас на этот юбилей грандиозные планы! Секреты раскрывать не буду. Кстати, в этом году исполняется 100 лет волейболу в стране и 100 лет московскому спорту. Я думаю, мы сможем сделать предстоящий сезон самым незабываемым и неповторимым.

— Расскажите об опыте работы с испанским тренером Хавьером Босма.

— Он призер Олимпиады в Афинах и очень серьезный специалист. Мы достаточно давно с ним сотрудничаем. Перед ключевыми моментами сезона отвозили ребят в Испанию к Хавьеру, и потом они обыгрывали испанцев (смеется). Благодаря Хави мы сдружились со сборной Испании, нас часто приглашали на их базу, причем за их счет.



Несмотря на текущие события в мире, мы с Хавьером сохранили прекрасные отношения и ждем, когда появится возможность встретиться. Замечу, мы работали с испанским тренером не потому, что у нас плохие специалисты. Просто иногда нужен другой взгляд.

— В «Динамо» многие спортсмены еще учатся. Как им удается совмещать это с профессиональным спортом?

— Все наши спортсмены имеют математический и аналитический склад ума. И все достаточно успешны в учебе. Гусев в свое время был отличником, выигрывал математические олимпиады. Они вместе с Шустровым умудрились подготовиться к ЕГЭ за один месяц. Артур Сальманов в минувшем году окончил Финансовую академию, факультет международных экономических отношений, учится в магистратуре, увлекается программированием. Максим Абрамов получил диплом бакалавра по экономике в МГУ, учится в магистратуре по направлению финансовая стратегия и тоже увлекается программированием.

Артур параллельно работает в лаборатории Касперского, а Максим — в министерстве финансов. Алина Сальманова хорошо училась в школе, студентка Финансовой академии. Игнат Палихов учится на серьезном факультете строительства высотных и большепролетных зданий и сооружений в ИГПС. Пляжный волейбол — это же «шахматы на песке». Помимо отменной физической подготовки для успеха в пляжном волейболе нужен интеллект, так что склад ума и скорость мышления у нас имеет зачастую решающее значение. И я очень рада, что у нас в клубе такие интересные и умные ребята.

— Какие перспективы развития у пляжного волейбола с точки зрения маркетинга?

— Мы делали исследование и знаем портрет нашей аудитории. Это самые активные люди. Пляжный волейбол имеет огромный потенциал, и как контент он пока недооценен. Например, на Олимпиаде в Лондоне в 2012 году в первую очередь были раскуплены билеты именно на

пляжный волейбол. Тенденция рынка спортивной индустрии — более укороченный формат.

Зритель уже не готов смотреть событие по полдня, поэтому изменения касаются времени проведения турниров и трансляций. Нужна динамика. Пляжный волейбол ее дает в полной мере.

— В завершение расскажите, пожалуйста, историю, которая бы лучше всего характеризовала динамовских спортсменов вне волейбольной площадки.

— До пандемии ребята основного состава приняли участие в акции «Сдай кровь — спаси жизнь». А еще запомнился момент, когда наши спортсмены посетили детский дом «Берег надежды». Они приехали к детям с подарками, сыграли с ними в волейбол. Это была история, которая показала наших ребят совсем с другой стороны.



Павел Шустров

Чемпион Европы до 18 и до 22 лет, призер чемпионата мира до 19 лет, призер Кубка России, обладатель титула «Прорыв года» в паре с Алексеем Гусевым по итогам 2022 года

В «Динамо» есть все условия для развития

— Вы в детстве помимо волейбола занимались еще и самбо и выбирали между этими двумя видами спорта. Почему склонились к волейболу?

— Я учился в той же школе, что и мой отец. Занимался самбо у того же тренера. Затем в школу пришли тренеры по волейболу, дали нам визитки и брошюры, я отдал их родителям, и все завертелось. Помимо школы и дополнительных занятий было две тренировки в день. Я хорошо учился, поэтому родители делали ставку именно на обучение. В какой-то момент встал выбор между двумя видами спорта, и мы остановились на самбо. Но мой первый тренер по волейболу Марина Валентиновна долго уговаривала маму, чтобы я выбрал волейбол. В итоге мама сдалась, так что мы бросили самбо и вернулись в волейбол.

— Как появился вариант именно с «пляжкой»?

— Как-то Марина Валентиновна предложила сходить на занятия по пляжному волейболу к ее воспитаннику Антону Ермишенкову. Я начал к нему ходить вместе с компанией ребят из моей спортшколы «Олимп», потом попал в сборную Москвы. Все это время совмещал «пляжку» с классическим волейболом. Бывало по три тренировки в день. В девятом классе мы встали в пару с Лешей Гусевым и попали в молодежную сборную. Выиграли чемпионат Евро-



пы, и в тот момент выбор между пляжным и классическим волейболом был очевиден.

— Довольны, что попали в «Динамо», а не в другой клуб?

— Конечно! Вообще команду создавали по сути под нас с Лешей. Мы были первой парой клуба. Безусловно, в «Динамо» у нас есть все условия для развития. Мне все тут нравится.

— Всего ли достигли на данном этапе карьеры?

— По молодежным соревнованиям практически всего. Я бы сказал, что удалось процентов на 85–90. Что касается взрослого уровня, то переход на него сейчас затруднен из-за закрытой международной арены. Если резюмировать мой прогресс на данный момент, я бы сказал, что он неплохой, но могло быть лучше.

— В команде все ребята с хорошим образованием. Значит ли это, что у вас есть план Б помимо волейбола?

— настолько глубоко я этот вопрос не рассматривал, но практикую как тренер на любительском уровне. Мне это интересно, есть несколько идей в данном направлении, но пока не буду об этом рассказывать (улыбается).

— Выступление на Олимпиаде — главная цель в карьере?

— Очень хочется взять медаль Олимпиады, но я бы не назвал это конечной целью. Хочу играть так долго, как позволит здоровье, и постоянно добиваться успеха.

— Как удастся не опускать руки в связи с отстранением России от международных соревнований?

— Сейчас все ребята в России готовятся по-максимуму, чтобы вернуться на международную арену при первой возможности. Я здесь не являюсь исключением.

— Повысился ли уровень национального чемпионата в связи с этим?

— Безусловно, но тут тоже есть минус. Уровень игры кажется выше, потому что мы все друг друга хорошо знаем. Готовимся вместе и играем в одной песочнице. Но со временем это надоедает. Международная конкуренция жизненно необходима, чтобы прогрессировать дальше.



Алексей Гусев

Чемпион Европы до 18 и до 22 лет, призер чемпионата мира до 19 лет, призер Кубка России, обладатель титула «Прорыв года» в паре с Павлом Шустровым по итогам 2022 года

В пляжном волейболе все друг друга любят

— Как строился ваш путь к пляжному волейболу?

— В детстве я занимался спортивной гимнастикой, у меня все получалось. Но с учебной тренировки не удавалось полноценно совмещать, она была у меня не на самом хорошем уровне. Поэтому мы приняли решение перейти в другую школу и закончить с гимнастикой. Уже тогда было видно, что я вырасту довольно высоким, а гимнасты, как правило, низкого роста. Старший брат занимался волей-



Сейчас в клубе 22 игрока. Больше половины спортсменов и тренеров входят в молодежную и основную сборную России

болом, так что я пошел по его стопам. Футбол не любил, а больше в моей родной Туле и не было ничего из видов спорта, которые меня могли заинтересовать. Начал заниматься пляжным волейболом, пошли первые успехи. Меня позвали в молодежную сборную.

— Можно ли сразу начать заниматься пляжным волейболом или нужен обязательный «мостик» через классический?

— Я думаю, можно и сразу. Есть наш клуб, куда берут детей и обучают их именно пляжному волейболу. Занятия проходят на песке, хотя техника плюс-минус такая же, как и в классическом.

— Почему, на ваш взгляд, пляжный волейбол считается видом спорта, где игроки раскрываются довольно поздно? В 23 года карьера, по сути, только начинается.

— Мне кажется, это из-за того, что организм долго крепнет. С каждым годом удается прибавлять и в техническом плане. В 35 лет можно играть в пляжный волейбол на высоком уровне. С опытом ты понимаешь, как вести себя в разных ситуациях, ко всему адаптирован. За счет опыта можно выигрывать турниры.

— Вы играете в паре с Павлом Шустровым уже более пяти лет. Наверняка у вас были разногласия. Как вы их решали?

— Без этого, конечно, никуда. Даже в семье бывают споры и разногласия. Был такой период и у нас, но мы селились, все обсуждали и приходили к общему знаменателю. У каждой пары всегда случаются кризисы, вопрос в том, как она их преодолевает. Надо работать над отношениями, как в семейной паре (улыбается). В любом случае мы друг друга любим и обожаем (смеется). Мы с Пашей как два брата.

— Какое событие вам запомнилось больше всего за то время, что вы играете с Павлом вместе?

— Как нас впервые поставили в пару. В сборной была уже сильная пара, которая должна была отобраться на молодежную Олимпиаду. Доходило до того, что они тренировались отдельно от нас, потому что считалось, что они в полном порядке, а мы не очень. Когда нас с Павлом только поставили вместе, мы пошли с ними на спарринг и уверенно их обыграли. Все были в шоке, пытались узнать, кто мы такие (улыбается). Сразу по-другому стали на нас смотреть.

— Из «Динамо» практически никто не ушел за то время, что вы там играете. В чем секрет?

— У нас настоящая семья. Мы с самого начала вместе и идем шаг за шагом к высоким результатам. Это единый организм, который работает как часы и не дает сбоев.

— Кстати, а в пляжном волейболе в целом все дружат или есть какие-то скандалы и интриги в противостоянии с другими парами?

— Элемент соперничества всегда присутствует, без него никуда. На площадке нет друзей, есть только противник, которого надо обыграть. За пределами корта мы все дружим, отлично общаемся. Нет такого, что я кого-то ненавижу или с кем-то не разговариваю (смеется). У нас не как в футболе, здесь все друг друга любят.

— Сейчас развивается такое направление, как волейбол на снегу. Как вы к нему относитесь? Сами играли на холоде?

— Я смотрел, как люди играют в минус 30. У них все лицо было во льду и в снегу. С одной стороны, красиво. С другой — не уверен, что сам так хочу. Выглядит это довольно травмоопасно.

— Какие задачи ставите перед собой на ближайшие пару лет?

— Начать выигрывать кубки и финалы. Медали мы уже брали, а теперь надо занимать первое место. Глобально же очень хочется не просто принять участие в Олимпийских играх, а добиться там весомого результата и завоевать медали.



Алина Сальманова

Серебряный призер чемпионата мира до 19 лет в 2021 году, многократный призер и победитель первенства России и Спартакиады, серебряный призер этапа чемпионата России в Анапе-2022 в паре с Елизаветой Зайончковской

Женский пляжный волейбол в «Динамо» не ущемляют

— С чего пошло ваше увлечение пляжным волейболом?

— Все началось с классического волейбола. С девятого класса стала совмещать с пляжным. Мы играли летом на первенстве Москвы, выигрывали, от чего интерес увеличился. Попав в «Динамо», начала полноценно тренироваться и уже окончательно ушла именно в пляжный волейбол.

— В «Динамо — Водный стадион» играет ваш брат Артур Сальманов. Он поспособствовал тому, что вы оказались в клубе?

— Он чуть раньше увлекся волейболом и иногда брал меня с собой поиграть. Мне это нравилось. Артур многому меня научил, показывал различные компоненты игры. В итоге в спортшколу мы пошли одновременно. Это был не первый вид спорта, которым мы серьезно занимались. Играли в теннис, но к волейболу у меня больше лежала душа.

— Почему все-таки выбрали пляжный, а не классический волейбол?

— Дело в том, что в классическом волейболе вы отрабатываете небольшое количество элементов, которые выполняет вся команда. Там нет такого простора для воображения, как в пляжном волейболе. «Пляжка» — это немного про другое. Здесь есть элемент творчества, вы садитесь

Пляжный волейбол — это «шахматы на песке». Помимо отменной физической подготовки в пляжном волейболе нужен интеллект



с тренером и напарником, разрабатываете план и комбинации, выявляете сильные и слабые стороны противника. Строится картинка игры.

— Два человека — больше ответственности и больше интереса. Получается, так?

— Да, именно так. Вы гораздо чаще касаетесь мяча, чем в классическом волейболе. И гораздо сильнее влияете на итоговый результат. Но это мое мнение как «пляжницы». Те, кто играют в классический волейбол, наверняка думают по-другому (улыбается). Они видят прелести в своем виде спорта. Вообще, я бы сказала, что 99% приходят в пляжный волейбол из классической школы. В целом сейчас стараются развивать школы именно пляжного волейбола, но, как правило, база у всех именно из классического.

— Изначально акцент в «Динамо — Водный стадион» делался на мужчинах. Насколько активно развивается женский волейбол в клубе?

— Ребята действительно начали раньше, вокруг них был построен клуб. Им принадлежат первые большие успехи на международной арене. Они показали всем, как это должно работать. А потом появились мы, и сейчас женский пляжный волейбол в «Динамо — Водный» развивается на одном уровне с мужским. Нас не ущемляют (смеется). Даже в ковидные времена нас отправляли в Испанию,



в Турцию на сборы. Уже набирают совсем маленьких девчонок 2009 года рождения.

— У вас распалась пара. Как готовитесь к новому сезону?

— Да, я сейчас без пары. Прошлый сезон отыграла с Лизой Зайончковской. Сейчас она на паузе, в общем этот год я точно буду играть не с ней.

— Насколько это большой стресс для спортсмена в пляжном волейболе, где всего два человека выходят на площадку?

— Сложно, но в целом это нормальный процесс в нашем виде спорта. Мы готовы к тому, что в какой-то момент будут перестановки. Понятно, что вы нарабатываете комбинации, чувствуете друг друга, с новым партнером невозможно за одну тренировку добиться такого же взаимопонимания. Ты должна находить свои фишки, которые будут получаться только в вашей паре. На сборах мы часто спаррингуемся, играем со спортсменами из других городов. Это тоже помогает адаптироваться при смене напарника.

— Какие турниры запомнились вам за время карьеры в «Динамо — Водный»?

— Назову два. Чемпионат России в Анапе, где мы стали вторыми. Запомнился полуфинал, который начинался в 10 вечера. Было холодно, мы разминались в классическом зале босиком. Потом вышли на игру, темно, но прожекторы слепят. Нам удалось тогда вырвать победу. Другим ярким событием был чемпионат мира до 19 лет в Таиланде. Совсем другой климат на Пхукете. Там мы тоже стали вторыми.

— Вырисовывается очевидная цель — сделать шаг вперед и занять первое место.

