

46
На грани фантастики
Будущее стадионов

60
Александр Ширвиндт
Живите так, чтобы другим стало скучно, когда вы умрете

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 3 (59)
МАЙ — ИЮНЬ
2024

ШИРВИНДТ

14
Евгений Гараничев

ПРОСТО ДЕЛАЛ
СВОЮ РАБОТУ, ВСЕ ТО,
ЧТО Я УМЕЮ

СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!

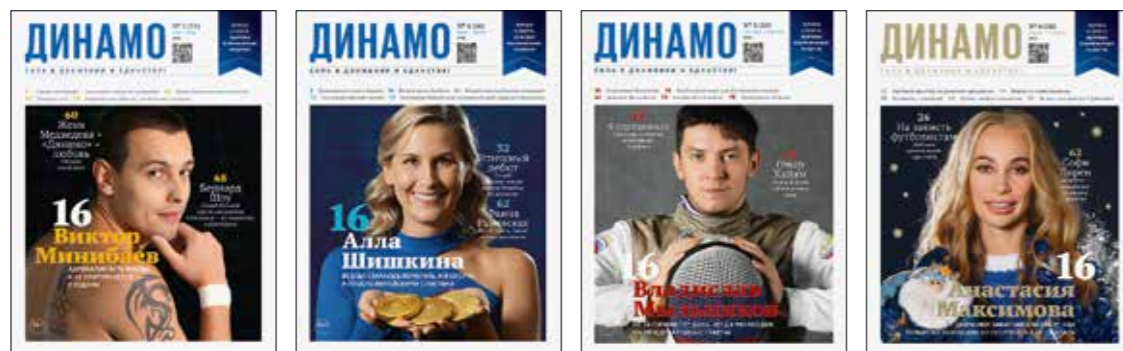


16+



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2024 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

ЛЕТОМ УЧАСТНИКАМ ДИНАМОВСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПРЕДЛАГАЕТСЯ
ЦЕЛЫЙ РЯД СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМЫМ РАЗНЫМ ВИДАМ СПОРТА.
ПРИВОДИМ ЧАСТЬ ИЗ НИХ, ОСТАЛЬНЫЕ – В КАЛЕНДАРНОМ
ПЛАНЕ НА САЙТЕ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»



17–22 июня Москва

Всероссийские межведомственные соревнования сборных команд ФОИВ РФ «Кубок общества «Динамо» по футболу»

21–24 июня Пермь

Всероссийские соревнования по дзюдо

1–6 июля Вологда

Всероссийские соревнования по легкоатлетическому кроссу и служебному двоеборью

3–9 июля Москва

Всероссийские межведомственные соревнования сборных команд ФОИВ РФ «Кубок общества «Динамо» по хоккею»

содержание

№ 3 (59) МАЙ – ИЮНЬ 2024

2 / 3

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**
Владимир Кубышко

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Олег Корж
Вадим Ненароков
Алексей Смирнов
Зоя Алеева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Екатерина Овчарова

ДИЗАЙН
Сергей Андриевич

ВЕРСТКА
Ирина Семенова

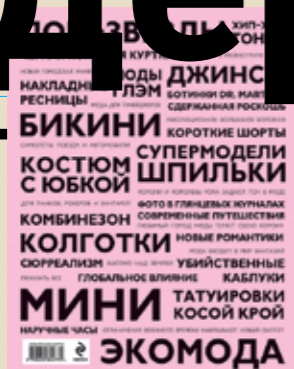
КОРРЕКТОР
Елена Милехина

ИЛЛЮСТРАЦИИ
Нина Колчина

КОНСУЛЬТАНТ
Александр Круглов

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
Сергей Киврин,
Андрей Голованов



38

52

4
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта
8

СОБЫТИЯ
Яркие моменты
из жизни
общества «Динамо»
14

ГЕРОЙ НОМЕРА
Жизнь в спорте
прошла не зря
24

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Бесстрашие в кубе
30

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Футбольный
флагман
Ставрополя
38

ЛЕГЕНДА
Спортивная
фортуна
благоволит
упорным
46

СТАДИОН В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ
На грани
фантастики
52

СОВЕСЕДНИК
Как-то раз
забил
Пильгую с
пенальти
60

ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ
Александр
Ширвиндт
62

ПСИХОЛОГИЯ
Горит на
работе... или
выгорает?
68

РАЗМИНКА
Упражнения
для укрепления
мышц шеи
70

ПРОПИТАНИЕ
Танец вкусов
76

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о
спорте
78

ПУТЕШЕСТВИЯ
Богатства
Южного Урала
84

ДЫХАНИЕ ТРИБУН
Следующий
сезон наш!



62



**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: 3300 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+



Триумф волейболисток

В чемпионате по волейболу среди женщин динамовские клубы добились впечатляющих результатов. Что говорить, если в плей-офф сумели пройти три команды, выступающие под бело-голубым флагом. Помимо московского и казанского коллектива на награды претендовало и «Динамо-Метар» из Челябинска. Совсем чуть-чуть не хватило для этого краснодарским волейболисткам, которые провалили концовку регулярного чемпионата.

В плей-офф началась настоящая рубка. В четвертьфинале завершило борьбу «Динамо-Метар». Московские волейболистки прошли дальше, но оступились на стадии полуфинала в драматичном противостоянии с «Локомотивом» из Калининграда. А в сражении за третье место бело-голубые уже были не в лучшем психологическом состоянии, во многом поэтому проиграли «Ленинградке». А вот «Динамо-Ак Барс» нигде не оступилось и завоевало титул чемпиона страны. В решающем противостоянии команда одолела «Локомотив» в удивительной по накалу пятиматчевой серии. Есть трофей!



Футболисты подарили надежду, но не смогли ее оправдать, волейболисты и волейболистки порадовали титулами и медалями, самбисты привезли награды с чемпионата Европы, а борцы во главе с легендарным Садулаевым показали класс и готовность сражаться до конца

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Драма в футболе

Футболисты московского «Динамо» провели неоднозначный, полный драматичных моментов сезон. Всего полтора месяца назад казалось, что подопечные Марцела Лички лишились шансов на титул после двух подряд обидных поражений от «Спартак» и «Урала». Несмотря на столь болезненный удар, динамовцы собрались и выдали мощную серию из шести побед. Безусловно,

помогли бело-голубым и конкуренты: «Зенит» с «Краснодаром» синхронно теряли очки. К последнему туру москвичи вышли на первое место. В Краснодаре им было достаточно сыграть вничью. К огромному сожалению, решающий матч у команды Лички, откровенно говоря, не получился. Динамовцы, вероятно, не до конца справились с эмоциями и пропустили гол от форварда хозяев Джона Кордобы, который стал единственным в этой встрече...



ФОТО: ЖВК «ДИНАМО-АК БАРС», ФК «ДИНАМО» (МОСКВА), ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ, СТРЕЛКОВЫЙ СОЮЗ РОССИИ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

Остановились в шаге от титула

В мужской волейбольной Суперлиге два динамовских коллектива сумели пробиться в плей-офф. Если клубу из Ленинградской области не удалось преодолеть первый раунд, то их московские однолюбники выдали отличную серию. На стадии четвертьфинала в тяжелой борьбе был повержен крепкий «Зенит» из Санкт-Петербурга. Дальше на пути «Динамо» стояло титулованное «Белогорье». Но и тут подопечные Константина Брянского показали высочайший уровень игры, победив в серии со счетом 3:1. К сожалению, в финале бело-голубые не смогли справиться с казанским «Зенитом», но и серебряные медали можно считать солидным результатом. Тем более что сезон в целом получился успешным — финал Кубка России, финал чемпионата России и уникальный трофей Кубок столетия.

Собрали медали на чемпионате Европы

Прошедший в мае в Сербии чемпионат Европы по самбо стал рекордным по количеству участников. На турнире в Нови-Саде выступали спортсмены из 29 стран. Сборная России выглядела блестяще. Наши ребята завоевали 13 золотых, 4 серебряные и 6 бронзовых медалей, то есть награды были добыты практически в каждом виде программы. Динамовские атлеты сыграли далеко не последнюю роль в этом успехе.

В боевом самбо в весовой категории до 58 кг уроженец Тувы Ай-Херел Хертек одержал победу, триумфально выиграл все три боя. Причем сделал он это невероятно быстро. Кроме него на этом турнире никто не отправлял соперника в нокаут. В финале Хертек разобрался с белорусом Евгением Ребикаем, став во второй раз в карьере чемпионом Европы.

Золотую медаль европейского первенства завоевала динамовка Анастасия Гончарова в категории до 65 кг. Сначала она одолела соперниц из Венгрии и Нидерландов, а в финале у нее была крайне непростая встреча с украинкой Анастасией Шевченко, но победу россиянка не упустила. Отметим также еще два серьезных успеха представителей «Динамо» на этом чемпионате Европы. В боевом самбо Иван Ложкин в весовой категории до 79 кг и Саид Саидов в весе до 88 кг завоевали серебряные награды.

Садулаева не сломить

Одна из главных тем в мировой вольной борьбе последние месяцы — ситуация с участием двукратного олимпийского чемпиона динамовца Абдулрашида Садулаева в Играх-2024 в Париже. Спортсмена не допускают до отборочных квалификационных соревнований. Садулаев при этом не намерен сдаваться. На прошедшем недавно чемпионате России Абдулрашид блестяще победил в весовой категории до 97 кг, одолев в реша-

А ТАКЖЕ:

Абсолютное доминирование в хоккее на траве

Открытый Кубок России по хоккею на траве прошел при полном доминировании динамовских команд. У женщин в главном матче турнира сошлись «Динамо-Электросталь» из Московской области и «Ак Барс-Динамо» из Казани. Основное время завершилось вни-

Легкоатлеты и новый стимул

На юге России в Сочи в конце мая завершился командный чемпионат страны по легкой атлетике, который, к слову, стал отборочным к Играм БРИКС. Так что ставки были достаточно высоки. В беге на 5000 м Владимир Никитин одержал



чью со счетом 2:2, поэтому сильнее пришлось выявлять в серии буллитов, где чуть точнее оказались спортсменки из Электростали — 3:2. Для подмосковных хоккеисток это уже третий подряд титул обладателей Кубка страны. У мужчин сражение за победу в турнире вели пять российских и две белорусские команды. И снова вся интрига закрутилась между клубами «Динамо». В финальной игре казанское «Динамо-Ак Барс» сломило сопротивление подмосковного «Динамо-Электросталь» со счетом 2:1, а в матче за третье место «Динамо-Строитель» оказалось сильнее московского «Востока» — 3:1.

уверенную победу, более чем на 10 секунд опередив ближайшего соперника. А вот на дистанции 1500 м он занял второе место, хотя Владимир был главным фаворитом. Дисциплина 3000 м с препятствиями завершилась абсолютным динамовским триумфом. У мужчин золото у Константина Плохотникова, у женщин — у Екатерины Ивониной, второй стала еще одна представительница «Динамо» Анна Тропина. Стоит отметить также серебряные награды Константина Холмогорова в беге на 800 м и бронзу Юлии Поповой на дистанции 1500 м.

ющей схватке Алихана Жабраилова. Для Садулаева это уже шестой триумф на первенстве страны.

Здорово проявил себя на турнире и другой динамовец — олимпийский чемпион Токио Заур Угуев в категории до 61 кг. В финале он сломил сопротивление Башира Магомедова.

На женском чемпионате России динамовка Елизавета Смирнова стала обладательницей серебряной награды, в решающем поединке она уступила Надежде Соколовой. Отметим и бронзовый успех еще одной представительницы «Динамо» — бронзового призера Игр-2016 в Рио Екатерины Букиной.



Успехи в стрельбе

В середине мая в Республике Адыгея состоялся чемпионат России по стендовой стрельбе, где, как и во многих других видах спорта, динамовцы порадовали обилием наград. В дисциплине скит у мужчин лучшим стал Сергей Демин, а его партнер по «Динамо» Илья Кушагин расположился на третьей строчке итогового протокола. В этой же категории у женщин серебро и бронза у динамовок Екатерины Комаровой и Альбины Шакировой соответственно. В соревнованиях в трапе вторым стал Дмитрий Вавилов, также представляющий бело-голубых.

Было чему порадоваться и в командных дисциплинах. Все тот же Сергей Демин повел своих коллег по «Динамо» Марата Нежданова и Петра Егорова к золоту в ските.

В этой же дисциплине у женщин сразу два динамовских коллектива попали на пьедестал почета. Серебро завоевали Елизавета Евграфова, Екатерина Комарова и Алина Фазылзянова. Третьими стали Альбина Шакирова, Зия Батыршина и Дарья Лекомцева. Наконец, в командном турнире в трапе представители «Динамо» Алина Ахатова, Екатерина Субботина и Полина Князева заняли второе место. □





Поздравления ветеранов, деловые и культурно-развлекательные мероприятия, спортивные турниры — все самое главное в динамовском дайджесте новостей



В КУЛЬТУРНОМ ЦЕНТРЕ ФСБ РОССИИ СОСТОЯЛСЯ V ПЛЕНУМ ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО», НА КОТОРОМ БЫЛИ ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ РАБОТЫ В ЮБИЛЕЙНОМ 2023 ГОДУ И ОБОЗНАЧЕНЫ ЗАДАЧИ НА ПЕРСПЕКТИВУ. ПО ОКОНЧАНИИ ПЛЕНУМА ПРОШЕЛ КОНЦЕРТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 101-Й ГОДОВЩИНЕ СОЗДАНИЯ СПОРТООБЩЕСТВА

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, ЕВГЕНИЙ ОШКАМПЕ, ТАМАРА ВОЙНОВСКАЯ





НАКАНУНЕ 9 МАЯ РУКОВОДИТЕЛИ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ПОЗДРАВИЛИ ВЕТЕРАНОВ — УЧАСТНИКОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ И ТРУЖЕНИКОВ ТЫЛА — С 79-Й ГОДОВЩИНОЙ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ



ЗАСЛУЖЕННЫЕ ДИНАМОВЦЫ, ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО И РОССИЙСКОГО СПОРТА, ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЛИДЕРЫ МИРОВЫХ ПЕРВЕНСТВ И ПРОСТО ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ПАРАДЕ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ НА ВДНХ. КРАСОЧНОЕ ШЕСТВИЕ БЫЛО ПРИУРОЧЕНО К 105-ЛЕТИЮ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВОГО ПАРАДА ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ





В ЦЕНТРАЛЬНОМ СОВЕТЕ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ПРОШЛА ПРЕЗЕНТАЦИЯ КНИГИ «АЛЕКСАНДР МАЛЬЦЕВ – ПОЭТ ХОККЕЙНЫХ АТАК». КНИГА РАССКАЗЫВАЕТ О ЖИЗНИ ВЕЛИКОГО СОВЕТСКОГО НАПАДАЮЩЕГО, ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА И ДЕВЯТИКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА АЛЕКСАНДРА МАЛЬЦЕВА, КОТОРЫЙ 20 АПРЕЛЯ ОТМЕТИЛ СВОЙ 75-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ



В МОСКВЕ НА СТАДИОНЕ «СЛАВА» ПРОШЛИ СОРЕВНОВАНИЯ НА КУБОК «ДИНАМО» ПО РЕГБИ-7. В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ КОМАНДЫ МИНИСТЕРСТВ И ВЕДОМСТВ ОРГАНОВ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВОПОРЯДКА





ЖИЗНЬ В СПОРТЕ ПРОШЛА НЕ ЗРЯ

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

По окончании биатлонного сезона объявил о завершении карьеры один из самых ярких биатлонистов 2010-х *Евгений Гараничев*. Он прошел путь от перспективного «бегунка» до опытного и хладнокровного снайпера. В копилке спортсмена — олимпийская бронза — единственная личная медаль мужской команды на Играх в Сочи. Финальная точка в карьере Евгения получилась эффектной — три золотые медали чемпионата России

Хотел доказать, что из маленького поселка можно пробиться к большим вершинам

— Ваш первый тренер по лыжным гонкам Иван Снегирев отмечал, что упорство — главное качество Гараничева. Какие воспоминания остались от детской секции?

— Самые лучшие. Хорошо, что в нашем поселке с населением две с небольшим тысячи человек была и есть по сей день секция лыжных гонок. Тренироваться сначала стал старший брат. Мне тоже было интересно, и я ждал, когда подрасту. А пока катался около дома в валенках на деревянных лыжах с кожаными ремешками. Уже тогда знал, чем буду заниматься. По телевизору больше смотрели лыжные гонки, чем биатлон. В восемь лет я пришел в секцию, и меня сразу захватили тренировки. У нас даже в конце лета проходили сборы в районном лагере.

Мои сверстники не особо верили, что смогут выйти на уровень спорта высших достижений. А для меня ориентиром служил наш земляк Владимир Александрович Аликин, ставший в 1980 году олимпийским чемпионом по биатлону. В то время он был старшим тренером сборной России. Мне хотелось доказать, что за счет трудолюбия и упорства можно пробиться из маленького поселка к большим вершинам.

— В юниорской команде по лыжным гонкам вы работали с известным тренером Олегом Перевозчиковым. Какую роль он сыграл в вашем становлении?

— Я побеждал и становился призером сначала на районных соревнованиях, потом на областных, а потом и на окружных. После хороших результатов на всероссийских соревнованиях меня вызвали в сборную команду. Так я попал к Олегу Орестовичу Перевозчикову. Под его руководством добился заметного прогресса. Это специалист, который знает свое дело и прислушивается к каждому спортсмену. С ним свободно можно было поговорить о тренировках и не только. Благодаря ему у меня сложилась успешная карьера и в биатлоне, потому что он заложил хорошую базу.

— Аликин рассказывал, что именно он поспособствовал вашему переходу в биатлон. Это вы попросили его помочь или он сам предложил?

— В 2005 году Владимир Александрович приехал к нам в поселок пообщаться со мной. Мы с моим первым тренером встретились с ним, и он предложил попробовать свои силы в биатлоне. Я поблагодарил за приглашение и ответил, что нахожусь в юниорской сборной по лыжным

гонкам, что у меня есть результат и я с каждым годом прибавляю. Он не стал спорить, сказал, что, если появится желание перейти в биатлон, всегда готов помочь.

По окончании сезона-2008, после успешного первенства мира среди юниоров руководство Федерации лыжных гонок Пермского края объявило, что финансирования недостаточно и оно готово нас отпустить, если поступят предложения от других регионов. И тогда я обратился к Владимиру Александровичу. Он мне помог, и я стал выступать за Тюменскую область уже как биатлонист.

— Аликин много лет назад отошел от дел. Сейчас поддерживаете с ним связь?

— Мы всегда на связи и можем звонить друг другу в любое время. После моего заключительного старта в Тюмени мы с ним разговаривали. Я поблагодарил его за ту услугу. Он был причастен ко всем моим успехам, потому что нашел для меня хорошего тренера Максима Владимировича Кугаевского, главного тренера Тюменской области.

Стрельба стоя долгое время не получалась

— Ваш первый стрелковый тренер Павел Муслимов опасался, что вы так и не научитесь хорошо стрелять.

— Было действительно тяжело. Первый раз я взял винтовку с Аликиным. Мы поехали на стадион «Динамо», попробовали пострелять. Впечатления были прекрасные, но обнаружились проблемы в стрельбе стоя. Долгое время она мне не давалась. Глаза горели, я изо всех сил старался, выполнял все, что говорил тренер, но прогресс шел не так быстро, как хотелось бы. Помогла, кстати, и базовая работа с Павлом Ильичом Муслимовым, а затем с Сергеем Александровичем Зольниковым, Романом Алексеевичем Зубриловым и тренерами сборной команды. Я постоянно набирался опыта, и в какой-то момент пришла стабильность и появился нужный результат.

— Путь до Кубка мира у вас занял более двух лет. Каким вам запомнился дебют в итальянском Антхольце?

— Это был 2011 год. Уже в последний юниорский сезон у меня был прогресс. Я хорошо помню выступление на летнем чемпионате мира в Оберхофе, где впервые отстрелял на ноль, но упал на повороте и занял четвертое место. Зимой у меня неплохо получалось на Кубке IBU, там я занял призовое место. После этого позвонил Сергей Валентинович Кущенко. Сначала побеседовал с тренерами, затем трубку передали мне, и он поинтересовался, готов ли я выступить на Кубке мира в Антхольце. Конечно, я был готов!



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

Так у меня появился еще один стимул прогрессировать дальше, чтобы закрепиться в основной команде. Мандража перед стартом не было, только радость от того, что побегу со своими кумирами. Я не растерялся и показал хороший результат. — **Новичкам обычно тяжело на такой высоте, а вы с ходу попали в 15 лучших.**

— Горной акклиматизации я не почувствовал. Подготовка у Перевозчикова была грамотная и позволила мне достойно дебютировать. В дальнейшем в Антхольце испытывал разные ощущения. Однажды индивидуальная гонка далась мне очень тяжело.

— **В Антхольце у вас случился не только дебют, но и первый подиум. Это ваш любимый этап?**

— Мне очень нравится тамошняя природа, атмосфера самого городка. Думаю, это место для меня удачное. Еще любил бегать в Холменколлене, Риднауэне. Когда туда приезжаешь, погода и природа заряжают особой энергией и создают хорошее настроение.

В Сочи никто не возлагал на меня больших надежд

— **Для всей команды старт Олимпиады в Сочи получился неудачным. На вас давила ответственность?**

— Лично я не переживал. Мы проделали большую работу на высотном сборе в итальянском Мартелле. До этого тренировались в Сочи, хорошо знали эту высоту. Конечно, присутствовала ответственность, потому что Олимпиада проходила у нас в стране. Для меня само попадание на Игры уже было успехом. Я не считался фаворитом, чувствовал себя спокойно и шел к своей цели. Тренировался, наслаждался атмосферой спортивного праздника. Мы жили в комнате с Александром Логиновым, он тоже не нервничал, ощущал себя комфортно.

На ком лежал груз ответственности, так это на Антоне Шипулине. Он как капитан команды участвовал в совещаниях, где постоянно говорили, что нужно показать высокий результат. Но я просто делал свою работу, все то, что умею. Спокойствие и позитивная обстановка и дали хороший результат в индивидуальной гонке.

