

22

Испытание
скоростью

Гонка «24 часа Ле-Мана»

78

Где весна
звучит,
как шум
водопадов

Путешествие
по Северной Осетии

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 2 (70)

МАРТ – АПРЕЛЬ

2026

ДИНАМО

12 Мария Шурочкина

ХОЧУ НАЙТИ ТОТ МИР, КОТОРЫЙ
БУДЕТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ МОИМ

18+

СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2026 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

АНОНС

СЛЕДИМ ЗА СПОРТИВНЫМ ГРАФИКОМ: СОБРАЛИ КЛЮЧЕВЫЕ
СТАРТЫ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ДО СЕРЕДИНЫ ИЮНЯ.
В ПРОГРАММЕ — ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ В УЛЬЯНОВСКЕ,
МОСКВЕ, КРАСНОГОРСКЕ И ИЖЕВСКЕ



27 апреля — 1 мая Ульяновск

Всероссийские соревнования общества «Динамо»
по художественной гимнастике «Волжская весна»

19–21 мая Москва

Всероссийские соревнования динамовских коллективов
образовательных организаций ФОИВ по волейболу

28–29 апреля Красногорск

Всероссийские соревнования двух и более ФОИВ
по служебному двоеборью

13 июня Ижевск

Всероссийский массовый легкоатлетический
забег «Динамовская миля»

содержание

**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

Павел Рыжков

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

Общественно-государственное
объединение «Всероссийское
физкультурно-спортивное
общество «Динамо»

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

Андрей Голованов

СТИЛИСТ

Алина Чеченова

**ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ
РОССИИ ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС ПР956**

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

Отпечатано:

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

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

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

Мнение редакции может
не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной
продукции 18+



№ 2 (70) МАРТ – АПРЕЛЬ 2026

2 / 3

4

СПОРТОВЗОР

Новости российского спорта

8

СОБЫТИЯ

Яркие моменты из жизни
общества «Динамо»

12

ГЕРОЙ НОМЕРА

В поисках своего пути

22

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Испытание скоростью

28

ЛЕГЕНДА СПОРТА

Таких сейчас уже не делают

36

СУТЬ ВЕЩЕЙ

Чувство невесомости

40

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ

Золотой бум в Кирове

48

ВETERAN

Раиса Сушкова: Пока есть силы,
готова работать

52

НАШИ СПОРТОВБЪЕКТЫ

Челябинск. Дворец спорта «Динамо»

56

СОБЕСЕДНИК

Когда Яшин взял пенальти,
стал болеть за «Динамо»

62

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Музыка

64

ПСИХОЛОГИЯ

Мысли на репите. Как выключить

70

ПРОПИТАНИЕ

Острая правда об Эфиопии

76

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Не только о спорте

78

ПУТЕШЕСТВИЯ

Где весна звучит, как шум водопадов

84

ДЫХАНИЕ ТРИБУН

Комплимент от шеф-повара





Крутые успехи в лыжах и биатлоне

Стоит отметить, что в нынешнем сезоне в лыжных гонках приоткрылась дверь на международные старты. Тренирующаяся в «Динамо» Дарья Непряева дебютировала на Олимпийских играх в Милане, но не сумела выиграть медали. Ближе всего к наградам лыжница была на этапе Кубка мира в финском Лахти, где заняла четвертое место в гонке с раздельным стартом на 10 км. Хочется верить, что в следующем сезоне сборная России с динамовцами в составе будет уже массово представлена на международных турнирах.

Что касается российских стартов, в конце февраля в Южно-Сахалинске состоялся чемпионат страны по лыжным гонкам. Зрелищная борьба завязалась в мужском скиатлоне на 20 км — на финише лидеры гонки устроили сумасшедшую зарубу, из которой серебряным медалистом

вышел динамовец Егор Митрошин. Он же стал вторым в спринте свободным стилем, уступив лишь легендарному Александру Большунову. В смешанной эстафете 4 × 5 км еще один динамовец Илья Трегубов, представляющий Ленинградскую область, со своей командой финишировал на второй позиции. Штамповать серебряные медали продолжила динамовка Ольга Царева в командном спринте классикой в паре с Дарьей Каневой. В мужской классической эстафете опытный динамовец Андрей Ларьков помог взять золото второй команде Татарстана, а Илья Порошкин — бронзу сборной Республики Коми — 1. В марафоне на 50 км вторым стал Андрей Мельниченко, пропустивший вперед лишь Большунова.

В биатлоне серебряной медалью в финале Кубка России в гонке преследования отметился динамовец Иван Колотов. Отметим также второе место Анастасии Зыряновой в эстафете в составе сборной Московской области.



Лыжники и биатлонисты порадовали медалями, хоккеисты с мячом добились большой победы, футболисты мощно возобновили сезон, а в хоккее, волейболе и баскетболе наступила пора самых важных матчей

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Долгожданный титул в хоккее с мячом

Финал чемпионата России по хоккею с мячом стал настоящим украшением турнира. Бело-голубые заняли второе место в чемпионате, отстав на 12 очков от «СКА-Нефтяника» из Хабаровска и всего на один балл опередив кемеровский «Кузбасс». В четвертьфинале динамовцы в трех матчах одолели «Енисей», а затем буквально зарубились с «Кузбассом» за выход в финал. Первые две встречи остались за москвичами, а в третьей хоккеисты из Кемерова были сильнее и сократили отставание в серии. Четвертый матч получился невероятным по напряжению, но бело-голубые вырвали победу в овертайме, а с ней и шанс на борьбу за золотые медали.

В решающем поединке «Динамо» ждал тот самый «СКА-Нефтяник», который безоговорочно

выиграл регулярный сезон. Он, кстати, потерпел всего одно поражение. И то случилось в последнем туре. В четвертьфинале и полуфинале хабаровчане не оставили ни единого шанса «Родине» и «Воднику», что делало команду с Дальнего Востока фаворитом заключительного противостояния, к тому же главный матч сезона проходил в Хабаровске.

Начало встречи подтвердило расклады — «СКА-Нефтяник» повел со счетом 2:0. Однако затем динамовцы устроили нечто фантастическое: перевернули ход игры и сделали счет 4:2 уже в свою пользу. Хабаровчане приближались к сопернику и даже в один момент выровняли положение — 5:5. Но концовка все равно осталась за «Динамо». Это первый триумф бело-голубых в чемпионате России с 2022 года и десятый в современной истории.



ФОТО: ФК «ДИНАМО» (МОСКВА), ХК «ДИНАМО» (МОСКВА), РОМАН КРУЧИНИН, ДАНИЛ БИРЮКОВ, АЛЕКСАНДР ОВСИЕНКО, ТАСС



Новые надежды в футболе

Утвержденный главным тренером футбольного «Динамо» Ролан Гусев вдохнул новую жизнь в команду после рестарта сезона. В первом же матче весной бело-голубые разгромили самарские «Крылья Советов» со счетом 4:0. Затем под горячую руку попал и ЦСКА, который также был разобран по кирпичикам — 4:1. Третья победа подряд была добыта в гостях в противостоянии с «Ростовом» со счетом 1:0, а единственная осечка до перерыва на игры сборной случилась в матче против «Зенита» — 1:3.

Если бороться за медали в чемпионате страны динамовцам будет сложно, то в Кубке России все выглядит достаточно перспективно. «Динамо» вышло в финал пути РПЛ, одолев в двухраундовом противостоянии «Спартак». В первой встрече красно-белые были буквально уничтожены со счетом 5:2. Несмотря на то что в ответном матче динамовцы минимально уступили сопернику, по сумме игр они уверенно прошли дальше. Теперь же на пути к большому финалу «Динамо» ждет «Краснодар». Первая встреча состоится 8 апреля в Москве, а ответная — в начале мая на юге России.



Кульминация сезона в хоккее

Хоккейное «Динамо» лихорадило на протяжении всего сезона. Временами бело-голубые показывали блестящий хоккей, но вот со стабильностью в результатах то и дело возникали проблемы. К примеру, за тремя поражениями следовала серия из четырех побед.



По итогам регулярки команда Вячеслава Козлова оказалась на седьмой строчке в Западной конференции. В первом раунде плей-офф московские динамовцы вышли на минских одноклубников, и те выбили их из розыгрыша Кубка Гагарина. Очевидно, теперь столичный клуб ждут радикальные перемены.



Битва коллективов «Динамо» в волейболе

Сезон в волейболе вышел на финишную прямую. В мужской Суперлиге два динамовских коллектива уверенно пробились в стадию плей-офф. Московские волейболисты заняли третье место в регулярном чемпионате, обеспечившее им прямую дорогу в 1/4 финала. Спортсмены из Ленобласти расположились на шестой строчке, что означало старт в плей-офф с 1/8 финала. В первом раунде «Динамо-ЛО» встречалось с командой «Горький» из Нижнего Новгорода. Стартовый матч сложился очень непросто для динамовцев. Дело дошло аж до пятого сета, где волейболисты из Ленобласти вырвали победу — 15:12. Следующая игра прошла уже более гладко и ограничилась тремя партиями. Таким образом, «Динамо-ЛО» пробилось в 1/4 финала, где его уже ждали одноклубники из Москвы. Первый матч завершился победой москвичей со счетом 3:0. Вторая встреча выдалась напряженнее, но и тут верх взяли столичные волейболисты — 3:2. В 1/2 динамовцы сыграют с питерским «Зенитом».

В женской Суперлиге волейболисткам из Краснодара и Челябинска не удалось пробиться в плей-офф по итогам предварительного раунда, команды заняли 11-е и 12-е места соответ-

А ТАКЖЕ:



Приближение важного в баскетболе

Не за горами заключительные игры плей-офф в женском баскетболе. Столичные динамовки завершили регулярный турнир на шестой позиции, в результате чего попали в этап победителей из шести команд, где провели еще пять матчей и поднялись на одну строчку вверх. В 1/4 финала плей-офф москвички вышли на «Надежду» и проиграли ей первый матч со счетом 80:87. У курских баскетболисток дела шли существенно лучше. Противостояние «Динамо» и УГМК из Екатеринбурга уже многие годы украшает российский женский баскетбол. Соперницы устроили невероятную битву и в этом сезоне. В основном турнире бело-голубые стали вторыми, уступив УГМК два балла и еще совсем немного проиграли девушкам с Урала на этапе победителей. В 1/4 финала оба коллектива начали с побед, что приближает их встречу в матче за трофей. чемпионата России. Нет сомнений, что такое противостояние в очередной раз станет яркой точкой сезона.

Разные эмоции в гандболе

В мужской гандбольной Суперлиге отличный сезон проводит «Динамо-Сунгуль» из Челябинской области. За два тура до финиша бело-голубые расположились на пятой строчке и давно обеспечили себе место в плей-офф. А вот у астраханского «Динамо» все складывается далеко не столь радужно. Гандболисты идут на 10-м месте, отставая за два тура до финиша регулярного сезона от заветного восьмого места на четыре очка. В женской Суперлиге честь динамовцев отстаивает «Динамо-Синара» из Волгограда. Одна из самых перспективных команд чемпионата России заняла седьмое место и попала на московский ЦСКА в первом раунде плей-офф. Волгоградские гандболистки отчаянно сражались с российским топ-клубом, но не смогли прыгнуть выше головы. Теперь «Динамо-Синаре» предстоит битва за пятое — восьмое места с «Черноморочкой», «Кубанью» и «Звездой».



ственно. При этом надо отметить краснодарский коллектив, который поначалу выглядел худшей командой Суперлиги, но во второй половине девушки с юга России серьезно прибавили и не так уж много отстали от зоны плей-офф. Казанское «Динамо-Ак Барс» на этой стадии заняло первое место, опередив на три очка «Уралочку-НТМК». Их московские одноклубницы стали пятыми, что, конечно же, тоже оставляло хорошие шансы на реальную борьбу за медали и титул чемпиона.

«Динамо-Ак Барс» в первом раунде плей-офф встречалось с «Тулицей» (Тульская область) и заставило своих болельщиков немного понерв-



ничать. В каждом из двух матчей бело-голубые отдавали соперницам по одному сету и вносили таким образом некоторую интригу в противостояние, но в конечном счете все закончилось ожидаемой победой фаворита. Московское «Динамо», напротив, удивительно легко разобралось с «Ленинградкой», которая финишировала на одну позицию выше в регулярном сезоне. В итоге в полуфинале жребий свел два этих динамовских коллектива. Первые два матча остались за казанскими волейболистками, в третьем столичный клуб сократил отставание, однако в четвертой встрече команда из Татарстана закрыла серию и вышла в финал турнира. [\[1\]](#)

Юбилей, морские экспедиции, охотничий биатлон, выставки — все это демонстрирует многогранную деятельность общества «Динамо»



СТОЛЕТИЕ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ТАТАРСТАНА ОТМЕТИЛИ В КАЗАНСКОМ ТЕАТРЕ ИМЕНИ Г. КАМАЛА, ГДЕ РАИС РЕСПУБЛИКИ РУСТАМ МИННИХАНОВ ВРУЧИЛ ОРГАНИЗАЦИИ ОРДЕН «ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД РЕСПУБЛИКОЙ ТАТАРСТАН». ПРОГРАММА ТОРЖЕСТВА СОСТОЯЛА ИЗ НАГРАЖДЕНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ, ИСТОРИЧЕСКОЙ ВЫСТАВКИ И ПРАЗДНИЧНОГО КОНЦЕРТА. МЕРОПРИЯТИЕ ПОСЕТИЛ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ

ЗАВЕРШИЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ МОРСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ «БРАТСТВО», СТАРТОВАВШАЯ В АПРЕЛЕ 2025 ГОДА. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПАЖ СОСТОЯЛ ИЗ БРАЗИЛЬЦЕВ И РОССИЯН. МАРШРУТ ПРОЛЕГАЛ ЧЕРЕЗ АТЛАНТИКУ, СЕВЕРНЫЙ МОРСКОЙ ПУТЬ, ТИХИЙ ОКЕАН, СОЕДИНЯЯ СЕВЕРНЫЙ И ЮЖНЫЙ ПОЛЮСА ЗЕМЛИ. ПРОТЯЖЕННОСТЬ СОСТАВИЛА 24 ТЫСЯЧИ МОРСКИХ МИЛЬ (45 ТЫСЯЧ КИЛОМЕТРОВ). ЭКИПАЖ ПРОШЕЛ ВСЬ ПУТЬ ЗА 323 ДНЯ