— Конечно! Нам уже надо наконец-то брать первые места. Понятно, что международная арена сейчас закрыта, и мы готовимся к внутрироссийским стартам. Но верим, что все откроется и получится выступить на Олимпийских играх. Это цель и мечта любого спортсмена. Наверное, речь идет не о ближайших Играх, а уже о тех, что состоятся в 2028 году. Очень хочется побывать в той атмосфере и добиться результата. [▶](#)

Шестой кадр «Динамо»

Среди людей театра и кино не так много болельщиков, не пропускающих практически ни одного домашнего матча. И это понятно: репетиции, съемки, гастроли... Но суперзвезда популярнейшего шоу «Шесть кадров» *Эдуард Радзюкевич* как раз из этой редкой категории. На матчи хоккейного «Динамо» он стал ходить с начала 70-х и запросто может перечислить всех ведущих хоккеистов тех лет и сегодняшних, а о любимых игроках готов говорить часами

БЕСЕДУ ВЕЛ // ПАВЕЛ РЫЖКОВ

Долгожданное чемпионство

— Вы с 6 лет болеете за хоккейное «Динамо». Как так получилось?

— Как-то так сложилось, что с 1971-го начал смотреть хоккей по ТВ. А в 7 лет, когда пошел в первый класс, дедушка отвел на стадион. Играли со «Спартаком».

— Помните ощущения от тех походов?

— Первый раз на стадионе — это что-то особенное. Там такая атмосфера! Сравнить с телевизором невозможно. Тем более в 70-е картинка была совсем другая, в подрамыве. А эффект присутствия на матче забываем. Я не помню сейчас, как складывались те игры и их результаты, но хорошо помню ощущения: глаза и уши разбегались в разные стороны.

— Что из себя представлял хоккей с трибун в те годы?

— Кто-то сидел, кто-то стоял, были фан-секторы. Атмосфера, кстати, не так сильно изменилась. Разве что раньше болельщики чаще дрались между собой. Сегодня такого практически нет. И мне нравится, что на хоккей теперь ходят семьями. На матчах огромное количество детей, и все чувствуют себя отлично. Больше того, для самых маленьких проводятся конкурсы, розыгрыши, анимация. Пьяных вообще нет, а в 70-х встречалось много. Все-таки пропускная система была попроще, проносили что-то с собой прямо на

игры. Отсюда и послематчевые вспышки. Сейчас же акцент на порядке, а еще на детях, что заставляет придерживаться определенных рамок и взрослых. Вот я завожусь очень быстро. Безумно переживаю за команду. Но даже когда судейство ужасное и на языке вертятся непечатные обороты, приходится сдерживаться, потому что вокруг дети. Да, иногда может что-то вылететь, но открытой матерщины и хамства на трибунах нет.

— Вы в молодости дрались на хоккее?

— А то! Сегодня выходишь после матча — и все мирно расходятся. Ко мне могут подойти сфотографироваться даже болельщики других команд — ЦСКА, «Авангарда», кого угодно. Никакого негатива. На улицах за последние лет 15 видел лишь одну стычку, да и ту погасили очень быстро. А вот в детстве приходилось помахать кулаками. Причем даже не на самом хоккее. Раньше все за кого-то болели. Например, у нас в классе два человека, считая меня, были за «Динамо», а основная часть — цеэсковцы и спартаковцы. Поэтому на переменах и катках постоянно происходили стычки. Только когда играла сборная, все примирялись.

ФОТО: СЕРГЕЙ БАБУНОВ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»





— Суперсерия-72 между СССР и Канадой вы, выходит, застали?

— А как же! Вся страна смотрела! Это очень точно отражено в «Легенде 17». Сам фильм я не люблю, но ту атмосферу передали хорошо. Реально все сидели у телевизоров и приемников! Каждый игрок сборной — национальный герой. И кстати, «Динамо» представляли Мальцев и Васильев.

— Кто был вашим любимым игроком в детстве?

— А вы как думаете? Конечно, Мальцев! Тут даже вариантов нет. Какая тогда была команда! В этом году мы будем отмечать столетие «Динамо», и меня недавно спрашивали, есть ли какая-то кричалка из далеких лет. Видимо, нужно для празднований.

— Вспомнили?

— Ха! «Динамо» — это сила, «Динамо» — это класс, «Динамо» — это Мальцев, а Мальцев — это ас». Были и другие, включая оскорбительные. Мы знали все, в том числе вражеские. А они, естественно, наши. И я многие помню.

— В те годы доминировал ЦСКА, базовый клуб сборной. Тяжело ребенку болеть за «Динамо», зная, что выиграть чемпионство практически нереально?

— У нас тоже был отличный состав. Потому что и в «Динамо» могли брать призывников по линии МВД и КГБ. Да, с ЦСКА тогда было сложно, но в то же время настраивались на них всегда по-особенному. И каждый год мы ждали чуда. Чемпионство взяли только в 1990 году, но уже

Хоккей — это что-то особенное. Какая динамика! Как шайба, летящая со скоростью 180 км/ч, звенит, попав в штангу!

без Чернышева в руководстве. А круче Аркадия Ивановича, даже если говорить про сборную, не было никого. Повторить его рекорд по выигранным Олимпиадам вряд ли кому-то удастся. Сейчас тренеры столько просто не работают.

— Долгожданные победы в 1990-м и 1991-м — как их встретили?

— На ура! (Смеется.) В 1990-м, кстати, защищал ворота Мышкин. И пару лет назад мне выпала огромная честь — пригласили на символическое вбрасывание на матче «Динамо» — ЦСКА. Представляете, я вбрасывал шайбу рядом с Мышкиным! Скажи мне кто-нибудь об этом в 80–90-е — с ума бы сошел. Не поверил бы! Интересно, что тогда капитаном в ЦСКА был Андронов, а в «Ди-



Оказаться в такой компании мечтает каждый

намо» — Шипачев, которые выиграли в Пхенчхане-2018. То есть я находился в окружении трех олимпийских чемпионов!

— А с Мальцевым удалось познакомиться?

— Вижу его на каждой игре, потому что стараюсь попадать на все домашние матчи, но лично не знаком. Для меня он... Да слов нет! Детский трепет сохранился полностью. Даже когда по телевизору его вижу, сразу встаю. Он для меня навсегда самая яркая легенда, потому что первые впечатления в хоккее — это Мальцев.

Мальцев, Овечкин, Месси

— Все знают, что вы любите хоккей. А почему не футбол, который в 70-е был не менее популярен?

— Футбол я тоже люблю. И играл в него много. В том числе за свой цех, пока работал на заводе. Вместе с театром «Квартет И» выступал в актерских турнирах по мини-футболу. Возьмем последний финал чемпионата мира — конечно, я его смотрел. Это величайшее событие в спорте.

Хотя к олимпийскому движению я остыл, оно меня раздражает. Все стало слишком политизировано. По-хорошему, послать бы все это к черту и сделать какой-то новый формат. По-

шла какая-то бесовщина, уже невозможно. Раньше на время Олимпиады я просто вычеркивал 2,5 недели из жизни, потому что смотрел все от и до. Волейбол, гандбол — просто обожаю. Но последние события в олимпийском движении за гранью.

В футболе сильно не нравится, что все постоянно подбегает к судье, жалуются, валяются. Как бабы, ей-богу. А вот хоккей, даже на фоне всего остального, что-то особенное, самый мужской игровой вид спорта. Здоровые мужики рубятся на высочайших скоростях и никого не боятся — другой мир. Когда захожу на стадион и вижу лед — это ах. Какая динамика! Как шайба, летящая со скоростью 180 км/ч, звенит, попав в штангу! Как они припечатывают друг друга в борта! И если драка, то драка. Скинули краги, выпустили пар и поехали отдыхать на скамейку. В этом что-то есть. Непросто так огромное количество женщин ходит на хоккей. Я, кстати, подсадил супругу. Она была безразлична к спорту, один раз уговорил прийти — и последние четыре года она не пропускает ни одного домашнего матча. Так что у меня есть заслуга перед «Динамо» — привел в стан еще одного болельщика. Даже двух! Еще сына. В сезоне-2014/15 купил ему волка, бейсболку, шарф. Он спросил, есть ли у него выбор? «Нет, сынок. Это клуб, за который мы будем болеть до конца жизни!»

— За динамовцем Овечкиным следите? Побьет рекорд Гретцки по голам в НХЛ?



С болельщиком
Сергеем
Ахмеджановым
и сыном

— Наш 32-й номер, который в НХЛ — 8-й, — это какая-то фантастика. Гений. Для меня он, так же как Месси. Я вот на футбольном чемпионате мира болел не за Аргентину — мне она по барабану, потому что по-настоящему болеть могу только за свою страну. Но я очень хотел, чтобы Месси взял кубок. Он заслужил. Игрок такого масштаба — что-то невообразимое. Можно посмотреть его голы хоть за «Барселону», хоть архивные видео, когда он в возрасте 8–9 лет обводит всю команду соперников. В спорте не всегда работает понятие «справедливость». Иной раз легенды заканчивают карьеру без каких-то трофеев. Как Мальцев, который так и не стал чемпионом СССР. Притом что выигрывал чемпионаты мира, Олимпиады.

Хорошо, что у Месси получилось. В то же время мне обидно за Роналду. Было очень грустно смотреть, как он обливался слезами после поражения в четвертьфинале. 37 лет, пятый чемпионат мира — и вот такая концовка.

Конечно, я слежу за достижениями Александра. Как и весь мир. Не просто потому что он плоть от плоти динамовец. Хотя летом он даже в футбол успел за нас поиграть! То, что творит Овечкин в своем возрасте на хоккейной площадке, не поддается объяснению. Гений! В прошлом сезоне обогнал Ягра, и уже в тот момент я не сомневался, что в следующем накроет Горди Хоу, второго снайпера в истории НХЛ. Это случилось. Красавец!

И теперь уже президент «Вашингтона» заявил, что не будет менять состав до тех пор, пока Овечкин не побьет рекорд Гретцки. А ведь там люди прежде всего бизнесмены. И такое отношение о многом говорит. Особенно на фоне нынешней политической ситуации в мире.

Посмотрим, сколько у Александра будет голов по итогам сезона. Впереди у него еще три. Если станет забивать даже по 30 шайб, рекорд будет. И Овечкин его точно достоин!

К олимпийскому движению остыл — оно слишком политизировано. Сделать бы вместо этого новый формат

— Как человек, который внимательно следит за всеми видами, кого бы включили в топ-3 спортсменов всех времен?

— Ой, в голове у меня столько видов, что уже после секунды размышлений начался когнитивный диссонанс. Если взять гимнастику, то мой герой, конечно, Немов. Он Человек с большой буквы. Речь не только о титулах, но и об Олимпийских играх — 2004, где его внаглую засудили. Отвратительно и мерзко, худшее проявление спорта, то, что я терпеть не могу. Но Алексей одним жестом успокоил весь зрительный зал. Это останется на всю жизнь.

Много могу говорить про лыжи, потому что у меня мама — мастер спорта по лыжам. Так вот, такие люди, как Большунов, рождаются раз в 100 лет. Он, как Овечкин.

Гандбол — вся наша женская сборная в Рио-2016 с великим Трефиловым. Всю команду я отметил бы и в волейболе — ту, которая победила в Лондоне-2012. Во время того финала боялся, что окочурюсь. Не просто поседею, а умру седым. Такой валидол! С 0:2 вытащили! Да, кстати, и у футболистов сборная образца Евро-2008 была классная.

С хоккеем все понятно. Я весь день готов рассказывать про разных игроков, но Мальцев, Давыдов, Васильев для меня что-то из сердца.

Легкая атлетика — Болт и Исинбаева. Мне кажется, я не пропустил ни одного их старта. Смотрел на них и понимал, что это чудо. У них ген чемпиона. Причем такой яркий! Не надо разбираться в спорте, чтобы это заметить.

А Александр Карелин? Человек-гора! У него несгибаемая воля. Продолжать можно долго.

Война и лихие 90-е

— У вас супервоенная семья.

— Папа, брат и прадед имели отношение к погранвойскам. Прадед служил еще при царской империи. Мама была профессиональной спортсменкой, но тоже приписанной к погранвойскам. Даже звание имела.

— Оба деда погибли в Великую Отечественную?



— Да.

— Известно, при каких обстоятельствах?

— Про одного — нет. Знаю лишь, что он воевал на Белорусском фронте. А про второго, который по отцовской линии, да. Его друг прислал треугольничек. Дедушка подорвался на mine, ему оторвало ногу, и он истек кровью — довести до госпиталя не успели. Это случилось в Прибалтике. Сестра нашла Братскую могилу, там есть его фамилия. Находится, к счастью, на территории России, в Калининградской области. Очень хочу доехать туда, побывать на могиле деда.

— Получается, вы хорошо прочувствовали дыхание войны.

— Несмотря на то что родился почти через 20 лет после нее. Кстати, третий дед, который меня воспитывал, — фронтовик. Он не родной по крови, но родной по сути. Вернулся инвалидом. В 1991 году они с бабушкой, к сожалению, умерли. И когда через Министерство обороны мы открывали мемориал, обнаружили, что он награжден орденом Красной Звезды. Я нашел описание подвига. У бабушки была медаль «За отвагу», а про орден он так и не узнал...

— Вы тоже хотели стать военным?

— Конечно! У меня даже документы ушли в погранучилище. Но потом на уровне военкомата меня комиссовали. Сказали, что не годен. До сих пор не понимаю, что произошло. Пришлось возвращать документы.

— Тяжело переживали?

— Безумно! Я же готовился, не понаслышке знал, на что шел. У меня не было розовых шор и ро-

мантики про офицерские аксельбанты на парадах. Я четко понимал, что служба — тяжелейшая работа. Тем более пограничнику нужно быть готовым к разным климатическим условиям: горы, север, пустыня — тебя могут отправить куда угодно. Граница у СССР была самой протяженной в мире. И я с 10 лет готовил себя к службе. Именно поэтому пошел заниматься спортом. Легкая атлетика, лыжи — вкладывался достаточно серьезно. Получил КМС. Но в 10-м классе неожиданно оказался не у дел. Все знали, куда будут поступать, а я — с разрушенной мечтой и непониманием, что делать дальше.

— Читал, вы освоили восемь рабочих специальностей — столяра-краснодеревщика, слесаря-сборщика...

— Куда идти, вообще не представлял. А отец в погранвойсках очень рубил в связи, радиотехнике. Вот и решил, что вдруг на гражданке у меня проснется что-то на уровне генов, пошел в институт радиотехники — МИРЭА. К тому же тогда он считался очень модным. Вместе с тем хотел самостоятельно зарабатывать деньги, поэтому поступил на вечернее. А днем — на заводе. Пришлось освоить разные специальности и там, и дальше по жизни.

— Обувью в «Лужниках» торговали в те годы?