— **Раньше у вас не было успехов в этой дисциплине. В какой момент гонки поняли, что можете рассчитывать на пьедестал?**

— Никто не возлагал на меня больших надежд. Я прошел ровно все олимпийские гонки, пропустил только мужскую эстафету. Спринт дался тяжело, мне не удалось до конца привыкнуть к высоте, но уже в преследовании я чувствовал себя неплохо, а в индивидуальной гонке находился



Евгений Гараничев

Родился 13 февраля 1988 года в поселке Новоильинский (Нытвенский район, Пермский край)

- Заслуженный мастер спорта (2014 — биатлон)
- Бронзовый призер Олимпийских игр (2014 — индивидуальная гонка, 20 км)
- Чемпион Европы (2016 — смешанная эстафета; спринт, 10 км; 2017 — сингл-микст)
- Серебряный (2016, 2017 — гонка преследования, 12,5 км; 2018 — смешанная эстафета) и бронзовый (2018 — гонка преследования, 12,5 км) призер чемпионатов Европы
- Чемпион России (2011, 2014 — эстафета 4 × 7,5 км; 2013 — спринт, 10 км; 2013, 2017 — гонка преследования, 12,5 км; 2014, 2017 — масс-старт, 15 км; 2023 — сингл-микст, 2024 — командная гонка, сингл-микст, эстафета 4 × 7,5 км)
- Серебряный (2009 — командная гонка, 10 км; 2016, 2018 — эстафета 4 × 7,5 км; 2018 — индивидуальная гонка, 20 км; спринт, 10 км; 2022 — сингл-микст) и бронзовый (2010 — масс-старт, 15 км; патрульная гонка, 25 км; 2011 — марафон, 34 км; 2013, 2015, 2017 — эстафета 4 × 7,5 км; 2017 — спринт, 10 км; 2018 — гонка преследования, 12,5 км; 2024 — индивидуальная гонка, 20 км) призер чемпионатов России
- Серебряный призер чемпионата мира по летнему биатлону (2010 — смешанная эстафета)
- Чемпион России по летнему биатлону (2014 — эстафета 4 × 7,5 км)
- Серебряный (2015 — индивидуальная гонка, 20 км; 2011, 2016 — эстафета 4 × 7,5 км) и бронзовый (2010 — спринт, 10 км; 2011 — гонка преследования, 12,5 км) призер чемпионатов России по летнему биатлону
- Первый тренер — Иван Снегирев
- Тренер — Максим Кугаевский





в хорошей функциональной форме. Она пришла на мой день рождения, у меня был первый стартовый номер, и от всего этого я чувствовал подъем. Болельщики на трибунах скандировали мое имя и поздравляли. Я не думал о результате и просто радовался. В гонке тренеры и специалисты гнали меня, говорили, что темп хороший, но ориентиров у меня не было. Длинную гонку удалось пройти всего с одним промахом. Благодаря поддержке болельщиков на трассе сумел сохранить скорость и завоевать медаль. Соперники знали мой результат, имели преимущество, но не удержали какие-то доли секунды. Когда гонка завершилась, пришли эмоции — я завоевал олимпийскую медаль!

— У вас нет сожаления, что эта Олимпиада осталась единственной за долгую карьеру?

— Есть досада, что не попал на Игры в Пхенчхане. Тогда МОК ввел свои правила допуска. Я не числился ни в каких списках подозреваемых, мое имя ни в каких докладах не упоминали, но на Олимпиаду все равно не позвали. Я не понимал этого, задавал вопросы, мне отвечали, что это решение комиссии. Было очень обидно, я находился в хорошей форме и показывал результаты. Пришлось собраться и готовиться дальше, но горечь осталась. Думаю, это касается любого

спортсмена, которого без оснований и объяснений не допустили до соревнований.

— Когда Григорий Родченков начал свои допинговые обвинения, у вас были опасения, что можете попасть в число подозреваемых? Многих же российских спортсменов обвинили бездоказательно.

— У меня создалось впечатление, что они произвольно тыкали пальцем в список спортсменов сборной России и отстраняли то одного, то другого. Опасался, что и меня могут в чем-то обвинить, тем более я выиграл медаль, но старался об этом не думать. Преолимпийский сезон сборная провела хорошо, и в Корею выступали, никаких вопросов к нам не возникало. Надеялись, что допустят, однако они поступили иначе. Поэтому оставалось переживать за других наших спортсменов, которые поехали на ту Олимпиаду.

В эстафетах на меня давил груз ответственности

— Несколько лет подряд на главных стартах сезона в эстафетах вы заходили на штрафные круги, притом что в целом эстафеты бегали неплохо. Спустя годы есть понимание, что это было — стечение обстоятельств или вы не справлялись с психологической нагрузкой?

— Думаю, на меня давила ответственность за команду именно в эстафетах. Я старался от этого отгородиться и не думать, но все равно заходил на круги. На этапах Кубка мира я нормально бегал, а на чемпионатах мира работал этот паттерн: я боялся промахнуться и уйти на круг. На чемпионате мира в 2019 году мне наконец удалось побороть эту ситуацию — я нормально отстрелял и прошел свой этап. На предыдущих чемпионатах мира постоянно были проблемы, причем спустя пару дней я мог хорошо выступить в личной гонке. Наверное, я перегорал в эстафетах из-за ответственности за команду.

— Со временем ваша стрельба становилась все лучше. За счет чего прогрессировали в этом компоненте?

— Постоянно работал над собой, слушал тренеров и специалистов. Я не придумывал причины своих ошибок. Некоторые начинают менять ложе, идут на всякие эксперименты, а я просто оттачивал свои навыки, ориентировался на свои ощущения, старался запоминать правильные движения и доводить их до совершенства на тренировках. С возрастом стал спокойнее, что тоже сказалось на результатах.

— Что мотивировало остаться в спорте еще на два года после Игр в Пекине, тем более из сборной вы ушли?

— Я ушел из сборной из-за болезни. После перенесенного коронавируса начались осложнения. Решил, что надо поработать с личным тренером, а заодно помочь молодежи в своем регионе. Думаю, что не зря это сделал. Сбросил груз ответственности и старался показывать тот результат, на который был способен. Тренер меня поддерживал и мотивировал, родственники и семья также не хотели, чтобы я завершал карьеру.

— Неужели жена ни разу не намекнула, что пора заканчивать и больше уделять времени семье?

— Она готова поддержать любой мой выбор. Когда я объявил, что сезон-2023/24 будет заключительным в моей карьере, она поддержала меня. Посоветовала только ориентироваться на свои ощущения, в смысле если я почувствую в себе силы и захочу продолжить, то почему бы нет. Но я уже дал обещание самому себе. После череды болезней в ходе сезона мне было сложно набрать форму к домашнему чемпионату России, но получилось выступить неплохо.



Так закончить карьеру даже не думал

— У вас три золотые медали чемпионата России — 2024 в командных дисциплинах. Какая из них вам дороже?

— Для меня чемпионат страны в принципе выдался очень сложным. На Спартакиаде резко поднялась температура, заболело горло и начался кашель. Приехал домой и не мог даже разговаривать, так было больно. Когда подлечился, не знал, как сложится чемпионат страны, поэтому принял решение пропустить финальный этап Кубка России, проходивший в Уфе. Самая ценная медаль — золото в сингл-миксте с Викторией Сливко, где нам удалось выиграть и подтвердить титул чемпионов страны, который мы завоевали в прошлом году. Мы провели достойную гонку, но было очень не просто. Масс-старт тоже получился тяжелым, но я смог завоевать бронзу. На последнем круге я даже попытался навязать борьбу Эдуарду Латыпову, но чуть-чуть не хватило. Финальную же жирную точку в своей карьере я поставил в эстафете, где победно финишировал. Удалось отлично провести стрельбу.

— Екатерина Юрлова не смогла сдержать слез, прощаясь с биатлоном в Мурманске. Что чувствовали вы, когда на стадионе вас чувствовали тысячи болельщиков, Владимир Якушев и Александр Моор?

— Также не мог сдержать слез. С помощью команды я ярко завершил карьеру, чувствовал поддержку людей, которые болели за меня. Перед каждой гонкой я приезжал на стадион, оставлял машину на парковке, и всю дорогу, что шел пешком, меня приветствовали фанаты, так же было на дистанции. Эмоции в те минуты переполняли, чувствовал гордость и эйфорию. Так закончить карьеру даже не думал. Моя жизнь в спорте прошла не зря.

— Еще не думали, чем займетесь дальше? Полагаю, Максим Кугаевский пригласит вас поработать тренером в тюменской команде.

— Мы с ним обговаривали этот вопрос. И пока я решил взять паузу. Столько лет отдал спорту и так редко был дома... Сейчас хочу уйти от суеты и напряжения, уделить наконец-то внимание семье, но со временем, возможно, приду к тренерству. Из Тюмени моя семья никуда переезжать не собирается. Максим Владимирович сказал, что дверь для меня всегда открыта и я могу обратиться к нему в любой момент. Я ответил, что всегда готов оказать помощь и он может на меня рассчитывать.

— Вы долго живете в Тюмени. Этот город стал для вас родным?

В Сочи я не считался фаворитом, тренировался, наслаждался атмосферой праздника. Спокойствие и позитивная обстановка дали хороший результат в индивидуальной гонке

— Тут комфортная обстановка и хорошие люди. У нас живут более 140 национальностей. Тюмень — очень контрастный город. Я его узнал лучше, чем Пермь, куда ездил из нашего поселка по каким-то делам. Тюмень меня покорила своим отношением к происходящему, активными людьми, которые заинтересованы в развитии города. Мне нравится, что это спортивный город, где многие занимаются разными видами спорта. Кажется, что тренируются и бегают здесь все — от детей младшего возраста до пенсионеров.

— Сами сейчас каким-нибудь видом спорта увлекаетесь?

— Выезжаю играть в футбол с мастерами и любителями Тюменской области. Еще хочу попробовать себя в триатлоне.

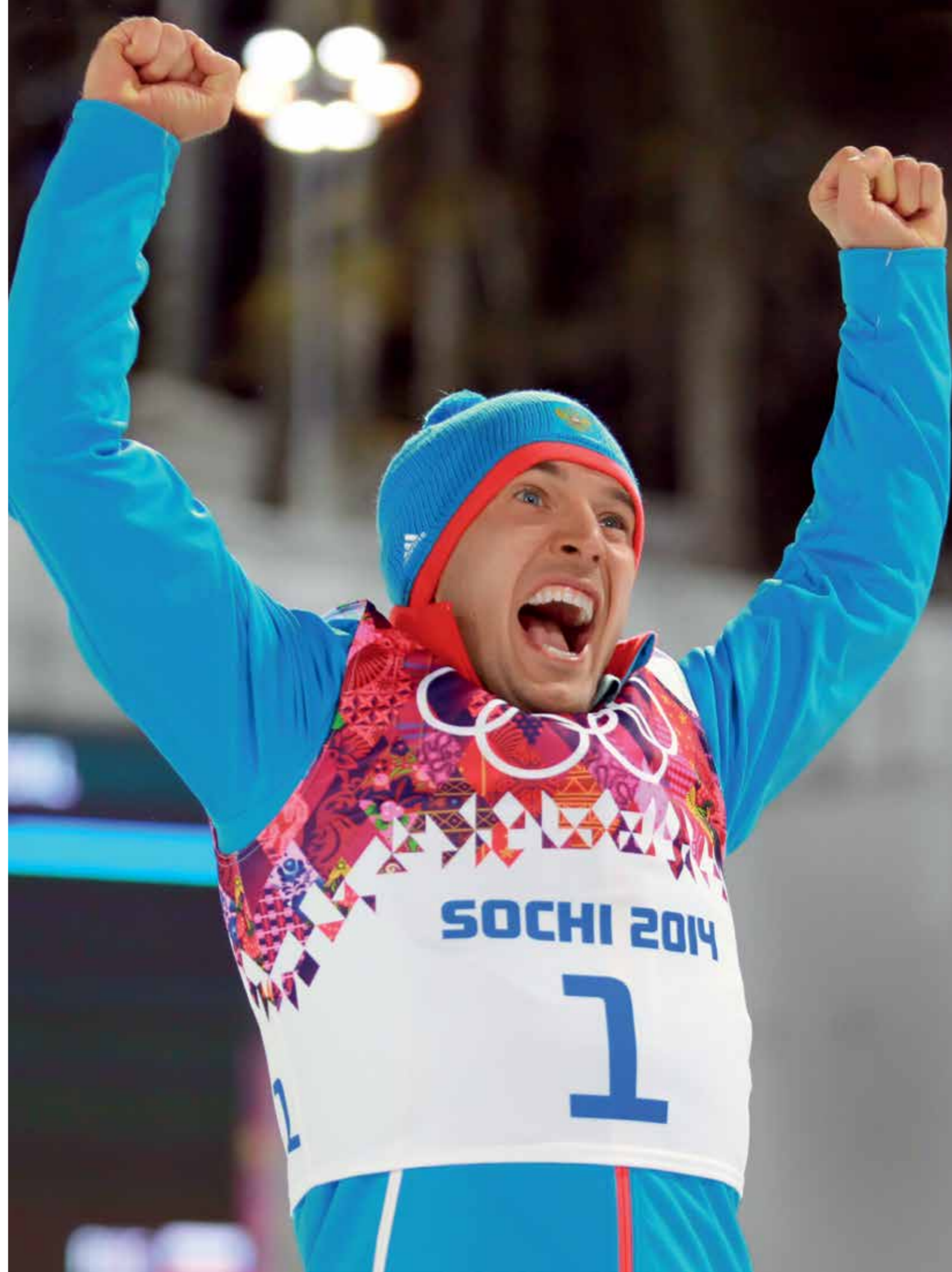
— А чем занимаются сыновья?

— Оба плавают, младший Андрей не так долго, а Евгений уже года три — чисто для здоровья и чтобы умели держаться на воде. За старшего можно уже не беспокоиться, у него отлично получается. Еще он ходит на бокс, ОФП и спортивную гимнастику.

— Как любите проводить свободное время? На каком-то спортивном портале была информация, что пельмени на досуге лепите.

— Активно! В начале весны — это домашние заботы: грядочки вскопать, деревья обработать после зимней спячки. С детьми катаемся на велосипедах, самокатах, роликах. Ездим на разные спортивные площадки города, смотрим, что где нового появилось, где-то на тренажерах позанимаемся, где-то мячик попинаем.

Пельмени и правда леплю (*смеется*). Не часто, конечно. У нас такой семейный обряд: жена готовит тесто, я — мясную начинку, и потом вместе с детьми лепим. Отличное времяпрепровождение за общим полезным делом! [📍](#)



Бесстрашие в кубе

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Бейсджампинг не даром считают одним из самых рискованных видов спорта на планете. Адреналин подсаживает уже от одного вида экстремальных прыжков. Продвинутые бейсеры уверяют, что люди, получившие такой опыт, становятся другими: больше доверяют миру и не растрачивают себя по мелочам

Китай у истоков

Началось все в далеком XII веке, когда китайские акробаты решили использовать древний аналог парашюта, чтобы подстраховаться на случай падения во время выступлений. Безусловно, это выглядело мало похожим на то, что из себя представляет бейсджампинг сегодня. Однако для тех времен это был настоящий прорыв, но продолжения он тогда, увы, не получил.

Следующее упоминание бейсджампинга датируется 1783 годом и связано с французом Луи Себастьяном Ленорманом, совершившим прыжок с башни обсерватории в Монпелье. Удивительно, но это произошло даже раньше первого в истории парашютного прыжка с воздушного шара, выполненного известным французским воздухоплавателем Андре-Жаком Гарнереном в 1797 году. После этого наступил очередной «период застоя», длившийся вплоть до начала XX века.

В 1912 году Фредерик Родмен Ло прыгнул не откуда-нибудь, а с самой статуи Свободы в центре Нью-Йорка. Через год трюк с того же монумента

повторил Штефан Банич. Делалось это не просто из любви к спорту, а ради демонстрации парашюта патентному бюро США и командованию американских вооруженных сил. Накануне Второй мировой войны американцы установили множество тренировочных парашютных вышек по всей территории страны.

Прогресс и российский вклад

Приложили руку к развитию парашютного спорта и бейсджампинга и российские энтузиасты. В 1913 году студент Петербургской консерватории Владимир Оссовский прыгнул во Франции с 60-метрового моста через Сену. Для трюка он использовал парашют РК-1, разработанный другим нашим соотечественником Глебом Котельниковым. Собственно, РК и есть «ранец Котельникова». Это первый в мире ранцевый парашют. Оссовский был настолько взбудоражен успешным прыжком, что планировал совершить еще один, уже с Эйфелевой башни, но так и не смог получить официального разрешения.

После окончания Второй мировой войны прыжки с неподвижных объектов стали значительно более популярными среди гражданских лиц и осуществлялись уже не в военных, а преимущественно в спортивных целях. В 60-х годах бейсджампингом начали увлекаться еще и скайдайверы, так что направление развивалось, а количество прыжков возрастало в геометрической прогрессии. Наиболее резонансные из них в то время совершались со скалы Эль-Капитан в Йосемитском национальном парке, в Доломитовых Альпах в Италии, а также с мостов и нефтяных скважин. Очень жаль, что подробная статистика тогда не велась, поэтому часть этих прыжков так и не была официально задокументирована. Зато известно, что бейсджамперы тех лет пользовались круглыми парашютами, которые не отличались высокой надежностью, из-за чего прыжки порой заканчивались трагически.

В 1970-е годы бейсджампинг стал формироваться как самостоятельный вид спорта. Утес Эль-Капитан оказался едва ли не самым популярным местом среди любителей острых ощущений. Не забывали ребята и про эффектные трюки с небоскребов. 1975 год был ознаменован двумя выдающимися и вместе с тем неоднозначными прыжками. Сначала член строительной бригады Билл Юстас покорил знаменитую башню Си-Эн Тауэр в канадском Торонто, за что был тут же уволен. Затем Оуэн Квин эффектно прыгнул с крыши 110-этажного небоскреба Всемирного торгового центра в Нью-Йорке, пытаясь таким образом привлечь внимание к тяжелому положению безработных. Проблемы это, конечно, не решило.

Официальное признание и день рождения

Несмотря на интерес любителей экстрима к бейсджампингу, это все же были разовые акции. Все изменилось 8 августа 1978 года, когда маленькая группа скайдайверов приехала с прямоугольными парашютами в тот самый Йосемитский национальный парк. Воздушный видеооператор американец Карл Бениш снял на камеру прыжки четверых своих друзей с пика скалы Эль-Капитан. Эта дата с тех пор считается днем рождения бейсджампинга. Кстати, сам Бениш в тот раз воздержался от прыжка, сосредоточившись на съемке процесса.

Он же, к слову, придумал акроним BASE, образовав его от первых букв следующих английских слов: Building (дом), Antenna (антенна), Span (перекрытие, мост), Earth (скала). Собственно, они отражают типы объектов, откуда выполняются прыжки. Бениш, вообще, внес гигантский вклад в популяризацию бейсджампинга. Он продолжал снимать видеоролики о любимом занятии и даже

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О КАЙТСЕРФИНГЕ



Первой женщиной, совершившей прыжок с парашютом с высотного объекта, стала Джин Бениш (1981 г.). Это открыло путь к бейсджампингу женской аудитории

В Норвегии ежегодно проводится «Гонка ласточек». Этот международный турнир по прыжкам с «крыльями» — один из самых значимых в бейсджампинге

Об истории жизни и успеха основателя бейсджампинга Карла Бениша в 1984 году сняли документальный фильм «Солнечный супермен»



В 2006 году член спецподразделения в Иране полковник Бехзад Паянде осуществил первый прыжок на Среднем Востоке. Он сделал это с башни Бордже Милад в Тегеране

Самым опасным в бейсджампинге считается прыжок со скалы — 70 процентов трагических случаев

Прыжки в больших горах, когда надо сделать еще и альпинистское восхождение, называют бейс-клаймингом

В последние годы популярным стал ночной бейсджампинг, что добавило прыжкам опасности из-за плохой видимости



запустил тематический журнал. В 1981 году Карл составил список всех, у кого был хотя бы один прыжок с объекта, входящего в акроним BASE. Сам он в этом списке стал четвертым, а его супруга Джин — третьей. Первую позицию занял американец из Техаса Фил Смит. На сегодняшний день перечень содержит уже более тысячи имен.

К большому сожалению, Карл Бениш погиб в 1984 году, выполняя прыжок со скалы в Норвегии. Во многом благодаря его усилиям бейсджампинг с каждым годом становился все более популярным. Наконец дело дошло до чемпионата мира, который впервые был организован в столице Малайзии Куала-Лумпуре в 2001 году. С того момента мировые первенства по бейсджампингу проводятся на постоянной основе.

Не остались в стороне и отечественные экстремалы. В мае 2013 года Валерий Розов, которому на тот момент было 48 лет, установил мировой рекорд. Он спрыгнул с северного склона горы

Чангзе с высоты более 7000 метров и приземлился на леднике Ронгбук. Спустя три года Розов улучшил свое достижение, совершив самый крутой в мире бейс-прыжок с горы Чо-Ойю в Гималаях. Ее верхняя точка — 7700 метров над уровнем моря. В свободном падении россиянин находился полторы с лишним минуты. Еще более мощным его рекорд делает то, что он самостоятельно поднялся в гору в течение трех недель. Розов погиб 11 ноября 2017 года в Непале, совершая прыжок с вершины Ама-Даблам в тех же Гималаях.

Отличие от парашютного спорта

Современный бейсджампинг существенно отличается от своего родоначальника: если в парашютном спорте прыжок делается с высоты 800–2000 метров, то в экстремальной дисциплине дистанция полета гораздо меньше и ограничена высотой объекта. Именно по этой причине скорость здесь не такая большая.