ФОТО: СЕРГЕЙ ЩЕРБАКОВ, МАКСИМ ШОВКОПЛЯС, СЕРГЕЙ РЫБАКОВ, ПРЕСС-СЛУЖБА МИНСПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



В ОХОТХОЗЯЙСТВЕ «ДИНАМО» ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОШЛИ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ОХОТНИЧЬЕМУ БИАТЛОНУ. ЗА ПОБЕДУ БОРОЛИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ МЕСТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОХОТНИЧЬИХ КОЛЛЕКТИВОВ И ВЕТЕРАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МГО ВФСО «ДИНАМО». УЧАСТНИКИ ПРЕОДОЛЕЛИ ДИСТАНЦИЮ ТРИ КИЛОМЕТРА С ДВУМЯ ОГНЕВЫМИ РУБЕЖАМИ



В МУЗЕЕ «ДИНАМО» СМЕНИЛАСЬ ЭКСПОЗИЦИЯ. НОВАЯ ВЫСТАВКА ПРИУРОЧЕНА К ДНЮ ГРЕБНОГО СПОРТА В РОССИИ (21 МАРТА) И ДНЮ РЕГБИ В РОССИИ (7 АПРЕЛЯ). ВНИМАНИЮ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНО БОЛЕЕ 100 ЭКСПОНАТОВ. СРЕДИ НИХ — НАГРАДЫ И ФОРМА ИЗВЕСТНЫХ ДИНАМОВСКИХ СПОРТСМЕНОВ, А ТАКЖЕ СУВЕНИРНЫЙ ИНВЕНТАРЬ — КАНОЭ, ВЕСЛА



В ПОИСКАХ СВОЕГО ПУТИ

БЕСЕДУ ВЕЛ //// ПАВЕЛ РЫЖКОВ

Мария Шурочкина не проиграла ни старта: двукратная олимпийская чемпионка, 11-кратная чемпионка мира. Брала Универсиаду в Казани, шесть чемпионатов Европы. Легенда синхронного плавания. Но сама она не хочет, чтобы ее воспринимали исключительно как человека, который главных успехов в жизни уже добился. Маша за последний год танцевала на сцене Государственного Кремлевского дворца, выпустила трек, провела турнир для детей и выиграла реалити-шоу «Сокровища императора» в паре со своей сестрой, популярной певицей Ньюшей. И она все еще в поиске себя

Вода — это невероятная стихия, в которой человек раскрывает себя на каких-то более глубоких уровнях

Всегда находила возможность творить

— Я не приходила в спорт для больших достижений, — говорит Шурочкина. — Мама просто отдала, чтобы я занималась хоть чем-то. Параллельно играла на фортепиано, рисовала — и это тоже мне очень нравилось. Но спорт затянул сильнее. А вот сейчас, наоборот, у меня в жизни много творчества. Видимо, наверстываю за детские годы.

— Тяга к творчеству не появилась из ниоткуда, уже очевидно, что это было в вас всегда. И сложно представить, как с этим внутри вы месяцами безвылазно сидели на «Круглом», тренируясь по 10 часов в день.

— А я всегда искала возможность творить. Вот даже там, на базе, в четырех стенах.

— Серьезно?

— В ежедневнике намечала целый план занятий. Очень много рисовала, писала, читала, смотрела фильмы про культуру, балет, учила испанский с репетитором. Находила на это все время, даже когда была сильно уставшей.

— По себе знаю, как тяжело делать хоть что-то на сборах. Притом что у меня никогда не было тренировок больше 10 часов.

— А я себя не заставляла, мне это приносило удовольствие. Было своего рода отдушиной. На тренировках одно и то же, бесконечные повторы, одна и та же музыка. Хотелось как-то переключиться, а сделать это кардинально нельзя — мы же не могли уехать с базы. И за счет творчества я разгружала голову.

Плюс понимала — раз есть возможность чему-то научиться сейчас, надо ее использовать. По окончании карьеры наверстывать было бы сложнее.

В воде ты не знаешь границ

— По итогам 2016 года вы — шестикратная чемпионка мира и олимпийская чемпионка. Вид спорта пройден. Зачем было оставаться еще на один олимпийский цикл? Тем более что вас так тянуло на творчество.

— Как будто бы хотелось раскрыть свой спортивный потенциал на 115 %. Олимпиада в Рио убедила меня в собственных силах и в том, что я еще многого не показала. Присутствовало ощущение какой-то недосказанности.

А вот после Токио абсолютно точно понимала: надо заканчивать. Я была выжата как лимон — и физически, и психологически. Особенно тяжело дался пятый год — Игры-2020 из-за пандемии перенесли же. Стоя на пьедестале со вторым олимпийским золотом, точно знала — это точка в спорте.

— Есть объяснение, почему синхронистки так удачно находят себя после завершения карьеры? Наталья Ищенко — министр спорта в Калининграде, Светлана Ромашина сменила Татьяну Покровскую, Алла Шишкина хороша в блогинге, Мария Киселева — лицо в «Слабом звене» и так далее.

— Вот не задумывалась. Может быть, вода так влияет? (Улыбается.) Это невероятная стихия, в которой человек раскрывает себя на каких-то более глубоких уровнях. В воде ты не знаешь границ. А когда еще делаешь элементы вверх ногами, стирается разница между водой и воздухом. Мы научились вести себя так, словно там дышим. И после этого как будто бы проще воплощаться в любых образах. Возможно, это моя поэтическая версия. Плюс у нас все девчонки очень творческие и амбициозные.

— Но первые месяцы после завершения карьеры были для вас непростыми.

— Это правда. Первые полгода я находилась в блаженном состоянии от победы, а потом настигла реальность. Стало понятно, что надо двигаться дальше, и я столкнулась с тем, что не знаю, чего хочу.

Самый простой путь — тренерство. Но я насмотрелась на жизнь тренеров, и меня она не привлекала — это тяжелая и часто неблагодарная работа. Я же стремлюсь получать удовольствие от того, чем занимаюсь.

Ходила на актерские курсы — понять, подходит ли мне это. Пробовала курсы режиссуры. Недавно выпала возможность станцевать на сцене Кремлевского дворца. И я в восторге от этого опыта, потому что очень люблю музыку, люблю танцевать, люблю петь. Провела турнир для детей «Звездный путь».

Пока не хочется останавливаться на чем-то одном, потому что мне интересны разные направления. И я от многого получаю удовольствие. Так, кстати, и в спорте было.

— Даже на сборах на «Круглом», о которых ходят легенды?

Мария Шурочкина

Родилась 30 июня 1995 года в Москве

- Заслуженный мастер спорта (2013 — синхронное плавание, группа)
- Олимпийская чемпионка (2016, 2020)
- Чемпионка мира (2013, 2015, 2019 — техническая, произвольная, комбинация, 2017 — техническая, произвольная)
- Чемпионка Европы (2014 — техническая, произвольная, 2016 — техническая, комбинация, 2018 — техническая, произвольная, 2020 — техническая)
- Победительница Всемирной универсиады (2013 — комбинация)
- Первый тренер — Регина Никонова
- Тренеры — Оксана Гончарова, Елена Полянская, Татьяна Покровская

ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, БАТЫР АННАДУРДЫЕВ, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



— Бывали, конечно, сложные моменты. Но я всегда старалась концентрироваться не на конечной цели, ради которой надо терпеть, а на моменте, на здесь и сейчас.

У Нюши свои достижения, у меня — свои

— Когда вы только начинали выигрывать турниры, в прессе вас часто представляли не как Марию Шурочкину, а как сестру Нюши.

— Ну так устроен мир. Артисты интересны гораздо больше, чем спортсмены. Сама я после побед была в состоянии аффекта. Вот стала олимпийской чемпионкой — это же главное достижение в спорте. Все! А как тебя потом представляют... Ну через сестру, так через сестру.

— Неужто совсем не задевало?

— Не всегда это было приятно. У Нюши свои достижения, у меня — свои. И странно подавать одну через другую. Шоу-бизнес и спорт — разные миры.

— Уже в 2010-м у нее вышли суперхиты — «Выбирать чудо», «Не перебивай». Вам на тот момент 15 лет. Успехи Нюши подстегивали?

— Я всегда радовалась за нее, слушала ее музыку, восхищалась. Наверное, в чем-то старалась быть на нее похожей. Когда была маленькой, хотела темные волосы, темные глаза. Тянулась за сестрой. Но понимала, что у меня свое дело, в котором я хочу развиваться. Не для того, чтобы стать такой же крутой и популярной, как Ню, ничего подобного не было. Мне просто хотелось достичь чего-то в том, что мне по-настоящему нравилось.

— Насколько близко вы общаетесь сейчас?

— Мы хорошо общаемся, но не скажу, что постоянно. Думаю, это нормально. С моим братом Иваном мы тоже не суперчасто встречаемся. Опять же, у нас хорошие отношения, мы все можем созвониться, сходить куда-нибудь. Но такова

взрослая жизнь — все заняты собственными делами. У Нюши появились дети, она погрузилась в семейную историю. Я была в несколько потерянном состоянии после завершения карьеры, не общалась вообще ни с кем, даже с девчонками из команды.

— Как, совсем?

— Совсем. Была наедине с собой, пыталась понять, что со мной и куда двигаться дальше.

Сейчас еще больше ценю Татьяну Николаевну

— Можете коротко, но доступно объяснить: почему российское синхронное плавание такое крутое?

— Татьяна Николаевна Покровская. Мощнейшая личность, которая и является основной причиной, почему мы были с золотом. Не буду скрывать, мы прошли много сложностей. Но ее работоспособность и вера в нас всегда нам передавались. Мы пахали так, как, наверное, никто больше. А я еще и дополнительно занималась.

— Когда?

— Да вот хотя бы прийти за 10–15 минут до тренировки и поделать какое-то упражнение. Кто-то скажет, что за это время ничего не успеть. Но представьте, какой запас набирается от этих десятиминуток за год. А успех складывается из маленьких деталей.

— Получается, ключевой фактор доминирования на протяжении стольких лет — Покровская?

— Именно. Она заставляла нас работать. Иначе мы бы не плавали по 10–12 часов в день.

— Отношение к ней всегда было таким?

Я разговаривал с девчонками из вашей группы и не под диктофон слышал всякое. Во время сборов некоторые ее просто ненавидели.

— И я в том числе. Но только в моменте. Если бы мы записывали интервью года три-четыре назад,

→
С программой
«Мольба»
сборная России
победила
на Играх в Рио





я бы, наверное, говорила по-другому. Но теперь меня отпустило. Я все простила. Да и тогда, испытывая какую-то ненависть, понимала, что должна быть благодарна Татьяне Николаевне. И всегда уважала ее. А сейчас ценю еще больше.

— **Не нравилось что, строгий подход?**

— Есть люди, которым дашь подзатыльник, и они лучше работают. А кто-то после такого просто развернется и уйдет. И вот я из тех, кому хотелось послать все на три буквы после подобного. Меня это вообще не мотивировало. Но я никуда не могла деться. Приходилось терпеть. Сегодня я готова сказать ей за все «спасибо». Хотя, наверное, можно было бы и по-другому.

— **Теперь Татьяна Покровская — не главный тренер. А на чемпионате мира — 2025, куда нас допустили после большого перерыва, побед у девочек не было. Нам стоит переживать?**

— А переживай — не переживай, от этого ничего не изменится. Впрочем, не сомневаюсь, что Света Ромашина сделает все, чтобы продолжить те традиции. Хотя легко точно не будет. Но я оптимистка. После спорта занялась йогой, и она вытаскила меня на другой уровень восприятия жизни. Не обязательно концентрироваться до умопомрачения на результате. Ведь если не получаешь желаемого, можно с ума сойти. А если ты честно занимаешься своим делом, работаешь, идешь к цели и сосредоточен на процессе, но вдруг не получаешь того, о чем мечтал, — как-то легче это переносишь. У нас же заведено, что пока ты не добьешься чего-то, никто вокруг не узнает, что ты самый крутой и самый сильный. Все время нужно кому-то что-то доказывать. Вот взяла я золотую олимпийскую медаль, и что?

— **Кстати, и что?**

— Продолжаю искать себя дальше. Я знаю, что могу больше. У меня вообще какое-то двойное состояние: с одной стороны, чувствую себя способной на очень многое, а с другой — полным нулем

— **Нулем?**

— В плане общей картины мира и того, сколько еще можно сделать и кем стать. В этих сферах я пока ноль. Нельзя же мне ходить и постоянно рассказывать про двукратную олимпийскую чемпионку. Да, это было круто. Но разве жизнь на этом заканчивается? Надо идти дальше. Ни в коем случае не хочу обесценивать победы, но мне кажется, что если проще относиться к достижениям, то жить будет легче.

Садхгуру обычный человек, простой в общении

— **Это ваше легкое отношение касается вообще всего?**

— Я к этому стремлюсь. Стараюсь не заикливаться на результате. Потому что очень много раз замечала: если не получаю то, о чем мечтала, — мир рушится. Теперь настраиваю себя на процесс и на то, чтобы сделать все на 100 %. А результат приму любой. Есть много факторов, и не на все в этом мире мы можем повлиять.

— **К йогой вы пришли после Токио-2020, когда искали себя?**

— Да-да. В этот тяжелый момент попало видео с Садхгуру. И меня очень вдохновили его рассказы, поняла, что мне это близко. Начала погружаться. И вот так смогла переключить голову и принять себя. Но предстоит еще над многим поработать.

— **Удалось с ним познакомиться?**

— Да, ездила в Индию, проходила программу по йогой. И он как раз организовал встречу с русскоговорящими. Была возможность к нему подойти, что-то сказать. Он пожал мне руку, но я этого даже не поняла, настолько была в шоке. Я очень хотела с ним познакомиться, готовила речь. Но по факту произнесла совсем не то, что собиралась. Вот, кстати, один из примеров того, что ты чего-то ждешь, а в результате все поворачивается иначе.



Не хочу на чем-то одном останавливаться.

Мне интересны разные направления, и я от многого получаю удовольствие

— **Какое впечатление произвел Садхгуру?**

— Мне казалось, что я увижу совершенно особенного человека, с нимбом над головой, от которого будет исходить какая-то суперэнергия. Но это был обычный человек, простой в общении. При этом он явно знает, к чему надо стремиться в этой жизни и как помочь людям. Поэтому большое уважение к нему.