— Примерно. Стоял на выходе из метро «Спортивная» к «Лужникам». Приторговывали. Всякое бывало. А куда деваться? Нужно каким-то образом зарабатывать. Мы и будильники делали для продажи иностранцам.

— Это как?

— Простые будильники разбирали, приклеивали всякие лубочные картинки из червленого золота, перекрашивали корпус. Готовые отдавали ребятам, а они уже втюхивали иностранцам на Арбате. Вообще никакой работы не чуралась — таскали мебель, разгружали что-то. За какие только подработки не брались.

— Сейчас вспоминаете то время как веселое или как тяжелое?

— Конечно, веселое! Это же молодость! Нелегкое оно всегда, но молодость — бесшабашная и какая-то полетная. А сколько на нее пришлось! Одна страна закончилась, другая началась. Стояли у Белого дома... Вокруг полно опасностей. Не зря 90-е называют лихими — легко можно было нарваться и на пулю. Бог уберег. Но начинаешь вспоминать и думаешь: когда мы только все успели?

О чем шутить нельзя

— Талант в комедии в детстве у вас как-то проявлялся?

— Особо нет. Хоть я и учился в обычной школе, у нас постоянно устраивали какие-то творческие штуки — то капустники, то «поздравлялки», то конкурсы. Мне нравилось, но не более.

Еще в школе мы часто ходили в театр: в Большой, и в Малый, и во МХАТ. Для меня это всегда было праздником, а стоящих на сцене артистов считал небожителями. Я не мог поверить, что они такие же люди, какие существуют в обычной жизни. Казалось, это волшебники, которые улетали, когда занавес опускался. Как космонавты.

Или Алексей Маресьев. Представляете, он приезжал к нам в школу! Вошел человек — и вокруг живая ограда из пионеров. Я смотрю и понимаю, что это примерно как каменный гость сошел с пьестала. Не просто легенда, скорее, ангел. Я очень чувствительно воспринимал такие моменты.

А представить, что сам когда-то окажусь на сцене, вообще не мог.

— **Поступили в Щукинское училище вы в 23. Не поздно?**

— Не так уж. Хотя и не рано. Понятно, что хорошо, когда ты окончил в 21. У меня это случилось в 27. Солидный возраст. Но у каждого своя судьба. Кто-то на курсе был и старше меня, и у всех все нормально сложилось. А были и такие, кто поступал сразу после школы, но потом не шло. Возраст — не главное. Куда важнее не предавать свою профессию. Я этого ни разу не сделал. Занимаюсь любимым делом, что для мужчины очень важно.

— **Правильно понимаю, что театр — это как спортивная журналистика: классное дело, но денег там особо не зарабатываете?**

— Все зависит от аппетитов. Огромных заработков нет, но во многих театрах сейчас зарабатывают больше, чем в других профессиях. Хотя в Москве работать исключительно в театре действительно сложно. «Миллион туда, миллион сюда» — это не про нас. Все гораздо скромнее. Но без театра артист не может существовать. Просто теряет профпригодность. Да и какое-то внутреннее голодание начинается без зрителей. В пандемию приходилось очень тяжело.

— **Телик — совсем другое?**

— Абсолютно. Это производство. Как правило, жесткое. И к творчеству там мало что имеет отношение. Задача телевидения — давать продукцию, которая будет продаваться. Такой завод по производству мыла. Если оно продается — замечательно. А если еще ароматное и пахнет клубникой, так совсем. Там другие законы существования. Где, как выяснилось, можно быть без образования. В театре такого представить невозможно. Сразу станет заметно. О разнице в свое время хорошо сказал Аль Пачино.

— **Что он сказал?**

— «Кино и театр — хождение по канату. Только в кино он лежит на земле, а в театре натянут высоко над землей. И если оступишься, падение может оказаться смертельным». Очень точно. Далеко не все это понимают и стремятся попасть на сцену.

— **Если говорить про ТВ, какой бы проект с вашим участием назвали самым удачным?**

— Не буду изгаляться, конечно, «Шесть кадров». Он принес мне все: популярность, какую-то финансовую состоятельность, плюс команда у нас по-настоящему сложилась.

— **Рейтинги у передачи зашкаливали.**

— Что говорить — мы восемь лет не снимаем, а по СТС до сих пор крутят. И на хоккее люди подходят благодарят: «Спасибо за наше счастливое детство». Это они про «Шесть кадров». Так что грех жаловаться.

Хотя мне очень нравилось и «Слава Богу, ты пришел». Там театральный принцип и система импровизации, что меня всегда подкупало. Вот участвовал я в нескольких спектаклях театра «Квартета И» — «Актерские игры», например. Мы не просто делали эстрадные номера, но и постоянно импровизировали. Приколливо, правда, довольно сложно.

Так и на «Слава Богу, ты пришел». Разные люди, постоянно их разыгрываешь. Это опыт. Тяжело, но много говорит о тебе как об артисте. Да и весело, когда за одну съемку у тебя пять-шесть гримов и костюмов. То ты царь, то бомж, то английский лорд, то крестьянин из деревни XVII века. Хорошая штука!

— **А тенденции современной комедии вам нравятся? Те же шоу на YouTube?**

— Есть очень талантливые вещи, есть неприемлемые. Вот мне говорят: «Ты не любишь КВН». А это не так. Я не люблю, когда КВНщики лезут не на свое поле. Как некоторые фигуристы, которые выходят на сцену с профессиональными артистами и пытаются на что-то претендовать. Расскажу случай. Пригласили в антрепризу, и они начали включать звездочку. Сказал им: «Ребята, я тоже люблю музыку и пусть плохонько, но все-таки катаюсь на коньках. Хочу попасть в сборную России. Помогите». Они удивились, начали объяснять, что для этого надо заниматься спортом с детства. «Так, а какого ж хрена вы сейчас здесь строите? Вы звезды на льду, а здесь — дилетанты. Не изображайте тут из себя всезнаек». Залезать на чужое поле не надо, а юмор — он разный. Бывает что-то пошлое, бывает откровенное — все это вкусовщина. Мне нравятся тонкие и смешные вещи. Хотя порой услышишь какую-то глупость, сдержаться не можешь. Тоже вариант. Смешить людей, поверьте, очень сложная история.

— **Шутить можно о чем угодно?**

— Шутить можно о чем угодно, но не всегда и не везде. Иногда шутки неуместны.

— **Какие у вас сейчас проекты, планы, мечты?**

— В основном занимаюсь театром. Ставлю как режиссер, играю как артист в антрепризных спектаклях. И даже как приглашенный — в Театре Российской Армии. Получаю удовольствие. Продолжаю вынашивать кое-какие штуки, которые, может быть, воплотятся на ТВ.

Если же говорить не о себе, то мне хотелось бы, чтобы во всем мире люди поумнели и поубрались. Чтобы нигде не было войн и все были здоровы. Может быть, это звучит утопически, но хочется добра и чтобы весь мир образумился. Чтобы все стали заниматься созиданием, а не разрушением. [D](#)

Без театра артист не может существовать. Теряет профпригодность. Да и какое-то внутреннее голодание начинается





Антон Чехов

Мастер социальных коллизий и короткого рассказа. Один из самых известных драматургов мира, ставивший, впрочем, литературную деятельность на второе место после медицинской практики

Чехов родился 17 января 1860 года в Таганроге в семье купца, который держал небольшую бакалейную лавку. С ранних лет вместе с братьями Антон помогал там отцу. Детей в семье держали в строгости: главное — усердный труд и послушание. Хотя и образование старались дать хорошее.

Учиться Чехов начал в греческой школе, затем поступил в классическую гимназию. Когда в Таганрогском уездном училище открылись ремесленные классы для гимназистов, отец отдал туда сыновей. Антон изучал сапожно-портняжное дело.

В 1876 году семья Чеховых разорилась, отец продал все имущество, включая дом, и уехал в Москву, подальше от кредиторов. Чтобы прожить, Антон давал частные уроки. По окончании гимназии в 1879 году он тоже переехал в столицу и поступил в Московский университет на медицинский факультет.

Будучи студентом первого курса, Чехов опубликовал в журнале «Стрекоза» рассказ «Письмо к ученому соседу» и юмореску «Что чаще всего встречается в романах, повестях и т.п.». Это был его дебют в печати.

В последующие годы Чехов писал рассказы, фельетоны, юморески под разными псевдонимами. За всю литературную биографию у писателя их набралось более 50. Самый известный — Антоша Чехонте, данный ему еще в гимназии.

Серьезное влияние на творчество писателя оказало его путешествие на Сахалин в 1890 году. Там Чехов пробыл почти год. Наблюдал жизнь ссыльных, делал заметки. Результатом этой поездки стала книга в жанре путевых записок «Остров Сахалин».

В 1892 году он покупает дом в Мелихове, где пишет пьесы «Иванов», «Чайка», «Дядя Ваня». Там же во время эпидемии холеры работает земским врачом, обслуживая 25 деревень. Позже на свои деньги открыл в Мелихове медпункт и три школы для крестьянских детей.

Из-за обострения туберкулеза в 1900 году перебирается в Ялту. В том же году женится на актрисе МХАТ Ольге Книппер. В ялтинский период были созданы «Три сестры» и «Вишневый сад».

Писатель умер в 44 года в Германии, куда он поехал на лечение... Его пьесы более 120 лет ставятся на сценах всего мира. Он также входит в тройку самых экранизируемых авторов. [□](#)

Дело не в пессимизме и не в оптимизме, а в том, что у девяноста девяти из ста нет ума

Здоровы и нормальны только заурядные, стадные люди

Берегись изысканного языка. Язык должен быть прост и изящен

Университет развивает все способности, **в том числе — глупость**

Говорят: в конце концов правда восторжествует, но это неправда

Искусство писать — **это искусство сокращать**

Выходит так, как будто чем богаче язык, тем выше культура. А по-моему, наоборот: чем выше культура, тем богаче язык. Количество слов и их сочетаний находится в самой прямой зависимости от суммы впечатлений и представлений: без последних не может быть ни понятий, ни определений, а стало быть, и поводов к обогащению языка

Если человек не курит и не пьет, поневоле задумаешься, уж не сволочь ли он?

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству

Все знают и все понимают только дураки да шарлатаны

Одна боль всегда уменьшает другую.
Наступите вы на хвост кошке, у которой болят зубы, и ей станет легче

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Антон Чехов и Ольга Книппер в Ялте

Ехать с женой в Париж все равно, что ехать в Тулу со своим самоваром

Для того чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно:
а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что могло бы быть и хуже

Тот, кому чужда жизнь, кто неспособен к ней, **тому ничего больше не остается, как стать чиновником**

Если хочешь, чтобы у тебя было мало времени, — ничего не делай

Никто не хочет любить в нас обыкновенного человека

Если против какой-нибудь болезни предлагается очень много средств, это значит, что болезнь неизлечима

Не стоит мешать людям сходиться с ума

Если твой поступок огорчает кого-нибудь, то это еще не значит, что он дурачок

Уходить от людей — это самоубийство

Жизнь, по сути, очень простая штука, и человеку нужно приложить много усилий, чтобы ее испортить

ИГРАЕМ ВДОЛГУЮ

Руководство ФК «Динамо» ставит перед собой амбициозную задачу: играть своими футболистами, а заодно подготовить команду грамотных тренеров. Сейчас динамовская академия открыла в регионах уже шесть филиалов. Подробнее об этом рассказывает директор академии Александр Кузнецов

БЕСЕДУ ВЕЛА // ЕКАТЕРИНА ОВЧАРОВА

ФОТО // НАТАЛЬЯ ХОЛОДОВА



Накопив такой опыт, проблемы решать проще

— Александр Юрьевич, мы с вами беседовали почти четыре года назад. Что за это время изменилось?

— Многого поменялось. Начнем с того, что к нам приезжал Хуан Луис Мартинес Гарсия, специалист, по чьей методике мы растим футболистов. Это было очень полезно прежде всего для молодых тренеров, потому что многие из тех, кто работал в академии, ушли на повышение — Вадим Гаринин, Саша Точилин, Кирилл Новиков. Несмотря на то что мы досрочно прекратили отношения с Хуаном Луисом по обоюдному согласию, работа с ним была очень продуктивной.

В прошлом и позапрошлом году достаточно большое число наших ребят пополнили основной состав. На зимних сборах с первой командой было 16 воспитанников. О Тюкавине и Захаряне даже не говорю, они уже играют важную роль в команде. Стоит сказать о Саше Кутицком — парень хорошо себя зарекомендовал и попадает в основной состав. Ярослав Гладышев не только стал чаще выходить на замену, но и во многих моментах меняет ход игры. На подходе ребята

2005–2007 года рождения. Замечу, у нас всегда были воспитанники высокого уровня, одни из лучших в России. А в последнее время стратегия клуба в том, чтобы давать еще больше шансов молодым.

Еще из нового — Департамент развития академии, возглавляемый Денисом Дмитриевым. В его состав, помимо региональной сети, входит отдел спортивной науки, обеспечивающий систематизацию данных по всем воспитанникам, а также внедрение в ежедневную жизнь тренеров и воспитанников самых современных цифровых спортивных решений. Благодаря использованию датчиков, средств видеофиксации и автоматизированных систем тестирования мы можем в реальном времени корректировать тренировочный процесс, нагрузку игроков, а также строить прогнозы по развитию того или иного воспитанника. Есть же, например, «поздние» ребята, рожденные во второй половине года. Так вот, теперь мы имеем возможность составлять для них индивидуальные планы развития и видеть их перспективу.

Четыре года назад мы создали второе отделение, «Динамо-2». К настоящему моменту они



прошли большой путь и сегодня вместе с первым отделением играют в клубной, то есть самой высшей, лиге.

С точки зрения результатов мы тоже подросли. Два года подряд становились лучшей академией в Москве и считаемся одной из лучших в стране. В этом году выиграли первенство России в двух возрастах. Впервые! Убежден, мы двигаемся вперед. И главное — накопив такой опыт, проще решать проблемы, которые перед нами встают.

Регионы заинтересованы в открытии наших филиалов

— Академия открыла свои филиалы в регионах России. Во-первых, давайте скажем, где именно.

— В Махачкале, Воронеже, Владивостоке, Барнауле, Ульяновске и Великом Новгороде.

— Во-вторых, каковы были критерии выбора этих городов?

— В первую очередь сильные позиции общества «Динамо» в регионе, интерес и лояльность к динамовскому спорту со стороны жителей и администрации. Ну и, конечно, оценивали инфраструктуру.

Городов-претендентов было много, 25, если не ошибаюсь. Среди них — Кострома, Вологда, Ставрополь, Уфа, Ижевск, Пенза. В отборе участвовала целая группа, куда вошли в том числе руководители футбольного клуба. Каждый оценивал потенциальное место по пятибалльной шкале. После подведения итогов лидерами стали названные выше города.