Другое отличие — работа спортсмена непосредственно в полете. В классическом парашютном спорте человек стабилизирует себя в небе с помощью воздушных потоков. У экстремалов такой возможности нет из-за гораздо меньшей высоты, так что для них жизненно важно принять правильное положение тела, времени корректировать его банально не будет. При самом худшем варианте может начаться неконтролируемое вращение, а это уже прямая угроза безопасности.

Надо также понимать, что в классическом варианте раскрытие парашюта осуществляется на высоте не ниже 600 метров. В то время как в бейсджампинге прыжки только начинаются с этой отметки. Каждая секунда здесь может поставить вас в буквальном смысле на грань жизни и смерти.

Отличия в высоте прыжков повлияли в том числе на саму систему. В обычном формате парашют раскрывает купол, теряя в высоте примерно 100–200 метров. В бейсджампинге купол раскрывается всего лишь за 20–40 метров. В некоторых разновидностях прыжков есть специально разработанные вытяжные парашюты или ранцы. А вот запасного снаряжения и страховки в бейсджампинге и вовсе не предусмотрено.

Существует разница и в местах приземления. В классических прыжках это, как правило, большое поле. В «рискованной версии» приземление производится на сильно ограниченной территории, что требует от человека высокого мастерства.

Многообразие видов

За довольно короткое время бейсджампинг стал самостоятельной дисциплиной со множеством видов. Расскажем подробнее о каждом из них.

Пилот-шут-ассист — техника, в которой ассистент на месте прыжка держит парашют до полного вытягивания строп. Обычно используется при совершении прыжков с низких высот и когда нужно быстро открыть парашют. Это базовый вид, с него начинают многие бейсджамперы.

Самая популярная техника прыжков — *фри-фол*. Здесь спортсмен сам раскрывает парашют без помощи ассистента.

Существуют еще *бейс-прыжки в группе*. Они требуют серьезной подготовки и обычно выполняются опытными спортсменами. Прыжки невероятно зрелищные, при просмотре буквально захватывает дух.

Не менее яркий вид — *акробатика*. Спортсмен выполняет различные акробатические этюды в свободном падении. Выглядит безумно круто.

Есть также *ронг вей*, что переводится с английского как «неправильный или обратный



путь». Ранец с парашютом располагается у бейсера не позади, а впереди, так что после раскрытия спортсмен устремляется спиной вниз.

Весьма распространенным считается *винг-сьют*. Это разновидность прыжка в специальном костюме, придающем телу форму крыла.

И не стоит забывать про экзотический и нечасто практикуемый *тард*, при котором сложенный специальным способом парашют находится в руках и выбрасывается как только бейсджампер оказывается в воздухе.

Риски и опасности

Любой экстремальный спорт несет в себе риски, а в бейсджампинге они умножаются в несколько раз. С 1981 по 2020 год было зарегистрировано 396 происшествий с летальным исходом. Чтобы заниматься этим достаточно опасным видом спорта на профессиональном уровне, необходимо совершить порядка 200 прыжков с обычным парашютом. К прыжкам допускаются только совершеннолетние.

Если вы только познаете азы бейсджампинга, изучите в первую очередь теорию и видеоматериалы. Не стоит сразу гнаться за сумасшедшими небоскребами, лучше начать с чего-то попроще. Здоровье и физическая форма, естественно, должны быть в норме. Ознакомьтесь с противо-

В бейсджампинге спортсмен должен принять решение за доли секунды, и ошибок этот вид спорта не прощает

и вандализме. Но это в теории, в реальности на подобные происшествия часто закрывают глаза. Тем более что в современном бейсджампинге проводится много официальных соревнований с наличием всех необходимых лицензий и документов. А нелегальные прыжки уходят в прошлое.

Откуда прыгать

Есть целый ряд крутых школ бейсджампинга на Западном побережье США, в частности в Калифорнии. Хорошее обучение в Швейцарии, Норвегии, Италии, Германии и Новой Зеландии.

Неплохие возможности для занятий и в России. Одной из главных точек притяжения считается Сочи. Горнолыжный курорт «Роза Хутор» — излюбленное место профессиональных бейсджамперов. Еще одна сочинская локация — мост Скайбридж, там можно уйти в контролируемое свободное падение с высоты 200 метров.

Пользуется популярностью и небоскреб «Меркурий» в Москва-Сити. Туда, кстати, стали приезжать люди, прыгавшие раньше с Останкинской башни. Подходящие места можно найти также в Санкт-Петербурге, Казани, Нижнем Новгороде и, конечно, на Кавказе.

Что касается мировых локаций, самая известная и опасная на сегодняшний день — мост Ройал-Гордж в Колорадо высотой 321 метр. Там страшно просто стоять, не то что прыгать. Но разве это остановит настоящего бейсджампера?

Перспективы

Несомненно, бейсджампинг пока далек от того, чтобы стать олимпийским видом спорта. Но кто 20 лет назад мог подумать, что на Играх будут соревноваться на скейтбордах? В любом случае число приверженцев бейсджампинга неуклонно растет. Некоторые рассматривают для себя эту дисциплину как спортивную профессию, а другие практикуют в свободное время. Ведь современная жизнь требует иногда остроты ощущений, а бейсджампинг точно позволит забыть о насущных проблемах, хотя бы в моменте. Это не просто развлечение, а целая философия! [▶](#)

показаниями на сайтах клубов бейсджамперов. Те же, кто участвует в официальных соревнованиях, проходят медкомиссию.

Выбор экипировки чрезвычайно важен. Он зависит от вида прыжка. Требования к ней тоже обычно есть в открытом доступе. Самое общее, что можно сказать: на голове должен быть шлем, одежду надевать лучше теплую и непромокаемую, а обувь — с хорошей амортизацией. Плюс защитные очки и наколенники.

Юридические нюансы

В большинстве стран мира нет запрета на бейсджампинг, однако занятие этим видом спорта в черте города в определенных случаях может быть расценено как хулиганство со всеми вытекающими последствиями. Есть ряд юридических вопросов, которые спортсмен должен учитывать. В первую очередь они относятся к разрешению использовать конкретный объект для прыжка и приземления. Хотя тайные трюки с небоскребов и антенных башен все равно происходят. Владельцы этих зданий, как правило, против, чтобы они служили площадками для экстремального спорта. Никто не хочет нести лишней ответственности. Получается, пойманные прыгуны могут быть обвинены в нарушении границ собственности, а в худшем случае — во взломе, проникновении

ФУТБОЛЬНЫЙ ФЛАГМАН СТАВРОПОЛЬЯ

Сегодня под флагом «Динамо» выступает немало футбольных команд в разных уголках России. И ставропольский клуб — один из них. Сейчас он сражается за высокие места в дивизионе Б Второй лиги. Но его болельщики мечтают о большем, ведь «Динамо» (Ставрополь) — клуб с давними славными традициями

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

История ставропольского футбола ведет начало с далекого 1912 года, а в середине 20-х годов прошлого века в Ставрополе была организована команда «Динамо». В чемпионате СССР она впервые выступила в 1946-м в третьей группе, в 1949-м стала чемпионом РСФСР. У ставропольской команды были свои взлеты и падения. После распада СССР в начале 90-х она играла в Высшей российской лиге. Затем для всего нашего спорта настали трудные времена. Не избежало проблем и «Динамо»: команду и переименовывали, и расформировывали, и лишали профессионального статуса... Но она неизменно возрождалась и сейчас выступает под своим историческим названием. Представить Ставрополье без футбола невозможно. А «Динамо» — его флагман, к тому же продолжает поставлять игроков в другие российские команды, даже выступающие в РПЛ. При такой преданности футболу клуб и его болельщики заслуживают гораздо более современной инфраструктуры. Об этом мы поговорили с руководителем клуба, главным тренером и вице-капитаном — воспитанником клуба.



Андрей Стежко
директор ФК «Динамо» (Ставрополь)

— Надеялись на более успешный старт, — рассказывает о сегодняшних делах команды Андрей Стежко. — По игре точно никому не уступаем, но,

честно говоря, пока еще и поля не сильно готовы — получается, много борьбы, но мало футбола. Для весны это обычное дело, постепенно втягиваемся.

— **Кстати, как вам возвращение на систему «весна — осень» и реформа Второй лиги?**

— Эта реформа назревала. Сейчас Вторая лига поделена на два дивизиона: А и Б. Введение групп «Золото» и «Серебро» в дивизионе А создаст здоровую конкуренцию, в лиге больше не будет сумасшедших разгромных счетов. Тут и ажиотаж, и привлекательность матчей, и повышение интереса у болельщиков. Возвращение на «весну — осень» более оптимальный вариант и, кстати, так проще для бухгалтерии. Единственное, из-за



ФОТО: ФК «ДИНАМО» (СТАВРОПОЛЬ)



появления буферной зоны и Медиалиги возник дефицит качественных футболистов. Сейчас особенно внимательно изучаем турнир Юношеской футбольной лиги, в котором наше «Динамо» также участвует. В прошлом году ребята 2008 года рождения заняли второе место. Просматриваем игроков в северокавказских республиках и даже за рубежом. Вот, например, 19-летний абхазец Лука Багателяя, выступавший в прошлом сезоне за нашу команду, перешел в межсезонье в воронежский «Факел» и в апреле дебютировал в матче против ЦСКА. Работа с молодежью ведется.

— **Наверняка есть и другие футболисты, кто из вашей команды пошел на повышение.**

— Валерий Царукян играет за «Пари НН», Семен Пучков выступает за «Черноморец» из Новороссийска, Алексей Бердников — в «Нефтехимике», Нури Абдоков — в «Кубани», Артем Исик весной подписал контракт с «Балтикой». Все это успешные ребята, которые росли в нашей команде. Сейчас ждем новую поросль, потенциал есть.

— **Работу с местными спортшколами ведете?**

— Тесно сотрудничаем с двумя городскими футбольными школами. В училище олимпийского резерва также есть футбольное отделение. На их базе мы нашу молодежь и растим. Ребята 2007, 2008 и 2009 года рождения участвуют в ЮФЛ и одерживают там победы. За своими молодыми воспитанниками контроль тотальный. Черпаем

оттуда ресурсы. Конечно, хотелось бы все это дело еще улучшить — создать региональный центр подготовки футболистов, свою академию... Пока мы об этом только мечтаем.

— **Перспективных ребят к тренировкам с основной командой привлекаете?**

— Конечно. Мы уже подписали два профессиональных контракта с двумя 16-летними игроками — нападающим Арсением Василенко и вратарем Ильей Ганюком, который призывался в национальную сборную по своему году. Еще четыре молодых игрока у нас на любительских контрактах, получают стипендию. То есть сейчас шесть человек из ЮФЛ. Кроме того, в основе играют и другие наши воспитанники — Егор Иванов, Илья Беришвили и Иван Карагезов, все они 2006 года рождения. Преемственность в команде строим на своих ребятах. Мы этот путь выбрали давно и с него не свернем.

— **Какие задачи поставлены перед командой в этом сезоне?**

— Попасть в первую пятерку, а вообще, чем выше, тем лучше. Аппетит приходит во время еды. Мы только в последние годы получили стабильное финансирование, когда можно что-то планировать, вкладывать деньги в развитие молодежи. Больших задач не ставим, но результат хотелось бы показать максимально высокий.

— **То есть цели попасть в группу «Серебро» пока нет?**

— К выходу в буферную зону на данный момент мы не готовы из-за инфраструктуры, да и финансово. Чтобы играть в более сильной группе, нужно увеличивать финансирование раза в два, иначе быстро вернешься обратно. С другой стороны, от команды тоже многое зависит. Если она будет побеждать, тогда, вероятно, и дополнительные финансы появятся.

— **А что с инфраструктурой?**

— Стадион мы арендуем, в том числе и для матчей ЮФЛ, стоимость аренды довольно высокая. Своей базы у команды нет, занимаемся в училище олимпийского резерва. Снимаем поля у спортшкол, иногда даже у частных. Такая же история и с гостиницей. Тут все проблемно. Нужно поле с подогревом, да и в целом стадион может более высокую лигу не потянуть.

— **Получается, если думать о повышении статуса клуба, то начинать надо с реконструкции стадиона?**

— Требования к спортивным аренам постоянно растут, а мы стоим на месте. Нужен и современный стадион, и своя база. Пока приходится постоянно переезжать, где-то квартировать... Это не лучшим образом сказывается на подготовке команды. Мы не жалуемся! Но надеемся, власти заметят, что по инфраструктуре мы провисаем, и примут ключевое решение по развитию клуба. А нам такое внимание к себе надо заслужить хорошей работой.

— **Наверное, отчасти ради этого в вашей команде появился новый главный тренер. Почему выбор пал именно на Ашамаза Шакова?**

— Молодой, активный, трудолюбивый. Я за Шаковым наблюдал еще с тех времен, когда он работал в майкопской «Дружбе». Как-то в Ставрополе проводили семинар преподаватели из Высшей школы тренеров. На обучение приехали молодые специалисты со всего Северо-Кавказского региона. В том семинаре принимал участие и Ашамаз Шаков. Тогда мы и познакомились, я начал следить за его работой. Мне нравилось, что команды у него всегда были с характером, боевые. Нам порой как раз этого и не хватало. Поэтому решили принять Ашамаза Хамидбиевича в наши динамовские ряды. Это талантливый тренер с амбициями. Атмосфера и работа в команде сейчас на высшем уровне.

— **Чувствуете поддержку болельщиков?**

— Ставрополь — на сто процентов футбольный город, и стадион здесь намоленный. У нас лучшие болельщики на планете Земля. В самые непростые для клуба времена они были рядом. Вот для них и надо делать стадион комфортным. Сегодня футбол — это семейный отдых. Значит, нужны крыша, удобные кресла, возможность купить еду и на-

питки. Болельщики у нас супер! Переживают за команду, порой очень теплые слова пишут в соцсетях. Если дадим результат, город сразу загудит.

— **У вас на матчах уже более 50 лет работает известный в Ставрополье диктор Валерия Кленевская. Талисман вашего клуба?**

— Валерия Константиновна трудится на каждом матче, это наша легенда. Человеку 82 года, есть серьезные проблемы с ногами. Для того чтобы просто подняться в комментаторскую рубку на третий этаж, ей приходится прилагать много усилий. Но мы ее привозим, и она работает с огромным удовольствием. Как-то спросили: «Валерия Константиновна, может, вам уже тяжело?» Так она прямо до слез: «Нет, мне надо там быть. Без меня вы не вывезете!» Прекрасный человек, сильная женщина, стойкая ко всем невзгодам, и наша большая помощница, настоящий динамовец. Знаете, что она знакома со Львом Яшином?

— **Расскажите.**

— Он прямо здесь, на стадионе «Динамо», подарил ей букет цветов, когда московский клуб к нам на матч приезжал. И фото есть. Яшин называл Кленевскую ставропольским Левитаном. Сильное впечатление она на него произвела.



Ашамаз Шаков
главный тренер «Динамо» (Ставрополь)

— Опыт тренерской работы у меня уже есть, жажда деятельности огромная, но бросаться куда попало не хотелось, — рассказывает Ашамаз Шаков, как принял предложение возглавить ставропольскую команду. — А тут получилось, что и город мне знаком, сам играл за «Динамо» в 2008-м, и о команде представление имею. Прошлый сезон для ставропольцев сложился неудачно. Это не то место в таблице, где «Динамо» должно находиться. Ситуацию надо выправлять, так что проект интересный. На первых порах будет сложно. Но уверен, у нас хватит терпения и профессионализма. Конечно, хотелось бы еще пару футболистов для усиления состава.

— **Какие позиции вам нужно усилить?**

— Необходимо укреплять атакающую линию. Сейчас выпускаем на замену парня 2007 года рождения. Он молодец, старается, но опытные

ФК «Динамо» (Ставрополь)

Чемпион РСФСР 1949	Обладатель Кубка РСФСР 1983	Обладатель Кубка Первой лиги СССР 1990	Победитель 2-го дивизиона, зона «Юг» 2004	Обладатель Кубка ПФЛ 2004	Победитель 3-го дивизиона, зона ЮФО 2013
-----------------------	-----------------------------------	---	--	---------------------------------	---

Болельщики у нас супер!
Переживают за команду,
очень теплые слова
пишут в соцсетях.
Если дадим результат,
город сразу загудит



игроки не помешают. Состав у нас усеченный немного. Я ведь пришел в феврале, в это время многие команды уже были укомплектованы.

— **Считается, что с юными игроками надо работать гораздо больше, чем с мастерами.**

Вы готовы возиться с молодежью?

— Опыт есть, в начале своей тренерской карьеры я как раз с молодыми ребятами работал. Но состоявшиеся игроки тоже требуют внимания. У них порой мотивации не хватает, экзистенциальные вопросы, так сказать, начинают появляться. Это, кстати, не только в футболе происходит, в любой жизненной сфере.

— **У вас в составе и 16-летние, и 37-летние, как их объединить?**

— Конечно, в плане ментальности и оценки происходящего это очень разные люди. Мне ведь самому 39 скоро будет, сыну — 18. Похожая пропорция. Естественно, мы сильно отличаемся по взгляду на жизнь. Ведь за эти 20 лет технологии сильно шагнули вперед, сейчас все по-другому! Поэтому искусственно притягивать молодежь к старшим не стоит. Они могут из-за этого потерять идентичность. Важна атмосфера взаимоуважения и чтобы при этом молодежь не тушевалась. Надо показать, в какую сторону мы идем, выстраивая команду. Идем каждый со своими знаниями, опытом и умением. Тренер во многом еще и педагог. Моя задача — понять игрока и подвести его к оптимальной форме, сделать максимально полезным для команды. На это уходит очень много нефутбольного времени! Хочется заниматься тактикой, игровыми процессами. А львиная доля тратится на социальные вопросы.

— **Не менее важно, чтобы у команды появился боевой характер.**

— Согласен. Но для этого нужно приобрести игроков определенного уровня за большие деньги или воспитать самим. Конечно, второй процесс более долгий, но для нашей лиги это нормально. Да и как в спорте без характера? Следует только понимать, что характер бывает спортивный и дурной. Хамить, переходить на личности нельзя. Показывай свой характер в игре! Когда надо, прояви терпение, когда надо — жесткость.

— **Какой стиль вы стараетесь прививать?**

— Андрей Владимирович Лексаков учил нас в Высшей школе тренеров, что нет атакующего или оборонительного футбола, есть правильный. У нас нет возможности набирать футболистов под определенную модель игры. Во Второй лиге почти всегда работаешь с теми, кто есть. Сейчас в Ставрополе подобрались игроки, тяготеющие к комбинационному футболу. Упрощенный вариант игры будет им в тягость. Хотя он тоже имеет право на жизнь и приносит результат.

— **Что бы вы улучшили в инфраструктуре?**

— Качество игрового и тренировочного полей. Сейчас мы тренируемся на искусственном газоне, довольно посредственном. Это сказывается на спине и связках. Бытовые условия по проживанию и питанию надо потихоньку улучшать. И главное — стадиона у клуба нет. Понятно, что вопрос не в моей компетенции. Но Ставрополь — столица края, «Динамо» — его главный клуб. Свой дом у команды должен быть, фактор своего поля имеет большое значение. Все остальное для уровня Второй лиги у нас вполне нормально. Есть автобус, инвентарь, врачи, медиа-сопровождение. Андрей Александрович очень много делает.

— **Матчи с вашими бывшими командами станут для вас принципиальными?**

— Нет, я не могу себе этого позволить. Сейчас я тренер команды «Динамо». Зачем вносить лишнюю нервность? Они и без того на соперника настраиваются. Сам стараюсь от этого абстрагироваться, ведь через неделю будет следующая игра, и она тоже принципиальная. А то получится: тут победа нам очень нужна, а в завтрашнем матче не очень? Это непрофессионально. Лучшая формула — когда следующий соперник самый принципиальный.

— **На какой результат вы настроены?**

— Руководство поставило задачу — попасть в пятерку. Значит, будем идти к этой цели. Турнир интересный намечается — много крепких команд. В середине сезона, возможно, еще усилимся. Но к этому моменту мы должны показать, что «Динамо» уже не то, что было в конце прошлого сезона. Тогда и на клуб станут смотреть по-другому. Никто не будет нас ценить, пока мы сами себе цену не поднимем.



Никита Болгов
полузащитник, воспитанник клуба

— **Никита, в этом сезоне вы стали вице-капитаном команды.**

— Для меня это неожиданность. Капитан команды у нас опытный Аслан Дышеков. У него два помощника — я и вратарь Максим Матюша. Очень приятно, что тренерский штаб и руководство



доверили мне эту роль. Чувствую большую ответственность, выхожу теперь на матчи с двойным настроем.

— **В этом сезоне в «Динамо», как никогда, много новичков. Успели стать по-настоящему дружной командой?**

— Состав обновился процентов на восемьдесят. Новые ребята приходили в команду по ходу сборов, и уже тогда мы начали близко общаться. Это произошло и благодаря тренерскому штабу, который устраивает разные мероприятия. Например, мы всей командой ходили в боулинг, выезжали на природу. Очень хорошо там время провели — веселились, узнали друг друга поближе. В команде очень приятная атмосфера. Тренерскому штабу удалось сплотить коллектив. Наша цель — с каждым днем становиться лучше.

— **Сильно изменилась тактика «Динамо» по сравнению с прошлым годом?**

— Сейчас у нас более опытная команда, организованная и дисциплинированная. Стараемся играть в атакующий футбол. У всех ребят глаза горят, с большим желанием на тренировки приходим. Уверен, что результат ждать себя не заставит.

— **Вы ведь в «Динамо» с самого детства?**

— Да, я в шесть лет пришел в динамовскую спортшколу. Моим первым тренером был Анатолий Владимирович Александровский, огромное ему спасибо. Он, к сожалению, ушел из жизни.

— **Автографы у футболистов просили?**

— Конечно. Я постоянно был на матчах — подавал мячи игрокам нашей команды. А после игры мы сразу бежали к футболистам и просили майку или бутсы. Хорошее было время! Подавал мячи

даже Аслану Дышекову, а сейчас с ним вместе в одной команде играю. Были и кумиры...