— **Знаете, что его обвиняют в лженауке?**

— Да, я читала. Вокруг него много всякой клеветы. Я привыкла все проверять на личном опыте. И если мне помогает, хорошо влияет на мою жизнь, делаю выводы. Это важнее, чем чей-то комментарий в интернете. Те люди, которые видят в нем какого-то шарлатана, пусть зададут вопросы себе: почему, вместо того чтобы увидеть хорошее, вы пытаетесь найти что-то плохое и обвинить другого человека? Человека, который многим помогает.

— **Какая вообще атмосфера в тех местах?**

— Природа, храмы, тебе не нужен телефон, начинаешь слышать себя.

При этом я не говорю, что это подойдет всем. Там мало комфорта. И кому-то вообще не понравилось. Я первые несколько дней тоже находилась в разобранном состоянии, все бесило, раздражали люди вокруг. А дня через три все изменилось. Поняла, что проблема не в людях вокруг, а во мне. Стала задавать себе вопросы. У меня там было много эмоций. Плакала. И это не надо сдерживать. Хочется плакать — плачь, кричать — кричи. Если держать все в себе, будет только хуже. В какой-то момент разом может выплеснуться все.

Маша имеет значение

— **Вы же любите путешествовать?**

— Обожаю. Очень хочу в Грузию. В Баку. Еще раз в Японию. В Африку. Да много куда! Столько надо объехать. Я в каждой стране, каждом городе нахожу что-то прекрасное. Поэтому даже сложно сказать, с чего хочу начать в первую очередь. Мне все интересно.

Бывает, заеду в Нижний Новгород, и такая «Вау, как здесь круто!». И все, никуда больше

не хочется. В России же столько уголков, которыми невозможно не восхищаться.

— **Вы много всего попробовали за последний год. Появилось ли хотя бы примерное понимание, куда тянет больше всего?**

— Музыка. Танцы. Для меня язык тела — один из самых выразительных. Можно же вообще ничего не говорить, но дать понять, что чувствуешь. Через тело можно донести какую-то важную мысль. Через танец — передать послание. Мне это очень близко.

— **Еще у вас есть интересный эксперимент с рэпом. Вы ведь выпустили трек.**

— Решила попробовать — и меня так затянул процесс. Выложились. И совсем не ожидала, что стольким людям это зайдет.

— **Псевдоним в рэпе — Маша Мэттерс. Почему?**

— Понравилось, как звучит. Плюс matters в переводе с английского — «иметь значение». То есть Маша имеет значение, говорит о чем-то важном.

— **В треке есть строчки: «Пока не критично, что по нулям на личном».**

— Да, на личном по нулям. Но это не критично. (Улыбается.) Какое-то время беспокоилась, переживала. А потом поняла, что в этом периоде есть некий смысл и нужно использовать его как возможность побыть наедине с собой. У всех все складывается по-разному. Сидеть и плакать — точно бессмысленно. Надо проживать это время максимально полно.

— **Какой вы хотите видеть свою жизнь через пять лет?**

— Я не рисую себе каких-то конкретных картинок, а просто живу настоящим и из него строю будущее. Красивая жизнь — понятие ведь довольно относительное. В теории можно мечтать о крутом бизнесе, приносящем огромные деньги, и красивом успешном муже, но на деле все это может мне не подойти. Хочется найти не стандартный идеал, а именно тот мир, который будет по-настоящему моим. [Л](#)





Испытание скоростью

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Благодаря своей более чем столетней истории и гениальным пилотам гонка «24 часа Ле-Мана» стала настоящей иконой автоспорта и символом стойкости, технического прогресса и жажды скорости. Победа в ней — настоящее подтверждение мастерства и выносливости

Первые шаги

Легендарная гонка «24 часа Ле-Мана» возникла не на пустом месте. Ей предшествовал ряд событий. Среди них — образование в 1906 году конструкторами автомобилей и гонщиками-энтузиастами Западного автомобильного клуба (Automobile Club de l'Ouest, ACO) и организованная этим клубом гонка Гран-при Франции. Она шла в Ле-Мане в течение двух дней и продемонстрировала потенциал региона для проведения масштабных соревнований. В начале 1920-х годов состоялась серия региональных пробегов, устроенных ACO для проверки надежности серийных автомобилей. Поиск оптимального формата, который позволил бы протестировать машины и на выносливость, и на скорость и выявить их слабые места, привел организаторов к 24-часовому марафону. И местом для него был выбран Ле-Ман. Первая гонка прошла в мае 1923 года. Конечно, помимо тестирования автомобилей, испытания проходили и пилоты — им предстояло грамотно распределить свои силы, чтобы работать целые сутки. Тогда экипаж состоял из двух пилотов, поочередно сменявших друг друга. Ма-

шины были максимально приближены к серийным. Победителем становился тот, кто за 24 часа преодолеет максимальное расстояние.

Надо сказать, что первый заезд не мог похвастаться даже наличием асфальтового покрытия, пилоты ехали по утрамбованной щебенке. Однако результат авантюры внезапно оказался положительным — 30 экипажей из 33 заявленных пришли к финишу. Более того, гонка вызвала большой интерес у прессы и зрителей, а также стала полезной для производителей автомобилей. Идея сработала!

Опасный исход

В 1955 году произошла эволюция технической части автомарафона. Это был уже не чисто экспериментальный формат — пилоты управляли гоночными автомобилями, специально разработанными и подготовленными для участия в Ле-Мане. Средняя скорость выросла почти вдвое, а гонщики начали обрастать командой профессионалов. Еще одной важной вехой стало участие в заездах заводских команд крупнейших автопроизводителей Европы вместо частных пилотов.

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Технический уровень гонок значительно вырос, однако инфраструктура осталась прежней. Трасса и близость трибун были рассчитаны на более медленные машины и менее профессиональные команды, из-за чего мероприятие превратилось в опасный аттракцион. 11 июня 1955 года стало кошмаром наяву для тех, кто приехал в Ле-Ман насладиться захватывающим зрелищем. В тот роковой день случилась страшная авария, унесшая жизни восьмидесяти четырех зрителей, более ста двадцати человек были ранены. Кроме того, погиб пилот команды Mercedes-Benz Пьер Левег. Именно его машина на высокой скорости вылетела с трассы и протаранила толпу фанатов. Причиной трагедии во многом послужила устаревшая инфраструктура.

Организаторы были вынуждены пересмотреть правила безопасности. А некоторые страны даже ввели временный запрет на проведение автогонок, в их число вошли Франция, Испания, Швейцария и Германия. Ужасное событие стало толчком к кардинальным изменениям в организации заездов во всем мире.

Как устроена гонка

Эффектное зрелище регулируется сводом строгих правил. За более чем столетнюю историю в регламенте марафона происходило немало изменений, продиктованных необходимостью обеспечить безопасность всех его участников, включая зрителей.

Надо понимать, что легендарная гонка начинается не в момент старта, а неделей ранее. Ор-

ганизаторы проводят ряд тестов для подготовки к соревнованиям. Эти мероприятия позволяют минимизировать риск аварий и других неприятных происшествий.

Прежде всего проводится техническая инспекция — проверка документов и самого автомобиля на соответствие заданному регламенту. В случае успешного прохождения этого этапа команда получает допуск к участию в соревнованиях.

В так называемый тестовый день участникам даются две сессии продолжительностью четыре часа: дневная и вечерняя. В это время пилоты выезжают на трассу, чтобы освоиться, прочувствовать ее особенности и выбрать необходимые настройки автомобиля.

Следующий шаг — уравнивание шансов (система Balance of Performance). Это ряд параметров, согласно которым искусственно корректируются технические возможности гоночных машин в рамках одного класса. И наконец, квалификация, по ее итогам формируется стартовая решетка. Задача пилотов — как можно быстрее проехать один круг. Тем, кто показал лучший результат, обычно это 8–10 экипажей в каждом классе, дается еще 30 минут, чтобы улучшить свое время. Но на стартовом поле машины выстраиваются не вперемешку, а строго по классам. Их три: гоночные прототипы — так называемые гиперкары, прототипы второго уровня и машины на базе серийных спорткаров. Соответственно, гиперкары — самые шустрые и далее по нисходящей.



В каждую команду входят три или четыре пилота, сменяющие друг друга, чтобы избежать усталости и аварийных ситуаций. Очевидно, один человек не в состоянии выдержать 24 часа непрерывного вождения. Существуют лимиты, согласно которым один гонщик не может находиться за рулем более шести часов подряд и четырнадцати часов в целом.

Выигрывает экипаж, преодолевший наибольшую дистанцию за 24 часа. Но гонка не останавливается мгновенно. Лидер должен доехать свой круг и пересечь финишную черту, только тогда взмахивают клетчатый флаг.

Помимо общей победы в абсолютном зачете присуждается первое место в каждом классе.

Секрет успеха заключается в грамотной стратегии, эффективных пит-стопах и своевременной смене пилотов.

Не Ле-Маном единым

Мир автогонок многогранен и увлекателен. В Америке, например, существует свой Ле-Ман, а именно гонка «24 часа Дейтона». Оба марафона необычайно популярны, хотя имеют определенные различия. Американский аналог проводится на овальной высокоскоростной трассе, специально предназначенной для автоспорта, тогда как трасса в Ле-Мане — это микс городских дорог и гоночного трека.

Данные особенности принципиально меняют характер гонки. Заезды в Дайтоне проходят на экстремально высоких скоростях, трек изобилует шиканами и быстрыми поворотами. Здесь важна ювелирная точность и безупречные навыки вождения. В то время как для пилотов Ле-Мана акцент смещается на выносливость, поскольку французский гоночный трек значительно длиннее американского и требует высокой концентрации и умения сохранять заданный темп.

В вышеназванных марафонах пилоты управляют как гоночными прототипами, так и специальными версиями серийных автомобилей, адаптированных под автогонки. В этом контексте можно рассмотреть еще один европейский турнир, где к участию допускаются только машины класса GT3, являющиеся гоночной версией серийных спорткаров.

Речь идет о «24 часа Спа» в Бельгии — одном из старейших марафонов на выносливость. Первый старт случился всего через год после Ле-Мана, в 1924 году. Бельгийский гоночный трек имеет одну яркую особенность, а именно множество перепадов высот. Но это не единственный фактор, усложняющий пилотам задачу. Дело в том, что погода крайне переменчива в этих краях, что делает гонку весьма зрелищной для зрителей и опасной для участников.

Не все марафоны на выносливость длятся целые сутки. Есть также короткие гонки по 6, 8 или 12 часов, позволяющие участвовать большему числу команд с меньшими ресурсами. Это делает гонку безопаснее и удобнее для трансляций, в то же время сохраняются командная стратегия и проверка на выносливость машин и пилотов.

Тройная корона автоспорта

В автоспорте пока не появилось официального титула, который определял бы лучшего гонщика в истории. Существует слишком большое разнообразие гоночных ответвлений, которые сложно

привести к общему знаменателю. Однако негласная формула успеха все же есть. Речь идет о так называемой «Тройной короне автоспорта». Чтобы стать обладателем этого престижного титула, необходимо победить сразу в трех легендарных гонках. «24 часа Ле-Мана» символизирует выносливость и стратегическое мышление. Гран-при Монако является знаковой в мире «Формулы-1» и, пожалуй, самой известной в мире. Стать ее победителем означает доказать свое абсолютное мастерство! Трасса в Монте-Карло, вне всяких сомнений, — одна из наиболее сложных, так как узкие улочки фактически не оставляют места для обгона. Некоторые гонщики сравнивают пилотирование в Монако с управлением вертолетом в маленькой квартире. И третья в этом списке — гонка «500 миль Индианаполиса». Ее специфика — большое количество частных команд, а не готовых брендов. Что касается технических различий, в Америке популярны овальные треки, а не извилистые улочки со множеством поворотов, характерные для Европы.

На сегодняшний день всего один человек смог завоевать победу на всех трех трассах — это Грэм Хилл. К слову, Гран-при Монако он выигрывал целых пять раз!

К достижению Хилла был близок испанский гонщик Фернандо Алонсо. Ему удалось дважды стать победителем в Ле-Мане и Монако, но вот «Инди-500» никак не покоряется этому искусному пилоту. Впрочем, шансы у него еще остаются, ведь он до сих пор продолжает карьеру.

Вообще, у него было три попытки покорить вершину американского автоспорта. Что же пошло не так? В 2017 году испанца подвел мотор машины, который сломался в самый неподходящий момент. В 2019-м Алонсо даже не смог пройти квалификацию. Последняя попытка была в 2020-м, когда побороться за трофей ему помешала авария на тренировке.

Сейчас «тройная корона» — неосуществимая мечта для большинства пилотов. Они не только разделены по сериям, но еще и календари зачастую пересекаются, что делает невозможным участие в разных гонках чисто физически.

Успехи россиян

Среди участников культового марафона — признанные мастера автоспорта со всего мира, в том числе из России. Один из таких счастливиц — Роман Русинов. О нем стоит рассказать отдельно. Роман неоднократно приезжал во французский Ле-Ман для участия в гонке, однако самым удачным выдался визит в 2018 году, когда его команда G-Drive Racing одержала победу в классе гоночных

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГОНКЕ
«24 ЧАСА ЛЕ-МАНА»



Пилоты Ле-Мана за одну гонку проезжают в среднем 5 тыс. километров. Они могли бы по прямой доехать от Парижа до Нью-Йорка.

Абсолютный рекорд по пройденной дистанции был установлен в 2010 году — 5 410,713 км, или 397 полных кругов, проехал экипаж Audi Sport North America.

Раньше старт гонки начинался с сигнала, по которому гонщики бежали к своим машинам, но в 1970 году правило отменили из-за проблем с безопасностью — пилоты так спешили, что не пристегивались, откладывая это до первого пит-стопа.

За время гонки пилот может потерять до 5 кг веса из-за перегрузок, жары и обезвоживания.

Сейчас длина трассы составляет 13 629 метров. В состав автодрома также входит трасса Bugatti, принимавшая Гран-при Франции, «Формулу-3», «Формулу-3000», DTM и MotoGP.

До 1990 года на 6-километровой прямой Мюльсан машины разгонялись до 407 км/ч. Сейчас здесь установлены шиканы, чтобы ограничить скорость ради безопасности.

Гоночная традиция «душ из шампанского» берет начало именно на гонках «24 часа Ле-Мана». Так, в 1967-м победители заездов Дэн Герни и Эй-Джей Фойт облили из преподнесенной им бутылки шампанского президента Ford Генри Форда II и некоторых журналистов.