— Вы сказали про лояльность жителей и администрации. А как обстояли дела с открытием филиала в Воронеже?

— Понимаю, речь о клубе «Факел» и их футбольной академии. Да, они видят в нас конкурентов и считают, что мы заберем у них лучших детей. Но «Динамо» там уже полтора года и за это время не переманило ни одного мальчика. Филиал создавался на базе нашей же франшизы, которая была

открыта в Воронеже ранее. Занимавшиеся там дети плавно перешли в систему филиала на бесплатное обучение. Что касается региона, и власти Воронежа, и Минспорт были заинтересованы в открытии нашего филиала, они понимали, что «Динамо» — организация с солидным бюджетом и будет вести серьезную работу. Вообще, привлекательность наших филиалов для региональных властей в том, что 95 % выпускников академии останутся в области, и те же «Факел», «Динамо-Барнаул», «Динамо-Владивосток», «Динамо» (Махачкала) смогут пополнить ими свои команды.

Пусть лучше у себя пока занимается. Там условно сможет играть 90 минут, а здесь — 20. И ребята понимают: если они продолжают прилежно трудиться, придет и их очередь. А мы эту мотивацию всячески подогреваем.

— А откуда вы взяли столько тренеров?

— Поиском тренеров занимаются директора филиалов, мы сориентировали их, чтобы предпочтения отдавались молодым специалистам, которые хотят учиться. Если, например, «Динамо» (Махачкала) создавалось на базе «Анжи», и там остались практически все тренеры, то в Воронеже



— Сколько ребенок должен тренироваться в филиале, прежде чем его позвут в Москву?

— Никаких требований по количеству времени нет. К нам приезжают ребята и в 16, и в 12 лет. Если мы видим, что парень выделяется, приглашаем сюда. В конкурентной среде развитие происходит быстрее — как ни крути, в московской академии команды посильнее. Плюс в филиалах нет интернатов, а находясь в Новогорске, мальчик полностью погружается в футбол. Не факт, что он здесь задержится. Некоторых ребят мы отправляем домой, с тем чтобы через пару месяцев снова пригласить и посмотреть, насколько они прибавили. Нам незачем брать футболиста, который будет проводить на поле мало времени.

часть перешла из франшизы, а кого-то набирали. Аналогичная ситуация с другими филиалами. Мы из Москвы не можем навязывать свое мнение, да и не знаем настолько глубоко ситуацию в регионе. Люди на местах лучше разберутся. Если в школе или платной группе есть талантливый тренер, который и упражнения интересные придумывает, и с родителями хорошо общается, об этом обычно весь город знает.

Пока здесь был Хуан Луис, он дважды проводил семинары с тренерским составом филиалов. Сидели с девяти утра до восьми часов вечера. Сначала конспектировали, потом задавали вопросы, и в завершении было тестирование. Плюс футбольный клуб дал зеленый свет всем тренерам,

чтобы они продолжали обучение: лицензию С получил, получай В, а затем и А. Опять же мотивируем тренеров, чтобы они, помимо специфических знаний внутри нашего направления, получали и базовые. Через год-два у нас будут серьезно подготовленные тренеры, грамотно транслирующие свои знания воспитанникам.

— **Инфраструктура в филиалах разная?**

— Да, но мы стараемся, чтобы было как минимум два поля и возможность заниматься зимой, то есть либо большой зал, либо одно из полей с подогревом.

— **А количество детей?**

— Разное. Дело в том, что только два филиала созданы на базе местных футбольных школ — в Махачкале и Барнауле. Вот там есть все возрасты. В других филиалах четыре-пять возрастов. Естественно, каждый год они будут добавляться.

— **Теперь расскажите подробнее про турниры.**

— Когда мы только начали историю с филиалами, приглашали по две команды в Москву. Первыми приехали махачкалинцы. И конечно, разница в уровне была разительной — москвичи выигрывали 6:0, 8:0. Но прошло два года, ребята здорово прибавили. Да и формат турниров поменялся. Теперь мы проводим их во всех городах, где есть филиалы академии. Сегодня турниров двенадцать, участвуют команды 2006–2013 года рождения. Большого разрыва с московским «Динамо», как раньше, уже нет. Более того, в том году на турнире среди команд 2010 года рождения воронежцы обыграли москвичей в финале оба раза. Кстати, «Динамо» (Москва) чаще всего двумя отделениями приезжает. Сейчас мы полностью играем динамовскими командами, а когда их было меньше, обязательно какую-то местную звали, чтобы подогреть интерес зрителей. Только во Владивосток летать затратно, ребята оттуда сами в Москву прилетают. У них есть специальный бюджет для этих турниров, а самое главное — есть периоды, когда они могут заказывать билеты по льготным ценам. На одном из турниров увидели у них отличного парня, Яромира Белокопя. Сегодня он играет в основном составе московской команды 2009 года рождения.

— **Приезжают на эти турниры в качестве гостей динамовские игроки?**

— Им трудно найти время — очень плотный график. В прошлом году на турнир в Воронеже приехал Дима Скопинцев, он родом оттуда и футболом там начал заниматься. Пробыл с нами целый день, посмотрел финальные игры, принял участие в награждении. Все его узнавали, фотографировались.

На открытие филиала в Великом Новгороде приехали Игорь Семшов и Руслан Пименов, мас-



тер-класс там провели. Руслан еще в Ульяновске мастер-класс проводил. А вот на турнире в Махачкале много почетных гостей было. Борцы собрались, даже Хабиб Нурмагомедов, из Москвы приехал генеральный директор ФК «Динамо» Павел Пивоваров.

— **На этих шести филиалах академия остановится или ждем открытия следующих?**

— Сейчас об этом речи не идет. Прделана тяжелая, кропотливая работа. Были задействованы не только спортивные специалисты, но и юристы, финансисты и журналисты. Постоянно возникали вопросы, требовавшие согласования с регионами: по поводу инфраструктуры, обслуживающего персонала, взаимодействия с местными чиновниками. Перед открытием каждого филиала сотрудники клуба летали в регион по несколько раз. Поэтому, не скрою, открыв шестой, мы чуть-чуть выдохнули. Академия готова, все критерии и алгоритмы у нас прописаны.

— **У академии существует эндаумент-фонд. Расскажите, насколько он эффективен.**

— Смысл фонда в том, что академия ни при каких обстоятельствах не должна испытывать финансовых затруднений. Основную сумму вложил туда еще несколько лет назад банк ВТБ, на проценты от этой суммы и существует академия вместе со всеми филиалами. Но кроме ВТБ, в фонд вкладывают средства еще ряд организаций. Более того, я знаю много частных лиц, которые тоже переводят деньги фонду. Это и родители наших воспитанников, и болельщики. Им нравится осознавать, что они причастны к становлению юных игроков.



С осени планируем тренироваться в Петровском парке

— **Теперь вернемся к московской академии. Ее инфраструктура изменилась?**

— Пока не сильно, но очень надеюсь, что скоро изменится. С полей на стадионе «Луч» нам пришлось уйти — туда зашла муниципальная школа. Поэтому сейчас арендуем для младших возрастов манеж в «Авиапарке» для занятий в холодное время года. А с осени планируем тренироваться уже в Петровском парке, в нашей alma mater. Надо сказать, проектировщики

очень активно с нами работали, в том числе со мной. Подошли к делу скрупулезно, задавали вопросы обо всем, вплоть до держателей для туалетной бумаги. Выясняли, где что должно находиться: инвентарная комната, медицинский кабинет, откуда может заехать скорая помощь и т.д. На бумаге все это выглядело прилично, в духе современности. Посмотрим, как окажется на деле. Манеж небольшой, не полноразмерный, но для маленьких 70 × 40 метров, я считаю, предел мечтаний.

— **Какие возрасты там будут тренироваться?**

— Думаю, не только малыши. Возрастов пять-шесть точно. Я специально просил сделать разметку штрафной площадки 16,5 метров и ворота поставить большие, чтобы в случае чего там и самые старшие могли тренироваться.

— **В «Лужниках» наши дети сейчас занимаются?**

— Подавляющая часть. У нас всего 19 команд, в Новогорске тренируются пять, еще две — в манежах в «Авиапарке», соответственно, остальные 12 — в «Лужниках».

— **Для академии «Динамо» всегда были важны не только спортивные качества, но и дисциплина, достойное поведение.**

— В этом отношении ничего не изменилось. У нас даже есть номинация «Джентльмен года», она подразумевает, что парень и на поле, и в быту служит примером, олицетворением вежливости, галантности, что он джентльмен в полном смысле слова. Мы, кстати, в 2022 году после четырехлетнего перерыва снова провели традиционный итоговый вечер. И у нас было два приза: для представителя первого и второго отделения. В первом отделении джентльменом года единогласно признали Матвея Гусева 2009 года рождения. Ему всего 13 лет, он капитан команды, не получил за сезон ни одного предупреждения и учится на пятерки. Во втором отделении джентльменом назван Никита Коргулев 2006 года рождения. Возможно, для некоторых футболистов это не такая престижная награда, но, на мой взгляд, она тоже важна. Как известно, премию «Джентльмен года» получил в 2022-м игрок «Динамо» Даниил Фомин, мы за него порадовались. А еще в прошлом сезоне Арсен Захарян, выпускник нашей академии, был признан лучшим молодым игроком. Конечно, это символический титул, но все равно приятно. Вызывают чувство гордости и таблички при входе в наше здание — лучшая академия в Москве в 2021 и 2022 годах. В то же время я постоянно говорю тренерам: нельзя оглядываться на прошлые успехи, мы сами задрали планку, давайте теперь соответствовать, ниже опускаться не имеем права.

Фитнес: тренировать нельзя травмировать

Не стоит ли подумать о еще неведомых условиях нашей внутренней природы? Нельзя ли постараться открыть точные законы, которые управляют и нашей умственной деятельностью, и нашим двигательным аппаратом, чтобы верно определить, в какой точке движение благотворно и в какой пагубно?

Оноре де Бальзак

ТЕКСТ // ИРИНА ЛУШПОВА, ИРИНА МИШИНА

Панацеи не существует

Научно-технический прогресс меняет нас, к сожалению, не в лучшую сторону. Практически каждый человек с возрастом начинает больше есть и, как правило, меньше двигаться. В результате он набирает лишний вес, становится менее выносливым и сильным. Согласно некоторым статистическим данным, после 35 лет малоподвижный человек теряет до 5% мышечной массы каждые десять лет.

Здоровый образ жизни стал нормой в современном обществе. Сегодня мы все понимаем, что в организме все должно быть сбалансировано: эмоции, гормоны и работа мышц. Если в этом «равностороннем треугольнике» хоть одна составляющая нарушена, здоровье человека ослаблено. Мы занимаемся фитнесом, правильно питаемся. Однако мало кто обращает внимание на постоянные психологические перегрузки, вызванные условиями напряженного рабочего графика, частыми стрессами. Негативные эмоции и утомление сказываются на балансе нашего тела. Уставшие, раздраженные люди больше подвержены простудным и вирусным заболеваниям. У тех, кто постоянно находится в состоянии стресса, происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, которые со временем приводят к другим нарушениям, например, в гормональной системе: повышается холестерин и сахар, появляются болевые синдромы в позвоночнике и суставах.

От врачей человек получает рекомендации по медикаментозному лечению, больше двигаться, посещать спортивный зал, бассейн. Кажется, фитнес — панацея от всех болезней и должен изменить как внешний вид, так и здоровье. Действительно, даже короткие, но регулярные упражнения полезны для нашего организма. К тому же каждый может самостоятельно выбрать тип упражнений, который ему подходит. Кому-то достаточно и часовой прогулки в парке или сквере, чтобы укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы и повысить настроение.



Тем, у кого невыраженные функциональные изменения, и правда становится лучше. А у других появляется боль в суставах или позвоночнике. Есть и такие, кому становится хуже в целом, и они решают, что движение вредит их организму. По некоторым данным, более трети клиентов фитнес-центров прекращают занятия после первого посещения.

Давайте попробуем разобраться, почему так происходит и как правильно выстраивать программу фитнес-нагрузок.

Сенсомоторная амнезия

Спортивная тренировка — это процесс, направленный на развитие физических данных человека с учетом его индивидуальных особенностей, и в первую очередь на поддержание здоровья, которое характеризуется не только отсутствием

ФОТО: DEPOSITPHOTOS, SHUTTERSTOCK

Упражнения на расслабление мышц спины

1.

Сесть прямо, не облакаясь на спинку стула, макушку направить вверх, стопы поставить чуть шире области тазобедренных суставов

2.

Поднять плечи вверх, резко расслабить

3.

Мягко опустить голову вперед, медленно вернуть в исходное положение

4.

Руки свободно лежат на коленях, взгляд прямо перед собой, мягкая низкоамплитудная ротация туловища (голова не двигается), руки свободно двигаются вслед за корпусом по передней поверхности бедра

болезней и физических дефектов, но и способностью организма адаптироваться к изменяющимся условиям, переносить определенные нагрузки без ущерба для тела и качества жизни. К примеру, три человека одного возраста и одной комплекции во время работы вынуждены поднимать тяжести, чуть большие, чем обычно. У одного заболела спина, у другого плечо, у третьего ничего не заболело. Как видим, здоровье оказалось лучше

у третьего, а у первых двух проявилось нарушение баланса в организме. Их тела не смогли противостоять незначительным нагрузкам. Почему так происходит? Почему, несмотря на то что мы ходим в спортивный зал, физическое состояние ухудшается?

Возьмем офисного работника, который после 8–9 часов за компьютером бежит на фитнес, понимая, что это необходимо для поддержания здоровья (будем считать, что он грамотно питается и у него все хорошо с эмоциональной сферой). Многие проводят на тренировке 2–3 часа: активная разминка 10–20 минут, затем интенсивная тренировка минут 50, затем около 40 минут в бассейне и сауна для расслабления. Вроде бы все правильно. Выходя из зала, человек чувствует удовлетворение от проделанной работы. Но тело отвечает усталостью и мышечной болью. Это происходит оттого, что до тренировки человек весь день провел за компьютером. Мышцы перенапряглись от часто повторяющихся однообразных движений. В результате они не могут быстро расслабиться. А так как это продолжается изо дня в день, мозг теряет контроль за их работой. Формируется состояние мышечного (моторно-двигательного) «забывания». Данный эффект получил название «сенсомоторная амнезия». Ответственная за движение мышца-агонист перестает работать, но умный организм подключает мышцы-синергисты, которые помогают совершать движение. В таких случаях нарушается стереотип движения, то есть мышцы теряют правильную траекторию движений из-за перегрузки одних и слабости других. Это приводит к нарушению системы рычагов в теле, к перегрузке связочно-суставного комплекса, к болевому синдрому в спине и суставах и в дальнейшем к структурным нарушениям. Формируются грыжи межпозвоночных дисков, артрозы крупных суставов.