— **Можете их назвать?**

— Мне три игрока нравились — Михаил Марков, Валиабдула Магомедов и Сергей Сердюков. Со всеми ними знаком лично. Очень порядочные люди, и футболисты были сильные.

— **Могли тогда представить, что через несколько лет сами будете выступать за главную ставропольскую команду?**

— Стремился к этому, очень хотел играть за «Динамо» в своем родном городе. Поставил себе цель — попасть в основной состав, никогда рук не опускал. Слава богу, получилось — провожу уже третий сезон в клубе.

— **На улицах вас узнают?**

— В Парке Победы несколько раз люди подходили сфотографироваться. Мальчишки просят майку подарить (*смеется*)... Ставрополь всегда был футбольным городом. И конечно, болельщики со стажем соскучились по большому футболу. Хочется, чтобы наша команда играла минимум в ФНЛ, чтобы к нам в гости топовые команды приезжали. В Кубке России постараемся хорошего соперника в Ставрополь привезти. Надеюсь, получится. Ведь во многом это от нас самих зависит.

— **На что рассчитывать болельщикам в этом сезоне?**

— В первую очередь хочется исправиться за прошлый год. Радовать болельщиков победами, красивой игрой, забитыми голами. После неудачного сезона они от нас не отвернулись. Приходят, переживают, поддерживают. Постараемся их не огорчать. □

СПОРТИВНАЯ ФОРТУНА БЛАГОВОЛИТ УПОРНЫМ

К золотой олимпийской медали *Борис Кокорев* шел почти 20 лет! За это время многие успели уйти — кто на тренерскую работу, кто в бизнес. А он упорно добивался своей цели, и в 1996 году в Атланте удача ему улыбнулась. Вспоминаем эту и другие истории из жизни выдающегося динамовского спортсмена

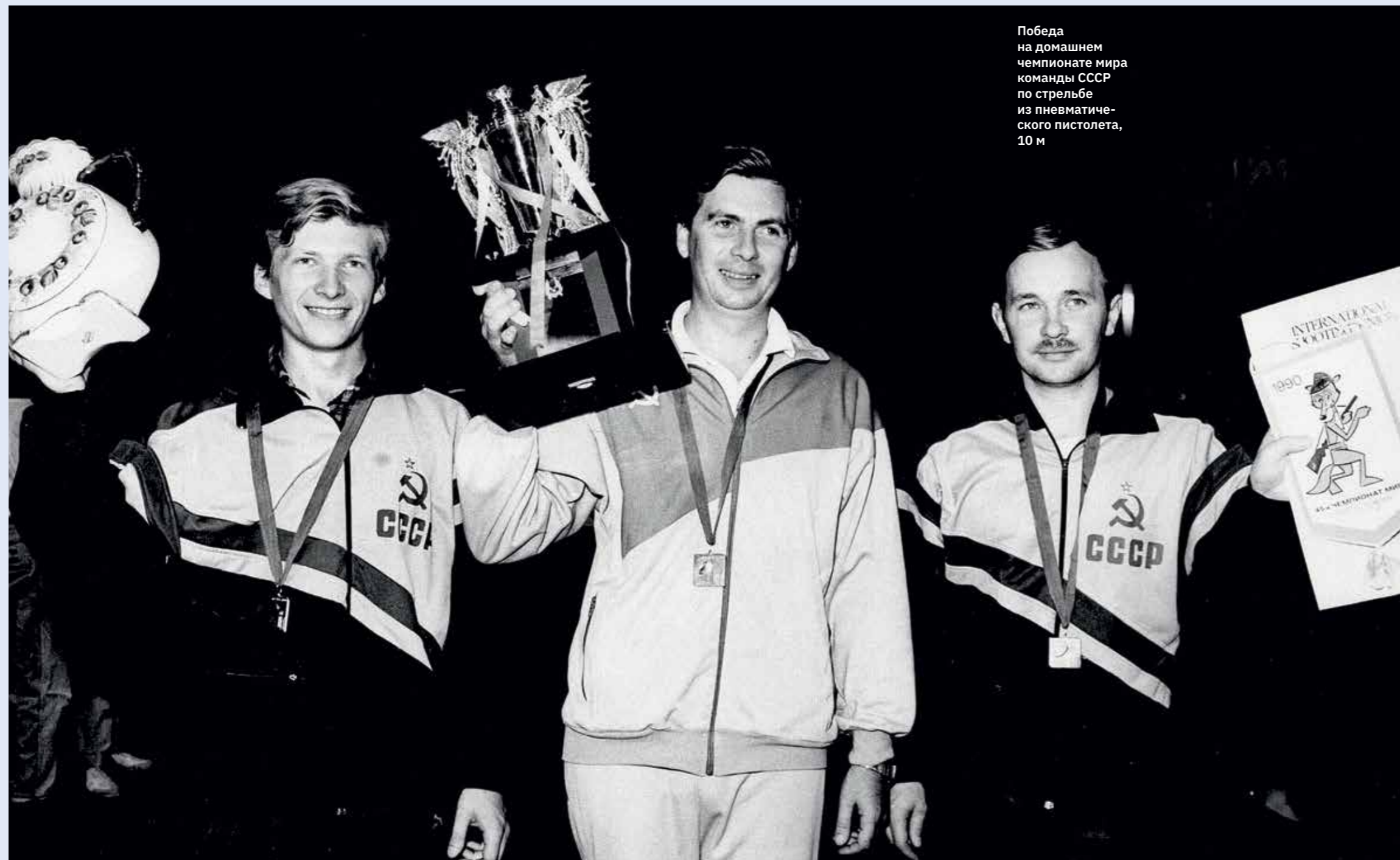
ТЕКСТ // ДМИТРИЙ КУЗНЕЦОВ

«Те небольшие деньги, которые давали мне родители на обед в школьном буфете, я тратил в пневматическом тире. Однажды сосед пошел заниматься стрельбой в секцию, и я попросился с ним» — так начался путь к золоту одного из первых олимпийских чемпионов России, победителя Игр-1996 в Атланте, пятикратного чемпиона мира и 14-кратного чемпиона Европы стрелка-динамовца Бориса Кокорева. Его стаж в сборной феноменален — 28 лет! И выступал он за это время за три команды: СССР, СНГ и России. Период перемен усложнил спортсменам жизнь — приходилось порой самим искать средства, чтобы поехать на соревнования за рубеж. Но Кокорев справился с трудностями и осуществил свою заветную мечту.

Непопулярный спорт

За 30 лет представители России завоевали на Олимпиадах 221 золотую медаль. Но даже сведущий в спорте человек вспомнит от силы три десятка чемпионов. Подавляющее большинство тех, кто стоял на олимпийском пьедестале, в забвении. Максимум — про них есть статья в Википедии на несколько строк (как в случае с нашим героем).

Нынешнее время устроено так, что любое, даже самое резонансное, событие живет несколько дней и затем вытесняется новым информационным шумом, списком фамилий, городов, цифрами, цитатами. Но если задуматься, олимпийский чемпион — человек уникальный: в один из бесконечных 1460 дней олимпийского



Победа на домашнем чемпионате мира команды СССР по стрельбе из пневматического пистолета, 10 м

цикла он собрал себя, физически и ментально, чтобы навсегда войти в историю. Про него хотя бы останется статья в Википедии. 99% людей, выбравших спорт, следов не оставят...

Стрельба всегда была на периферии внимания зрителей и прессы, притом что это традиционный для нашей страны вид спорта. За всю историю Олимпиад российские и советские стрелки завоевали 96 медалей (32–33–31), немногим меньше США (116), которые соревнуются

на Олимпиадах на полвека дольше. Вот и на Играх-2020 в Токио стрельба оказалась в топе самых успешных для нас видов спорта. Было завоевано два золота, четыре серебра и две бронзы.

И все же из этих 96 медалей награда Кокорева особенная. Почему? Ответ — в воспоминаниях тех, кто хорошо знал Бориса Борисовича: жены Натальи Кокоревой (Авиловой) и коллег по олимпийской сборной Владимира Исакова и Александра Данилова. А еще — в словах самого

Бориса Кокорева. Говорят, он был немногословен, общаться с прессой и ораторствовать с трибуны не любил, но если высказывался, то четко обозначал свою позицию.

Шашлыки, отказ от охоты и широкий взгляд на мир

Заниматься стрельбой Кокорев начал в родном Тбилиси, когда ему было 14 лет. Винтовка нравилась больше, но тренировки совпадали со школьными уроками, а пропускать учебу не хотелось. Поэтому стал стрелять из пистолета. За два года выполнил норматив мастера спорта и в 1977 году попал в сборную, переехал в Москву и готовился уже на легендарном динамовском стрельбище в Мытищах.

— К моменту, когда я пришел в сборную и мы познакомились, он был великим, — вспоминает Владимир Исаков. — Еще не олимпийский чемпион, но уже многократный чемпион мира и Европы. Человек был крайне великодушный. Как я понимаю, он в то время находился на пике спортивной карьеры в СССР, хорошо зарабатывал, но не кичился, держался просто. Отзывался на любую просьбу о помощи, денег для друзей не жалел. На тренировке мог и совет дать, и показать. Я попал в основной состав сборной и «Динамо» в 1991 году, Борис Борисович относился к новичкам с максимальным уважением, даже несмотря на разницу в возрасте.

Александр Данилов добавляет:

— Кокорев всегда умел разрядить обстановку в коллективе. Я познакомился с ним пятнадцатилетним пацаненком на динамовских соревнованиях. Но настоящее знакомство состоялось после моего возвращения из армии в «Динамо». Когда мы стали бороться за место в команде, ощущения, что я сильно младше, не было. У нас демократичный спорт — если ты первый, то не подсудишь. Кроме того, Боря всегда был абсолютно командным игроком. Мы с ним не единожды становились чемпионами Европы в команде, он не позволял себе выходить на рубеж спустя рукава, упирался всегда одинаково. Хотя стрелки, забивающие на команду, — нередкое явление.

Естественно, тренеры больше доверяют опытным спортсменам. И у нас было так же, но все честно, по-спортивному принципу. С высоты своих лет могу сказать: меня не притесняли, никакой дедовщины. Чудили на сборах — это да. Могли экипировку спереть, связать узлом, спрятать в морозилку, блин от штанги в сумку положить. Такое случалось, но подай-принеси — никогда. А на сборах он находил момент, чтобы снять напряжение в команде. Тут его авторитет,

Борис всегда умел снять напряжение, организовать отдых. К новичкам относился с уважением, даже несмотря на разницу в возрасте

Церемония
открытия
Олимпийских игр
в Атланте, 1996



связи, знакомства, которые обычно осуждают, играли всем на руку. Он мог организовать отдых на той же динамовской базе. Солнце, воздух, вода, шашлыки, все шутят, смеются. И народ после этого классно выступал.

— Может, в этом и секрет успехов российской сборной в 90-х? — шутит Владимир Исаков. — Почему сейчас мясо в сборной не жарят? Борис Борисович точно бы организовал, но от предложения пойти на должность тренера в сборную в свое время отказался, ограничившись работой в родном «Динамо». Кстати, ушел из спорта только в конце 2000-х, когда ему было за 50.

Мне очень помог его подход к делу и сам образ жизни. Помню, как в 2000 году перед выездом на отбор на Олимпиаду он пригласил нас к себе на дачу, весь состав. Шашлыки, зелень вокруг, прекрасное живописное место. Перед ответственным стартом хорошо пройти эмоциональную разгрузку. Правда, я тогда не отобрался на Игры. *(Смеется.)* То есть он, с одной стороны, был профессионалом и считал стрельбу делом всей жизни, с другой — умел отвлечься, повеселиться. Его принцип — нельзя относиться спустя рукава к работе, но и всю жизнь под нее затачивать не стоит. Надо уметь находить баланс, жить разными интересами, смотреть на мир шире, не ограничиваясь пулевой

стрельбой. Он, например, машины очень любил. А вот охотником заядлым не был. Хотя для многих стендовиков это словно вторая жизнь.

Про свои отношения с охотой Борис Борисович сам рассказывал так: «После одного случая бросил это дело. Мы шли по местности, тут пролетают две утки — бах-бах, упали. Подхожу, а одна плачет... И тогда я сказал: «Все, ребята, до свидания!»

Когда сошлись все звезды

Пик карьеры Кокорева — Олимпиада в Атланте. К тому моменту он выиграл несколько чемпионатов мира и Европы, но главная вершина не покорялась. Как бы то ни было, в Атланте Борис Борисович ехал точно не в статусе фаворита. Из восьми участников финала четверо — чемпионы и призеры Олимпийских игр. И Кокорев выиграл у них с огромным преимуществом — 4,4 очка. При той системе подсчета (действовала до 2016 года. — *Прим. ред.*) никогда у преследователя столько очков не выигрывали. Его результат 666,4 очка навсегда остался олимпийским рекордом в этой дисциплине. Три шестерки принесли успех!

Хотя условия, в которых приходилось готовиться к первой в истории независимой России Олимпиаде, были, мягко говоря, непростыми.

— Доходило до того, — рассказывает Исаков, — что выезды на чемпионат Европы в 1993–1995 годах оплачивались австрийской фирмой, при условии что мы стреляем из оружия ее производства. Зато выехать раньше было гораздо легче — не приходилось оформлять на пневматику кучу бумажек, как сейчас.

Борис долго шел к своей мечте. Каждый солдат мечтает стать генералом, как говорится. Какой же ты спортсмен, если у тебя нет желания выиграть Олимпийские игры? В СССР спорт в принципе был более популярным, было больше тиров, конкуренция выше. В 90-е никому ничего не нужно было, кроме денег. Я точно помню, что стрельбище «Динамо» пострадало, туда пришли

коммерсанты. Одно время в олимпийском тире был организован гараж, склад или нечто подобное. Огромное количество сооружений были отданы под коммерческие нужды.

— Сейчас принято критиковать 90-е, но на самом деле, запас прочности, оставшийся от Советского Союза, тогда еще существовал, — замечает Александр Данилов. Исаков соглашается: «Запас действительно был, настоящий развал наступил потом».

Данилов говорит, что выступление Кокорева в Атланте было невероятным:

— Олимпиаду нельзя сравнить с чемпионатом Европы или мира. Ажиотаж, которым окружены Игры, не каждый может вынести. В такой



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН, АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ», ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И АРХИВА ОБЩЕСТВА ДИНАМО»

атмосфере выступать очень сложно. Кому-то чуть больше везет — как на «Титанике». У Бори тогда сошлись все звезды, и он все «выкосил». Но я не говорю, что это только удача. Он еще до Олимпиады начал, как мы говорим, накачивать, выходить на оптимальные мощности. В 1993 году на чемпионате Европы в Брно он тоже «выкосил» все, я приходил в восторг, глядя на него. Хотя фаворитом считался Серега Пыжьянов. Но не смог по каким-то причинам. А Боря был просто красавчик!

Он тогда выступал с легкой улыбкой. Когда у него шло, он распрямлялся, по-другому себя держал. Это особенности внутреннего настроения. В нашем виде спорта надо уметь загнать себя в мыльный пузырь, очень тонкие материи. Ты должен держать свой настрой, как огонек свечи в руках. Подышал чуть сильнее — задул. Часто к психологическим уловкам прибегают, чтобы развалить соперника.

Династия Авиловых — Кокоревых

Борис женился на коллеге по стрелковому спорту Наталье Авиловой. Дедушка супруги Петр Семенович Авилов был легендарным стрелком, двукратным чемпионом мира, 35-кратным чемпионом

Если у Бори шло, он распрямлялся, по-другому себя держал, выступал с легкой улыбкой... Просто красавчик был!

ном Советского Союза. В 1958 году на чемпионате мира, который проходил в подмосковных Мытищах, Петр Авилов вручал медаль своему сыну Виктору — Авилов-младший стал сильнейшим среди юниоров. Его блестящая карьера оборвалась в 33 года, когда на одной из тренировок разорвавшийся патрон повредил глаз. Виктор Петрович перешел на тренерскую работу, а его жена Людмила Ивановна продолжала выступать. 16-летний Боря Кокорев впервые увидел будущую тещу на огневом рубеже. Жена Наталья — чемпионка Европы, неоднократный призер чемпионатов России. Стрельбой профессионально занимается и сын Дмитрий. В стрелковом сообществе династия Авиловых-Кокоревых хорошо известна.

— Познакомились мы на сборах команды «Динамо», — рассказывает Наталья. — Мне тогда



Акция «Динамовский лес». Высадка именных кедров, 2016

было 16 лет, я только начинала, а он уже был чемпионом Европы среди юниоров, для меня — звездой. Через два года я попала в сборную «Динамо», вместе ездили на сборы, соревнования, начали дружить, а потом он красиво ухаживал. В 1980 году, во время Олимпиады, я отдыхала с мамой на базе «Динамо» в Сухуми, а Боря между госэкзаменами в институте приезжал к нам из Тбилиси с цветами и корзиной фруктов.

Команда «Динамо» была очень дружная: Саша Мелентьев, Володя и Ира Шиловы из Гродно. Ира Шилова в 1988 году стала олимпийской чемпионкой. А готовил нас мой папа Виктор Петрович Авилов. С 1980 года он работал главным тренером в ЦС «Динамо». В 80-х отец создал ЦОП — центр олимпийской подготовки «Динамо», и на сборах мы находились 320 дней в году: по две тренировки в день плюс ОФП. Подготовка была очень сильная, правда, и конкуренция большая. Не только «Динамо» тренировалось, но и армейцы, десаафовцы. На чемпионате СССР выступали по три коллектива от каждого спортобщества.

Боря был консерватором — всю жизнь один пистолет ТОЗ-35, который он не менял, и одна рукоятка. Кстати, в свое время, стреляя из этого же пистолета, олимпийским чемпионом стал Григорий Косых.

Дома мы с ним, конечно, разговаривали о стрельбе. Я в основном допытывалась, как он держит рукоятку, с каким усилием, как нажимает на спуск. Но он говорил, что это надо чувствовать, все должно быть едино, ты внутри должен ощущать, как попасть в десятку.

На вопрос «почему Борис выигрывал чемпионаты Европы и мира, а на Олимпийских играх до Атланты не получалось?» Наталья отвечает философски:

— Это спорт, тут как повезет. На первой Олимпиаде в 1988 году в Сеуле Боря растерялся. Первый раз оказался в олимпийской эйфории, это совершенно другая обстановка — так

он объяснял. А в 1996 году в Атланту ехал уже побеждать, был уверен в своих силах, перед отъездом сказал, не волнуйся, в призах точно буду. В интервью говорил, что каждый солдат мечтает стать генералом, так и он все время мечтал стать олимпийским чемпионом.

Сын Дмитрий тоже занимается стрельбой. Как-то раз даже выступали вместе с отцом на чемпионате мира в Лахти: Дима по юниорам, а Боря — за взрослых. Оба стали серебряными призерами в команде. Также вместе они участвовали на чемпионате Европы в Хорватии. Дима окончил Академию полиции. Сейчас работает в полиции и стреляет уже из боевого оружия на чемпионатах МВД, ГУВД, «Динамо» и обучает личный состав.

Завершив спортивную карьеру, Боря работал в нашем стрелковом клубе «Динамо» — тренировал детей, я тоже там тренером работала. Но это уже другая история. Прошли те времена, когда у нас было стрельбище в Мытищах, тир на стадионе «Динамо», небольшой, но свой. Со временем мы переехали в тир на Бауманскую, но там иногда с трудом удавалось найти свободный щит, столько было народу.

Стрельба для меня лично — это борьба с собой, умение совладать с нервами. На соревнованиях коленки дрожат, пульс зашкаливает, и в этом состоянии надо ровно держать мушку и плавно выжать спуск. И когда получается, испытываешь моральное удовлетворение. А когда что-то не задается, ты со словами «есть над чем работать» продолжаешь дальше тренироваться, исправлять ошибки. Стрельба — это творчество, процесс, где постоянно думаешь, анализируешь. Борю о его отношении к стрельбе спросил Дмитрий Губерниев, когда в 2008 году делал с ним программу «Сборная России». Он ответил: «Просто люблю и все, это моя жизнь».

Около шести лет назад Борис Борисович скоропостижно скончался в возрасте 59 лет... □



Борис Борисович Кокорев

(20.04.1959 — 22.10.2018)

• Заслуженный мастер спорта (1992 — пулевая стрельба, пистолет)

- Родился в Тбилиси. Жил в Москве
- Олимпийский чемпион (1996 — 50 м)
- Чемпион мира (1985–1987, 1990, 1991 — 10 м, команда)
- Серебряный (1998 — 10 м, команда; 1994, 1998, 2002 — 50 м, команда) и бронзовый (1990 — 10 м, лично) призер чемпионатов мира

- Чемпион Европы (1986, 1992, 1993 — 10 м, лично; 1999, 2000, 2002 — 10 м, команда; 1993, 1997, 2005 — 50 м, лично; 1997, 2001, 2003 — 50 м, команда)
- Серебряный (1990 — 10 м, лично; 1998 — 10 м, команда) и бронзовый (1991 — 10 м, лично) призер чемпионатов Европы
- 12-кратный чемпион СССР (1979–1989)

- 14-кратный чемпион России (1993–1998)
- Победитель (1992, 1993, 1998 — 10 м; 1997, 1998, 2005 — 50 м), серебряный (1994, 2001 — 10 м; 1993, 2007 — 50 м) и бронзовый (1989, 2006 — 50 м) призер финалов Кубка мира
- Первый тренер — Сергей Щекин
- Тренер — Виктор Авилов



«Лидс Арена»

На грани фантастики

Чего нам ждать от стадионов в ближайшие 20–30 лет? Кто задает тон в строительстве спортивных объектов? И чем уникален стадион «Динамо»? Рассказывает наш эксперт *Марк Акоюн*

Кто сегодня законодатель мод в спортивной архитектуре?