Мистером Ле-Ман считается рекордсмен по победам датчанин Том Кристенсен, он выигрывал марафон девять раз.

В 1950 году Луи Розье управлял машиной 23 часа 15 минут и передал руль сыну всего на два круга, за что получил прозвище Железный человек.

Марка Porsche удерживает рекорд по общему числу побед в абсолютном зачете — 19 триумфов.

прототипов. Вместо с Русиновым под российским флагом выступали французские пилоты Андреа Пиццитола и Жан-Эрик Вернь. Однако, к большому сожалению, у нашей команды отобрали победу из-за несоответствия машины техническому регламенту.

Наверняка многих удивит, что в списке гонщиков фигурирует Николай Фоменко — известный музыкант и телеведущий. Вместе с партнером Алексеем Васильевым ему удалось принять участие в легендарном марафоне. Более того, они стали пионерами российского автоспорта, открыв дорогу следующему поколению гонщиков.

А кто же был первым русским гонщиком в Ле-Мане? Борис Ивановский, русский эмигрант и бывший офицер царской армии, уехавший во Францию после революции 1917 года. Он проявил себя как талантливый автогонщик и стал профессионалом в этом виде спорта. В 1931 году Ивановский принял участие в «24 часа Ле-Мана», занял почетное второе место в абсолютном зачете и победил в своем классе.

Кроме Ивановского, Фоменко с Васильевым и Русинова есть много талантливых автогонщиков из России, принимавших участие в главном суточном марафоне. Победы россиянина в Ле-Мане пока не случилось, но, конечно же, она впереди.

Отражение в мировой культуре

«24 часа Ле-Мана» уже давно не просто гонка, легендарный марафон получил свое отражение в мировой культуре. Он привлекает кинематографистов зрелищностью, драйвом и атмосфе-

Трассу Сарта длиной 13,6 км, проходящую частично по дорогам общего пользования, на время гонки перекрывают

рой. Один из фильмов и вовсе был снят во время проведения марафона в 1970 году. Речь идет об одноименной картине «Ле-Ман» 1971 года. Это блестящее художественное кино, а благодаря съемкам в максимально естественной среде оно получилось еще и невероятно реалистичным.

Другой яркий пример — фильм «Ford против Ferrari» 2019 года. Он основан на реальных событиях 1966 года, а именно на величайшем корпоративном противостоянии.

Кроме того, вышло множество документальных фильмов на эту тему. Они интересны не только фанатам автоспорта, но и самому широкому кругу зрителей, ведь в них раскрываются такие любопытные моменты, как подготовка к гонке, ошибки пилотов, влияние погоды, всевозможные подковерные игры.

Помимо кино, фанаты могут увидеть любимую гонку в комиксах и видеоиграх. Марафон широко представлен в различных компьютерных симуляторах, так что каждый поклонник Ле-Мана может почувствовать себя в роли своего любимого гонщика. [Д](#)



ТАКИХ СЕЙЧАС УЖЕ НЕ ДЕЛАЮТ

Вспоминаем легендарного динамовского защитника и любимца трибун *Владимира Петровича Кесарева*. Его биография показывает, что, даже поздно стартовав в большом футболе, можно войти в число лучших мастеров и оставить свой след в истории

ТЕКСТ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО



«Динамо» (Москва) — «Блэк стар» (Кумаси). Стадион «Динамо», 1961

занял место в обороне. Ту непроходимую линию защиты болельщики окрестили «линией трех К» — Кесарев, Крыжевский, Кузнецов. По окончании карьеры пошел тренировать, работал в структуре спортобщества. Для болельщиков навсегда остался не только выдающимся мастером, но и своим парнем, народным героем, до самого конца сохранившим верность родному клубу.

Анатолий Чернышев
внук Владимира Кесарева

Дед имел своеобразное чувство юмора

Дедушка родился в Марьиной Роще, в то время — одном из самых криминальных районов Москвы. Была характерная присказка: «В Марьиной роще ребята попроще», за словом в карман они никогда не лезли, и это сильно отразилось на характере деда. Родители в нем души не чаяли, он был единственным ребенком в семье. Но рос дед все равно во дворе. Как и многих мальчишек в те годы, его воспитывала улица. Конечно, пацаны гоняли и в футбол. Но понятно, что ни мячей, ни спортплощадок у них не было. Мячи делали из чего придется, в основном тащили из дома женские чулки, напихивали в них тряпки и сшивали. Дед, стоящий тогда на воротах, приметил дома у мамы кожаные перчатки, по тем временам дорожные, и пристроил их себе. Пропажа обнаружилась, и дома был скандал, зато он целый день отыграл как заправский вратарь!

Характер у деда с юности был крепкий, неуступчивый — Марьиная Роща давать слабину не позволяла. Он и дома, и на футбольном поле был очень строгий, но справедливый. Любил

Владимир Кесарев — фигура для «Динамо» знаковая. Провел в команде мастеров десять лет — с 1956-го по 1965-й. Трижды выигрывал золото чемпионата СССР и стал победителем первого Кубка Европы. Жесткий и стремительный на поле, настоящий новатор в своем амплуа по части подключения к атакам, в раздевалке он был хулиганистым балагуром, никогда не позволявшим команде заскучать. Его характер закалился еще в детстве, в военные годы, во время работы на заводе. Играть в футбол начал в заводской команде и весьма удачно попался на глаза динамовским селекционерам, которые рассказали о способном парнишке Якушину. Дальше — динамовский дубль, а потом и основа, где он прочно



порядок. Чувство юмора имел весьма своеобразное! Постоянно подкалывал друзей. Например, мог позвонить по телефону, представиться сотрудником КГБ и, изменив голос, строго спросить: «Где сейчас ваша жена? А почему вы вчера делали то-то и то-то...» Знакомые футболисты сперва всерьез пугались, потом смеялись с ним вместе. Веселых историй у него и в футболе было полно. Вот одна такая. «Динамо» много летало по миру, в том числе и в Латинскую Америку, а там советских футболистов всегда очень радушно принимали — столы накрывали, вино лилось рекой. И как-то вечером дед с Валерием Уриным выпили хорошенько, а на следующий день — игра. Солнце палит, бегать невозможно, оба-то уже тогда были ветеранами в команде. Дедушка и говорит Урину: «Давай столкнемся?» В каком-то игровом эпизоде они сшиблись лбами. Повалились на траву, тренер подбегает: «Все, отдыхайте!» Заменял их сразу. Те сели в тенечке: «Ну вот и поиграли».

Юные футболисты называли Кесарева вторым отцом

Вся спортивная жизнь деда была связана только с «Динамо». Он же начинал в футболе с четвертой команды бело-голубых. Но и туда попасть было непросто. Интерес к футболу был такой, что матчи

любого состава собирали полные трибуны на стадионе. После окончания игровой карьеры дедушка долго тренировал детей. Причем он был для них таким наставником, что многие футболисты, впоследствии знаменитые, называли его вторым отцом. Мог прийти к ребятам домой, помочь с какими-то бытовыми вопросами. Когда в Москву приезжали молодые футболисты, дед брал их под опеку — не только на футбольном поле, но и в жизни. А после работы в спортшколе тренировал динамовские команды в Вологде, Кашире, Махачкале, Якутске. Закончил свою трудовую деятельность в ветеранских организациях «Динамо», в фонде Льва Яшина. Он всегда говорил, что «Динамо» — не просто клуб или спортобщество, а семья! И это было действительно так!

Все динамовские спортсмены дружили семьями. Не только футболисты — представители всех видов спорта. Все знали друг про друга — кто как сыграл, будь то хоккеисты, футболисты, ватерполисты... Да многие и жили вместе — в знаменитом динамовском доме на Башиловке. Сперва-то дедушке дали комнату на Киевской, где он делил коммуналку с семьей еще одного прославленного динамовца — Виктора Царева. А потом дед получил двухкомнатную квартиру на Башиловке. Там же жили Численко, Царев, Мудрик, позднее

Кубок СССР. 1/8 финала. «Динамо» (Москва) — «Динамо» (Тбилиси), 1964

Сборная клубов СССР перед товарищеским матчем с Интернационале (Милан). Июнь, 1960



Кесарев всегда переживал, что не смог сыграть в финальной стадии Кубка Европы — 1960 во Франции

Пильгуй, другие футболисты. Из хоккеистов — Давыдов, Петухов, Мальцев. Еще трехкратная олимпийская чемпионка по фехтованию Александра Забелина. Да много кто! И все друг другу помогали. Не боялись, например, ребенка с соседями оставить или отправить гулять в Петровский парк.

Летом на сборы в Новогорск футболисты приезжали с семьями. Домик делили на две части. Кесаревы жили с Яшиными. Природа прекрасная — белые грибы росли прямо на участке. А Лев Иванович очень любил рыбалку, в шесть утра на речку уходил, как он сам говаривал, окуньков наловить. Но Валентина Тимофеевна возиться с рыбой была не готова. И вот Яшин свой улов сразу нес моей бабушке Людмиле. Она их ему чистила и жарила. Вообще готовить очень любила, грибы со сметаной получались изумительными. Поэтому все футболисты заходили в гости на подмосковную фазенду Яшиных — Кесаревых. Там же, в Новогорске, динамовцы часто проводили детские праздники, сидели у костра, пели песни, придумывали всякие конкурсы, эстафеты... Дружно жили!

С моей бабушкой дед познакомился в знаменитом на всю Москву «Елисеевском», где она работала продавщицей, а он зашел купить конфет. Он тогда как раз только-только стал игроком главной команды «Динамо», мог себе позволить шикануть. Через полгода сыграли свадьбу. Сперва родилась первая дочка — Наталия, потом моя

мама — Вероника. Со второй женой Мариной познакомился в Вологде, где он был главным тренером местного «Динамо». В браке у них родилась дочка Настя. Дедушке на женщин везло — и обе жены, и все три дочери его очень любили. Были для него по-настоящему близкими людьми, в быту он был за ними, как за каменной стеной.

Стал первым советским защитником, который играл по всей бровке

При всей грандиозности своей карьеры дед всегда переживал из-за того, что не смог сыграть в финальной стадии Кубка Европы — 1960 во Франции. За два дня до полуфинального матча со сборной Чехословакии у него случился приступ аппендицита. Это произошло уже в Марселе,

В обычной жизни Володя был главный балагур и хохмач, его хлебом не корми — дай над кем-нибудь подшутить

дедушку прямо с завтрака команды увезли на скорой. Главный тренер сборной СССР Гавриил Качалин негодовал: «Перед самыми главными матчами я остался без лучшего защитника!» Деду сделали операцию, и через пару дней он уже поддерживал команду на стадионе «Велодром» в Марселе, а потом в финале в Париже, но сам играть еще не мог. Кстати, аппендицит ему удалили так аккуратно, что шва почти не осталось — как комарик укусил. Для нашей медицины это было что-то невероятное, обычно шов «красовался» на полживота! И когда команда вернулась в Советский Союз, целый консилиум врачей собрали, чтобы показать на дедушке, как за рубежом делают подобные операции. Знакомые его подкалывали: «Ты чего в финале-то не играл? По музеям и кабакам тусовался? Аппендицит? Да чего ты сказки рассказываешь, у тебя даже шрама нету». Смеялись...

Наши победили. Но раньше было правило: медали за победу в чемпионате получали только те, кто участвовал в финальном матче. Поэтому дедушка остался без награды. И только в 2010 году в честь 50-летия той победы на Евро в РФС на торжественном мероприятии вручили точные копии золотых медалей игрокам, которые были в составе той легендарной сборной. Кстати, копию снимали с медали Льва Яшина. Так что справедливость восторжествовала. Ведь Кесарев действительно был ключевым защитником в те годы.

И его до сих пор помнят! В 2021 году ко мне обратились с Дальнего Востока, из города Спасск-Дальний. Там при поддержке Приморской региональной организации общества «Динамо» проводили детский футбольный турнир памяти Владимира Кесарева. Вроде за много тысяч километров от Москвы, но и там моего деда, оказывается, не забывают. Сделали Кубок с его изображением, медали, статуэтки... Между прочим, деда часто узнавали, вплоть до того, что деньги за какие-то услуги отказывались брать. А буквально за несколько дней до смерти ему пришли открытки из Польши, где его благодарили за мастерство.

На домашних матчах «Динамо» дедушка всегда сидел на Северной трибуне, а я — на Западной, на «фанатке», мы с ним ни одного матча не пропускали. Домой с футбола шли вместе, и он игру всех защитников подробно разбирал, прямо ногами показывал, как им надо было играть в конкретных эпизодах, обсуждали с ним и состав команды. Дед говорил, что раньше все было по-другому. В его годы ведь футболисты порой всю жизнь играли за один клуб, а сейчас все больше заточено на деньги... А еще он мне подарил первые коньки и научил кататься — на Малой спортивной арене. Он же сам не только в футбол, но и в хоккей хорошо играл.

В «Динамо» дед начинал крайним защитником, а уже в сборной стал центральным. Но еще раньше, в заводской команде, был нападающим. И среди защитников стал чуть ли не самым первым, кто играл по всей бровке, отдавал пасы и постоянно подключался к атакам. Был в своем роде первопроходцем. В нынешнем «Динамо» с ним, пожалуй, можно сравнить Хуана Хосе Кесереса — парагваец тоже очень цепкий и может нападающим помочь. А еще дед очень хорошо играл корпусом, был плотный, коренастый, в этом плане на него похож нападающий Константин Тюкавин. Кстати, младший дедушкин внук Максим сейчас занимается футболом, ему одиннадцать лет. Недавно взял себе второй номер, специально попросил — как у дедушки. Хотя играет пока в воротах, как и его дед в детстве. Может, вырастет и тоже станет чемпионом, продолжит историю великих динамовских футболистов, принесших золотую звезду, красующуюся на эмблеме нашего легендарного клуба.