Прежде чем делать энергичные движения в зале и проводить активную тренировку, необходимо восстановить мышечное равновесие во всем теле, и в первую очередь мобилизовать и расслабить перегруженные мышцы, ведь процесс расслабления такой же активный, как процесс напряжения. Все, что способствует расслаблению тела вне тренировочного процесса: массаж, баня, сон — тоже необходимо. Но не заменяет упражнения на расслабление перед нагрузкой.

Если человек не уделяет должного внимания расслаблению, наблюдается процесс накопления мышечного напряжения в теле. Негативных последствий очень много: уменьшение подвижности, силы, хроническая усталость, болевые синдромы. Так, позвоночные грыжи начинаются

с перенапряжения маленьких околопозвоночных мышц. Сужение суставной щели тазобедренного сустава тоже связано с перенапряжением вокруг него глубоких мышц. Головные боли, ухудшение зрения — часто следствие хронической усталости мышц шеи и глазодвигательных мышц. И так далее, до бесконечности. Где же выход? Расслаблением мышц надо заниматься ежедневно и тренировать его как навык.

Глубокая проработка

Для того чтобы понимать, как работать на расслабление нашего тела, необходимо знать, что мышцы расположены в три слоя. Снаружи — крупные, предназначенные для быстрых, сильных движений, затем — средний слой, где мышцы поменьше по величине и по силе, а в самой глубине — совсем маленькие и тонкие. Крупные поверхностные мышцы расслабить не так уж сложно, а вот с мышцами среднего и глубокого слоев проблем больше: у них другая биохимия, мы их не чувствуем и практически не можем управлять ими, этим занимается автономная нервная система. В чем еще трудность: они не устают. Вернее, устают, конечно, но мы про это ничего не знаем до тех пор, пока не появляется боль. Поскольку эти мышцы работают на поддержание позы, то больше всего они страдают от длительных статических нагрузок: в группе риска оказываются все, кто работает сидя или в несимметричной позе.

Можно ли эффективно расслабить глубокие мышцы? Да. Для этого их следует вовлечь в небольшое движение и сделать паузу. Сработает рефлекторный механизм: после активации наступает фаза расслабления. Что важно: если вы хотите активировать крупные мышцы, делайте большие движения, если мелкие — маленькие движения.

Практически каждый из нас нуждается в расслаблении глубоких околопозвоночных мышц. Перед тренировкой надо проверить, насколько удобно лежать на спине с вытянутыми ногами и насколько хорошо координированы между собой голова, таз и грудная клетка. Это можно оценить по положению головы и лопаток. Голова не должна быть запрокинута назад, плечи не приведены вперед, а также по расположению конечностей, при напряжении мышц стопа может быть повернута, например, наружу. Очень важно оценить дыхание: при вдохе в норме движение начинается с живота — передняя брюшная стенка приподнимается, затем происходит расширение ребер в стороны и в последней фазе вдоха происходит перекачивание плеч назад. При неправильном вдохе можно увидеть западение (или втяжение) брюшной стенки,

Упражнения для содружественной работы большой ягодичной и грушевидной мышц

1.

Сесть прямо, не облакачиваясь на спинку стула, макушку направить вверх, стопы поставить ровно, плотно прижав друг к другу внутренней поверхностью

2.

Надавить задней поверхностью бедра одной ноги на стул, расслабить

3.

Надавить внутренней поверхностью стопы той же ноги на другую стопу, расслабить

4.

Сделать те же движения другой ногой. Все движения выполняются 5–6 раз, 2–3 подхода с интервалом в 30 секунд

грудная клетка не работает, плечи идут вверх. Таким образом, любую тренировку необходимо начинать с расслабления тех сегментов тела, которые перенапряжены и ведут к формированию неправильного двигательного стереотипа. Это может занимать до 40 минут времени, а иногда и всю тренировку, если человек длительное время находился в перенапряжении. Следует помнить, что мы не работаем отдельно каждой мышцей, мышца входит в состав мышечной ленты, берущей



начало от головы и заканчивающейся на стопе. И таких лент много.

О нарушении работы мышц, отвечающих за статическую работу, говорят опущенные, приподнятые или наклоненные вперед плечи, смещенная голова, уплощенная грудная клетка, отставание лопаток от грудной клетки, «вялый живот». Эти изменения в осанке человека происходят в результате перестройки мышечных цепей, в результате формируется неправильный двигательный стереотип, повышенная нагрузка на костно-суставную систему и, как следствие, болевой синдром.

Поэтому составляя алгоритм тренировок, следует учитывать данные мышечного тестирования, особенно у людей, страдающих болевым синдромом в спине и суставах. Занятие необходимо начинать с расслабления мышц, после чего маленькими и медленными движениями восстановить правильную траекторию движения руки, ноги или туловища, активировать главные мышцы (мышцы живота и ягодичные мышцы), отвечающие за наше прямохождение. И только после восстановления мышечного баланса приступать к активным тренировкам.

Очень важно правильно тренировать мышцы корпуса, ответственные за стабилизацию позвоночника. Например, тренируя большую ягодичную мышцу, нужно при отведении ноги назад следить,

чтобы таз был зафиксирован и не возникало дополнительных движений в области поясничного отдела позвоночника.

Ответы на вопросы: можно ли плавать? можно ли ходить? можно ли бегать? можно ли использовать силовые тренажеры? — для каждого индивидуально. Нагрузка зависит от комплекции пациента, наличия избыточного веса, перегруженных сегментов тела, реакции организма на определенную нагрузку в виде изменений со стороны сердечно-сосудистой системы и появления движения с неправильным стереотипом (включения дополнительных мышц, не участвующих в данном движении). Так, при отведении руки с отягощением часто включается верхняя трапециевидная мышца при слабой дельтовидной мышце. Плечо поднимается вверх — формируется неправильный двигательный стереотип. Из этого можно сделать вывод, что для одних людей бег будет полезен, а другим даже ходьба причинит вред, особенно если изменен физиологический стереотип ходьбы. Необходимо предварительно проконсультироваться с врачом ЛФК или врачом-реабилитологом, чтобы верно расставить приоритеты при составлении программы тренировок. И всегда помнить о правильно поставленной пятой, чтобы не навредить: «Фитнес: тренировать, нельзя травмировать!» [📄](#)



Стресс В нашей ЖИЗНИ

ТЕКСТ // ЮЛИЯ КАСПЕРОВИЧ

Из года в год темп жизни становится все выше, физические и психологические нагрузки постоянно растут. Даже соревновательная деятельность спортсменов является стрессовой ситуацией, неудивительно, что находиться в перманентном состоянии стресса стало для многих людей едва ли не нормой

Слово «стресс» встречается в нашей речи очень часто, особенно последнее время, но что это такое?

Понятие «стресс» (от англ. stress — «напряжение», «давление», «нажим») введено в науку канадским ученым Гансом Селье в первой половине XX века. Во время стресса происходит экстренная мобилизация внутреннего запаса сил организма, для того чтобы преодолеть препятствие.

Стресс — это неспецифическая реакция организма на воздействие среды, требующая приспособления

В определенных ситуациях *стресс может быть полезен для человека*. Он помогает быстрее думать и действовать, ощущать себя нужным

и ценным. Однако сильный и затяжной стресс очень вреден для психики, нарушает нашу жизнь и часто заставляет чувствовать себя неудачником. По медицинским оценкам, половина всех заболеваний и несчастных случаев связана со стрессом.

К основным проявлениям стрессовых состояний можно отнести:

- ощущение физиологического дискомфорта (головокружение, головная боль, нарушения ритма дыхания и сердечной деятельности, испарина, жажда, тошнота, тремор конечностей, гипергидроз);
- повышенная эмоциональная напряженность (возбуждение, нервозность, беспокойство, страх, тревога, паника);
- сбои когнитивного функционирования (рассеянность, трудности в переключении внимания, забывчивость);
- нарушение психомоторной деятельности (мышечное напряжение, скованность движений);
- астенизация (постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, потеря мотивации к деятельности, хандра);

- расстройства сна (бессонница ночью, сонливость днем);
- изменения в поведении (увеличение количества выкуриваемых сигарет, пристрастие к алкоголю, сниженный или чрезмерный аппетит);
- снижение иммунитета.

Наличие этих проявлений указывает на истощение адаптационных ресурсов и необходимость обращения к психологу.

Традиционно выделяются **три стадии стресса**: тревога, адаптация и истощение.

Стадия тревоги. Организм задействует все защитные силы, при этом максимально активизируются функциональные резервы психики. Субъективно эта стадия воспринимается как состояние волнения, мандража. В качестве примера можно привести состояние спортсмена перед стартом. С точки зрения физиологии в этот момент надпочечниками вырабатывается гормон адреналин, который вызывает учащенное сердцебиение, напряжение мускулатуры, повышение давления.

Стадия адаптации. Организм активно противодействует стрессу и, приспосабливаясь к нему, находится в напряженном мобилизованном состоянии. Эта стадия может длиться месяцы и даже годы. В коре надпочечников образуется гормон кортизол, который стимулирует переработку белков, жиров и углеводов в энергию для организма (с этим же эффектом связаны попытки «заесть» стресс).

Если же действие деструктивных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает следующая стадия.

Стадия истощения. Адаптационные возможности организма снижаются, у человека отсутствуют как психические, так и физические ресурсы. На этой стадии могут возникнуть болезненные состояния: гипертоническая болезнь, инфаркт, инсульт, ожирение, гастрит и др. Часто на фоне этой стадии развивается депрессия, требующая медикаментозной терапии и помощи врача.

Продолжительность стадий и выраженность различных проявлений стресса зависят от генетически обусловленных индивидуальных психофизиологических особенностей человека, а также от наличия опыта в его преодолении. Важно помнить, что сама по себе ситуация — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем ее сами. Например, для одного спортсмена третье место — предел мечтаний, а для другого бронзовая медаль может стать настоящей трагедией. Иными словами, стрессор один, а реакция на него варьируется от отчая-

ния до восторга. Поэтому очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Причины, вызывающие стресс, — стрессоры.

Их можно условно разделить на три категории:

1. Стрессоры, которые нам практически неподвластны. Это цены, погода, привычки и характер других людей и многое другое.

Конечно, вы можете нервничать по поводу водителя, создавшего пробку на дороге, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь.

2. Стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

Как правило, у человека существует колоссальный адаптационный ресурс в виде совокупности знаний и опыта, позволяющий правильно оценить произошедшее, принять оптимальное решение и выйти из сложившейся ситуации с минимальными потерями.

3. Стрессоры, которые мы создаем сами. Это события и явления, воспринимаемые нами как проблемы.

Чаще всего возникновение подобных событий маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Так, в рассказе Чехова «Смерть чиновника» мелкий служащий, случайно чихнувший на лысину генерала, умер от переживаний.

Лучше своевременно предупредить нарастающее состояние эмоциональной напряженности, чем бороться с ним

Вероятность возникновения стресса будет меньше, если:

- полноценно и правильно питаться;
- спать с 22:00 до 6:00, такой режим обеспечивает идеальный отдых и выработку



гормонов, сохраняющих организм молодым и бодрым;

- регулярно ходить пешком и проводить короткие функциональные тренировки на разные группы мышц;
- выделять время для любимых занятий, прогулок на природе и на открытых пространствах;
- как можно чаще находиться в обществе любимых и любящих вас людей;
- придерживаться правил информационной гигиены: выбирать несколько источников, которым вы доверяете, соблюдать периодичность и временные ограничения для изучения информации;
- использовать ритуалы, которые делают новую ситуацию обыденной и помогают почувствовать привычную атмосферу;
- изучать свои реакции на стресс, чтобы выбирать наиболее рациональные формы поведения в стрессовой ситуации;
- использовать методы аутогенной тренировки, нервно-мышечной релаксации, освоить дыхательные практики.

Как помочь себе в стрессовой ситуации

(простые упражнения, доступные каждому)

1. Снять симптомы тревожности, уменьшить воздействие стрессовых факторов поможет простое и эффективное упражнение, которое вы можете выполнять практически в любых условиях. Итак, пальцы правой руки сжимайте в кулак на вдохе, а разжимайте на выдохе. Повторите несколько раз. С левой рукой наоборот — сжимайте кулак на выдохе, разжимайте на вдохе. Кроме повышения стрессоустойчивости, это упражнение способствует развитию межполушарных связей и повышает умственную активность.
2. Сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха. Если вам необходимо взбодриться, вдыхайте на шесть счетов и выдыхайте на три. Если расслабиться и успокоиться, напротив: вдыхайте на три счета, выдыхайте на шесть. Идеальный вариант — сначала успокоиться, а затем взбодриться.
3. Быстро справиться со стрессом помогают несложные физические упражнения. Поприседайте, сделайте несколько наклонов, сжимайте в руке эспандер или резиновый мячик.
4. Помассируйте лицо и шею. По направлению от носа по щекам к ушам, от подбородка и ушей — к межключичной впадине. Массируйте лоб вдоль бровей от центра к периферии. Делайте это на

семь «успокаивающих» вдохов-выдохов (три секунды — вдох, шесть секунд — выдох), затем на семь «бодрящих» (шесть секунд — вдох, три — выдох).

5. Научитесь концентрировать внимание на внешнем или внутреннем объекте (вспомните таблицу умножения, считайте окружающие предметы, придумывайте рифмы), это помогает переключиться с тревожных мыслей.

Стрессоустойчивость тренируется. Можно делать это самостоятельно, а можно с помощью специалиста. Избежать стрессов невозможно, и бояться их не стоит — справляясь с ними, мы учимся жить. Имеет смысл овладеть навыком работы со стрессом, чтобы он не превращался в деструктивный, а помогал в преодолении трудностей.

Шкала измерения уровня стресса

Предлагаем определить у себя уровень стресса. Для этого нужно прочитать утверждения и «примерить» их на себя. Возможны три варианта ответов, за каждый ответ «часто» засчитывается 2 балла, за ответ «иногда» — 1 балл, «никогда» — 0 баллов.

1. Я ощущаю эмоциональное напряжение и волнение.
2. Я просыпаюсь утром и уже чувствую усталость.
3. Я перегружен работой и не успеваю выполнить ее в срок.
4. У меня плохой аппетит.
5. Я сомневаюсь в правильности своих решений, меняю свои планы.
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.
7. Я просыпаюсь ночью и долго не могу заснуть.
8. Мне трудно отпустить тревожные мысли даже во время отдыха.
9. Меня беспокоят ночные кошмары.
10. Меня подводит память.
11. Мне сложно держать эмоции под контролем.
12. Мой ночной сон длится менее 6 часов.
13. У меня напряженные отношения с коллегами.
14. Мне трудно сосредоточить внимание.
15. У меня внезапно может возникнуть приступ сердцебиения, затрудненного дыхания.
16. Когда я чем-то обеспокоен, мой аппетит значительно повышается или пропадает.