Прежде всего, сам спорт. Архитекторы реагируют на те изменения, которые в нем происходят. Вернее, реагируют заказчики — клубы и национальные федерации — и просят архитекторов найти оптимальное воплощение их идей. И это всегда происходит с некоторым временным лагом. Сейчас, например, завершается масштабная реконструкция «Сантьяго Бернабеу», домашней арены мадридского «Реала». Там использованы современные технологии, но за время реконструкции успели появиться новые. Хотя то, что мы сегодня знаем об этом стадионе, все равно поражает воображение. Он построен как мультифункциональное сооружение, готовое принять самые грандиозные шоу. Инновационное поле разделено на шесть платформ, которые складываются под землей в шахте, ее называют «теплица». Глубина шахты около 30 метров, длина 132 метра, ширина 20 метров. Здесь есть все для поддержания поля в идеальном состоянии: системы полива, вентиляция, ультрафиолетовые лампы и т.д. Техническое оснащение стадиона позволит зрителям пользоваться смартфонами для просмотра статистики, аналитики и повторов игровых моментов. Под куполом — огромное 360-градусное табло, а VIP-зона в безматчевые дни превращается в ноч-

ной клуб. Проект осуществляет немецкая компания gmp Architekten совместно с испанскими L35 и Ribas & Ribas Arquitectos. gmp Architekten — одно из ведущих архитектурных бюро, специализирующихся на строительстве спортивных объектов. Его, пожалуй, можно причислить к законодателям мод в этой сфере, как и швейцарское Herzog & de Meuron, английское Zaha Hadid Architects, японское Nikken Sekkei. Признанный лидер в этом списке — американская компания Populous. Она проектировала и строила стадионы в Великобритании, Франции, Китае, Австралии, Новой Зеландии. Самые выдающиеся работы — «Эмирейтс» и новый «Уэмбли». В России реализованный проект Populous — стадион «Фишт» в Сочи, также компания предлагала проекты «Ак Барс Арены» (до 2019 г. — «Казань Арена») и футбольного стадиона в Ростове-на-Дону.

Благодаря тесному взаимодействию российских и зарубежных архитекторов в 2000–2010-х годах наши компании приобрели опыт строительства больших ультрасовременных стадионов. К чемпионату мира — 2018 был построен целый ряд интересных объектов, не похожих один на другой. В Калининграде — легкие металлические панели и бело-синий фасад, органично вписанный в картину балтийского города. В Волгограде и Нижнем Новгороде — паутина из стальных



Бассейн в чаше
«Ак Барс Арены»



«Екатеринбург
Арена»

Проектный институт «Арена» создан в 2011 году и специализируется на строительстве уникальных объектов спорта, культуры, образования, общественных и жилых комплексов. Коллективом специалистов «Арены» спроектированы крупнейшие спортивные сооружения России, в том числе объекты Олимпиады-2014 в Сочи и чемпионата мира по футболу 2018 года.

оздоровительные комплексы, дворцы спорта.

Стадион «Ак Барс Арена» построен к Универсиаде 2013 года. На нем проходили церемонии открытия и закрытия Универсиады, чемпионат мира по водным видам спорта (2015), Кубок Конфедераций (2017), чемпионат мира по футболу (2018). Концепция стадиона была разработана компанией Populous. Крыша имеет

трубок. Фишка ростовского стадиона — в подсветке, которую можно моделировать. Арена в Сочи — «с горбинкой», отсылающей к окружающему рельефу, и с театральными рампами внутри. В Екатеринбурге получилась сложная история — там сохраняли фасады исторического стадиона. Очень удачный кейс реконструкции, как и «Лужников» в Москве. В работе над этими стадионами на разных этапах принимали участие иностранные архитекторы. Так, «Газпром Арена» проектировал японский архитектор Кисё Курокава, парк в Краснодаре — gmp Architekten.

Наиболее передовые среди отечественных архитектурных бюро — «Арена» и ЦНИИПромзданий. Они не только строят уникальные спортивные объекты, но и разрабатывают нормы и стандарты.

Что представляют собой стадионы-трансформеры?

Универсальные спортивные арены. Вспомним: сначала стадионы были рассчитаны на разные виды спорта, затем все «захватил» футбол, теперь спортивные объекты строят так, чтобы они видоизменялись. Яркий пример — «Казань Арена». Впервые в истории футбольный стадион принимал чемпионат по водным видам спорта. Для этого в чаше были построены два временных 50-метровых бассейна.

Главная идея таких стадионов — быстрое возвращение к первоначальному состоянию без потери качества. Если владельцы спортивных арен хотят выйти на прибыль, они вынуждены создавать многофункциональные комплексы, где футбол является основным, но не единственным спортом. Такие стадионы начали строить еще в 70–80-е годы. Те, кто был на Кубке Кремля в «Олимпийском», знают, как трибуны отцеплялись, перемещались и получалось несколько теннисных кортов. День-два монтажа — и у вас совершенно новая арена. Завтра там уже могли проходить соревнования по художественной или спортивной гимнастике, послезавтра — боксу. Такие стадионы особенно популярны в Соединенных Штатах.

Не стоит путать трансформеры с использованием новаций. Стадионы с выдвижным газоном или выдвижной крышей более высокотехнологичные и удобные, но это не меняет их функции.

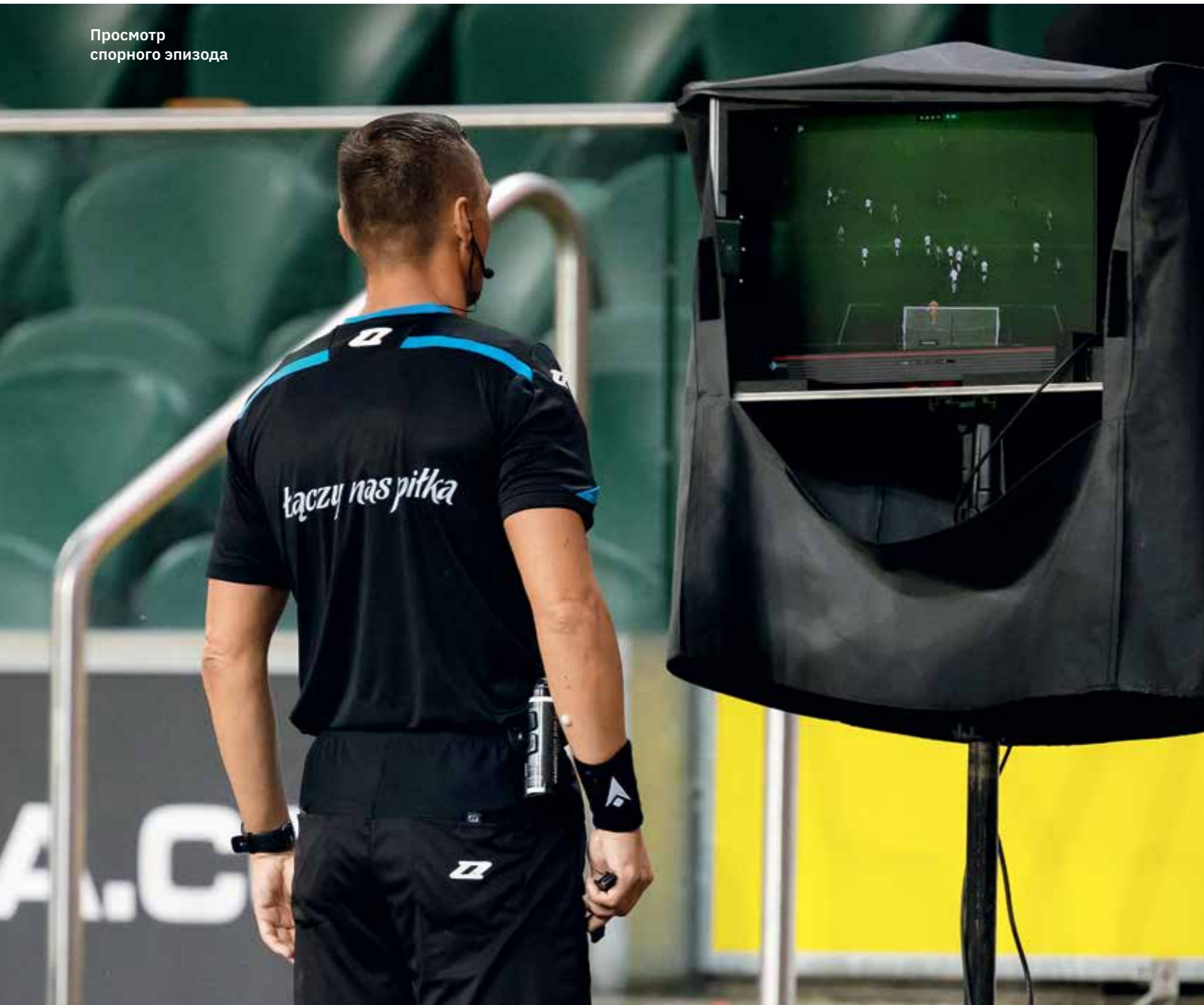
Один из отечественных спортивных объектов, который легко трансформируется, — «ВТБ Арена». Его уникальность в том, что под одной крышей здесь соседствуют футбольная и хоккейная арены. Вторая как раз и является многофункциональной.



ЦНИИПромзданий основан в 1961 году, в 1994-м преобразован в акционерное общество. В последние десятилетия институт проектировал преимущественно спортивные объекты: футбольные стадионы в Казани, Ростове-на-Дону, Грозном, ледовые арены, в том числе в Сочи, многофункциональные спортивно-

восемь опор, за счет чего конструкция выглядит надежной, но при этом не теряет воздушности. Пролеты главного ригеля более 120 метров, консоли крыши светопрозрачные. С высоты птичьего полета казанская арена по форме напоминает водяную лилию.

Просмотр
спорного эпизода



Каковы тенденции развития стадионов?

Тренды завтрашнего дня связаны с развитием и внедрением технологий. О том, насколько стремителен этот процесс, можно судить по нашим гаджетам. Мобильные телефоны появились 40 лет назад, вскоре их сменили смартфоны, затем добавились планшеты, и, наконец, произошла интеграция всевозможных устройств. Эта тенденция распространяется и на стадионы. Взять хотя бы систему видеопомощи арбитрам (VAR). Еще несколько лет назад невозможно было предста-

вить, что игровой эпизод можно тут же посмотреть, проанализировать и принять решение по спорному моменту. Целый набор датчиков позволяет собрать статистику, которая дает дополнительную информацию зрителям. Что произойдет, если перенести современного футболиста на поле сорокалетней давности? Он не сможет показать и половину своего мастерства, потому что у него будут другие бутсы, другой газон, другой свет, звук и так далее. Мы не знаем, что случится со спортом еще через 20–30 лет, но то, что он сильно изменится, можно сказать определенно.

ДИНАМО

«Ростов Арена»



Сегодня у британских компаний, транслирующих футбол, очень крутая графика, схемы движения игроков. Естественно, это доступно только зрителям, которые смотрят матч по телевизору. Но вполне можно представить, что уже на следующем витке развития технологий эта картинка станет доступна и болельщикам на трибунах стадиона. Возможно, появятся специальные очки или каждое место оборудуют мониторами. А футболисты будут бегать с маленькими, еле заметными камерами и «показывать» нам, как они сами видят игру. Когда компании,

транслирующие «Формулу-1», решили вмонтировать в шлем гонщика камеру и зритель увидел гонку изнутри, это перевернуло представление о виде спорта.

Вот, наверное, главный тренд — сделать зрителя более вовлеченным, дать ему еще больше эмоций. Ведь спорт — это то, что объединяет миллиарды людей. Людей, живущих в разных странах, на разных континентах и, казалось бы, непохожих. Спорт напоминает, что все мы одинаковы, потому что чувствуем одно и то же: надежду, треволнение, радость, разочарование, любовь... [▶](#)

№ 3 (59) МАЙ – ИЮНЬ 2024

КАК-ТО РАЗ ЗАБИЛ ПИЛЬГУЮ С ПЕНАЛЬТИ

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Один из самых знаменитых болельщиков «Динамо» Юрий Маликов рассказал о безмерной любви к клубу, связи футбола с творчеством, семейных походах на стадион, знакомстве со Львом Яшиным и другими легендами бело-голубых, а также о драматичном финале сезона



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

Однажды «Самоцветы» надели форму, взяли гитары, футбольный мяч и сняли клип на песню «Стадион». Вышло задорно

Народный артист России, создатель и бессменный руководитель легендарного вокально-инструментального ансамбля «Самоцветы» Юрий Маликов — преданный поклонник московского «Динамо». Ему посчастливилось видеть игру Льва Яшина, Игоря Численко, Виктора Царева, Владимира Пильгуй и многих других великих футболистов клуба, с которыми связаны большие успехи бело-голубых. Преданность команде отразилась и в творчестве, результатом чего стало несколько хитов. Маликова-старшего вместе с семьей можно регулярно видеть на трибунах, а иногда и на сцене перед началом домашних игр «Динамо».

Влюбился в футбол в целом и «Динамо» в частности

— Юрий Федорович, с чего началась ваша любовь к «Динамо»?

— Мой папа был военным, он во многом и привил мне любовь к футболу. Отец прошел войну, потом служил в Калининграде и был политруком в танковой дивизии. Наверное, армейская жизнь и способствовала тому, что его симпатии в футболе были обращены в сторону команды ЦСКА. Видимо, в противовес отцу мне хотелось болеть за другой клуб. Однажды я услышал фамилию Хомич, узнал, что это вратарь «Динамо». Сказал папе: «Ты болеешь за ЦСКА, а я буду поддерживать Хомича». Когда позже появилась фигура Льва Ивановича Яшина, я еще сильнее влюбился в футбол в целом и «Динамо» в частности. В сборной Советского Союза в то время были великолепные динамовские игроки.

— У Хомича, к слову, весьма любопытно сложилась судьба после завершения карьеры футболиста.

— Безусловно! Прекрасно помню время, когда он уже работал спортивным фотокорреспондентом. Однажды сборная ветеранов приехала в подмосковный Подольск, а Хомич там бегал с фотоаппаратом и делал снимки игроков. Во время матчей с участием «Динамо» он обычно становился за воротами наших соперников и старался запечатлеть красивые моменты. Конечно, будучи преданным фанатом клуба, он любил наблюдать за тем, как мячи влетают в ворота оппонентов. Такое редко бывает, что футболист становится известным еще и в другой сфере, а Хомича прекрасно знали и как фотокорреспондента.

— Тогда ведь еще не было ни интернета, ни телевидения. Не все видели его великую игру.

— Я и сам уже потом узнал, что Хомич был в числе динамовцев, которые ездили в знаменитое турне по Великобритании в 1945 году. Если вернуться к Льву Яшину, то за его игрой я плотно начал следить с 1956 года, когда наша футбольная сборная завоевала олимпийское золото. Спустя четыре года мы выиграли чемпионат Европы — 1960. Прекрасно помню, прощальный матч Яшина в мае 1971 года в Москве. Там под овации трибун он передал перчатки Пильгую, ставшему его преемником. Володя отыграл в «Динамо» 10 с лишним лет.

В 1974–1975 годах «Самоцветы» давали концерты на нашем стадионе с 1 по 10 сентября. А на съемках развлекатель-

ной программы лично общались со Львом Ивановичем и подружились. И потом в какой-то год в концертном зале «Россия» состоялся футбольно-музыкально-спортивный праздник, он назывался «Прекрасное содружество». Там собрались в большом количестве артисты эстрады и спортсмены. Со стороны атлетов всей этой дружной бригадой руководил сам Лев Иванович Яшин, а со стороны артистов и музыкантов — я. Всего было четыре или пять показов, напечатали классную афишу. Сейчас я очень сожалею, что не собирал их. Конечно, надо было сохранить на память, но что теперь поделаешь. Хотя, вполне возможно, она где-то в архивах концертного зала «Россия» осталась. Так или иначе, мы с Яшиным хорошо общались на основе нашего творческо-спортивного союза. Пожалуй, это можно назвать именно так *(улыбается)*.

— У вас же и с Пильгуюем сложились замечательные отношения?

— С ним вообще связана одна из моих любимых историй. В 1976 году на моем концерте на стадионе «Динамо» я попросил Володю встать в ворота и забил ему пенальти. Понятно, что все происходило в шуточной манере, но это воспоминание на всю жизнь! Тем более что тогда Пильгую никто из профессионалов не мог забить.

Частенько приходим на новую арену всей семьей

— Вы не так давно выступали перед домашним матчем «Динамо» вместе с сыном Дмитрием. Насколько сильны болельщицкие традиции в вашей семье?

— Футбол и боление давно стали неотъемлемой частью нашей семейной жизни. Это действительно уже некая традиция. Что касается Димы, то, мне кажется, первое время он не до конца понимал, что такое «Динамо». Даже есть подозрение, что он симпатизировал московскому «Спартаку», когда был совсем еще молодым. Дело в том, что в те годы красно-белые безраздельно доминировали в чемпионате России, это была мощная эпоха клуба под руководством Олега Романцева. Они выигрывали титулы год за годом, сметая всех конкурентов, как сейчас это делает питерский «Зенит». Дима мне в любви к «Спартаку», конечно, не признавался, но я чувствовал, что ему нравилась та команда. Тем более что состав был действительно великолепный: Андрей Тихонов, Егор Титов, Станислав Черчесов, ранее — Юра Гаврилов и Федя Черенков. А вот позже Дима и впрямь

проникся симпатией к «Динамо», посещает стадион, смотрит матчи и выступает на арене.

— Вы ведь и в творчестве старались проявить свою любовь к клубу?

— Обязательно. Мы вместе с Володей Пресняковым написали песню, которая называлась «Стадион». Помните, на старой арене игроки выходили из раздевалки, расположенной ниже уровня поля, не по центру, как сейчас, а сбоку от ворот, ближе к угловому флажку? И выглядело это как будто они появляются из какого-то подземелья. Тот стадион во многом и вдохновил нас на написание одноименной песни. Однажды «Самоцветы» надели форму, взяли гитары, футбольный мяч и начали снимать клип. У композиции есть даже ролик на YouTube. Мы с Пресняковым написали музыку, а стихи — Борис Пургаллин. Съемка продолжалась целый день, нам дали площадку с инструментами, вратарь был с аккордеоном, кто-то с гитарой. В общем, вышло смешно и задорно!

— Спустя годы тот стадион закрыли, и команда стала играть в Химках. Подозреваю, было уже не так удобно?

— Ездить туда действительно оказалось тяжеловато. Мне, конечно, удавалось выбираться на отдельные матчи, но не так стабильно, как раньше. Вообще, в те годы команда играла не слишком уверенно. Правда, перед переездом в Химки в 2008 году мы во главе с Андреем Кобелевым завоевали бронзовые медали. В «Лужниках» во Дворце спорта проходило торжественное награждение, на котором «Самоцветы» выступили с песней «Динамо» — это класс, «Динамо» — это сила», написанной Вячеславом Добрыниным. Многие наверняка помнят и знают эту композицию.

— Сейчас в нее вдохнули новую жизнь.

— Да, моя дочка Инна с «Новыми Самоцветами» переписала ее в свежей аранжировке. Я все время пытаюсь эту песню протолкнуть, но как только договариваюсь, что она прозвучит, мы удивительным образом проигрываем. И исполнять ее, к примеру, в финале Кубка России после проигрыша не комильфо. Не так давно я уже со всеми договорился, в том числе и с председателем совета директоров «Динамо» Дмитрием Гафиным, и папой его, моим другом, Александром Дмитриевичем. Всех предупредил, даже маму Дмитрия Александровича — Ирочку! Я попросил, если мы станем чемпионами, эту песню поставить. Хотя бы фрагмент... Когда мои знакомые уезжали в Краснодар на решающий матч сезона, я им тоже фонограмму отправил. Они говорили, что в Краснодаре местные диджеи будут свои песни крутить, но ради золота можно сделать исключение. Однако ситуация с поражениями никак не позволяет осуществить задуманное.

— Не помните, в каком году вышла эта песня?

— По-моему, дело было в 1976-м.

— То есть как раз в год, когда «Динамо» последний раз на данный момент становилось чемпионом?

— Получается, так. Вообще хочу сказать, что Слава Добрынин, автор музыки, такой же страстный болельщик «Динамо», как и я. Даже в большей степени. Они с Левой Лещенко и в Химки все время ездили. Я в тот период, как уже сказал ранее, был не так активен. Зато когда построили новый ста-

Внук активно и громко поддерживает наш клуб. Ему вообще очень нравится футбол, мы с ним вместе иногда пинаем мячик

дион, стал гораздо чаще появляться на играх. Освободилось время для посещения матчей любимой команды. Теперь мы частенько приходим на новую арену всей семьей — я, Дима и внуки Стефания и Маркуша. Последние матчи вообще не пропускали. Конечно, очень переживали каждый раз, учитывая, какой сезон выдался. Нам повезло, что «Краснодар» и «Зенит» предоставили «Динамо» шансы, что сделало концовку просто невероятной.

Мы стали играть лучше самих себя образца прошлых лет

— Если вернуться немного к тому, как Дима раньше симпатизировал «Спартаку». Как считаете, в какой момент он поменял сторону?

— Я думаю, что он все же не до конца еще переобулся (*улыбается*). Дима же видит, как я всегда переживаю за «Динамо» и хочет, чтобы мне было максимально комфортно. Он такой добрый человек, у него такая душа! Возможно, при мне он болеет за «Динамо». А вот его сын, мой внук, точно поддерживает наш клуб. Ему вообще очень нравится футбол, он даже форму надевает регулярно в свои шесть лет. Мы с ним иногда пинаем мячик. Внук даже выучил слова песни про «Динамо» и напевает их прямо во время футбольного матча! Еще он обожает на стадионе вставать прямо перед моим креслом, чтобы я не мог ничего увидеть на поле (*смеется*). Специально ведь делает и говорит, что сам будет смотреть. Держится за перила и все мне загораживает, но искренне болеет за «Динамо». Мою жену в этом смысле нельзя назвать столь же страстной болельщицей футбола, она артистка балета. Раньше Людмила все время смотрела канал «Культура», хотя я часто замечал, что на телевизоре на кухне у нее был включен футбол.