Анатолий Коршунов

трехкратный чемпион СССР,

владелец Кубка СССР

Володя по флангу врывался в чужую зону и этим наводил ужас на противника

В «Динамо» я вырос, стал известным игроком, — рассказывает Анатолий Александрович. — В команде меня сразу приняли очень тепло. Я ведь был мальчишкой совсем — только-только 17 лет исполнилось. И Володя Кесарев, да и вообще все ребята очень хорошо ко мне относились. Мы с Володей пришли в «Динамо» одновременно, в 1956 году. Но ему было 26 лет. Мы-то пацаны неоперившиеся, а он уже взрослый. Его в любительской команде тренеры динамовские заметили — прилично мужик играет! Кесарев еще и по сложению был настоящий богатырь. Помню одну из наших с Кесаревым

Товарищеский
ужин после
победной игры



первых тренировок за основной состав. Играли в баскетбол под Южной трибуной, и вот он все: «Молодой, давай, беги-беги и отдавай мяч только мне». Получилось, что вместе мы отыграли шесть лет, два раза стали чемпионами, в 1958 году завоевали серебряные медали, в 1960-м — бронзовые. Причем уровень нашей команды был такой, что тогдашний шеф «Динамо», генерал-полковник, бронзовые медали не вручал, а швырял их нам прямо в лицо — настолько был взбешен, что мы всего лишь на третьем месте оказались. Сейчас такой результат почли бы за счастье!

Кесарев был очень быстрый, прыгучий и как защитник достаточно жесткий, в наше время по-другому не играли. В обороне — надежный и хладнокровный, любил подключаться к атакам. Хитрец был! Мы же с ним оба играли на правом фланге, и Володя говорил: «Толь, я как разбегусь, ты мне зону освобождай». Поэтому я уходил ближе к центральному кругу, когда он набирал скорость. И Кесарев несся вперед по свободному правому краю, врывался в чужую зону и этим ужас на противника наводил. Делал хорошие прострелы, после которых голы порой забивали.

Кузнецов привез из Ростова полено вместо судака

А в обычной жизни Володя был главный балагур и хохмач, его хлебом не корми — дай над кем-нибудь подшутить. У меня первая зарубежная поездка с «Динамо» была в декабре 1956-го по маршруту Бразилия — Уругвай — Чили. Сыграли все матчи, а домой улететь не можем — погода плохая, вылетели только 31 декабря — Москва не принимает, в итоге сели в Праге. Пришлось

Новый год в гостинице встречать, чехи нас очень радушно принимали, отношения были прекрасные. Кесарев хохотал беспрестанно, причем очень заразительно, невозможно было вслед за ним не засмеяться, любил всякие анекдоты и смешные ситуации. И вот 10 часов вечера, поужинали, готовимся Новый год встречать — Михаил Якушин разрешил нам выпить по фужеру шампанского. Вдруг бежит Кесарев: «Ребята, давайте со мной, сейчас со смеху умрете». Ведет нас к номеру, где жили известный комментатор Вадим Синявский с нашим доктором Юрием Зельдовичем. Володя приоткрывает дверь, и мы видим такую картину: Синявский играет на рояле, и они с Зельдовичем поют: «Все стало вокруг голубым и зеленым...» А на рояле стоят два стакана. И отнюдь не с новогодним шампанским, в одном лежит вставной глаз Синявского, а в другом — челюсть Зельдовича!

Еще помню, как в 1959-м играли в Ростове, победили и побежали на рынок. Мы Кесарева, Кузнецова и Соколова вообще колхозниками прозвали, потому что они на каждой выездной игре обязательно на местный рынок наведывались. Борис Кузнецов, наш знаменитый левый защитник, в гостиницу как-то возвращается, в руках по сумке, на голове — венок из связки луковиц... А Ростов славился не только луком, но и рыбой. И вот Кузнецов купил там то ли карпа, то ли судака — жену решил удивить. Сидим уже в поезде, к нам заходит Кесарев: «Ребята, сейчас Кузьма из купе выйдет, и я устрою номер». Как только Борис пошел прогуляться, Володя рыбину у него из сумки вынул, взял полено, которыми проводники тогда печки в вагоне топили, и аккуратно завернул его

вместо рыбы. Борис Дмитриевич приезжает и говорит супруге: «Ты посмотри, какую рыбу я тебе притащил». А там — деревяшка! Борька Кесаря потом чуть не убил.

Еще был случай. В 1960-м мы ездили в Африку, Гана — Нигерия — Того. Обыграли сборную Того 1:0, как раз я единственный гол и забил, стоим во дворе у отеля, и Кесарь говорит: «Сейчас я Борьку заведу, вы только молчите». Подходит Кузнецов и Кесарев ему: «Борь, я слышал разговор, что нам за всю поездку только по 30 долларов дадут». Кузнецов как пошел всех и вся восьмизэтажным матюшком крыть! Знал, кричит, мы в эту Африку за муку приехали трахаться, хлеба не видать. Опять со смеху чуть не умерли. А в итоге нам дали по 77 английских фунтов, это примерно 250 долларов — в то время большие деньги.

Потом Володя стал прекрасным тренером, растил динамовскую молодежь, передавал свой опыт. И в любых ситуациях никогда не падал духом, оставался весельчаком. В последние годы дружил с Витей Царевым, вместе с которым работал в «Динамо». Уникальность его карьеры в том, что он попал в команду мастеров совсем взрослым и при этом стал ведущим защитником не только клуба, но и сборной, выиграл Кубок Европы. В «Динамо» тогда вообще состав был мощнейший! Чтобы мы что-то не выиграли, представить было невозможно. А сейчас побед-то заждались...

Александр Щукин
болельщик «Динамо»
с почти 70-летним стажем

Харламов выпрашивал у меня майку Кесарева

Весна 1962 года, мы, мальчишки, прогуливали школу и бегали в Петровский парк играть в футбол, — вспоминает Щукин. — На стадионе были площадки, куда любой мог прийти и погонять мяч. Видим, ворота на Северную трибуну открыты, а на поле первый состав «Динамо»: Яшин, Кесарев, Царев, Численко, Фадеев... И с ними тренер — Александр Семенович Пономарев. Это же самый сильный состав, как я считаю. До сих пор всех поименно помню! Администратором в команде был тогда знаменитый Сергей Ильин, который еще до войны в футбол играл. И вот он спрашивает: «Ребят, мячи будете подавать?» — «Конечно!» Расставил нас по бровке, подаем. После тренировки команда идет на трибуну переодеваться. А у Льва Иваныча была фишка — он всех мальчишек, кто на тренировке помогал, собирал у ворот: «С 11-метрового мне пробьете». И каждый из нас бил самому Яшину! Пришла моя очередь.



На ногах у меня сандалии, да еще с рантом в палец толщиной. Мяч попадает на этот рант и через перекладину летит. Лев Иваныч: «Ну ты, парень, даешь!» Жаль, перебить уже нельзя, попытка только одна. Иду мимо трибуны, и вдруг мне сверху: «Молодой человек, подойдите сюда». Поворачиваюсь — Кесарев, сидит на лавочке на своей футболке и обтирается полотенцем. Ну-ка, говорит, покажи, что на ноге у тебя. Смотрит на мои сандалеты: «Ну это не для футбола, это для прогулок. Был бы у нас один размер, я бы тебе свои отдал». Я в ответ: «У меня дед — сапожник, если надо, перешьет». — «Нет, это у меня боевые». А у него две футболки — одна желтого цвета с синей каймой, на которой он сидит, а рядом еще какая-то пурпурная. Я удивился — в «Динамо» таких нету. Кесарев ее разворачивает — на ней буква Д вышита, на спине его второй номер. Говорит, нам их раздали, но играть потом запретили. Кто-то из генералов их заметил и разнос устроил: «Вы что, с ума сошли?! Бери на вас нету! Он бы вам показал, как в красных футболках на поле выходить». Поэтому игроки их только на тренировках использовали. И вот он берет свою желтую футболку: «Износилась уже, сдавать пора. Возьмешь? Только смотри, чтоб не отняли». Я даже не ответил, схватил ее, засунул за пазуху и летел до Савеловского вокзала быстрее, чем канадский спринтер Бен Джонсон. Принес ее домой, попросил маму постирать. На следующий день у нас торжественная линейка в актовом зале. Все в белых рубашках, а я — в старой желтой майке. На меня

У ветеранов отечественного футбола Эдуарда Стрельцова и Владимира Кесарева хорошее настроение

ФОТО: ФК «ДИНАМО», ТАСС, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



все напустились: «С ума, что ли, сошел?» «Мне Кесарев подарил», — отвечаю и показываю его номер на спине. Все равно переодеваться отправили. Но я рубашку сверху надел, не мог снять майку Кесарева. Потом поехал в ней в пионерский лагерь под Звенигородом, куда позже возили и воспитанников детской школы «Динамо». Из моей смены в том пионерском лагере выросли два великих спортсмена — хоккеист Валерий Харламов и пятикратная чемпионка мира по русским шашкам Елена Михайловская. С Валеркой мы вообще были в одном отряде, кровати рядом стояли. С его отцом Борисом Сергеевичем я потом долго на заводе «Коммунар» работал. Так вот Валерка у меня в лагере всегда эту майку выпрашивал. А я не давал: «Нет, ты — спартаковец, у вас другой цвет». У меня она очень долго была, пока совсем уже не сносил.

Прошло много лет, и как-то сижу я с приятелем на стадионе «Юных пионеров», играют «Динамо» (Кашира) с «Динамо» (Вологда). Смотрим — Кесарев сидит прямо под нами, он как раз перед этим вологодскую команду тренировал.

И всю игру комментировал не хуже дикторов центрального телевидения! Я с ним поздоровался и напомнил, как он мне футболку подарил. Владимир Петрович честно сказал, что не помнит. И спросил: «А помогло это тебе в жизни?» Профессиональным футболистом, говорю, не стал, и всю свою жизнь пересказал ему вкратце, посмеялись.

Потом у меня сын начал заниматься в «Динамо», там тоже с Кесаревым периодически встречались, разговаривали. Он всегда был красноречивым, общительным, притягивал к себе людей. Как-то играли молодежные сборные России и Словакии, а мальчишки из динамовской школы мячи подавали. Кесарев стоял на трибуне и вокруг него толпился народ, все с вопросами: «Как тебе тот? А этот как?» Он никому не отказывал, все подробно объяснял.

Позже я жил на Маяковке, где во дворе встречался с Бесковым. Так вот Константин Иванович говорил: «Кесарев — глыба! Подобных игроков — единицы, сейчас таких уже не делают». Это его слова. [📄](#)

Владимир Петрович Кесарев
(26.02.1930 — 19.01.2015)
Заслуженный мастер спорта СССР (1960 — футбол)
Родился и жил в Москве

- Чемпион Европы (1960)
- Чемпион СССР (1957, 1959, 1963)

- Серебряный (1956, 1958, 1962) и бронзовый (1960) призер чемпионатов СССР
- Победитель III Международных спортивных игр молодежи (1957)
- В списке 33 лучших футболистов сезона под № 1 (1957, 1959)

ЧУВСТВО НЕВЕСОМОСТИ

Одно из самых заветных желаний человечества с начала времен — преодоление земного притяжения. Другое, не менее заветное — выполнение тройного сальто. Обе эти мечты воплотились в батуте

Слово «батут» происходит от фр. batoude и ит. battuta — «удар»



В 1930 году в город Сидар-Рэпидс, штат Айова, приехал бродячий цирк. На представление пришел шестнадцатилетний гимнаст Джордж Ниссен. Наблюдая за прыгающими в огромную страховочную сеть акробатами, он подумал: было бы интересно сделать сеть пружинистой, тогда они смогут подлетать обратно. И молодой спортсмен приступил к созданию прототипа такой сети. Он работал

в гараже, используя подручные материалы. Однажды даже разобрал собственную кровать, чтобы изучить ее каркас. Первая версия батута оказалась чрезвычайно проста — полотно, натянутое на прямоугольную стальную раму. Ниссен назвал это пружинящей установкой (bouncing rig). Затем Джордж вместе со своим тренером по гимнастике доработал конструкцию, соединив полотно с каркасом внутренними





камерами шин, что увеличило подбрасывающую силу. Такое полотно не было достаточно упругим, и в 1935 году его заменили на нейлоновую сетку.

Изобретение со своим творцом гастролировало по стране. Акробатическими номерами Ниссен привлекал людей и предлагал им тоже попрыгать. Вскоре батуты стали популярны, и в 1942 году Джордж основал компанию по их производству. Разработкой заинтересовались не только простые жители, но и военные — армия США заказала около 100 штук для тренировок летчиков и парашютистов. На какое-то время и сам Джордж присоединился к военно-морским силам, где помогал солдатам освоить его установку.

После войны батут он запатентовал как «приспособление для акробатических представлений» (tumbling device). Легкий каркас, складной механизм и жесткие пружины вместо автомобильных камер. Джордж вновь начал усердно продвигать изобретение. Появились целые батутные центры, в 1962-м прыжки на батуте официально признали видом спорта, а спустя два года в Лондоне прошел первый чемпионат мира по прыжкам на батуте. Увы, быстро обнаружилось, что конструкция довольно-таки опасна, особенно при неправильном использовании. Люди жаловались на травмы разной степени тяжести. Изобретение пришлось существенно доработать. Добавили вертикальную защитную сетку, окружающую батут, а стальной каркас обили мягчающими «подушками». Также сформулировали строгие правила его эксплуатации.

В 2000 году прыжки на батуте включили в олимпийскую программу. И первыми олимпиониками стали российские атлеты Александр Москаленко и Ирина Караваева.

Посмотрев на летчиков, использующих батут в своей подготовке, астронавты тоже начали на нем тренироваться. При участии NASA была даже создана игра спейсбол. Двое



или четверо игроков прыгают на прямоугольной установке с высоко поднятыми концами и перебрасывают друг другу мяч через небольшой тоннель вверху конструкции.

Тем временем в Новой Зеландии отец троих детей и по совместительству инженер-механик Кит Александр решил поставить батут на заднем дворе. Но беспокоился вопросом безопасности и решил полностью переизобрести установку. Увы, его дети еще долго не смогут попрыгать, на доработку у папы уйдет 10 лет. Все потенциально опасные элементы Александр разместил вне зоны досягаемости прыгуна. Держащий каркас опустился под натянутое полотно, а горизонтальные пружины сменили вертикальные стержни из стеклопластика. После многочисленных тестирований появился беспружинный батут. Он получился абсолютно безопасным, но довольно дорогим по сравнению с пружинным собратом и подходил больше для частного семейного применения, чем для соревнований.

Батут сегодня часто используется в уличных и любительских представлениях. Главное здесь — экстрим, креативность, веселье, а не техничность и чистота исполнения. В 2012 году появилась зрелищная дисциплина на стыке акробатики, паркура и циркового искусства — прыжки со стеной (trampwall). Прыгуну нужна вертикальная опора для отталкивания и выполнения трюков, а батут служит «двигателем», позволяющим набрать достаточную инерцию для взаимодействия со стеной.