17. Я отказываюсь от общения с родственниками и друзьями, предпочитаю проводить время в одиночестве.
18. Мне трудно заснуть.
19. Я разрываюсь между работой и домом, мне не на кого надеяться.
20. Мне приходится работать в выходные дни.

0–10 баллов — уровень стресса низкий;
11–25 баллов — уровень стресса средний;
26 и более баллов — уровень стресса высокий.

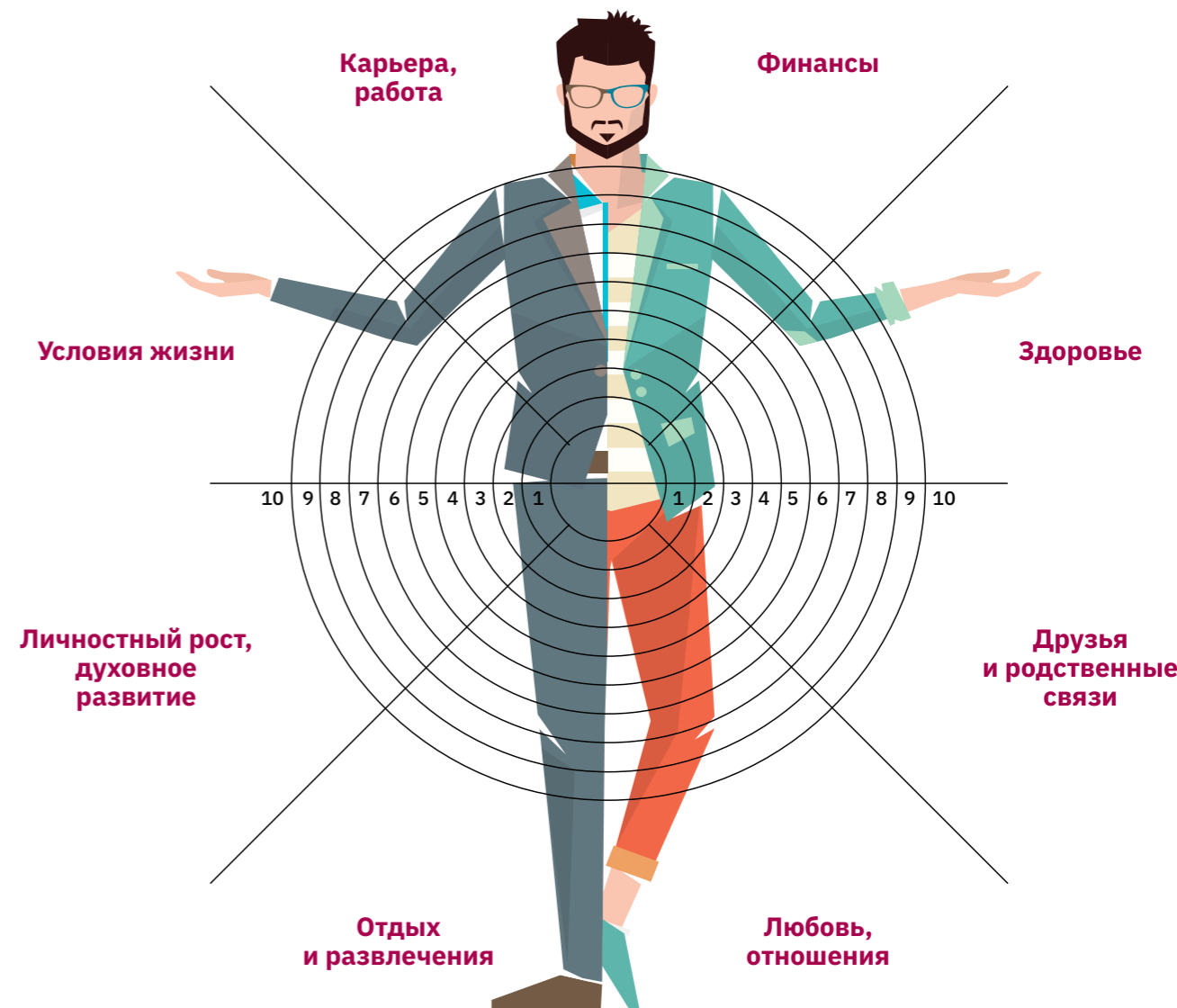
Колесо жизненного баланса

Люди, живущие в гармонии с собой и окружающим миром, гораздо меньше подвержены стрессу. Готовы проанализировать свою жизнь? С помощью этой методики оценивается наполненность

различных сфер жизни человека, основные из них — карьера, финансы, личностный рост, здоровье, семья, духовность и творчество, отдых и развлечения. Можно добавить и другие по вашему усмотрению.

Оцените свою удовлетворенность каждой сферой по шкале от 1 до 10, где 1 — абсолютно не удовлетворен, 10 — удовлетворен полностью.

Обычно в колесе баланса выявляется несколько сильных сторон и столько же тех, над которыми следует поработать. Чтобы добиться гармонии в жизни и снизить воздействие стресса, нужно привести колесо в равновесие. Постарайтесь направить энергию в те сферы, где получилось меньше всего баллов. Вполне возможно, что позитивные изменения в какой-либо из них станут основой развития и другой. [▶](#)





Пит Эгоскью МЕТОД ЭГОСКЬЮ

Автор — всемирно известный физиолог, консультирующий ведущих спортсменов современности. Его программа лечебной физкультуры оптимальна для устранения хронической скелетно-мышечной боли, связанной с производственными и спортивными травмами, несчастными случаями. Также с ее помощью можно облегчить боли в спине, избавиться от мигрени и других головных болей. Упражнения достаточно простые, но эффективные.



Ирина Гиберманн ЖИВУ КАК ХОЧУ. ПРИНЯТЬ ПРОШЛОЕ И ОБРЕСТИ СЕБЯ В НАСТОЯЩЕМ

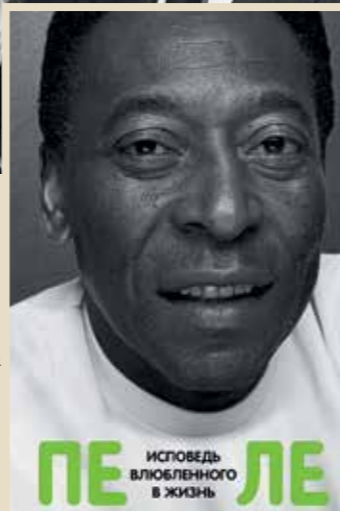
Многие говорят, что самое интересное в мире — это человек. То есть мы можем стать сами для себя любопытнейшим объектом исследования. Но чтобы разобраться в себе, понять мотивы, причинно-следственные связи, нужны рабочие инструменты. Их и предлагает Ирина Гиберманн.



Уход из жизни Эдсона Арантиса ду Насименту, известного во всем мире как Пеле, заставил скорбеть едва ли не каждого человека на земном шаре. Невероятное обаяние, доброта и скромность короля футбола располагали к нему миллионы людей, даже не являвшихся поклонниками спорта № 1.

О Пеле, его вкладе в развитие мирового футбола стремились писать книги самые известные журналисты, снимать кино обладатели режиссерских «Оскаров», а он, готовый полететь в любую точку земного шара, если в нем там нуждались, отвергал все предложения. Но, видимо, понял, что должен поделиться с людьми этапами своего звездного восхождения, мыслями, которые обуревали его на нелегком жизненном пути, рассказать о тех, кто помогал ему стать идиолом болельщиков всего мира. Так появилась книга «Исповедь влюбленного в жизнь».

Есть в его жизни и динамовская страничка. Дебют юного дарования за сборную Бразилии пришелся на матч чемпионата мира 1958 года со сборной СССР, пять игроков которой, в том числе Лев Яшин, представляли московское «Динамо». Звезда может восхищать на поле, а может помимо профессионального блеска еще и согреть человеческие души. И тут король футбола и величайший вратарь XX века были на редкость схожи. С ними хотели общаться не только через футбольное поле государственные и общественные деятели, творческая среда и простые люди. Оба вызывали всеобщую любовь прежде всего своей простотой, отсутствием малейшего налета высокомерия. А как они радовались встречам друг с другом! После смерти Яшина Пеле, посещая нашу страну, неизменно возлагал цветы на могилу своего советского друга.



Пеле ИСПОВЕДЬ ВЛЮБЛЕННОГО В ЖИЗНЬ



Спиллер Бэкс АНТИВЫГОРАНИЕ. ДНЕВНИК ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ УСТАВАТЬ

Написавшая этот дневник Бэкс Спиллер десять лет руководила маркетинговым агентством. В какой-то момент она выгорела: началась гипертония, уровень стресса зашкаливал. Бэкс стала изучать различные аспекты осознанности и холистические подходы к здоровью, а потом издала дневник. В нем вы найдете задания для рефлексии, удобный планер и упражнения, которые помогут разгрузить мозг, успокоиться и значительно снизить уровень стресса.



Александр Абрамов ГЕН ВЫСОТЫ

Автобиографическая книга мастера спорта СССР, основателя «Клуба 7 вершин», одного из самых известных альпинистов в мире. Автор рассказывает не только о романтике и красоте природы, но и о преодолении многочисленных опасностей, с которыми сталкиваются восходители, взаимоотношениях в группе. Книга иллюстрирована фотографиями автора из личного архива.



Джордж Фойерштайн, Ларри Пейн ЙОГА ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Эта книга — практическое руководство по улучшению здоровья и обретению спокойствия духа. Она написана мастерами, много лет практикующими йогой, и рассчитана на тех, кто только начинает знакомство с ней. Здесь подробно описаны виды йоги, построение асан, дыхательные техники, основы медитации и т.д. Даны рекомендации по набору упражнений — одни лучше делать утром, чтобы получить заряд бодрости, другие — вечером, для расслабления и хорошего сна.



Егор Мичурин ТРЕНЕРЫ. УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О ЛУЧШИХ НАСТАВНИКАХ МИРОВОГО ФУТБОЛА

Существует ли проклятие самого успешного тренера в истории «Бенфики», удерживающее ее от завоевания европейских титулов уже 60 лет? Что за речь на послематчевой пресс-конференции была произнесена итальянцем на немецком языке и разлетелась на афоризмы? Кто в тренерском цехе тот счастливчик, которому удалось поработать и с Месси, и с Марадоной? Хотите узнать? Читайте книгу Егора Мичурина.

ВЫБИРАЕМ ПОХОЛОДНЕЕ: БУРЯТИЯ ЗИМОЙ

Отпуск выпал на зимние месяцы? Радуйтесь! В нашей стране множество прекрасных уголков, которые предпочтительно посетить именно в это время. Нет изнуряющей жары, в музеи и на выставки не нужно выстаивать огромную очередь, полное отсутствие комаров и другие плюсы. Вы много слышали о *Бурятии*, но никогда там не были? Тогда начинайте собираться в путь. Цена билета на самолет Москва — Улан-Удэ от 5800 рублей, время в пути 5 часов 50 минут. Билет на поезд стоит примерно столько же, но в дороге придется провести около четырех суток

ТЕКСТ // // // ЖАННА БАКАЕВА

ФОТО // // // МАРИЯ СЕДУНОВА





Дацан
«Ринпоче Багша»

Улан-Удэ — «красный полдень»

Начать знакомство с достопримечательностями республики лучше всего со столицы. Прежде она называлась Верхнеудинск, так как расположена на правом берегу Селенги, где в нее впадает Уда. Название Улан-Удэ появилось в 1934 году, в переводе с бурятского языка оно означает «Красная Уда», а также «красный полдень».

На главной в городе площади Советов находится один из самых необычных в мире памятников Ленину — его голова высотой почти 8 метров. Не статуя, не бюст, а только голова. Ее установили к столетию вождя мирового пролетариата. Рядом с ней очень любят фотографироваться туристы. Хотя в городе немало других интересных композиций: статуя «Мать Бурятия», памятник мифическому воину — великану Гэсэру, скульптура «Мэргэн — стрелок из лука» и т.д.

Там же, на площади, Театр оперы и балета и арка «Царские ворота», установленная в честь посещения в 1891 году Верхнеудинска цесаревичем Николаем Александровичем. В середине 30-х годов прошлого века арка была разрушена, но в 2006-м ее отстроили заново.

От площади дорога тянется к Одигитриевскому собору, который строили 44 года, с 1741-го, на пожертвования местных купцов. Дело в том, что икона Божией Матери Одигитрия считается покровительницей торговцев и путешественников. Да и Верхнеудинская ярмарка благодаря выгодному расположению города — на торговых путях из

Европейской части России в Китай — была крупнейшей в Забайкалье. Кстати, храм — первое здание в городе, возведенное из камня. К сожалению, он находится в зоне высокой сейсмоактивности и не раз страдал от землетрясений. В конце 20-х годов прошлого века его закрыли и устроили там музей. Сегодня собор передан РПЦ.

В столице много музеев, но особое место занимает Музей истории Бурятии. Он один из самых старых в Сибири, создан в 1919 году. Среди первых поступлений — часы, сделанные декабристом Бестужевым на каторге. Другие экспонаты — предметы культа и домашней утвари, нумизматика, старинные книги, элементы одежды.

А еще в центре Улан-Удэ есть аналог Арбата — улица Ленина. Вдоль этой пешеходной зоны расположены уютные кофейни и сувенирные лавки, а также краеведческий музей. Как и в Москве, на бурятском Арбате свои музыканты, художники, артисты.

Буддийские университеты

Начать изучать жизненный уклад народов республики стоит с этнокомплекса «Степной кочевник». Он находится недалеко от Улан-Удэ, у подножия горы Тамхита, которую считают священной. Здесь гостям предлагается насыщенная культурная программа. Можно, например, посидеть в войлочных юртах, поиграть в традиционные народные игры, покататься на лошадях, а также попробовать блюда местной кухни. Отсюда отправляются экскурсии в близ-



Начинка для бууз
может быть
из любого мяса

лежащие дацаны — буддийские монастыри-университеты. На территории республики их около 25, так как буддизм здесь — официальная религия.

Стоит посетить храм «Ринпоче Багша» на Лысой горе. Дацан совсем новый, построен в 2000 году с благословения Далай-ламы XIV. При нем работают музей и обучающий центр, где проводятся занятия для желающих узнать больше о буддизме. Со смотровой площадки храма открывается потрясающий вид на город и долину реки Селенги.