— То есть все-таки есть интерес к игре?

— Я спрашивал, почему ты не переключаешь, а она отвечала, что, мол, забыла. Конечно, она тоже смотрит матчи «Динамо» и знает примерные расклады в нашем футболе. Понимает, что «Зенит» — очень сильная команда с набором классных игроков, некоторые из которых выступали в том числе и за сборную Бразилии. Возвращаясь к теме сезона, могу сказать, что «Динамо» не случайно оказалось в борьбе за титул. Мы не стали играть лучше всех, но точно стали играть лучше самих себя образца прошлых лет. Перед заключительным туром я делал прогноз, что в Краснодаре будет ничья. Была



очень сложная конфигурация на финише сезона, успокаивало то, что при любых раскладах мы не останемся без медалей. В параллельном матче тоже была интрига, все-таки «Ростов» с главным тренером сборной России Карпиным не хотел уступать в Санкт-Петербурге, но тут никуда не денешься. У «Зенита» чемпионский состав, они все равно здорово играют, хотя и заметно хуже, чем в прошлом году.

Пришло огромное количество людей, я не ожидал такого

— С какими чувствами следили за игрой в Краснодаре?

— Честно говоря, поначалу сказать было просто нечего. В первом тайме мы абсолютно провалили игру, потом на поле появился бразилец Бителло и стало немного веселее, а затем еще жутко не повезло со штангами. По большому счету игра у команды не получилась, я бы оценил ее максимум на тройку с плюсом. «Краснодару», конечно, тоже обидно, что они этой победой фактически подарили чемпионство «Зениту». В целом я соглашусь с Дмитрием Гафимым: задачу на сезон по попаданию в призеры мы все-таки решили, он же после матча отметил, что «план выполнили, но не перевыполнили».

— В день матча вы находились на хоккейной арене «Динамо», где на большом экране шла трансляция. Как это было?

— Туда пришло огромное количество людей, я не ожидал такого. Было круто на самом деле! Столько фанатов «Динамо» неистово поддерживали клуб все 90 минут. Подчеркну еще раз, «Краснодар» — молодец, по праву занял второе место. Хотя должны были стать вторыми не после «Зенита», а после нас. Вот в чем разница. Мне было совершенно непонятно удаление Паршивлюка, и речь здесь не о решении судьи, а о действиях самого футболиста. Это смазало впечатление от финала сезона вместе с откровенно разочарывающим первым таймом. Сильным всегда везет, все могло завершиться в нашу пользу. Вообще, нам раньше регулярно забивали на последних минутах, вспомнить хотя бы матчи с «Уралом» и «Спартак»». Тут мы, вроде бы, справились с этой проблемой, но нашлись другие причины для поражения. Такой привкус остался от этого матча... Я бы назвал его горьковатый мед. Что же, теперь нам надо прошерстить состав, искать варианты для усиления и стимулировать футболистов на то, чтобы они показали все, на что способны. Есть полное ощущение, что это еще не их максимум. К тому же у нас прекрасный тренер Личка, который наверняка знает, что делает.

— Буквально несколько лет назад в «Динамо» была ставка на своих воспитанников, в их числе Тюкавин, Гладышев, Захарян. Нет ощущения, что сейчас акцент немного сместился в сторону легионеров?

— Во-первых, мы помним, что «Динамо» в те годы выигрывало юношеский чемпионат. Я тогда, кстати, следил за нашей молодежью. Действительно, появились талантливые Тюкавин, Гладышев. У Грулева, к сожалению, травма случилась, после которой ему было очень тяжело быстро

набрать форму. Не у всех это легко получается. Был молодой защитник на правом фланге Бессмертный, но ему сложно конкурировать с тем же Дасой. Израильянин играет шикарно, даже опытному ветерану Паршивлюку не удается зачастую пробиться в состав на этой позиции. Мы забыли еще Фомина, который, хоть и не воспитанник «Динамо», но тоже отличный игрок, уже давно выступающий за наш клуб. С другой стороны, на его позиции есть, к примеру, Лаксальт. Вы же видите, как он выкладывается на поле, даже не на сто, а на все сто двадцать процентов.



— У Фомина такого не наблюдаете?

— У него, к сожалению, я вижу лишь 80 процентов. Возьмем также Макарова, который не всегда равноценно играет, нет стабильности. Иногда может забить шикарный гол, а иногда попросту незаметен. По Тюкавину нет вопросов, в «Динамо» вырастает настоящая звезда. Но присутствие большого количества иностранцев в составе не случайно. Как можно, допустим, не выпускать на поле Бителло или Карраскаля? Хорхе не всегда попадал в основу ЦСКА, а у нас стал одним из лучших. Ну а Нгамале и вовсе выдающийся футболист, просто фантастика. Три матча подряд он забивал на последних минутах. В целом мое мнение по легионерам: на поле должно быть не больше пяти-шести иностранцев, то есть

расклад примерно 50 на 50. Конкуренция идет на пользу, у зарубежных футболистов есть чему поучиться, происходит творческое взаимообогащение. Ребята смотрят друг на друга, подначивают. С другой стороны, сильный крен в сторону легионеров, как у «Зенита», считаю уже перебором.

— Вы назвали Тюкавина восходящей звездой. А если говорить про европейский уровень и возможность попробовать себя там?

— Смотрите, есть же наглядный пример Арсена Захаряна, который уехал из «Динамо» в «Реал Сосьедад». И у него

— Нет сомнений, что это был красивый гол, я бы поставил его в тройку лучших. Но, безусловно, были классные забитые мячи и в исполнении игроков других команд, занимавших не лидирующие позиции. Сразу вспоминается удар со штрафного Горшкова из «Крыльев Советов», который как раз нам и забил в предпоследнем туре. Просто шикарно. Наш мексиканец Чавес отметился блестящим ударом головой, Макаров однажды с левой ноги дал в «девятчку». Я очень симпатизирую Тюкавину, как вы уже поняли, но не могу на сто процентов сказать, что его гол был лучшим. Одним из — точно.



пока ничего не получается в Испании, лишь единичные результативные действия за целый сезон. Там высокая конкуренция. Возможно, в клубе неправильно используют его сильные стороны. А в «Динамо» он забивал, отдавал голевые передачи, в том числе на Тюкавина. Возвращаясь к Косте, уверен, что он нужен нашему клубу, ему стоит еще год как минимум здесь поиграть, стать чемпионом России и уже в этом статусе уйти на покорение новых вершин. На него ходит народ, он умный и симпатичный парень, который полностью отдает себя игре.

— Его гол пяткой в ворота «Сочи» был признан лучшим в РПЛ по итогам сезона. Согласны с такой оценкой?

— Уж больно нестандартным он получился.

— Это правда. Я же еще болельщик мадридского «Реала». Помню момент, когда там играл Криштиану Роналду и забил фантастический гол. Он разбежался, оттолкнулся от газона и взлетел выше всех на половину туловища и вонзил мяч в верхний угол ворот. Это было высочайшее мастерство, как будто в замедленной съемке. Здесь все-таки необычность. Или тот же Роналду через себя забивал, Ибрагимович однажды тоже отличился в подобном стиле, хотя там был элемент случайности. Я рад, что Тюкавин умеет забивать красиво, но жду от него еще больше забитых мячей, которые станут победными для «Динамо» в будущем. [D](#)

Александр Ширвиндт

Его обаяние, самоирония и манера рассказывать уморительные истории, сохраняя абсолютную невозмутимость, покоряли. А достоинство, с которым он всегда держался, внушало уважение



19 июля 1934 года в Москве, в знаменитом род-доме Грауэрмана, появился на свет Александр Ширвиндт. Мать — актриса МХАТ, позже — сотрудник столичной филармонии. Отец — музыкант, преподаватель игры на скрипке. Конечно, родители хотели, чтобы сын посвятил себя музыке. Но, отучившись в музыкальной школе пять лет, Александр учебу бросил.

В доме Ширвиндтов царил творческая атмосфера. В гости часто приходили видные деятели искусства, среди них — Леонид Утесов, Василий Качалов, Ростислав Плятт, Святослав Рихтер, Рина Зеленая. При юном Ширвиндте обсуждались театральные новости и проходили репетиции

будущих выступлений. Сам он играл в школьном драмкружке и уже тогда решил связать судьбу со сценой.

Следуя за мечтой, Александр в 1951 году поступает в Театральное училище имени Щукина и оканчивает его с красным дипломом. В 1958-м становится преподавателем, а потом профессором кафедры актерского мастерства в родном вузе.

Первые годы после окончания училища начинающий актер работает в Ленкомте. Через десять лет переходит в Театр драмы на Малой Бронной. А в 1970 году Михаил Державин, Марк Захаров и Андрей Миронов зовут друга в Театр сатиры, которому Александр Анатольевич отдаст

пятьдесят лет своей жизни, двадцать из них будет его бессменным художественным руководителем.

За свою карьеру он поставил более 20 спектаклей, сыграл более чем в 60 постановках, в его фильмографии около 60 работ. Роли в кино, как правило, были небольшими, но колоритными, его герои, как и он сам, обладали неповторимым обаянием и шармом.

Особое место в творчестве Александра Ширвиндта занимала эстрада. На протяжении многих лет партнерами в проектах были Миронов и Державин.

Любителям футбола известна и еще одна его ипостась: он был болельщиком «Торпедо», преданным и страстным, ходил на стадион, поддерживал команду.

Свои размышления Ширвиндт записывал на листочках. Впоследствии из этих заметок родилось четырнадцать книг, каждая из которых — кладезь мудрости и юмора.

В марте этого года Александра Анатольевича не стало, до своего 90-летия он не дожил четыре месяца... [Д](#)

Другого времени у нас, скорее всего, и не будет. Потому мы должны жить во времени настоящем, никак самих себя не обманывая

Счастье — это все-таки какой-то атрибут глупости. Человек, который более или менее что-то думает и переживает, счастлив не бывает

Если вас незаслуженно обидели, вернитесь и заслужите

Человеческая душа, как самогонный аппарат: заливается туда всякая гадость, а выходит настоящий эликсир!

К старости половые и национальные признаки как-то рассасываются...

Живите так, чтобы другим стало скучно, когда вы умрете

Мне элементарно неинтересно коллективное мышление. Мне больше нравится жить своим умом...

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

В жизни я однолюб, то есть мужчина, испортивший жизнь только одной женщине

С годами болеть начинает практически все. И желание только одно: чтобы так продолжалось как можно дольше!

Вот говорят: нецензурная лексика, нельзя выражаться... А я так разговариваю. Надо владеть языком страны, в которой живешь. И я говорю языком своей страны

Планов-то у нас громадье, да только живем мы не их реализацией, а мечтами, грезами. Вот и тоскуем по очень неоднозначному советскому прошлому, потому что не нашли, чем его заменить

Не ждите, что вас кто-то сделает счастливым, налейте себе сами

В эпоху повсеместной победы дилетантизма всякое проявление высокого профессионализма выглядит архаичным и неправдоподобным

Не берите от жизни все — вдруг не донесете

Книги обязательно надо читать. Главное — не выписывать понравившиеся цитаты. Потом такие цитаты создают ощущение, что это твои мысли

Для того чтобы испытывать угрызения совести, она, эта самая совесть, должна быть в наличии

Нельзя существовать в круглосуточном, не проходящем чувстве ненависти, раздражения, неприятия, ощущения беды и горя. Должны быть оазисы, просветы. Жизнь-то одна... Так что внутри любого кошмара надо пытаться искать позитивные эмоции



ГОРИТ НА РАБОТЕ... ИЛИ ВЫГОРАЕТ?

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

Отдаваться делу всей душой, не замечая ничего вокруг, — это же хорошо. А может, и не очень. Во всяком случае, если отдаваться долго, не получая ни психологического, ни финансового удовлетворения

Вопросы терминологии

Последние несколько лет в телевизионных эфирах, на работе и даже в разговорах с домашними мы часто слышим, а иногда и используем, к месту и не к месту, различные термины, которые раньше можно было встретить только в научных текстах или в медицинских заключениях: «когнитивный диссонанс», «панические атаки», «сезонная депрессия» и т.д. На страницах нашего из-

дания мы не пытаемся открыть школу молодого психолога. Цель — помочь читателям не попасть в неловкую ситуацию, неверно применяя те или иные формулировки в разговоре о собственных эмоциях, и, главное, помочь понять, нужна ли вам консультация профессионала или нет.

В одном из прошлых выпусков мы уже начали расставлять точки над ё, объяснив, что же такое прокрастинация, когда уместно произносить

именно это определение и как преодолеть это состояние. Сегодня разберем еще один психологический феномен, о котором мы слышим все чаще и чаще. Речь о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ).

Выгорание в двух историях

Выгорание (англ. burnout) — состояние физического и психического истощения, возникшее в результате эмоционального перенапряжения при работе с людьми. Ему особенно подвержены те, чья профессия относится к типу «человек — человек». Их трудовая деятельность связана с регулярным общением, эмоциональным сопереживанием, большой ответственностью. Выгорание также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом.

Для простоты понимания возьмем пару примеров.

Менеджер по продажам Василий обязан каждый день совершать 12 визитов, чтобы продать некий товар своей компании для выполнения месячного плана в 1 миллион рублей. Домой он приезжает около 8 вечера и садится за ненавистные отчеты. Делает это Василий пять дней в неделю, иногда успешно, иногда не вполне.

Зарплата регулярная, но небольшая. Клиенты — люди очень разные и часто не в духе. Начальник недоволен невыполнением плана. Выплаты по ипотеке расписаны на 20 лет. Дети игнорируют попытки Василия заняться их воспитанием. У жены настроение в последнее время мрачное и т.д. А воспитан наш герой в хорошей семье с традиционными понятиями об ответственности перед близкими и о том, что, если взялся за какую-то работу, нужно делать ее на совесть. Поэтому сложившаяся ситуация его тяготит, плюс дорожные пробки и необходимость в ближайшее время зайти к стоматологу... И на фоне этой тягучей рутины приходит мысль о том, что наличие или отсутствие в этом мире Василия никак не меняет ни хода событий, ни расстановки вещей, ничего. И в голове человека в подобных обстоятельствах срабатывает предохранитель. Он называется «зачем мне все это нужно?» или «ради чего я себя так мучаю?».

Пока в этой истории ставим многоточие и переходим к примеру номер два.

Молодая девушка Оля, профессиональная спортсменка, с детства занимается плаванием. И вроде все хорошо: отличные природные данные, взаимопонимание с тренером, периодически призовые места на соревнованиях серьезного



ДИНАМО



уровня. Но, как и в первом случае, совпадение ряда обстоятельств встает на пути к успеху, к которому она шла более 10 лет, тренируясь каждый день до изнеможения: знакомые с детства соперники показывают более высокие результаты, карантин из-за COVID-19, санкции и, как следствие, невъезд на международный чемпионат, болезнь мамы, ссора с близким человеком. И в один из вечеров Оля приходит домой, садится на диван и начинает рыдать. Щелкает предохранитель. А на следующий день Оля просто не приходит на тренировку.

Дело не только в работе

Постараемся понять, что заставляет этих людей опустить руки и думать, что они беспросветно несчастны.

Стресс. Причем стресс, в котором человек находится практически постоянно. Необходимость доказывать коллегам, начальнику, соперникам, что вы профессионал, что у вас есть силы и средства для достижения поставленных целей, что вы способны одновременно заниматься разными делами и быть в каждом из них одинаково эффективным.

Чтобы у вас не сложилось ложного представления о том, что СЭВ имеет отношение только

к профессиональной деятельности, сразу оговоримся: такие эмоциональные изменения могут возникать, например, если человек долго ухаживает за престарелым или немощным родственником либо если вы домохозяйка и многодетная мать, обеспечивающая четкое функционирование семейного хозяйства, воспитание детей и т.д.

Причины возникновения стресса принято делить на внешние и внутренние. К внешним относят высокие нагрузки и напряженный график, неадекватную оплату труда, в принципе нелюбимую работу, конфликты в коллективе. Из внутренних причин назовем перфекционизм, то есть необходимость делать все идеально и вовремя, страх потерять престижную работу, убеждение, что работа всегда должна находиться на первом месте, неоднозначное представление о том, что «я должен всем доказать» или «я должен быть успешным» и опасение подвести значимых для вас людей.

Именно степень выраженности внутренних факторов влияет на скорость развития выгорания.

Симптомы СЭВ

Перечислим симптомы СЭВ, которые, каждый в отдельности, могут свидетельствовать о самых



разных психологических/психических или соматических отклонениях, но если у индивидуума присутствует несколько перечисленных симптомов, это подводит нас к предположению о развитии данного синдрома. Психологи разделяют симптомы на две группы: физические и эмоциональные.

1. Физические симптомы: не проходящее чувство усталости, снижение иммунитета и, как следствие, повышенная заболеваемость, чаще, чем раньше, «накатывают» головные или мышечные боли, проблемы со сном, отсутствие аппетита, различные нарушения работы желудочно-кишечного тракта.
2. Эмоциональные симптомы: неуверенность в себе, беспомощность, ощущение одиночества, агрессивное, негативное или наплевательское отношение к выполняемым видам деятельности, недовольство собой и своей жизнью.

Теперь поговорим о том, на что следует обратить внимание и задуматься: может, что-то уже начало тлеть, а может, все уже выгорело давно, и вы беспомощно озираетесь на пепелище.

1. Часто ли вы думаете: я никогда с этим не справлюсь, мне точно не успеть, что будет, когда все поймут, что у меня не получается?
2. Кажется ли вам, что вы занимаетесь не своим делом, хотя раньше так не считали?

3. Не бывает так, что те дела, которые раньше вам нравились, сейчас раздражают и неинтересны?
4. Подвержены ли вы в последнее время апатии, избегаете ли контактов с людьми, стали ли вы более раздражительны, устаете физически быстрее, чем раньше?

Если на два из четырех вопросов вы ответили утвердительно, может быть, и вы не так далеки от эмоционального выгорания.

Фазы развития СЭВ (по Селье)

I Фаза напряжения

Является предвестником и запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Если эти старания работника адекватно оцениваются, поддерживаются, если человек получает ощущение важности и значимости своего труда, СЭВ не развивается. Если нет и происходит крах представлений, то СЭВ получает свое развитие.

II Фаза резистенции

Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств.

III Фаза истощения

Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Выгорание становится неотъемлемым атрибутом личности. Метастазы выгорания проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

Как справиться с СЭВ

Для того чтобы избавиться от этой напасти и не скатиться в депрессию, стоит провести несложный анализ и ответить себе на следующий вопрос: что именно в работе выбивает вас из колеи в большей степени, с чем конкретно вы не готовы мириться в дальнейшем? Затем на одну чашу виртуальных весов положим все отрицательные факторы вашей работы, с которыми вам приходится сталкиваться ежедневно и которые являются топливом, питающим выгорание, а на другую — зар-



плату и те аспекты, приносящие вам удовлетворение. Поверьте, если вы честны с собой, сделать это будет несложно. А если перевесит чаша весов с негативом, придется задуматься о смене места работы или вообще рода деятельности.

Говоря об эмоциональном выгорании, мы не сможем не задать и еще один набивший уже

оскомину вопрос: работаем, чтобы жить, или живем, чтобы работать? Обязательно нужно разграничивать рабочий процесс и личную жизнь. Деловая переписка, звонки, обсуждение производственных процессов и контакты с коллегами — только в рабочее время. Обращайте внимание на то, что нужно именно вам, а не является показателем успеха и нравственной ценности, с точки зрения других. В конце концов, уделяйте себе больше внимания: увеличьте физические нагрузки, если они недостаточны, разнообразьте досуг, встречайтесь с людьми, которые вызывают у вас положительные эмоции. Может, это и не избавит вас от основной проблемы, но с измотанностью на работе и со стрессом вы станете справляться легче.

Тем, кто связывает свое выгорание не с работой, а с рутинными бытовыми делами, смело посоветуем следующее: вспомните, чем вы с удовольствием занимались в детстве или юности, что у вас хорошо получалось, но потом пришлось забросить. Или наоборот, вы всегда хотели попробовать, но по какой-то причине не решались. Сейчас самое время обсудить с близкими выделение себе любимому хотя бы полутора часов, чтобы заниматься тем, что вам доставляет радость: рисуйте, танцуйте, мастерите что-нибудь, ходите в музей и т.д. Главное, чтобы процесс и результат вас удовлетворяли! [D](#)





Каждое
упражнение
повторите
15–20 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ



№ 1

Удерживая плечи на одном уровне, выполняйте наклоны головы то к левому, то к правому плечу. В наклоне слегка задерживайтесь. Это же движение выполните с небольшим натяжением. Наклоните голову и придержите ее рукой, другую руку максимально потяните вниз, усиливая растяжение мышц шеи.



№ 2

Выполните повороты головы вправо и влево. Положите руки на область грудины и слегка потяните вниз. Поворачивайте голову чуть больше в сторону, чтобы растянуть мышцы передней боковой поверхности. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



№ 3

Вытяните голову максимально вперед, не задирая подбородок, и верните в исходное положение. Отведите голову назад, не наклоняя ее, сделайте второй подбородок.



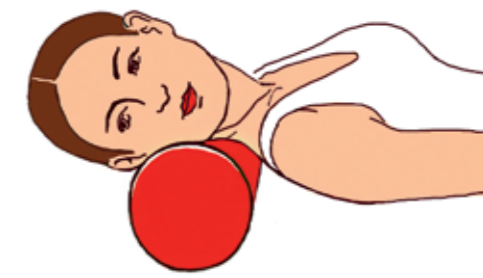
№ 5

Ноги на ширине плеч. Заведите прямые руки за спину и соедините в замок. Максимально сведя лопатки, поднимайте руки. Старайтесь с каждым разом увести их все выше.



№ 4

Для выполнения упражнения используйте ленточный эспандер длиной 1 м. Встаньте на четвереньки, поставьте руки под плечи. Положите эспандер на затылок и опуститесь так, чтобы концы ленты свободно свисали. Зафиксируйте их ладонями. Тянитесь макушкой кверху, чтобы эспандер слегка натянулся.