Мечты о тройном сальто давно ушли в прошлое. В 2022 году британец Эрнест Бренчли установил рекорд, совершив девять оборотов!

А что же Ниссен? Изобретатель батута прожил 96 лет, успел увидеть все стадии развития своей разработки, внес серьезный вклад в индустрию развлечений, спорт и даже покорение космоса. Кстати, сам он прыгал до преклонного возраста. [\[4\]](#)



Предтечей прыжков на батуте можно считать подбрасывание на одеяле. Это традиция инуитов, народа, проживающего в арктических регионах Северной Америки и Гренландии. Люди становились в круг, растягивали шкуру моржа и подбрасывали человека как можно выше, чтобы он мог разглядеть китов или стаю оленей в тундре. Сегодня это просто народная забава.

Рекорд по количеству сальто без остановки принадлежит гимнасту-любителю Брайану Хадсону — 3333 раза. Брайан не прерывался более чем на пару секунд, он сохранял ритм: прыжок — сальто — приземление — следующий прыжок.

Для лучшего сцепления с батутотом существуют специальные носки с силиконовой подошвой, они являются обязательным требованием безопасности и гигиены в прыжковых центрах.

Рекламная кампания Джорджа Ниссена была очень яркой. Однажды он устроил съемку прыжков на мини-батуте на вершине египетской пирамиды. В другой раз пригласил попрыгать вместе с собой кенгуру. Фотографу удалось поймать момент, когда Джордж и кенгуру находились в воздухе. Это фото стало символом «прыгучести» батута.

Самый высокий прыжок на батуте — 6,73 метра. Его установил американец Шон Кеннеди в 2014 году. Чтобы достичь такой высоты ему помогли два «разгонщика», которые синхронно прыгали рядом, передавая импульс сетке для его выталкивания.

Материал сетки батута не растягивается. Упругость и отскок создаются исключительно благодаря пружинам. Эластичное полотно не дает необходимой упругости и небезопасно.





ЗОЛОТОЙ БУМ В КИРОВЕ

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО ФОТО // ИВАН МОЛОТ

После возвращения на профессиональный уровень в 2022 году кировское «Динамо» стремительно прогрессирует во Второй лиге. На весеннем этапе клуб намерен вернуться в группу «золото» дивизиона А

История кировского футбола уходит корнями в начало XX века, когда город носил еще название Вятка. Первый матч местная команда «Динамо» провела 9 августа 1923 года. Во времена СССР кировчане участвовали в первенстве РСФСР, периодически добивались там успеха и выходили в Первую лигу. В 90-е «Динамо» несколько раз переименовывали и расформировывали, однако интерес к футболу в Кирове никогда не угасал. Хотя бы на любительском уровне, но команда в городе была всегда!

Крутой поворот к лучшему случился в 2022 году с приходом нового губернатора Александра Валентиновича Соколова. Именно он объявил о возрождении профессионального футбольного клуба, и слова губернатора с делом не разошлись. Летом 2023-го «Динамо» (Киров) прошло аттестацию для участия во Второй лиге, команду возглавил известный в прошлом полузащитник, трехкратный чемпион России Виктор Геннадьевич Булатов, на тот момент более 12 лет работавший тренером в клубах Первой и Второй лиги.

Дебют «Динамо» в дивизионе Б оказался просто фантастическим — кировчане уже во втором сезоне стали победителями в своей группе и поднялись в группу «серебро» дивизиона А. По итогам весеннего этапа вошли в тройку лучших и заканчивали 2025 год уже в группе «золото». Увы, удержаться там не удалось, однако в заключительной части сезона бело-голубые одержали много побед и доказали, что выступать в «золоте» им вполне по силам. Сейчас они готовы сделать все, чтобы туда вернуться!



Егор Дрожащих
генеральный директор

Чтобы выйти на более высокий уровень, надо побеждать здесь и сейчас

— Вы возглавили клуб в 2022 году в момент его возрождения в профессиональном футболе. Непросто было поднимать такое масштабное спортивное хозяйство фактически с нуля?

— Скажу честно, тогда у меня опыта в организации футбольного клуба совсем не было. Но с поставленной задачей, надеюсь, справились. В спортивной части здорово помог наш главный тренер Виктор Геннадьевич Булатов, в подборе игроков его слово было ключевым. Правда, решать все приходилось в кратчайшие сроки. Во Второй лиге проводили реформу, и мы попали в переходной чемпионат. Получилось, что с главным тренером мы в июне договорились, а уже в июле начали участвовать в турнире.

— Какие цели ставились перед клубом?

— В стартовом сезоне-2023 главное было не ударить в грязь лицом. Мы хотели вернуть в Киров профессиональный футбол, показать болельщикам красивую игру, рассчитывали на достойный результат. На каком-то этапе турнира шли даже в тройке, к сожалению, сил на концовку немножко не хватило. Но оказаться пятыми среди 18 команд тоже совсем неплохо. В 2024 году в дивизионе Б проходил уже полноценный чемпионат в два круга, нас тогда перевели в четвертую группу, раньше она называлась «Урал — Поволжье». Это регион, где «Динамо» (Киров) всегда выступало. И там мы уже заняли первое место. Хотя, не скрою, бороться с пермским «Амкармом», у которого бюджет в несколько раз превышал наш, было непросто. Но мы сумели доказать, что в футболе деньги не все решают.

— Могли предположить, что «Динамо» так быстро начнет повышать свой статус во Второй лиге?

— Мы все люди амбициозные. Не зря говорится, что плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. Поэтому и мы хотели подняться как можно выше — сперва в «серебро», затем в «золото». Там поначалу не поняли, куда попали, а потом привыкли, освоились. Чтобы закрепить в главной группе дивизиона А, нам совсем немножко не хватило.

— Но это в целом был полезный опыт?

— Конечно, все же уровень соперников там выше. Примерно восемь команд из «золота» могли бы выступать и в Первой лиге. А мы с ними играли на равных.



— Какую задачу вы ставите перед тренерским штабом на весеннем этапе соревнований?

— Задача — побеждать в каждой игре. А об итоговом месте в турнире я бы заранее говорить не стал. Тем более что состав команды очень сильно обновился. Не со всеми игроками, которые за нас выступали в прошлом году, получилось договориться, с кем-то расстались по обоюдному желанию после истечения срока контрактов. На их места пригласили новых ребят, надеюсь, они себя хорошо покажут в нашей команде. Посмотрим.

— У главного тренера большой кредит доверия?

— Лично с моей стороны, настолько большой, что таких цифр просто не существует, можно сказать, неограниченный кредит. Виктор Геннадьевич пришел в наш клуб сразу после его возрождения. И я бы отметил, что в «Динамо» он работает дольше, чем в любой другой команде, которую возглавлял ранее.

Какой бы красивый футбол ты ни ставил, если нет результата, никто этого не оценит. Результат всегда превалирует

— Кировский стадион постепенно модернизируется.

Что уже сделано и что еще предстоит?

— В дивизионе А более высокие требования к инфраструктуре, поэтому обновление стадиона необходимо. Мы меняли футбольное поле, увеличили вместимость трибун в три раза, отремонтировали раздевалки, установили новое табло. Есть и другие проекты по улучшению инфраструктуры, но о них расскажем, когда все сделаем. Слов на ветер не бросаем.

— Руководство области вам в этом помогает? Ваш губернатор, как я слышал, — главный болельщик кировского «Динамо».

— Конечно, ведь благодаря ему клуб и возродился. Александр Валентинович оказывает всестороннюю помощь. В руководстве области никто в стороне от наших проблем не остается.

— Есть ли у «Динамо» планы пробиваться в Первую лигу?

— Ну а как же иначе, мы ведь собираемся побеждать! Я вообще хотел бы сыграть в Лиге чемпионов! Понимаю, что придется опять улучшать инфраструктуру, но если команда будет показывать высокие результаты, то нам могут пойти навстречу. Однако забегать слишком далеко в мечтах не стоит, сперва надо здесь и сейчас победами доказать, что мы достойны выступать на более высоком уровне.



Виктор Булатов
главный тренер

Стараемся постоянно держать ребят в хорошем тонусе

— Виктор Геннадьевич, вы тренируете кировское «Динамо» уже несколько лет. Чем вас привлекает работа здесь?

— Я увидел большую заинтересованность в создании команды со стороны первого лица области, а это всегда говорит о многом. И, как показала жизнь, у нашего клуба есть все необходимое для работы и финансовая стабильность — зарплаты и премиальные всегда выплачиваются вовремя. Это важный момент, хотя в группе «золото» хватает клубов с бюджетами побольше нашего. Плюс никто не вмешивается в работу главного тренера. Подбор футболистов, формирование состава — моя прерогатива.

— Два шага вперед во Второй лиге вы уже сделали. Есть более амбициозные планы?

— Сейчас мы уперлись в своеобразный потолок. В том смысле, что до уровня ФНЛ по инфраструктуре не дотягиваем. Но руководство намерено двигаться в этом направлении.

Стадион, где мы играем, перестраивается, в планах сделать подогрев поля... Так-то нам, конечно, хочется повыше запрыгнуть и уже на том уровне решать какие-то задачи. Но пока я настолько далеко не заглядываю. На сегодняшний день ставлю перед собой задачу вернуться в группу «золото».

— Ваша команда там неплохо смотрелась.

Чего не хватило, чтобы закрепиться в этой группе?

— Честно говоря, изначально мы не рассчитывали, что из «серебра» с ходу в «золото» выйдем. Команда у нас





новая, был некоторый перебор с возрастными футболистами. А тут еще летом травмы навалились — два основных защитника не играли. По скорости мы поначалу уступали — первый круг завершили на последнем месте. Во втором в новой группе адаптировались, новички набрали форму, травмированные в строй вернулись. Поэтому второй круг, если брать его результаты отдельно, мы завершили уже на втором месте. Но слабый старт нам в «золоте» остаться не позволил.

— **Вам нравится новый формат соревнования с разными дивизионами и группами, между которыми команды постоянно перемещаются?**

— Решение организовать группы «серебро» и «золото» — очень удачный проект. Здесь играют сильнейшие команды Второй лиги, которые конкурируют между собой, в каждой игре настоящая рубка. Когда четыре команды идут наверх, а четыре из группы вылетают, проходных матчей вообще не бывает. Аналогов нашей лиге нет в мире. Есть недоработки, когда клубы летом вдруг снимаются с соревнований и заменить их некем. Но плюсов гораздо больше.

— **Однажды вы признались, что образец футбольного тренера для вас — Хосеп Гвардиола. Можно ли хотя бы частично использовать его тактику во Второй лиге?**

— Если у тебя футболисты не хуже, чем у соперника, можно. А вот если у твоей команды уровень ниже, играть первым номером нельзя — будет слишком много потерь и, соответственно, ответных атак. В дивизионе Б при равенстве сил мы часто играли первым номером, много голов забивали с позиционных атак. Наш футбол зрителям нравился.

— **Что для вас важнее, сделать результат или поставить команде такой футбол, от которого люди на трибунах будут дружно ахать?**

— Какой бы красивый футбол ты ни ставил, если нет результата, никто этого не оценит. Результат всегда превалирует, поражения никто терпеть не будет. Конечно, в идеале побед надо добиваться за счет красивой игры. Но это только в идеале. А если твоя команда уступает сопернику по классу, тут уже не до красоты.

— **В межсезонье «Динамо» пополнилось новыми игроками. Можно сказать, что состав стал сильнее?**

— Можно сказать, у нас сейчас почти новая команда. Если все будут здоровы, то это состав примерно того уровня, с которым мы заканчивали сезон в группе «золото». Обойма у нас все же ограничена, стоит кому-то из основных игроков вылететь, это сразу бьет по классу всей команды, есть позиции, куда трудно найти замену. И еще нужно время, чтобы сыграть, — месяц или два.

— **Насколько вы довольны предсезонной подготовкой?**

— Провели два неплохих сбора в Адлере, потом переехали в Подольск, где начали готовиться к первым официальным матчам уже в нашем климате. Все необходимое мы на сборах получили. Спасибо руководству, я всем доволен.

— **Сами-то вы прошли школу жесточайших тренировок под руководством Олега Романцева и Валентина Иванова. Своих подопечных также нагружаете?**

— Стараюсь дозировать нагрузки, следить, чтобы ребята их переваривали. Если этого не делать, команда может уйти в «яму», опустится ниже своего уровня. Мы же, наоборот, постоянно стараемся держать ребят в хорошем тоне. А в наше-то время... Один Валентин Козьмич чего стоил! У него нагрузки были настолько запредельные, что их не каждый выдерживал.

— **Костяк команды с учетом новых игроков вырисовывается?**

— Есть обойма 16–17 человек плюс молодые кировские ребята, которых надо до этого уровня подтягивать. Несколько позиций — спорные, там конкуренция пока «50 на 50». Поэтому состав процентов на восемьдесят, так скажем, кристаллизировался, но корректировки по ходу турнира еще будут. Считается, что состав определяют сами футболисты — своей игрой. А мы за этим следим и чутко реагируем.

— **Местных ребят, как я понял, стараетесь в команду подтягивать?**

— Да, у нас сейчас шесть кировских ребят на зарплате. Двое опытных — Пасько и Малых. И еще четверо молодых, на которых мы в будущем рассчитываем.



Артем Пасько
капитан, защитник

Нынешняя группа «серебро» — с золотым отливом

— **Артем, какие у вас ожидания от весенней части сезона?**

— Мы ставим перед собой задачу вернуться в группу «золото». Первые туры покажут, на что мы способны, по этим матчам можно будет судить о наших возможностях.

— **Вы один из самых опытных игроков команды. Как считаете, она уже стала единым коллективом, ведь новичков у вас, как всегда, много?**

— «Динамо» действительно обновилось процентов на восемьдесят. Но даже по тому короткому отрезку времени, что мы провели вместе, можно увидеть — рисунок у команды уже есть. Конечно, притирка будет продолжаться, но связи налаживаются, появилось взаимопонимание между игроками.

— **На протяжении нескольких сезонов вы были капитаном «Динамо», а сейчас «передали эстафету» Андрею Малых, вернувшемуся в родной Киров из «Оренбурга»?**

— Сейчас у нас в команде самые опытные игроки — я и Андрюха. Малых для кировского «Динамо» — знаковая фигура, можно сказать, легенда. Человек с огромным опытом игры и в Премьер-лиге и в Первой лиге. Поэтому, когда меня нет

на поле, капитанская повязка у Андрея, а если я играю, по-прежнему остаюсь капитаном.