Обязательно отправляйтесь в «Хамбын Сумэ», расположенный в Верхней Иволге, что в 30 километрах от столицы республики. Это место с историей, первые постройки для монахов появились тут после войны. Ежегодно сюда съезжаются толпы паломников, чтобы увидеть необычную святыню — нетленное тело ламы Итигэлова. Иволгинский дацан — центр российского буддизма, а также резиденция главы буддистов страны. На территории — несколько храмов, оранжерея, музей и уникальный буддийский университет, в котором на четырех факультетах: философском, тантрическом, иконографическом и медицинском — обучаются 200 студентов. Прежде чем посетить главный храм дацана, надо обойти территорию по часовой стрелке, вращая молитвенные барабаны хурдэ. Каждый поворот барабана равнозначен многократному повторению молитвы. Из-за огромного количества посетителей звук, издаваемый барабанами, не умолкает и создает особую медитативную атмосферу. Главный храм — прекрасный образец

культовых зданий северной ветки буддизма. Здесь нет спящей позолоты, характерной для храмов Таиланда и Китая, но краски не менее яркие, а внутренняя отделка поражает разнообразием элементов.

Из Улан-Удэ можно отправиться в другие, не менее интересные места республики. Например, поехать с экскурсией на Байкал, по-бурятски Байгал-далай. Озеро — настоящий магнит для гостей республики.

На катере по торосам

Знаете, что такое «хивус»? Это катер на воздушной подушке — тезка резкого холодного ветра, приносящего снег. Десятиместное судно-амфибия, подходящее для перемещения круглый год. Но особенно оно полюбилось фанатам зимнего отдыха, поскольку на нем не страшны ни трещины, ни торосы. И домчаться можно в любую точку замерзшего Байкала, который окружают его неповторимые горные пейзажи, поэтому по берегу для туристов проложена Большая Байкальская тропа. Вода озера такая чистая, что зимой сквозь толщу метрового льда можно увидеть подводных обитателей. Зима на Байкале — это в первую очередь легендарный байкальский лед! Сотни тысяч туристов со всего мира каждый год исполняют свою мечту — прикоснуться к удивительной красоте. Озеро настолько велико, что, несмотря на сибирские морозы, по-настоящему застывает только в январе и превращается в ледяное снежное поле. Но катер на воздушной подушке



позволит добраться до мест с чистым льдом в проливе за островом Ольхон. В ходе прогулки вы увидите нерукотворные ледяные фигуры, пещеры и, конечно, главные визитные карточки Байкала: скалу Шаманку, Сарайский пляж, 13 священных столбов сэргэ. А вечером полюбуется байкальским закатом. Ольхон — одно из самых солнечных мест России — закаты тут пылающие и яркие. Они завораживают! А еще попробуйте вкуснейшие блюда местной кухни: уху, сагаудай, чай на травах!

Имейте в виду — удочки брать не стоит. На омуля придется любоваться только через толщу льда, поскольку вылов этой рыбы запрещен. Зато в Баргузинском заповеднике, старейшем в России, можно покормить соболей, а затем посетить современный туристический центр с инсталляциями и панорамным видом, чтобы больше узнать, кто живет на дне и по берегам Байкала.

В 2023 году Республика Бурятия отметит юбилей — 100 лет назад 30 мая была образована Бурят-Монгольская АССР со столицей Верхнеудинск, вошедшая в состав Российской Советской Федеративной Социалистической Республики.



Ритуальные столбы сэргэ на острове Ольхон

Музей озера

На весь мир известен озерный Байкальский музей в поселке Листвянка. Его коллекция насчитывает более 17 тысяч экспонатов, представленных на классических и интерактивных выставках. Музей появился в 1993 году на базе лимнологического института (лимнология — раздел гидрологии, изучающий пресноводные водоемы. — *Прим. ред.*) и был поначалу площадкой для научных программ и исследований Российской академии наук. Но со временем открыл свои двери широкой публике. Здесь доступно и увлекательно расскажут об истории Байкала, его флоре и фауне. На территории музейного комплекса есть дендропарк — 4 гектара, засаженных редкими растениями со всего региона.

Огромный интерес вызывает аквариумный комплекс, уникальный по своему устройству. Вода поступает сюда непосредственно из Байкала. Два самых больших аквариум-

Некоторые районы Бурятии по климатическим условиям приравнены к районам Крайнего Севера. При этом солнечных дней здесь больше, чем во многих южных регионах России.

В республике около 650 населенных пунктов, но лишь шесть из них имеют статус города. А у большей части дорог, проложенных в Бурятии, нет асфальтового покрытия.

В Бурятии переплелись три духовных течения: буддизм, шаманизм и православие. Среди православных много старообрядцев

ма соединены между собой тоннелем, где живут эндемики озера — байкальские нерпы. Еще в одном зале можно посмотреть на тех обитателей, которых не увидишь без специального оборудования: водоросли, рачков, насекомых. Для этого посетителям надо заглянуть в микроскопы.

А больше всего эмоций наверняка вызовет виртуальное погружение на дно Байкала. Оно осуществляется в специальной комнате, оборудованной как легендарный глубоководный аппарат «Пайсис-11», на нем в 1991 году проводились настоящие исследования озера. Сам батискаф тоже часть экспозиции. В музее можно увидеть бутылки с водой, набранной в 90-е годы на глубине 400 метров. Вода в них до сих пор прозрачная, без осадка.

Горячая купель в снегу

Некоторые вещи хороши именно зимой, например, горячие источники. В Бурятии есть потухшие вулканы и множество термических источников. Конечно, окунуться в них можно и летом, но, когда зимой в 25-градусный мороз спускаешься в открытый бассейн, куда из природных источников поступает вода выше 30 °С, эффект совсем другой. Рекомендуются с пятилетнего возраста до плюс бесконечности. После такого купания наступает приятное расслабление, а потом прилив бодрости. Кроме того, любой, даже самый далекий от закаливания, человек может оставить себе на память фотографии, где он отдыхает прямо на снегу в купальном костюме. Таких природных ванн в республике более 40. Наиболее известные: Змеевые, Гусихинские, Хакусские, Кучигерские, Умхейские, Жемчугские.

Большинство термальных источников рекомендовано для лечения различных заболеваний: болезней костно-мышечной системы, остеомиелитов, гинекологических и кожных болезней и последствий травм периферической нервной системы. Но даже если у вас ничего не болит, такие природные ванны только укрепят здоровье.

А если окажетесь в горах Тункинского района, то можно попасть в «Бурятскую Швейцарию» с горными реками, сосново-кедровым лесом, склонами с валунами и нависшими над ними заснеженными шапками гор. Здесь, в Ниловой пустыни, расположен минеральный курорт. Местные уверяют, что радоновые ванны курорта поднимут на ноги



и лежачего. Однако важно не переусердствовать, поскольку принимать их разрешено не дольше 15 минут. Также стоит выпить воды из источников в селе Аршан, название которого переводится как «целебная вода». Основательно поправив здоровье, можно спуститься к районному центру — селу Кырен и покататься на лошадях. Конная прогулка по заснеженным лесистым склонам надолго останется в памяти.

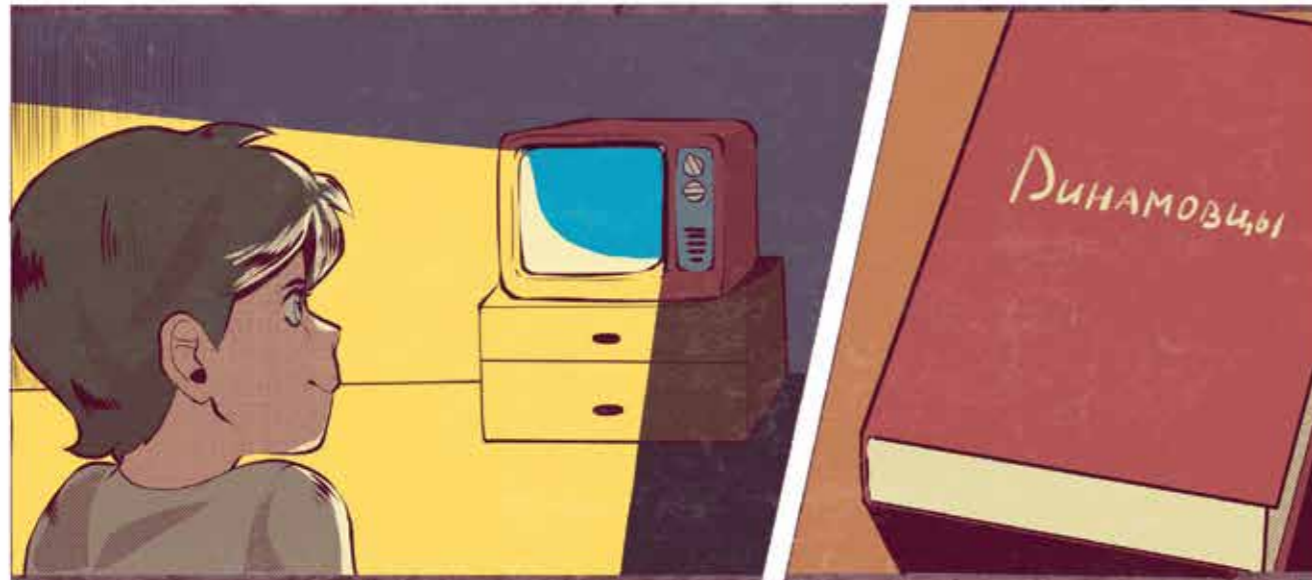
Праздник Белого месяца

Тот, кто побывает в Бурятии ближе к концу зимы, вместе с местными жителями встретит буддийский Новый год. Здесь он называется Сагаалган, или Праздник Белого месяца. Его начинают отмечать в первое весеннее новолуние, в 2023 году оно придется на 21 февраля. Этот день в республике официально выходной, так как почитают его все жители, независимо от вероисповедания.

Обычно перед праздником тщательно убирают и украшают жилище — принцип «как встретишь Новый год, так его и проведешь» справедлив для всех регионов России. А из того, что характерно именно для Бурятии, — угощения белого цвета. Прежде всего, это, конечно, буузы, или позы, — мясо в тесте, приготовленное на пару. Очень похожи на хинкали, только без «хвостика». На столе должен быть саламат — густая похлебка из муки и сметаны, простая в приготовлении, но необычайно вкусная, а также сушеный творог и сушеные молочные пенки. Традиционный кисломолочный напиток курунга и водка архи, тоже, разумеется, молочная.

В Белый месяц принято ходить в гости и обмениваться подарками. Застолья всегда сопровождаются играми и танцами. И дети и взрослые с удовольствием водят хоровод, который здесь называется «ёхор». Верующие в течение месяца посещают службы, получают у ламы благословение на важные дела, запланированные на год, вешают флаги удачи, освященные в дацане.

Для туриста участие в праздновании Белого месяца — большая удача. Он еще лучше познакомится с традициями и обычаями жителей Бурятии, их гостеприимством и бережным отношением к своей культуре. А узнав зимнюю Бурятию, наверняка захочет увидеть этот удивительный край летом. [□](#)



Держаться корней

Для кого-то футбол всего лишь зрелище, но настоящих болельщиков интересует контекст — история любимой команды, тренеры, игроки, статистика. Ведь чтобы понимать, как ты оказался в этой точке, надо знать, какой путь ты прошел. И тогда, возможно, станет яснее, куда двигаться дальше

ТЕКСТ // ОВИДИЙ БАЖЕНОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // ВАЛЕРИЯ МАТВИЕНКО

Все идет из семьи

Я родился в Москве, в Тушине. Отец работал слесарем в больнице МПС на Волоколамском шоссе, мама — учительницей начальных классов в тушинской школе. Мама смотрела по телевизору исключительно фигурное катание, отец — футбол и хоккей. Сам я смотрел с пяти лет абсолютно все спортивные трансляции и, как теперь понимаю, здорово мешал родителям, не давая доступа к другим передачам. Однако они проявляли редкое терпение.

Во дворе я играл в футбол и хоккей. В школе, где наш физкультурник вел секции по волейболу и настольному теннису, выступал за обе сборные на районных соревнованиях, которые мы иногда выигрывали. Однажды даже стал призером в составе шахматной сборной школы. Позже в институте играл за футбольную команду на московских турнирах студентов.

Поскольку мой отец вырос в вологодской деревне, о существовании футбола он, вероятно, долгое время не знал. Прощел войну, начав сержантом и закончив в Корее младшим лейтенантом. Его как офицера откомандировали на два года во внутренние войска, и он попал в Москву, где конвоировал пленных немцев, занятых на хозяйственных работах на стадионе «Динамо». Там он и познакомился с футболом, стал болеть за «Динамо», хотя и не слишком серьезно. Поэтому я болеть за другую команду просто не мог. Болел

за нее и дядя, мамин брат, тоже фронтовик, родом из Егорьевска, где он видел игру молодого Василия Карцева. Он подарил мне замечательную книгу Владимира Верхолашина «Динамо», которую я выучил практически наизусть.

Первые впечатления

На стадион меня шестилетнего отец в первый раз отвел в 1967 году. Атмосфера совершенно потрясла, я потом постоянно просился на матчи. Примерно раз в год он уставал мне отказывать, и мы отправлялись на «Динамо». Почему-то большинство матчей заканчивалось со счетом 0:0, а кроме того, мы ни разу не попали на игру с участием Льва Яшина.

В конце 1975 года я впервые сам пошел на футбол, наши выиграли у звездных тогда киевлян 2:1, и с тех пор я почти не пропускал матчи «Динамо» в Москве. В 80-е годы стал регулярно ходить также на матчи дубля и спортивной школы.

Если говорить именно о футбольной стороне, то меня всегда привлекали техничные футболисты, независимо от принадлежности к конкретному клубу. В юности любимцами были Владимир Козлов, дай Бог ему здоровья и долгих лет жизни, и тбилисский правый крайний Владимир Гуцаев.

Однако гораздо больше мне памятно именно личное общение с мастерами. Первый, с кем мне довелось поговорить, был Гавриил Дмитриевич Качалин. Он работал завучем в динамовской

школе. Однажды мы добирались вместе от метро до места матчей с «Локомотивом» на Лосином острове. По дороге он терпеливо и подробно отвечал на мои вопросы. Удивительный был человек — кажется, всех детей школы знал по имени и разговаривал с ними исключительно на «вы».

Кое-что из услышанного

Помогая Эдуарду Мудрику, отвечавшему в клубе за работу с ветеранами, я познакомился со многими футболистами 50–70-х годов. Всем им были присущи открытость, доброжелательность, скромность. Не хочется никого выделять, но наибольшее впечатление произвели беседы с Владимиром Савдуниным, Адамасом Голодцом и Геннадием Еврюжихиным, хотя ближе всего был знаком с Эдуардом Мудриком, Сашей Минаевым и Геннадием Гусаровым. До сих пор прекрасно помню услышанные от них истории.