№ 6

Для выполнения упражнения используйте специальный валик для фитнеса. Лягте на ровную поверхность, валик положите под основание черепа. Расслабьте плечи и медленно выполняйте повороты головы в одну и в другую сторону, задерживаясь на болезненных точках.



ТАНЕЦ ВКУСОВ

Аргентина — родина танго, футбола и лучших в мире стейков. Ее иногда называют страной иммигрантов. И действительно — тут невероятное смешение этносов и культур. А местная кухня сочетает испанские, итальянские, индейские и африканские кулинарные традиции

ТЕКСТ // АЛИСА ВИНОГРАДОВА

Плави́льный котел

Аргентинская кухня имеет богатую историю и вобрала в себя рецепты коренных индейских народов, испанских колонизаторов, африканских переселенцев и крупнейшей в мире итальянской диаспоры. В XIX–XX веках Аргентина по количеству иммигрантов уступала только США. Большинство приезжих были выходцами из Италии, Испании, Уэльса, Германии и Ближнего Востока, все они внесли вклад в развитие аргентинской культуры и кулинарии. Современную кухню этой латиноамериканской страны нередко сравнивают со средиземноморской.

Значительное влияние на местную гастрономию оказала сельскохозяйственная специализация — Аргентина занимает одно из первых мест в мире по производству мяса, мясных продуктов и пшеницы. По статистике, на каждого аргентинца приходится 48 килограммов говядины в год. Поэтому на столе всегда присутствуют мясные блюда, а также всевозможные мучные изделия — фокачча (итальянский хлеб), пицца, различные виды макарон и выпечки. Палитра кухни меняется в зависимости от региона.

В поисках идеального стейка

Аргентина неспроста считается раем для мясоедов. Экологически чистые пастбища, идеальный климат и рекордные объемы производства мяса позволили жителям страны создать лучшую торговую марку в мире. Кстати, крупный

рогатый скот испанцы завезли сюда в XVI веке, а экспортировать мясо в Европу аргентинцы начали в конце XIX века, когда появились холодильные установки.

Из необычных мясных блюд здесь можно попробовать стейки из страусятины, бычьи хвосты, мясо ламы, броненосца, каймана, капибары, вискачи (семейство шиншилловых).

Национальное блюдо Аргентины — асадо. Оно представляет собой куски мяса, приготовленные на углях, например, стейки, ребрышки, шашлык, потроха и всевозможные сосиски. Чтобы получить стейк мечты в аргентинском ресторане, желательно разбираться в различных видах мяса и степени его прожарки. К жареному мясу обычно подают чимичурри — классический соус из петрушки, чеснока, оливкового масла и красного винного уксуса. Специальные мангалы для приготовления асадо есть почти в каждой семье, без него редко обходится традиционный воскресный обед. Асадо завезли в Аргентину, Чили и Уругвай переселенцы из Галисии.

Другие мясные блюда

Местные любят готовить колбасы со специями. Одной из самых известных является чоризо — аналог сочных испанских колбасок из свинины. На улицах часто продают чорипан — фирменное блюдо аргентинского стритфуда. Это сэндвич из поджаренных чоризо и белой итальянской булочки, который приправляется различными соусами. В некоторых



ФОТО: SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO, STOCK.ADOBE



областях к нему добавляют лук, огурцы и маринованные овощи. Гастрономический путеводитель TasteAtlas включил чорипан в топ-5 самых вкусных бутербродов в мире. Повсеместно можно встретить черные кровяные колбаски морсижа и тонкие сухие колбаски салчица. Обычно их жарят на гриле или добавляют в супы и сэндвичи.

Густой наваристый суп лодро — визитная карточка северных провинций Аргентины. Он тоже считается национальным блюдом и состоит из тыквы, кукурузы, говядины, чоризо, фасоли и картофеля. Это праздничное кушанье часто готовят на День независимости и свадебные торжества. В холодные зимние дни к горячему лодро подают красное вино, например мальбек. Как в Чили и Уругвае, в Аргентине любят пучеро — мясное рагу с нутом и разнообразными овощами. Блюдо это попало в Южную Америку из Андалусии и традиционно считалось крестьянской едой.

Матамбре (в переводе с испанского — «убийца голода») представляет собой одно из самых изысканных блюд аргентинской кухни, прочно вошедшее в культуру страны. Это мясной рулет из тонкого куска говядины, в который завернуты овощи, яйцо и зелень. Его варят, запекают в духовке или готовят на гриле. Рулет часто подают в качестве основного блюда на аргентинских праздниках.

Влияние средиземноморской кухни

Итальянские иммигранты, приехавшие в Аргентину в конце XIX — начале XX века, привнесли очень многое в здешнюю культуру и кулинарию. В ресторанах часто подают

МАТАМБРЕ

Ингредиенты:

Говяжий фланк стейк — 1,5 кг // // // // Яйца куриные — 4 шт.
 Морковь — 2 шт. // // // // Зелень петрушки — 1 пучок
 Перец красный — 1 шт. // // // // Чеснок — 3 зубчика
 Масло оливковое — 2 ст. л. // // // // Перец чили молотый — 1 ст. л.
 Орегано — 1 ст. л. // // // // Соль морская крупная — 1 ч. л.

Для соуса чимичурри:

Петрушка — 1 пучок // // // // Кинза — 1 пучок
 Орегано — 1 пучок // // // // Чеснок — 5 зубчиков
 Оливковое масло — 250 мл // // // // Винный белый уксус — 3 ст. л.
 Перец чили — 1 шт. // // // // Щепотка сахара // // // // Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо отбить, посолить и поперчить с обеих сторон.
2. Обжарить красный перец и разрезать на широкие полоски, сварить яйца вкрутую, натереть морковь, нарезать петрушку и кинзу, измельчить чеснок.
3. Смазать мясо оливковым маслом, посыпать орегано, петрушкой, кинзой, чесноком и морковью, разложить красный перец и целые яйца.
4. Аккуратно свернуть рулет, чтобы начинка осталась внутри, перевязать нитками.
5. Обжарить рулет на сковороде со всех сторон, затем запечь в духовке. Время приготовления 1–1,5 часа.
6. Ингредиенты для соуса измельчить в блендере.
7. Убрать нитки, готовое мясо разрезать на порционные куски и обильно полить чимичурри. Подавать горячим или холодным.



традиционную пиццу, пасту, лазанью, тирамису и мороженое. Особого внимания заслуживает миланеза, или отбивная по-милански. Это тонко нарезанный и отбитый кусок мяса, обычно говядины или курицы, который обмакивают в яйцо, панировочные сухари и жарят до золотистой корочки. Миланеза подается с картофелем фри или картофельным пюре и яичницей.

Эмпанадас — сытные пирожки родом из Испании с разнообразными начинками: с мясом, картофелем, ветчиной, сыром, шпинатом. Каждая провинция Аргентины может похвастаться уникальным рецептом. Пирожки выпекают в печи или обжаривают во фритюре. На севере страны распространены сладкие эмпанадас с мармеладом из айвы, батата и дульсе де leche (аналог вареной сгущенки).

Сладости с аргентинским характером

Традиционным кондитерским изделием стран Южной Америки является альфахорес — сладкое печенье с прослойкой из вареной сгущенки, покрытое сахарной пудрой или шоколадом. Существует множество вариантов этого лакомства: с добавлением кокоса, какао, арахиса, миндаля, меда, корицы. Альфахорес — один из самых узнаваемых и любимых десертов Аргентины, который часто подается к рождественскому столу.

В Аргентине на каждом шагу можно встретить медиалунас — полумесяцы из слоеного теста, похожие на французские круассаны. В отличие от обычных круассанов, они меньше по размеру и слаще. Это очень популярное блюдо

СЭНДВИЧ ЧОРИПАН

Ингредиенты:

Булочка для хот-дога или маленький багет — 4 шт.
 Колбаска чоризо — 6 шт. // Свежий помидор — 2 шт.
 Перец красный — 1/2 шт. // Лук красный — 1/2 шт.
 Масло оливковое — 2 ст. л. // Винный уксус красный — 1 ст. л.
 Соус чимичурри — по вкусу

Способ приготовления:

1. Разрезать помидоры на четверти, удалить семена. Мелко нарезать мякоть и положить в большую миску.
2. Добавить в миску с помидорами мелко порезанные перец и лук, оливковое масло, уксус и хорошо перемешать.
3. На среднем огне разогреть сковороду или решетку для гриля. Обжарить колбаски чоризо со всех сторон.
4. Переложить чоризо на разделочную доску и разрезать пополам. Накрыть фольгой.
5. Разрезать булочки или багет вдоль и жарить срезом вниз две минуты.
6. Положить в булочки чоризо, томатную смесь и чимичурри.



на завтрак, трудно найти в Буэнос-Айресе пекарню, где бы его не готовили. К медиалунас, как правило, подают кофе с молоком или мате.

Что касается алкоголя, то в Аргентине очень популярны вина. Один из наиболее известных винодельческих регионов — Мендоса, он находится в западной части страны, у подножия Анд. Здесь производится большинство вин Аргентины, включая престижный сорт мальбек.

Говоря об аргентинской кухне, нельзя не упомянуть мате — этот травяной чай стал символом местной культуры и неотъемлемой частью аргентинского образа жизни. Исторически мате был напитком индейцев гуарани и кечуа. Благодаря довольно высокому содержанию кофеина мате обладает тонизирующими свойствами. Кроме того, он содержит витамины А и В, антиоксиданты и множество микроэлементов.

Плюсы и минусы аргентинской кухни

Аргентинская кухня, богатая мясными блюдами и изысканными десертами, привлекает внимание гурманов по всему миру. Многие местные кушанья — отличный источник белка, а также жирных кислот, таких как омега-3. Однако в Аргентине не слишком распространены веганские и вегетарианские кафе и рестораны, за пределами крупных городов выбор вегетарианских блюд может быть ограничен. К популярным овощным блюдам относится холодный суп из помидоров гаспачо, овощное рагу сальтадо и картофельные ньокки. [Д](#)

АЛЬФАХОРЕС

Ингредиенты:

Для теста: Сливочное масло — 100 г // Мука — 100 г
 Кукурузный крахмал — 100 г // Сахар — 80 г
 Яичный желток — 1 шт. // Молоко — 1 ст. л.
 Разрыхлитель — 0,5 ч. л.

Для начинки: Вареная сгущенка — 1 банка
 Кокосовая стружка

Способ приготовления:

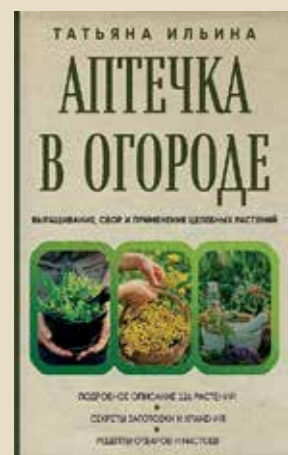
1. Взбить яичный желток с сахаром, добавить мягкое сливочное масло и хорошо перемешать.
2. Добавить муку, крахмал и разрыхлитель, замесить тесто.
3. Завернуть тесто в пищевую пленку, оставить на полчаса.
4. Раскатать тесто толщиной около 5 мм, с помощью стакана вырезать кружочки и выложить на противень.
5. Выпекать около 10 минут при температуре 180 градусов. Печенье не должно сильно подрумяниться, необходимо, чтобы оно оставалось белым.
6. Намазать вареную сгущенку на печенье, накрыть второй половинкой.
7. Края обвалить в кокосовой стружке и дать пропитаться сгущенкой.
8. Подавать с чаем или кофе.



Даниэль Канеман

ДУМАЙ МЕДЛЕННО... РЕШАЙ БЫСТРО

В книге опровергается идея о том, что человек руководствуется в своем поведении экономическими или другими рациональными мотивами. По мнению автора, люди слишком подвержены влиянию недавних событий и из-за этого могут принимать решения, противоречащие их собственным интересам. Согласно теории Канемана те, кто обменивается между собой ощущениями, потом будут делать одинаковые ошибки.



Татьяна Ильина

АПТЕЧКА В ОГОРОДЕ. ВЫРАЩИВАНИЕ, СБОР И ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ

Даже при самой обычной простуде поход в аптеку может обойтись в несколько тысяч рублей. А что, если самостоятельно вырастить лекарственные растения и сберечь бюджет? Татьяна Ильина, биолог, автор многочисленных бестселлеров о лесных и садовых растениях, подробно объясняет, как выращивать, собирать, заготавливать, а также применять целебные травы.



Признаюсь, я еще не прочитала книгу — она вышла совсем недавно. Но, как и другие гимнастки, давала для нее интервью. Думаю, книга получилась интересной, потому что Ирина Александровна очень многогранный человек. Тренер, руководитель, женщина, мама... Я восхищаюсь ею в любой роли. В частности тем, как она всей своей жизнью доказывает: если хочешь чего-то добиться, надо много работать. Ее трудоспособность просто поражает. Кроме чисто спортивных вопросов, Ирина Александровна решает массу организационных, что-то, конечно, делегирует, но многими занимается сама. Не знаю, как она все успевает, я стараюсь у нее учиться выполнять свою работу на 200%.

Она в зале целый день. Заканчивается тренировка у личниц, переключается на группы, и наоборот. Когда шла подготовка к Олимпийским играм, тренировки длились с семи утра до двух ночи. Девочки уходили поесть, отдохнуть, Ирина Александровна работала без перерыва.

Ко всем соревнованиям, будь то Олимпиада или показательные выступления, она относится одинаково требовательно, приучая и нас к ответственности за каждый выход. Мы знаем, что нельзя позволять себе расслабляться ни на каком выступлении, даже для мамы с папой. Точно так же она подходит к выбору купальников, причесок, макияжа — всегда задает максимальный уровень. Мне кажется, книга об Ирине Александровне вызовет интерес не только у людей из мира спорта. Ее отношение к работе и в целом к жизни может послужить примером для многих.

Анастасия Максимова

Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, чемпионка и серебряный призер Олимпийских игр



Ирина Винер

Я — НИКТО... АВТОБИОГРАФИЯ ЛЕГЕНДАРНОГО ТРЕНЕРА



Михаил Анисимов

РЫБАЛКА. ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РЫБНОЙ ЛОВЛИ

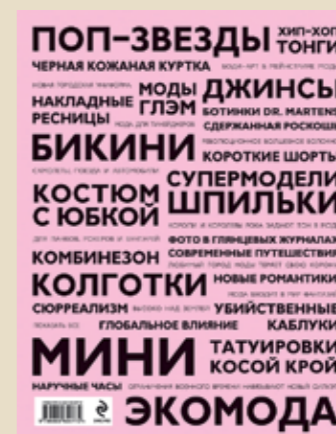
С древних времен рыбалка для многих — не просто способ пропитания, но и хобби, доставляющее удовольствие самим процессом. Некоторые вообще полагают, что это философия. Ее адепты узнают из энциклопедии о видах промысловых рыб, местах их обитания и приемах ловли, а также как поймать рыбу своей мечты. Книга будет интересна как начинающему, так и опытному рыболову.



Билл Брайсон

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ БЫТА И ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ

Рассказ о житейских мелочах и предметах домашнего обихода превращается в историческое повествование, уводящее нас в глубокое прошлое культуры, в частности Викторианскую эпоху. Автор показывает, как связаны мысли и поступки человека того времени с его домом и находящимися в нем вещами.



Харриет Уорсли

100 ИДЕЙ, ИЗМЕНИВШИХ МОДУ

Краткий экскурс в историю fashion: от появления женских брюк и отказа от корсетов до открытой демонстрации бикини. А еще — появление синтетических тканей, влияния на моду полета в космос и интернета. Мода XX века раскрывается через 100 ярких идей, событий и явлений. Читателя порадует огромное количество уникальных фотографий, эскизов и рисунков.



Жасмин Ли Кори

МАМИНА НЕЛЮБОВЬ. КАК ИСЦЕЛИТЬ СКРЫТЫЕ РАНЫ ОТ НЕСЧАСТЛИВОГО ДЕТСТВА

Люди защищают образ матери внутри себя, защищают хрупкие отношения с ней путем отрицания всего, что могло бы их расшатать, а разочарование, злость и боль вытесняют из сознания. Психотерапевт Жасмин Ли Кори рассказывает в своей книге, как исцелиться от детских психологических травм и стать уверенным в собственных силах любящим взрослым.



Богатства Южного Урала

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Можно долго перечислять, чем богат Южный Урал. Тут есть залежи золота, медных, железных руд, полудрагоценных камней. Тут сосредоточены различные производства, активно развивается земледелие. Но туристов привлекают прежде всего природные и культурные богатства. И каждый найдет здесь отдых по душе. Кто-то предпочтет карабкаться по горным тропам Таганая или наслаждаться видом с вершины Аракульского шихана, другие выберут релакс на берегу одного из чистейших озер, а третьи захотят прикоснуться к древности в Аркаиме



ФОТО: SHUTTERSTOCK, STOCK.ADOBE, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Легкая прогулка или серьезное испытание

Начать знакомство с Южным Уралом можно с национального парка «Таганай». Он был создан в 1991 году по инициативе местных жителей. Это уникальный природный комплекс, в котором сочетаются горные ландшафты, тайга, каменная река и лесостепи на площади свыше 50 тысяч гектар. «Таганай» в переводе с башкирского — «подставка для Луны». Возможно, название навеяно тем, как красиво спутник Земли выплывает из-за макушек седого Урала.

Особой популярностью пользуется подъем на горный хребет Уреньга. Если раньше путешественники добирались до горных вершин в основном дикими тропами, то сейчас проложены туристические маршруты. В зависимости от подготовки можно выбирать пути разной сложности, будь то короткая полутораклометровая экотропа, 15-километровый маршрут на Двуглавую сопку вдоль реки Большая Тесьма и уже совсем сложный маршрут длиной 60 километров для опытных туристов. Такой поход по реликтовой тундре с горными перевалами и участками лесов займет минимум неделю.

Ворота в «Таганай» расположены в городе Златоусте, который в этом году принимал соревнования Спартакиады по биатлону. Добраться туда из Челябинска можно по федеральной трассе М-5, на электричке или рейсовом автобусе за 3–3,5 часа. Для машин предусмотрена парковка у ворот парка. Входной билет стоит всего 200 рублей, граждан льготных категорий пускают бесплатно. Поскольку климат здесь резко континентальный, а погода порой капризна, лучшее время для посещения «Таганая» — это поздняя весна или ранняя осень.

«Таганай» — охраняемая природная территория, ночевать здесь разрешено только в шести специально оборудованных приютах, то есть на базах, в домиках или собственной палатке. Также есть специально отведенные места, где можно разводить костры. Любые нарушения этих правил неминуемо приведут к серьезному штрафу. Разумеется, важно заранее подготовиться к походу: проработать маршрут, здраво оценить свои силы, определиться с местами стоянки и узнать условия, заготовить запас продуктов, так как в парке нет магазинов и заведений общепита.

Любопытная достопримечательность — Большая каменная река, образованная глыбами, которые принес сюда ледник. Протяженность «реки» 6 километров, а ширина от 100 до 500 метров.

В горах Таганая четыре популярные у путешественников вершины. Самая посещаемая — Перья, южная вершина (1034 м) Двуглавой сопки, один из участков ее склона даже оборудован лестницей для удобства туристов. Бараньи лбы, северная вершина (1041 м), требуют лучшей физической подготовки, так как дорога идет по курумнику с крупными глыбами. Круглица — наиболее высокая вершина хребта Большой Таганай (1178 м). Путь к ней лежит через Долину сказок, где можно полюбоваться причудливыми скальными образованиями. Откликной гребень — самая сложная для

На Южном Урале стоит попробовать пирог с озерной рыбой. На начинку чаще идут щука, линь и карп. Кстати, рыбу запекают целиком

покорения вершина. Прошедшие этот путь туристы получают значок «Альпинист России» и третий разряд.

Край озер

Это место на севере Челябинской области названо так, потому что на относительно небольшом участке земли находится три тысячи водоемов. Обязательно посетите Тургояк и Увильды. От Челябинска до них примерно 150 километров, добраться можно через Миасс, а затем по Тургоякскому шоссе.

Тургояк расположен между хребтами Урал-Тау и Ильменским. Это озеро — одно из самых чистых озер России и напоминает Байкал, только гораздо меньше. Оно настолько прозрачное, что дно видно даже на 17-метровой глубине. Местные власти берегут чистоту озера, поэтому запрещают перемещаться по нему на лодках с двигателями внутреннего сгорания. На Тургояке около 10 островов, которые при снижении уровня воды сливаются с сушей. Самый большой и известный — остров Веры, издревле считается местом силы.

Другое знаменитое озеро — Увильды — крупнейшее на Урале. Его вода обладает целебными свойствами — она содержит селен, магний и железо. На берегу расположены лечебно-реабилитационные центры с радоновыми источниками и грязями. Глубина озера достигает 38 метров, поэтому летом в нем можно не только купаться, но и погрузиться на дно с аквалангом под руководством дайвера-инструктора. Парадоксально, но озеро Увильды находится неподалеку от признанного самым грязным городом мира Карабаша, что только подчеркивает силу контрастов Южного Урала.

Из других интересных озер можно отметить Иткуль, окруженное Каслинским хребтом и Зауральской равниной. Туристы любят останавливаться на его берегах в палатках. В переводе с башкирского Иткуль означает «мясное озеро». Оно богато рыбой, но рыбалка здесь запрещена. В середине озера над водной гладью возвышается скала Шайтан-камень (около 20 м), которая упоминается в сказках Павла Бажова.

Загадочные кольца Аркаима

Аркаим — наиболее исследованная часть исторической территории, расположенной в долинах рек Большая Караганка и Утяганка и известной как «Страна городов». Его название



переводится с тюркского как «хребет или основа». Комплекс из городища и могильника был построен 3,5–4 тысячи лет назад, в эпоху бронзы. Его обнаружили в конце 1980-х годов во многом случайно при обследовании территории, отведенной для строительства водохранилища. В итоге планы затопить эту территорию водой пришлось отменить, что стало прецедентом для Советского Союза. Сейчас Аркаим получил статус археологического памятника и объекта культурного наследия народов России.