— Кстати, вы оба — воспитанники кировского футбола. Пересекались в юности в спортшколе?

— Нет, Андрей перешел из кировского «Динамо» в оренбургский «Газовик» еще в 2010-м, а я попал в основную команду через год после этого, мы тогда немного разминулись. По школе его тоже не помню, потому что в 15 лет перешел в систему «Рубина». Так что с Андреем познакомились позже, когда вместе приезжали домой в зимних паузах и играли в Кирове в мини-футбольных турнирах.

— Команда могла удержаться в группе «золото» после осеннего этапа?

— Мы просто были обязаны — и игра, и рисунок, все у нас для этого имелось. Но в первом круге случилась катастрофа с реализацией моментов. Очень много комбинаций разрывали у чужих ворот, но не забивали. Во втором круге голы пришли, начали набирать очки. Нам всего одной победы не хватило, чтобы в группе «золото» остаться.

— Сильно отличается уровень команд в группах «золото» и «серебро»?

— Конкретно сейчас он в группе «серебро» едва ли не выше, чем в «золоте». Очень сильные команды собрались. Можно сказать, что нынешнее «серебро» с золотым отливом.

— То есть борьба за выход в «золото» ожидается напряженной?

— Думаю, гораздо тяжелее, чем год назад. Сейчас почти каждая команда в нашей группе претендует на повышение статуса, так что борьба будет от первого до последнего тура.

— В целом уровень Второй лиги растет?

— Нет, этому мешает лимит на молодых игроков. Раньше и Первая и Вторая лиги были более мужественные что ли... А сейчас получается, что в команде есть «неприкасаемые места» для юниоров. Поэтому лига помолодела, но сильнее не стала. Скажу честно, я не вижу в этом плюсов для российского футбола. Считаю, что свое место в составе игроки должны завоевывать.

— Насколько для вас, человека, выросшего в Кирове, важно, что футбольный клуб в городе возродился?

— Это очень важно! У нас любят футбол, болельщики ходят на матчи с удовольствием. Стадиончик небольшой, всегда заполнен, всех желающих даже не вмещает. Поэтому «Динамо» мечтает о новом стадионе, дай Бог, чтобы он появился. Надеемся на это, тем более что ситуация на контроле у губернатора, который предан футболу и уделяет его развитию в регионе большое внимание.

— Есть у вас мечта, связанная с футболом? Например, выйти вместе с командой в Первую лигу?

— Самое главное, чтобы клуб постоянно развивался, не стоял на месте. А еще — чтобы в команде играло побольше местных воспитанников. Сейчас только я да Андрюха Малых, молодежи нашей надо прибавлять.

— Знаю, что вы человек разносторонний, серьезно увлекаетесь музыкой. Если «Динамо» сделает шаг в более высокую лигу, песню о команде сочините?

«Динамо» мечтает о новом стадионе. Надеемся, он появится, тем более что ситуация на контроле у губернатора

— Так она уже написана, гимн «Динамо» — это ведь мое творение! Я ее сочинил в чемпионском году, когда мы выиграли турнир в дивизионе Б. Ехали с одного из гостевых матчей в автобусе, и мне в дороге прямо навяло. Получилось довольно неплохо, нашим болельщикам гимн понравился.



Артем Филиппов
полузащитник

Нам по силам выступить не хуже, чем год назад

— Артем, вы успели поиграть и в Армении, и в Первой лиге, выступали за «Амкар». Как оказались в «Динамо», где проводите уже не первый сезон?

— С Виктором Булатовым мне довелось поработать вместе еще в армянском «Ноа» в 2021 году. Он позвонил моему агенту, предложение меня заинтересовало. Посмотрев несколько матчей «Динамо», я понял, что команда играющая. Это меня и привело сюда.

— Кстати, свой футбольный путь вы же начали в «Динамо», в знаменитой спортшколе Барнаула?

— Верно, это школа с хорошими традициями, у нее много известных выпускников. Она и по сей день успешно работает. Так что с «Динамо» связан большой кусок моей футбольной жизни.

— Если не путаю, вы там тренировались в одной группе с нынешним нападающим «Зенита» Александром Соболевым?

— Да, мы с Соболевым с пяти лет занимались вместе. И до сих пор поддерживаем отношения, иногда встречаемся. Когда он играл в Москве, бывал у него в гостях, а вот в Питере пока нет.

— Когда вы два года назад подписывали контракт с кировским «Динамо», болельщики говорили: «К нам едет барнаульский Френки де Йонг». Догадываетесь, почему?

— Хотелось бы думать, что из-за схожего стиля игры. Де Йонг мне импонирует, это один из моих любимых иг-



роков. К тому же он еще и за «Барселону» выступает, которая мне очень нравится. Наверное, тот, кто этот комментарий написал, оценил все в совокупности: внешность, прическу, манеру игры, еще мы оба 1997 года рождения. Не скрою, мне такое сравнение нравится.

— Как минимум вы оба — полузащитники. Согласны, что именно игроки на этой позиции отвечают за организацию игры всей команды?

— Конечно, отсюда и само название — полузащитник. Он должен связывать оборону и атаку, регулировать темп игры. Иногда мяч нужно поддерживать, чтобы темп успокоился, или, наоборот, быстро перейти из обороны в атаку. Игра полузащитника требует большого футбольного интеллекта, высокого технического оснащения и огромной выносливости. Не умаляю заслуг игроков на других позициях, но функция полузащитника — одна из самых важных. Хотя многое и от стиля команды зависит. Например, в «ПСЖ» тройка полузащитников дирижирует игрой, которая полностью завязана на центральной линии. Есть команды с более вертикальным футболом, там влияние полузащиты поменьше, но оно все равно велико.

— Вы больше разрушитель или созидатель атак?

— В первую очередь созидатель, мне ближе развитие атаки. Могу, конечно, и в отбор вступить, позиция того требует, но не назвал бы это своим самым сильным качеством. Хотя опять же от соперника зависит, бывают игры, где как раз таких единоборств очень много.

— Насколько игроки «Динамо» популярны в Кирове? На улицах вас узнают?

— У меня, наверное, впервые в карьере, что люди могут в самых разных местах к тебе подойти, пожелать удачи. Частенько узнают, и, конечно, не только меня, но и других ребят из команды. Это очень приятно.

— Знаю, что вы одно время серьезно увлекались горными и беговыми лыжами.

— Горными лыжами я сейчас занимаюсь в меньшей степени, все-таки травмоопасный вид спорта. Раньше гонял по таким склонам, где адреналин сразу подсакивает и скорость большая. Теперь на более плавные и спокойные перешел. А вот на беговые лыжи встаю каждую зиму, когда приезжаю в Барнаул. Лес рядом, катаюсь там с удовольствием.

— Хорошая кардиотренировка перед сезоном.

— Да, с непривычки довольно тяжело по сравнению с бегом. Первые несколько раз проходят на высоком пульсе. Потом уже адаптируешься к лыжам, бывает, что это просто как прогулка.

— С каким настроением начинаете весенний этап?

— Старт сезона всегда долгожданный. Что такое сборы? Много тренировок, монотонная работа. Появляется большое желание поскорее начать играть. Тем более команда сильно поменялась, и интересно, насколько у нас получится быть успешными. Потенциал хороший, все это интригует.

— Какие перспективы у «Динамо» в весеннем турнире?

— Нам по силам выступить не хуже, чем год назад. Тогда мы по итогу стали третьими, сейчас тоже должны попасть в первую четверку и возвращаться в «золото». [Д](#)

РАИСА СУШКОВА: ПОКА ЕСТЬ СИЛЫ, ГОТОВА РАБОТАТЬ

В феврале 90-летний юбилей отметила *Раиса Сушкова*, ветеран общества «Динамо», болельщик футбольного и хоккейного клубов, полковник в отставке и человек удивительной судьбы

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Когда началась война, мы повзрослели за один день

Я помню себя довольно рано. И эти воспоминания связаны с войной... В 1941 году фашисты подошли к нашему городу Кашире в Московской области. Мне тогда было пять лет. Как-то поздним вечером мы услышали грохот и подумали, что это гроза. Мы — это мои братья и сестры. Папа куда-то засобирался, он говорил маме, что делать, и объяснял, что вернется не скоро. А нам велел слушаться старшего брата, ему было всего 15 лет. Нам было непонятно, что происходит и почему гром все гремит и гремит, а дождь никак не начнется. И мама плачет. Потом она сказала, что началась война, на нас напали немцы. Мы повзрослели за один день — перестали играть и стали во всем помогать взрослым.

В Кашире стали размещать по домам военных. У нас остановились два офицера: полковник Силаев и подполковник Щеглов. Силаев был жестким, а Щеглов добрым и мягким. Мы звали его дядя Жора. Он давал нам тушенку и огромные куски сахара. Мог посадить на колени и рассказать сказку.

На улице был установлен репродуктор, у которого собирались жители города и слушали сводки Левитана. Все понимали, что армии нужна помощь. Старший брат Миша отделял от нашего хлеба долю, сушил сухари и отправлял на фронт. Однажды нам даже пришло письмо с благодарностью. Мы тоже писали письма, рассказывали, что приближаем нашу общую победу. Когда наступил сильный голод, мы собирали какие-то травы и лебеду, варили, сушили, перетирали в муку. Пускали в еду все, что только было можно. Всю одежду мама поменяла на соль и мыло, а нам пошла платя из занавесок.

Каширу немцы так и не взяли. Но то страшное время, когда эта угроза была, навсегда запомнилось на всю жизнь.

Яшин помогал провести на стадион трудных подростков

С раннего детства мы играли в футбол и волейбол и катались на коньках. Всегда старались победить, потому ассоциировали себя с нашими воинами-победителями. В пионеры меня не приняли, потому что я была из верующей семьи. Это дало мне



На встрече
с Юрием
Алексеевичем
Гагариным

ФОТО: МАКСИМ ШОВКОПЛЯС, ФК «ДИНАМО», ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

стимул быть во всем лучше тех, кого этой чести удостоили. Всегда дружила с мальчишками, и в будущем судьба сложилась так, что я работала преимущественно с мужчинами. Была директором школы, служила в уголовном розыске, занималась с трудными подростками. До сих пор люблю детей и всегда говорю, что к молодежи нужно иметь подход. Не надо на них давить и говорить, что мы были лучше. У каждого поколения свой путь.

На службу в милицию я не стремилась, предпочитала работать с детьми, но мне не оставили выбора. Начала работу в детской комнате. Сначала обрадовалась — тоже ведь с ребятами, но потом часто плакала, столько поломанных судеб проходило передо мной. Я играла с подростками в футбол, приобщала их к спорту. Ребята хорошо ко мне относились, многие верили. Кто-то из них по-настоящему увлекался футболом и начинал болеть за «Спартак», ЦСКА, «Динамо». С детства болела за бело-голубых. Позже водила на динамовский стадион своих подопечных. Мы стали выезжать в Москву на матчи высшей лиги. Я покупала детям билеты. Однажды встрети-



С сыном
Володей

ли Льва Яшина. Тогда он уже был знаменитым вратарем. Я показала ему удостоверение лейтенанта милиции, рассказала про ребят, что они хулиганы, но находятся на пути исправления, спортом заинтересовались. Он меня выслушал и сказал: «Да я сам такой был». Помог пройти на стадион, и в дальнейшем мы к нему обращались. В последний раз видела Яшина на трибуне, когда у него уже не было ноги. Не подошла к нему тогда, о чем до сих пор жалею, — вскоре его не стало.

Была в моей жизни и встреча с кумиром миллионов, нашим прославленным космонавтом Юрием Гагариным. Первый раз увидела его на одной из многочисленных встреч после полета в космос. Второй — на какой-то тематической конференции, третий — на съезде комсомола. Невероятно горжусь этим знакомством.

Мой сын погиб 32 года назад при исполнении служебных обязанностей

А самой главной моей гордостью и любовью был сын Володя. Добрый, порядочный, большая умница, знал несколько иностранных языков. Всегда и во всем первый. В армии получил две медали и два знака отличия. Сын считал меня в первую очередь своей подругой, а уже потом мамой. Но это даже хорошо, друзьям порой доверяют больше, чем родителям.

Володя служил в милиции, в Бюро специальных технических мероприятий (БСТМ), потом в уголовном розыске. Никогда не отказывался от проведения самых опасных мероприятий. Кстати, дорогу свою сын выбрал сам, не потому что я работала там же.

В тот ужасный день ему позвонили и вызвали на преступление. Возвращаться он должен был поздно. Позвонил мне на работу, предупредил. Я тоже решила доделать дела и задержаться. Домой ехали в одном автобусе, но встретились уже на остановке. Я пошла домой, а Володя — за сигаретами. Как потом выяснилось, у ларька он услышал крики о помощи: их пришли грабить, в нашем районе тогда орудовала известная голяновская группировка. Сын встал на защиту ребят из палатки и погиб от удара ножа. Его убийце сначала дали высшую меру, потом заменили приговор на пожизненное, а потом и на 15 лет. Следствие заняло три года и продвигался очень тяжело. Хорошо, что мне помогали равнодушные люди.

Как-то в суде ко мне подошла мать убийцы, сказала: «Сидел бы дома, был бы жив». Я хотела наброситься на нее, но адвокат отвел мою руку: «Не связывайся». Велел утереть слезы и взять себя в руки. О деле моего сына писали многие газеты, публиковали его фотографии, в том числе и последнюю. Посмертно он стал кавалером ордена Мужества.

У меня часто спрашивают, зачем я в свои годы работаю? А я одна осталась. Никого из родных у меня нет, и я не хочу сидеть дома в одиночестве, поэтому, пока есть силы, готова работать. Уже много лет я инициатор соревнований по самбо памяти моего сына. В них участвуют юные спортсмены из многих российских регионов. Для меня это огромная честь и настоящая отдушина. Также я проводила конкурс чтецов, ребята на нем исполнили много произведений. Звучали стихи Высоцкого, Лермонтова, Есенина... Больше всего в моем сердце отзывается поэзия Есенина — сын очень его любил. [Д](#)



ЧЕЛЯБИНСК. ДВОРЕЦ СПОРТА «ДИНАМО»



ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ **7324** м²

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ **1125** м²

ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ **594** м²

СТРЕЛКОВЫЙ ТИР **1956** м²

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР **34** м²

Интерес к спорту и развитие динамовского движения в Челябинске вызвали потребность в строительстве нового спортивного объекта, оснащенного современным оборудованием и соответствующего сегодняшним стандартам.