В 1994 году я в составе официальной делегации летел во Вьетнам. Оказалось, тем же рейсом в качестве дилектора летит Еврюжихин. Мы чуть ли не до прилета беседовали о футболе, в частности о легендарном голе, забитом Владимиром Лариным в ворота ЦСКА в 1970 году со штрафного удара почти от центрального круга. Ларин изначально собирался подать мяч к воротам, но услышал слова вратаря Шмуца: «Стенку не надо ставить!» В его глазах вспыхнул огонек: «Да он меня не уважает!» Владимир выполнил свой знаменитый 15-метровый разбег и нанес пушечный удар, а вратарь отвлекся на руководство обороной и поздно заметил подлетающий снаряд. Он успел вскинуть руки, но мяч пробил их и влетел под перекладину. Гол стал победным.

В 2004 году Валерий Урин пригласил нас с Игорем Добронравовым в гости по случаю выхода книги о нем, а также его 70-летия. На встрече был и Савдунин, которому только что исполнилось 80. Он произвел неизгладимое впечатление: статный, подвижный, с ясной памятью, держался абсолютно естественно, охотно отвечал на вопросы. На мое восхищение его физической формой Савдунин рассказал, что несколько лет назад ему была сделана операция по шунтированию сердца, и главный врач больницы строго наказал в дальнейшем исключить любой алкоголь, кроме водки, а вот ее для укрепления сердечных сосудов принимать трижды в день по 50 граммов. Наказ он соблюдал неукоснительно.

22 октября 2005 года по окончании матча дублеров мы с друзьями встретили возле стадиона «Динамо» Адамаса Соломоновича и пригласили посидеть в ресторанчике по случаю дня рождения Яшина. Интеллигентный Голодец несколько

растерялся, но сказал, что в честь Льва Ивановича можно. Про себя старался не очень распространяться, а о многочисленных воспитанниках говорил с удовольствием. На вопрос о любимых учениках назвал Анатолия Кожемякина, Юрия Гаврилова и Андрея Кобелева. Забавным был рассказ, как он привлек Кобелева в дубль в 1983 году, когда тому еще не было и 15 лет. Через день после начала сборов на базу в Новогорске приехала встревоженная мама Андрея с требованием «отпустить ребенка», Адамасу пришлось бегать от нее, а в итоге запретить охране пускать на территорию. Кобелеву же было доверено участвовать в двух матчах дубля, и он даже забил гол.

Что касается конкретных событий, то больших побед у футбольного «Динамо» было мало, так что самым ярким осталось впечатление от победного гола «Арарату» в концовке ключевого матча весеннего турнира 1976 года. Я сидел на верхнем ярусе Западной трибуны и видел его очень хорошо. Геннадий Еврюжихин от бровки по диагонали пробил штрафной удар на дальний угол площадки ворот. Саша Новиков в прыжке головой перебрал мяч в центр, и Толя Шепель с пяти метров в прыжке головой пробил под перекладину. На миг показалось, что поле проваливается — а это мы все на трибуне взметнулись вверх. Кто думал тогда, что побед в чемпионате с тех пор не будет?

Знакомство с общественным пресс-центром

В 1968 году на одном из матчей прозвучало объявление о подписке на первый справочник Общественного пресс-центра (ОПЦ) «Динамо-67». Ждать его пришлось около года, но не зря. С него пошло мое увлечение статистикой, и с начала 70-х я вел тетради с данными о высшей лиге по футболу и хоккею.

Став самостоятельно ходить на футбол, я познакомился с программками, выпускавшимися ОПЦ, они были чрезвычайно интересны. Я решил их хранить, положив тем самым начало будущей коллекции, которой занялся серьезно в середине 80-х годов. В итоге собрал почти все известные издания о «Динамо».

Конечно, я болел за все динамовские команды и внимательно за ними следил, часто ходил на хоккей с мячом, реже на баскетбол, а вот хоккей с шайбой смотреть на стадионе мне не нравилось. В российскую же эпоху выкраивать время на другие виды спорта стало сложно.

Библиотека «Динамо»

Как-то в середине 90-х ребята, знакомые по коллекционированию и походам на стадион, пригласи-



сили меня на юбилей одного из них в ОПЦ. Там я познакомился с великим энтузиастом динамовской истории и статистики Игорем Степановичем Добронравовым, который хотел издать подробную книгу об истории футбольного клуба «На бессрочной службе футболу». Эту работу я и профинансировал. Параллельно согласился участвовать и в спонсировании справочника о хоккейном клубе. Позже вышли также справочники об истории динамовской школы и дубля.

Со временем понял, что нужны также книги о наших замечательных футболистах. Об одних, с кем был хорошо знаком лично, я сам попросил написать. С просьбой помочь выпустить книги о других ко мне приходили знакомые динамовские авторы: Игорь Добронравов, Михаил Щеглов, Павел Алёшин.

Кто-то категорически отказывался от книг о себе. Жаль, что не согласились, например, Александр Маховиков и Андрей Якубик. Однако мне вдруг стало ясно, что современным болельщикам это совершенно не интересно — как сказал Шекспир, «пропала связь времен». Так что от этого направления я отошел, только помогаю информацией.

Зато включился в стратегическую работу по составлению максимально полной истории

Познакомился со многими футболистами 50–70-х годов. Всем им были присущи открытость, доброжелательность, скромность

футбольного и хоккейного клубов «Динамо». Сформировал группу соратников, которая занялась тщательным изучением материалов в архивах и библиотеках, и постепенно мы подошли к изданию серий справочников, получивших название «Биография футбольной/хоккейной команды московского «Динамо». Сейчас я уже полностью сконцентрировался на этой серии, она по десятилетиям доведена до 1991 года. Дай Бог сил завершить начатый цикл.

Мемуаров современных спортсменов я не читаю. Эти книги пишут журналисты, советуясь с «авторами» по нужным вопросам. Так было всегда, и всем посвященным известно, кто и чьи мемуары реально писал. Только раньше писали солидные журналисты, и многие книги читать было интересно. Сейчас же халтурщики кропают книги в стиле «как убивали ...» или «наш гениальный...», и эти темы плавно переходят одна в другую. Ни малейшего интереса читать их, тратить свои время и деньги. Редким исключением является динамовский проект «Легенды и судьбы».

Ничего кроме правды

Сейчас в ходу выражение «герои спорта». Мне оно не нравится. Герои — те, кто рискует жизнью ради других. Возможно, такие громкие слова используют, чтобы вызвать интерес у молодежи. И все же рассказывать о выдающихся спортсменах надо правду — без мифов, но и без чернухи. Увы, в газетах и интернете все вперемешку: лишь бы клюнули. Классическая спортивная журналистика в России умирает — теперь больше пишут по заказу и на крайне низком уровне.

Что касается кинематографа, я с юности трепетно к нему отношусь и рассматриваю любые фильмы с точки зрения искусства. Но если цель показать спорт, то я против художественных картин. Спортивный матч интересен своим неповторимым сюжетом. Даже игра детишек во дворе более захватывающая, чем творение сценариста по стандартной схеме: сначала они нас, но потом мы их. Спорт в качестве фона фильма вполне возможен, образец — замечательный грузинский фильм 1975 года «Первая ласточка». Да и старый добрый довоенный «Вратарь» при всей условности смотреть интересно — он о людях, а не о футболе.

Достойных же фильмов о реальных спортсменах или событиях я не видел ни в СССР, ни в России. Либо это весьма унылый пересказ жизненного пути, либо три короба вранья. Понятно, что неизбежны упрощения и сокращения, ибо время фильма не резиновое, но нельзя искажать суть событий.



Фальсификация истории

Фантазируют сегодня не только киношники. Три московских клуба — ЦСКА, «Спартак» и «Локомотив» — изменили даты их создания и стали «старше» «Динамо». Хотя юридически общество «Спартак» образовано в 1935 году, ЦСКА появился в 1928-м, «Локомотив» — в 1936-м. Что удивляться? В российскую эпоху многие стали искать (в основном придумывать) дворянские корни. И некоторые клубы почему-то решили, что продление истории вглубь придаст им большей солидности. Характерно, что при жизни Николая Старостина спартаковцы не пытались ставить под сомнение признанную дату своего рождения. Когда же уходят ветераны, активизируются самозванцы.

По существу, клубные историки стали смотреть, откуда пришли футболисты, сформировавшие первый состав команды. По этому пути легко могли бы пойти и в «Динамо»: практически все игроки пришли из КФС (Кружок футболистов «Сокольники»), который официально был создан в 1908 году и участвовал в первом чемпионате Москвы 1910 года, в отличие от объявившихся участников «исторической гонки вспять». Только зачем это нужно? Мне кажется, такие историки просто выслуживаются перед владельцами клубов.

Современным болельщикам жизнь мастеров прошлых лет совершенно не интересна — как сказал Шекспир, «пропала связь времен»

Не числом, а характером

Трудно говорить за всех, но по моим наблюдениям, динамовские болельщики вечно были в меньшинстве. Так, в моем школьном классе из 15 ребят за «Динамо» болел я один, в институтской группе среди 25 парней «динамиков» вместе со мной было двое. Наверное, это приводило к тому, что мы ощущали свою исключительность, гордились ею и были спаяны. Не знаю ни одного случая, чтобы кто-то перебежал в другой клан.

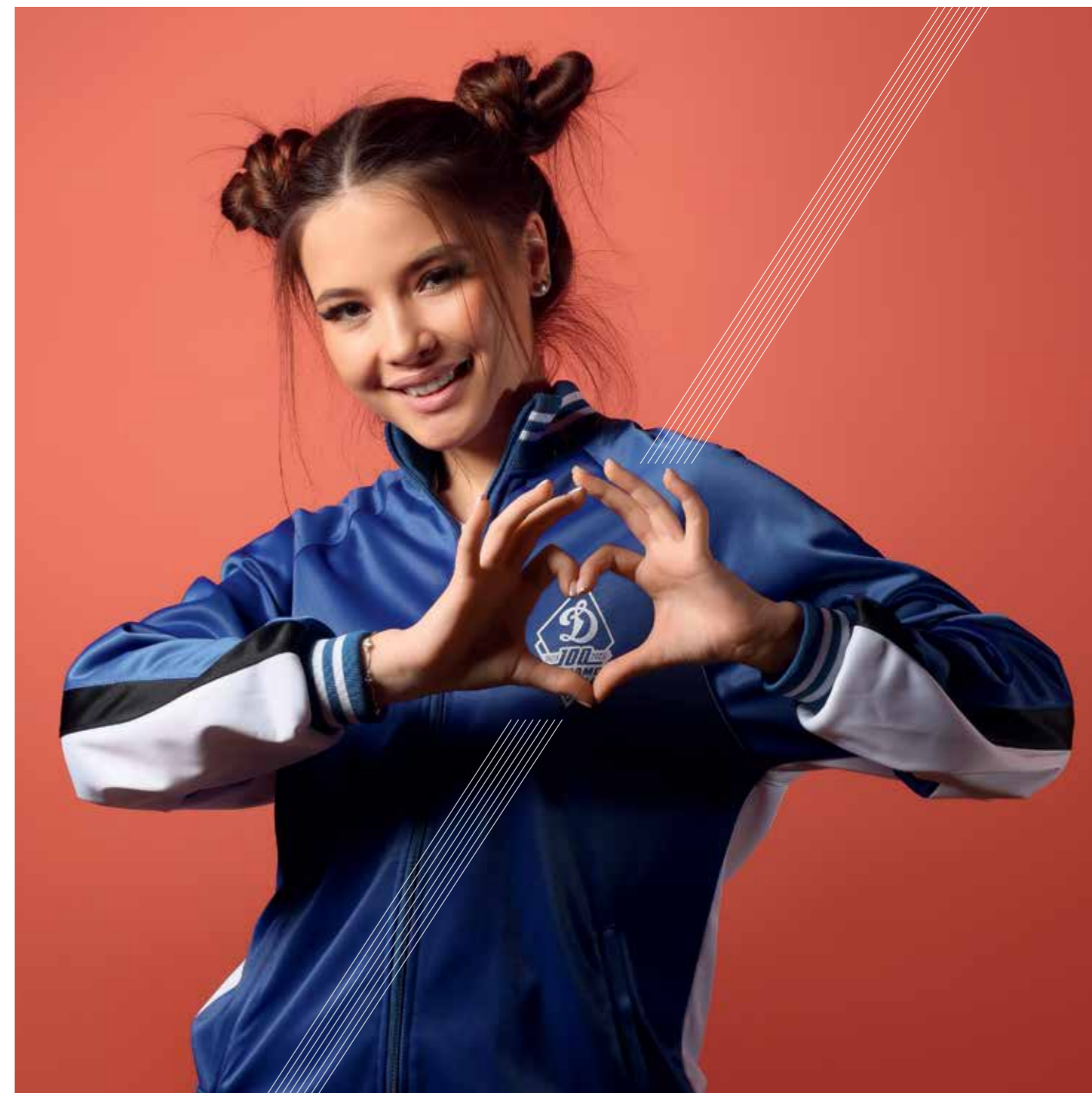
Кроме того, у нас не было стадного инстинкта. У меня есть друзья из числа красно-белых, которые хорошо разбираются в футболе, могут объективно оценивать события, но как только их число в компании становится превосходящим, они превращаются в агрессивную крикливую группу, стремящуюся задавить оппонентов. Не знаю, с чем это связано. В нашу, например, компанию динамовцев иногда попадают мужики другого футбольного «вероисповедания», но никогда никаких проблем не возникает.

В зоне турбулентности

Лев Толстой сказал, что каждая несчастливая семья несчастлива по-своему. Так и неудачи «Динамо» в борьбе за первенство непохожи одна на другую — у каждой свои причины. Нельзя сказать, что, хотя бы в одном конкретном случае, мы явно превосходили конкурентов. Иногда все решали вроде бы мелочи, но везет сильнейшему.

Да, «Динамо» уже 46 лет не может стать чемпионом страны. С начала 80-х оно чаще боролось не за чемпионство, а за выживание. Пропала системность, постоянно менялось руководство, еще чаще — тренеры. Например, после Севидова, работавшего в далеких 1975–1978 годах, один только Кобелев провел с командой три полных сезона подряд. Футболисты вообще приходят и уходят пачками: сегодня, исключая Шунина и нескольких игроков ротации, никто не имеет непрерывного динамовского стажа в основном составе хотя бы в три года. Сорок лет назад Борис Борисович написал: «Чтобы стоять, я должен держаться корней». «Динамо» старалось держаться, но постепенно отошло от этого принципа.

Если говорить о нынешней команде, на разных отрезках она производит разное впечатление. При Шварце было понятно, на чем строится игра, вот только отсутствовала тактическая вариативность, а когда соперники разобрали нашу систему, «Динамо» посыпалось. Теперь, при неплохом по меркам сегодняшней РПЛ составе, команда вообще не демонстрирует ясной идеи. Если тренерский штаб сможет ее обрести и объяснить футболистам, то еще можно побороться за призовые места. □



**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