Городище Аркаима имеет два кольца валов диаметром 85 и 145 метров и четыре входа, обращенных на каждую из сторон света. Главный вход — на западе. Жилища также располагались по кольцам, между которыми проходила круговая улица с деревянной мостовой. При этом в поселении функционировала ливневая канализация, найдены следы металлургического производства, очагов, печей и колодцев. Аркаим был многофункциональным комплексом, выполнял функции крепости, металлургического, торгового и сакрального центра, о чем говорит его необычная форма.

Образ Аркаима стал популярным в среде оккультистов, эзотериков и язычников, создавших вокруг него сотни теорий, большинство из них официальная наука отвергает. Одни полагают, что его, как и Стоунхендж, и египетские пирамиды, построили инопланетяне, другие видят в нем колыбель мироздания и источник особой энергии. Многие

исследователи считают его центром древней протоарийской цивилизации, существовавшей на стыке Запада и Востока.

В километре от городища Аркаима находится Больше-караганский могильник. Он представляет собой насыпи, под которыми располагались площадки с погребальными и жертвенными ямами. Могильные ямы имели глубину до 3,5 метров и камеры до трех этажей, перекрытые деревянными настилами. Нижняя камера предназначалась непосредственно для захоронений, как одиночных, так и групповых. В верхней хранились останки жертвоприношений в виде лошадей, собак и крупного и мелкого рогатого скота. По останкам погребенных ученые сделали вывод, что аркаимцы принадлежали к европеоидной расе. Кроме того, в захоронениях нашли домашнюю утварь и оружие из бронзы.

Слоеный пирог из каменных глыб

К северо-западу от Челябинска, неподалеку от озера Аракуль, расположен живописный скальный массив Аракульский шихан. Сам по себе он невысокий и едва превышает 500 метров, однако завораживает туристов своей красотой. Шихан протянулся на два километра с востока на запад. В каменных глыбах при наличии воображения легко угадать фигуры животных и людей. С вершины в хорошую погоду можно рассмотреть до 11 озер. Массив издревле считался священным местом у местных жителей, а шаманы проводили ритуальные обряды в каменных чашах, где скапливалась дождевая вода и рос мох. Также чаши использовали для зажигания сигнальных костров.

Забраться на шихан можно пешком или на внедорожнике, однако поездка на машине сквозь овраги и бурелом представляется опасной. Слоистые склоны также используются скалолазами как естественное место для тренировок. В 2000-е годы в ходе археологических исследований в окрестностях скал нашли стоянки древнего человека, относящиеся к железному веку, с большим количеством предметов культурного назначения, древними храмами и сторожевыми постами.

На озере Аракуль хорошо отдохнуть с палатками в теплое время года. Оно находится в котловине, поэтому не имеет большой глубины, однако берега озера высокие. Единственный вытянутый остров в форме кораблика прозвали Островом любви. Из-за обилия родников вода здесь холодная, но летом прогревается до комфортной для купания температуры. Озеро богато рыбой и является одним из любимых мест рыболовов. Окружающий ландшафт позволяет туристам наслаждаться красотой уральских восходов и закатов, а ночью им открывается потрясающий вид звездного неба.

Город заводов тоже может быть привлекательным

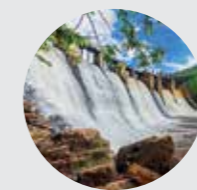
На первый взгляд Челябинск — типичный суровый промышленный уральский город, не самый чистый с экологической точки зрения. На его территории находятся два знаменитых на всю страну предприятия: металлургический и трактор-



ный заводы. При этом город достаточно зеленый и окружен лесом. Главное место прогулок челябинцев — парк имени Гагарина в центре города. Одно время вокруг парка началось строительство, и застройщики пытались сократить зеленую территорию, однако жители встали на ее защиту, а затем их позицию поддержали и местные власти.



Южный Урал — минералогический рай, здесь встречается около полутора тысяч минералов и их разновидностей. Благодаря геологическому строению на восточном склоне сосредоточены запасы разнообразных руд, строительного и горнорудного сырья, облицовочных и поделочных камней, самоцветов



«Пороги» — одна из старейших гидроэлектростанций в мире, работает с 1910 года. Все механизмы до сих пор исправно функционируют

Коелгинский мраморный карьер — крупнейший в России и один из красивейших в мире. Мрамор из этого карьера использо-

В Челябинской области обнаружено 36 видов растений-эндемиков. Эти места не случайно называют колыбелью природы

В начале XXI века в парке была проведена реконструкция, и теперь здесь огромное количество зон отдыха, спортивные площадки, веревочный экстрим-парк, картинг-трассы, пейнтбольный клуб, аттракционы, как детские, так и экстремальные. Периодически тут проходят культурно-массовые мероприятия: фестивали, концерты, кинопоказы и музыкальные программы.

Челябинск известен как город хоккея, здесь выросли десятки именитых игроков: Виктор Шувалов, Сергей и Николай Макаровы, Вячеслав Быков, Сергей Стариков, Петр Природин, Сергей Бабинов. Сегодня воспитанники челябинского хоккея: Валерий Ничушкин, Евгений Кузнецов, Никита Нестеров и другие — занимают лидирующие позиции в клубах НХЛ.

Гостям города обязательно стоит посетить недавно благоустроенную набережную с колесом обозрения, которая протянулась вдоль реки Миасс на шесть километров. Это пешеходная зона, позволяющая насладиться вечерними прогулками. В планах у городских властей — увеличить ее протяженность и сделать самой длинной в Уральском федеральном округе. Среди туристов также популярна пешеходная улица Кирова, соединяющая площадь Революции с набережной Миасса. Расположенные здесь старинные особнячки придают челябинскому Арбату уют и душевность. [▶](#)

вался при строительстве Храма Христа Спасителя и Государственного Кремлевского дворца. Геологи прогнозируют, что месторождение не исчерпает себя ближайшие 350 лет

В 2013 году в окрестностях Челябинска разорвался метеорит. Ударная волна повредила здания, были выбиты стекла, тысячи горожан получили ранения от осколков. Мобильная связь в первые часы после взрыва пропала. Наиболее крупные фрагменты, общей

массой 654 кг, подняли со дна озера Чебаркуль, сейчас они выставлены в Государственном историческом музее Южного Урала

Народный дом — настоящее украшение Челябинска. Его построили в 1903 году, и долгое время он был крупнейшим в городе театрально-концертным залом. На его сцене выступали Пашенная, Комиссаржевская, братья Адельгейм. Сегодня здесь находится «Молодежный театр»

Следующий сезон наш!

Моя жизнь сосредоточена в пределах треугольника: Пресня — «Динамо» — Шереметьево. Поехать на матч в Балашиху для меня тяжелее, чем за полчаса добраться до аэропорта и полететь куда-нибудь в Уфу, где «Динамо» играет с «Салаватом Юлаевым»

ТЕКСТ // ВЛАДИМИР МУСТАФИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Золото в хоккее

В прошлом году я посетил все 74 матча ХК «Динамо», то есть пробил так называемый золотой сезон. Футбольное золото у меня уже было, а для хоккейного сложились обстоятельства. 20 августа 2022 года не стало моего отца. В этот день «Динамо» играло со «Спартаком» и выиграло 1:0. Отец смотрел футбол и отключился, все процедуры оформляли, пока шел матч. Я впервые потерял настолько близкого человека и не находил себе места. Начался сезон в КХЛ. 3 сентября я сходил на матч «Динамо» — «Ак Барс», потом на следующий и еще, и еще... Так и завертелось. Смотришь — уже десятый, двадцатый. На хоккее я отвлекался. Было по-прежнему грустно, но хотя бы на эти три часа голова переключалась на что-то другое.

Где-то после двадцатого матча Сергей Валентинович Находка и Миша Дуйсбург заметили: «А золотника-то в хоккее у нас не было». Я посмотрел календарь. Прикинул. Цели пробить золото не ставил, но решил, что такой вариант теоретически возможен. Пришлось, конечно, посоветоваться с любимой. Вероника поначалу была настроена скептически, но потом даже составляла мне компанию на домашних и выездных играх.

На тридцатой игре вошел во вкус — в динамовском хоккее есть свой вайб, новые ребята, ко-

торые редко посещают футбол. Иногда на выезде в самолете попадались интересные собеседники. Один раз сидел с Валерием Каменским и Алексеем Жамновым, в другой раз — с Алексеем Морозовым. Весь полет разговаривали с Алексеем Алексеевичем о хоккее, о плюсах и минусах разных стадионов, а также о том, что через год в чемпионате будет перекрестный плей-офф. Он спросил мое мнение. Я ответил: «Динамовский болельщик всегда рад многообразию географии выездов».

Сезон прошел спокойно. Ездил в основном один, а один я употребляю только чай. Поэтому — приехал на матч, посмотрел, уехал. Болельщики других команд везде были гостеприимны. Накладок не произошло. Даже когда в Питере из-за сильного ветра самолетам не давали посадку, мой борт оказался единственным за весь день, приземлившимся в Пулково по расписанию. Видимо, карма давала шанс сделать золотой сезон.

Правда, команда в том году разочаровала быстрым завершением сезона. Но в этом немного исправилась. Руководители клуба дали Алексею Николаевичу Кудашову еще шанс — на два года продлили контракт. Так что ждем трофей. Пора бы уже. Раньше раз в пять лет были чемпионами, а сейчас уже 12 лет прошло.



Скучаю по движу

К футболу с введением электронных паспортов я остыл. Хотя и сделал Fan ID, был за два года всего на трех матчах, причем гостевых, включая матч в Краснодаре, но о нем отдельно. Атмосфера на нашей гостевой трибуне совершенно не та, что была до. Наверное, самое подходящее слово «аморфная». Нет заводящего, нет перформансов, осталось только семечки раздать зрителям. Печальное зрелище. Я решил, что пока воздержусь от такого движа.

Сам паспорт болельщика ничего нового, конечно, не привнес. Я не понимаю, как он повлиял на безопасность на стадионе. Некоторые депутаты Госдумы говорят, что стало меньше мата на фанатке. Как человек, активно посещающий стадион еще с 90-х, ответственно заявляю: столько мата, сколько я слышал на центральных трибунах, за воротами никогда не было. Матерятся в основном болельщики в возрасте, и очень отборно. Иногда в тему, иногда нет. Поэтому с ребенком я бы на центральную трибуну ни на хоккей, ни на футбол, не пошел бы.

Клубы стараются, привлекают молодежь, пытаются заменить ею ушедших болельщиков. Пройдет еще три — пять лет, и она, наверное, станет новым движом. А ребята, которые сейчас не посещают матчи, превратятся во взрослых семейных дядек. И все это противостояние фанайдишников и антифанайдишников сойдет на нет, забудется...

Откуда что взялось

История моей любви к «Динамо» самая обычная, как у каждого второго болельщика, — папа и бабушка болели за «Динамо». Папа рассказывал, как он мальчишкой перелезал с друзьями через забор стадиона и смотрел футбол. 29 ноября 1986 года отец забрал меня из садика и повез в «Олимпийский» на матч «Динамо» (Москва) — «Динамо» (Киев). Мне было четыре года, но я помню, что сыграли вничью и вплотную подошли к чемпионству. Однако в следующем туре, в Киеве, уступили 2:1. И московское «Динамо» чемпионом не стало. Там, в «Олимпийском», когда Каратаев забил гол, весь стадион взревел, а я заплакал, потому что никогда не слышал столько шума.

В следующий раз пошел уже на хоккей с мамой, в 1991 году. Папа больше любил футбол. Когда я просился на хоккей, говорил маме: «Веди его». И раз в две недели после работы она ездила со мной на Малую спортивную арену.

Активно болеть я начал с 1996 года, а на первый выезд поехал в 1997-м. Некоторые вы-

езд в Воскресенск за полноценный не считают, но для пятнадцатилетнего парня поездка на целый день в достаточно негостеприимный город стала настоящим приключением. К тому же матч проходил в рабочий день, соответственно, школа была прогуляна. С того раза и понеслось. Правда, в 2000 году после известного питерского матча я выпал из движухи. В 2004-м окончил вуз, получил экономическое образование, стажировался в американской компании. Затем — второе, авиационное образование. Попал в крупную авиакомпанию, набиравшую молодые кадры, прошел стажировку в Денвере, получил работу, о которой мечтал с детства. Каждый день слышал на борту песню, знакомую всем, кто летал этой компанией: взлетают в небо лайнеры, оставив позади аэропорт. В общем, было не до футбола. Вернее, я перестал на него ходить, но сам играл, постоянно участвовал в каких-то турнирах, на любительском уровне, конечно.

В ноябре 2008-го на «Динамо» состоялся последний матч перед закрытием стадиона на реконструкцию — такое невозможно пропустить. Какое-то время после этого поездил в Химки. Когда в 2011 году распалось силкинское «Динамо», хотя для меня оно воронинское, — снова перерыв. А там уже — здравствуй, ФНЛ! Вот тогда я покатался и из движухи с тех пор не уйду. С удовольствием езжу, особенно если «Динамо» играет в каких-то новых городах. В хоккейном золотом сезоне, например, подорвались с Мишей Дуйсбургом и одним днем между матчами основной команды поехали в Кондопогу на игру молодежки. Там нас ждали еще четыре динамовских болельщика: Банкир, Адвокат, Вова Волков и Серега Ивановский. Отметим проезд, сходили на матч. «Динамо» выиграло 3:2 в овертайме. Правда, на овертайм остаться не получилось, надо было успеть в Сочи на матч взрослого «Динамо». Так что даже в золотом сезоне я пытался посещать что-то еще. Кстати, хочу заметить, что, если в стане болельщиков ЦСКА и «Спартак» введение Fan ID подтолкнуло ребят ходить на другие виды спорта, в динамовском движе такого, увы, не произошло. Парни из Долгопрудного молодцы, но в общей массе актив «Динамо» почему-то игнорирует хоккей и бенди. А жаль. Один выезд в Первоуральск на хоккей с мячом чего стоит. Аутентичный открытый стадион «Уральский трубник», солнечная морозная погода. Проход без билетов, только по атрибутике «Динамо». Наша трибуна за нашей же скамейкой запасных. В 300 метрах от «Трубника» — магазин «Пятерочка», досмотра на стадионе нет... Прекрасный однодневный выезд. С утра прилетел, посмотрел

О вратарях и не только

Понятно, что все хотят смотреть красивую результативную игру. А в хоккейном «Динамо», как и в футбольном, проблема с вратарями. Не зря же говорят, вратарь — полкоманды. С ФК все ясно: Шунина пора проводить на пенсию, Лещука выгнать. Вот только кого взять? Из дубля подтягивать? Что у нас в динамовской академии с вратарями? Раньше были Пильгуй, Гонтарь, папа про них рассказывал. Хомич, Яшин, конечно. Куда делся тот уровень? Не можете своего воспитать, купите!

В ХК есть Моторыгин, но он еще молодой. Полностью доверять ему первый номер я бы, наверное, не решился. Но он железный второй номер. А через годик-два можно ставить основным.

К слову о вратарской проблеме. Я месяца три назад был в Майами на матче «Флорида» — «Вашингтон». Надел динамовское джерси, взял первый ряд за воротами. Овечкин тогда забил, кажется, 833-й гол. Буквально в пяти метрах от меня. А еще перед матчем, пока я шагал от стоянки такси, подошло много русских: «О, «Динамо»! Мы тоже болельщики «Динамо». Что там с вратарями творится? Заберите у нас Бобровского, что ли». Бобби и правда красавчик, о таком вратаре можно только мечтать.

Саше Овечкину желаю удачи! Как я слышал, он собирается доигрывать в «Динамо». Не знаю, когда у него заканчивается контракт в США. Думаю, как только он побьет рекорд Уэйна Гретцки и «Вашингтон» впишет свое имя в историю, его могут тут же отпустить. С удовольствием похожу на него, в каком бы возрасте и состоянии он ни был — это легенда! Я помню его еще «масочником», его и Макса Афиногенова. Саше как молодому доставалось. Но он, между прочим, уже тогда давал отпор. Сегодня смотришь на молодых — совсем по-другому себя ведут. За что мы любим хоккей? Чтобы подрались, попинались. Может быть, правила сейчас такому не способствуют. Может, тренер запрещает. Но ведь это часть хоккея. В 90-х Баутин, Юдин, Булын, Назаров в любой момент могли завести. И было интересно, люди ходили на это. А теперь такая камерность появилась. Я за более агрессивную игру, к которой привык.

Сижу сейчас в первом ряду благодаря нашему клубу, который подарил абонемент. А золотой сезон смотрел со среднего яруса, там не видно эмоций игроков, картинка, как по телевизору. Когда находишься близко к площадке, слышишь, как игроки ругаются, пререкаются с судьями. Ощущения совсем другие. И всех своих друзей, когда на хоккей приводил, сажал в первом ряду. После этого они сказали, что ни на какое другое место больше не пойдут.



местные достопримечательности, а вечером после матча сел в самолет и спишь уже дома.

Есть, к счастью, болельщики, которые поддерживают все динамовские команды. Но они это и до введения Fan ID делали. Адвокат (Андрей Машинистов), кстати, недавно пробил 600-й выезд. Отмечали в Архангельске, где был матч по хоккею с мячом «Водник» — «Динамо». Молодец, в таком возрасте гонять на волейбол, бенди, прямо скажем, сильно! Правда, в Архангельске вышло интересно. Мы праздновали его юбилейный выезд в снятом для этого ресторане, но его самого я так и не увидел. Он был задержан за нехорошее поведение правоохранителями. Выезд все равно был засчитан, поскольку Адвокат находился в городе в день матча. Позже его отпустили, и он присоединился к пиршеству. Я его не дождался, потому что у меня был поезд. Потом мне скинули фото Андрея в подаренной мною майке, которую я привез со знаменитого стадиона в Хьюстоне, где играет футбольная команда «Динамо» (Хьюстон).

Надеюсь, всплеск активности, вызванный надеждой на золото, придаст сил нашему движению в следующем сезоне



Мегауровень дворового футбола

Футболом я живу и до сих пор в него играю. Недавно появилась возможность заявиться в одну из любительских лиг. Собрал с друзьями команду, пригласили тренера. Я теперь «играющий менеджер».

Выступаем в AFL, играем в формате 8 × 8. Все по-серьезному: судья, прямые видеотрансляции на YouTube, скорая помощь, даже VAR ввели — можно запросить повтор, если чем-то недоволен. Играем на разных московских стадионах, но чаще всего на «Красной Пресне» и «Металлурге».

В том году играли с одной из команд, за которую выступали два действующих футболиста «Зенита». Был, конечно, вынос, но опыт получили. Сегодня два эти игрока выступают за ФК «Сочи». После матча резко расхотелось кричать футболистам с трибуны, как надо играть. Достаточно было своими глазами увидеть, как профессионалы спускаются на любительский уровень и делают весь матч. Может, после вылета ФК «Сочи» в ФНЛ пригласим этих игроков к себе в команду. Хотелось бы, конечно, подтянуть бывших динамовских футболистов. Если кто-то не прочь погонять в формате лайт и помочь моей команде, я с удовольствием рассмотрю трансфер в приоритетном порядке. Думаю, договоримся.

В моей юности подобных организаций не было. Мы ходили в поисках площадки. Посмотришь: здесь вроде не такая убитая, камни кое-где торчат, но играть можно. Я завидую нынешней молодежи — у них такие поля, о которых мы даже мечтать не могли. Профессиональные футболис-

ты в 90-е на худших играли. Зато сегодня другая проблема. Тех, кто играет в футбол, днем с огнем не сыщешь — все в планшетах сидят. Ходим по другим командам, присматриваем себе игроков, если нравятся, делаем предложение. Кстати, стоит вся эта история недорого. Взнос на сезон порядка 150 тысяч плюс форма. Аренда стадиона включена, но за каждую игру еще примерно четыре тысячи от команды. Ребята в основном играют ради удовольствия, бесплатно.

Проводим чемпионат, то есть обычную регулярку в два круга, Кубок, Лигу чемпионов. В общем, не соскучишься. Становясь участником лиги, все получают названия реально существующих клубов. Футболисты выступают в соответствующей форме. У моего приятеля большая типография, там половина команд РПЛ форму брендирует, мы тоже решили не отставать, наши ребята играют в отличной форме. И болельщики у команды имеются. В основном, конечно, жены, дети, друзья. Тем не менее какое-то количество приходит, даже кричалки свои есть, не очень приличные, правда. Совсем как в большом футболе. В другой подобной лиге выступает команда «Брадцы», полностью состоящая из динамовских болельщиков. Болею за них и приглашаю на товарищеские матчи.

Чемпионское (не)везение

Ну и про завершение сезона. «Динамо», не радуящее нас уже 48 лет, вдруг получило шанс стать чемпионом. Ради матча за золото многие из тех, кто бойкотировал футбол два года, сделали себе Fan ID и приехали в Краснодар. Мы собирались устроить пир на весь город. Лично я обещал в случае победы искупаться в фонтане в парке Галицкого. А еще взял билет в первый ряд, чтобы, следуя фанатской традиции, выбежать на поле с финальным свистком.

Итог: выезд удался, матч — нет. То, как везло «Динамо» в играх с «Балтикой» и «Сочи», было настоящим чемпионским везением. Но в самом чемпионском матче случился провал. Краснодар полностью задавил нас физически, у «Динамо», по сути, и не было моментов. Пара непонятных штанг в концовке игры — и все.

Порадовало количество болельщиков в городе. Не знаю, сколько было народу, думаю, тысячи три — пять приехало. Надеюсь, этот всплеск активности придаст сил нашему движению в следующем сезоне, вернутся старые болельщики. А команда скинет балласт в виде нескольких игроков и сделает точечные усиления. Ну и, как всегда, следующий сезон наш. Точно наш! [📍](#)



**ПРОМЫШЛЕННОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ДИНАМО»
БОЛЕЕ
15 ЛЕТ
НА РЫНКЕ**

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