Летом 2021 года был сдан в эксплуатацию Дворец спорта «Динамо». Он вырос на улице Коммуны, рядом с историческим зданием челябинского Дома физкультуры «Динамо», возведенным еще в 1950-е годы.

Дворец спорта — четырехэтажное здание с тремя этажами в надземной части и цокольным этажом. Общая площадь объекта более 7000 м².

ФОТО: ЕЛЕНА АСКАРОВА



На первом этаже располагается универсальный спортивный зал для игровых видов спорта: волейбола, баскетбола, гандбола, мини-футбола, а также художественной гимнастики. Он оборудован всем необходимым для проведения тренировок и спортивных мероприятий. Специальная конструкция пола с амортизирующей системой значительно снижает возможность получения травм спортсменами. Также на первом этаже находится учебная аудитория, где читают лекции по теоретической подготовке и устраивают мастер-классы и тренинги.

Большую часть второго этажа занимает зал единоборств, там проходят тренировки по карате, тхэквондо, рукопашному бою, боксу. Рядом с этим залом и залом для игровых видов спорта находятся раздевалки. Всего их в здании шесть. Кроме того, здесь есть конференц-зал — просторное, светлое помещение, оборудованное проекционной системой. Его вместимость 50 человек.

Третий этаж отведен под тренажерный зал и офисные помещения.

В цокольном этаже комплекса устроен стрелковый тир, современный, функциональный, с четырьмя стрелковыми галереями, три из которых имеют пять направлений и одна четыре. Тир оснащен специальной шумоизоляцией, антирекошетным покрытием, мишенными установками, позволяющими вести огонь на расстоянии 10, 15, 25 и 50 метров. Тут одновременно могут заниматься стрельбой 19 человек.

Во Дворце спорта проходят различные массовые спортивные мероприятия, в том числе сдача норм ГТО. Объект рассчитан на проведение занятий и для людей с ограниченными физическими возможностями. Для отдыха после тренировок предусмотрен восстановительный центр с парной и кафе.

Территория вокруг здания благоустроена, имеется парковка на 100 машин. Пропускная способность спортобъекта — 573 человека в сутки.

Благодаря удобству и современному оборудованию новый Дворец спорта стал популярным среди жителей города.

ДИНАМО



Андрей Беляков
директор СШОР «Динамо»
города Челябинска

Открытие Дворца спорта «Динамо» для всех нас стало радостным событием.

Это наш второй дом, где ежедневно тренируются более 500 воспитанников СШОР «Динамо». Здесь проводятся соревнования, в которых принимают участие от 200 до 1000 спортсменов со всех регионов страны. Одно из них — межрегиональный турнир по тхэквондо «Юный динамовец». В 2025 году он собрал 950 участников.

Школа культивирует 10 видов спорта. На площадках Дворца спорта «Динамо» проходят занятия по карате, тхэквондо, мини-футболу, художественной гимнастике, рукопашному бою, боксу. Воспитанники СШОР «Динамо» принимают активное участие в соревнованиях по этим видам спорта, как регионального, так и всероссийского уровня.

Зал единоборств функциональный и удобный, оснащен необходимым спортивным инвентарем. Под руководством опытных тренеров тут оттачивают мастерство и навыки наши будущие чемпионы. Это место не только для тренировок, здесь помогают пройти социализацию и реабилитацию участникам СВО.

Сейчас занятия физкультурой и спортом приобретают все большую популярность. И очень хорошо, что есть площадки, где каждый может реализовать свои мечты в полной мере, — это, несомненно, радует! [Д](#)

КОГДА ЯШИН ВЗЯЛ ПЕНАЛЬТИ, СТАЛ БОЛЕТЬ ЗА «ДИНАМО»

Известный адвокат *Александр Добровинский* более 60 лет болеет за московское «Динамо». Его часто можно видеть на матчах футбольного клуба в компании известных публичных людей. Как коллекционер он хранит многие ценные экспонаты, напоминающие о славных моментах истории бело-голубых

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Вот оно, ваше воспитание! Мой внук — отщепенец

— Вы болеете за «Динамо» с пяти лет. Как приобщились к футболу в столь юном возрасте и почему выбрали именно этот клуб?

— Мой обожаемый дедушка, профессор и коллекционер, взял меня на стадион в Петровский парк на игру «Динамо» — «Спартак». Дедушка был спартаковским болельщиком и привил мне «интеллигентное боление», без отторжения других клубов. Мы смотрели матч в компании спартаковцев. В ворота «Динамо», которые защищал Лев Яшин, назначили пенальти. Дед объяснил мне, что это такое. Стадион замер, я встал, а Лев Иванович в красивом прыжке отразил удар. Мое сердце дрогнуло. Это было так красиво! С тех пор я следил за нашим великим вратарем, отбившим много

11-метровых в своей жизни. Яшин не угадывал, как нынешние вратари, он ждал удара и реагировал на него. А тогда я вскочил и заорал — вокруг меня стояла полная тишина, потому что все друзья деда болели за «Спартак».

— Как отреагировал на это дедушка?

— Когда мы пришли домой, он со свойственным ему юмором, обращаясь к маме и бабушке, показал на меня рукой и сказал: «Вот оно, ваше воспитание! Мой внук — отщепенец. Он болеет за «Динамо».

— Его слова не заставили вас изменить симпатии?

— Это было очень смешно, но, конечно, я продолжил болеть за «Динамо». Что еще укрепило мою связь с клубом? Во-первых, я застал хоккей на открытом воздухе. Вместе с другими мальчишками ходил на матчи в валенках, теплой китайской шубе с огромным воротником на молнии, потом согревались

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

горячим сладким чаем за 3 копейки в пельменной на Масловке — настоящее детское счастье. Во-вторых, в Петровском парке собирались болельщики, даже в те дни, когда не было игры. Люди просто обсуждали футбол, толпились в любую погоду. Рассказывали, как чувствовал себя Геннадий Еврюжихин, перейдет ли к нам из киевского «Динамо» Йозеф Сабо, что делать в следующем матче, когда против нас выйдет Эдуард Стрельцов. Иногда к обсуждению присоединялся известный журналист Константин Есенин. Больше всего это напоминало английский Гайд-парк, о котором я только слышал. В том настоящем братстве никто не говорил 10-летнему мальчику: «Что ты понимаешь в футболе?» Нас всех объединяла одна страсть — «Динамо». Даже если я болтал какие-то глупости или восхищался футболистами «Спартак», не слышал ни от кого дурного слова. Сейчас на интернет-площадках за подобное сровняют с землей. В том числе благодаря той удивительной атмосфере я и отдал свое болельщическое сердце «Динамо».

— Сами занимались какими-то видами спорта?

— Я был кандидатом в мастера спорта по стрельбе, на приличном уровне занимался горными лыжами и имел разряд. В свое время даже умудрился стать чемпионом страны по гольфу на заре становления у нас этого вида спорта в 2002 году.

Я страстный болельщик, но привык сдерживать эмоции

— Продолжаете дело своего дедушки-коллекционера? Какие у вас самые известные спортивные артефакты?

— У меня есть несколько безумно ценных для меня предметов, и это не только динамовские реликвии. Например, Татьяна Тарасова подарила мне три медали своего папы, чья команда становилась чемпионом СССР по хоккею в 1949–1951 годы. На них выгравировано «Анатолий Тарасов». Она же передала его значок заслуженного тренера СССР, который Анатолий Владимирович отказался отдавать после лишения звания. Среди других сокровищ — золотая медаль звезды «Динамо» того времени Владимира Ильина 1954 года и бережно хранимый в сейфе билет на знаменитый матч «Динамо» — «Челси» 1945 года.

В моем кабинете висит много динамовских вымпелов, есть автограф Валерия Маслова, входившего в сборную СССР по футболу и по хоккею с мячом. Я собираю браслеты с датой матча и названиями команд, которые дают в VIP-ложе. Все, что связано с «Динамо», представляет для меня большую ценность и гордость. Хорошо помню наш первый финал в Кубке кубков с «Глазго Рейнджерс». Динамовцы проигрывали 3:0 после первого тайма, а затем, когда на поле выпустили Владимира Эштрекова и Михаила Гершковича, забили два гола. Я снял своей «Сменой» момент трансляции, где динамовцы обнимались после второго гола. Чувствовал, что мы можем забить третий и вообще выиграть. Бережно храню ту фотографию, на ней запечатлен один из лучших моментов моей юности, связанных с любимой командой.

— В последние годы вас видели на трибуне в компании Льва Лещенко и Вячеслава Добрынина.

В моей коллекции несколько предметов, представляющих большую ценность. И это не только динамовские реликвии

Как вам кажется, артисты болеют более страстно, чем юристы?

— У всех болельщиков характер разный. Однажды я стал свидетелем совершенно потрясающей картины. Добрынин сидел в нижнем ряду ложи. Когда «Динамо» очень красиво забило, молодой парень, сидящий выше, от счастья начал стучать кулаками по плечам Вячеслава, а тот даже не чувствовал этого. Он, как и остальные, орал. У людей шоу-бизнеса эмоции, наверное, превалируют. Я тоже страстный болельщик, но у меня нет таких всплесков, как у них. Будучи профессиональным адвокатом, я привык сдерживать эмоции, тем более в суде. Если меня они будут захлестывать, я не смогу помочь клиенту. Но смотреть на людей, которые кричат, волнуются и поддерживают свою команду, очень здорово. А вот аплодировать стоя после гола — это мое.

— Вы говорили об уважении к представителям других клубов. Этим объясняются ваши хорошие отношения со спартаковцами Евгением Ловчевым и Александром Мостовым?

— Конечно. Женя Ловчев, спартаковец до мозга костей и блестящий футболист, рассказывал мне, как трудно ему было играть против кого-то из динамовцев. Он настолько уважал того же Валеру Маслова, что даже радовался его красивым финтам, когда тот его обводил. Говорил: «Красиво скотина играет!» Ловчева это не раздражало, а вызывало уважение. Я его хорошо понимаю.

— Будучи всю жизнь динамовским болельщиком, как относитесь к человеку, меняющему цвета?

— Не могу ни принять, ни понять этого. Порой слышу от молодежи: «Иногда я болею за «Зенит», иногда за ЦСКА, иногда еще за кого-то». Удивительно. Если ты отдал свое сердце команде, это навсегда. Примерно так же, как иметь твердые принципы или быть расплывчатым. Когда Марио Фернандесу, перешедшему из ЦСКА в «Зенит», задали вопрос «за кого он теперь будет болеть?», тот ответил, конечно, за «Зенит». Он был кумиром болельщиков ЦСКА и мог бы сказать, что пусть победит сильнейший или мое сердце всегда было с ЦСКА, но теперь я играю в «Зените». Можно было не обижать болельщиков, которые ему аплодировали и считали одним из лучших игроков в стране. Это не красиво и даже мерзко.

— А вот Кевин Кураньи повел себя совершенно иначе. Недавно он назвал болельщиков «Динамо» лучшими



в России. Кстати, кого из легионеров клуба вы отметите по самоотдаче?

— Конечно, мне нравился совершенно блестящий игрок Кураньи, творивший чудеса на поле. Также отметил бы австралийца Люка Уилкшира и маленького француза Матье Вальбуэна.

Гусев — думающий, анализирующий и гибкий тренер

— Вам нравится динамовский стадион после реконструкции? Многие считают «ВТБ-Арену» самой симпатичной из московских стадионов.

— За границей был на многих стадионах — наш лучший. Понимаю болельщиков, которые просят убрать сцену с фанатской трибуны, она им мешает. В то же время руководство клуба считает, что она нужна. Возможно, им стоит подумать, как сделать, чтобы сцена не разделяла фанатскую трибуну. Это единственный минус, который вижу на стадионе. По сервису, атмосфере и другим параметрам он вне конкуренции.

— Наверняка вы посещали футбольные матчи, живя во Франции. Различия в атмосфере и культуре боления есть?



— Я прожил во Франции 20 лет, ходил в Париже на матчи «Пари Сен-Жермен», когда он не был таким раскрученным и богатым. Всегда обращал внимание на то, что французский болельщик очень агрессивен. Есть поговорка: «Французы идут на спорт, как на войну, а англичане — на войну, как на спорт». Это очень точно. Французский болельщик достаточно близок к итальянским и бразильским тифози, что мне никогда не нравилось. Я помню, как французы первый раз стали чемпионами Европы. Тогда играла замечательная команда, на которую можно было молиться: Мишель Платини, Жан Тигана, Луис Фернандес. Но их болельщиков я бы не назвал самыми симпатичными в мире.

— В конце прошлого года Ролан Гусев был утвержден главным тренером «Динамо». Можно надеяться на его долгосрочную работу в клубе?

— Я лично познакомился с Роланом Александровичем в январе этого года. Мы вместе оказались в одной гостинице на новогодних каникулах. Он мне показался открытым, симпатичным и умным человеком. Стиль команды в прошлом году понравился, он похож на стиль, который прививал Марцел Личка. Чеха ругали за хромающую защиту, но все остальное у него было на очень приличном уровне. Ему разве что не хватало умения мотивировать, что сказалось в последнем матче позапрошлого сезона с «Краснодаром», где нам хватило бы ничьей, а мы проиграли 0:1. Мне кажется, это вина тренера, не сумевшего замотивировать команду.

Как болельщик я всегда был приверженцем тактической гибкости. Многие тренеры, включая Валерия Карпина, исходят из того, что строят команду по системе, которая им нравится. Карпин был сосредоточен на 4–3–3 во всех своих командах и больше ничего не признавал. Считаю это неумным, да простит меня тренер сборной. Другие тренеры, как сэр Альф Рамсей, строили команду исходя не из своей идеи и любимой схемы, а исходя из наличия игроков, лучше всего проявляющих себя на своих позициях, и игры команды противника. На мой взгляд, это намного умнее, чем отвергать все схемы, кроме той, что тебе нравится.

— Гусев относится к этой категории?

— Ролан Александрович как раз тренер такого склада. Я видел все его матчи в роли исполняющего обязанности главного тренера. Они были подчинены этой идее. Гусев ставил задачу перед командой после анализа противника, использовал несколько схем, которые в основном работали. А если не работали, то после первого тайма он их менял. Полагаю, это тренер думающий, анализирующий и гибкий. Такого я бы хотел видеть во главе «Динамо». Скажу больше: сегодня я уверен, что Роман Александрович приведет нас к долгожданному чемпионству.

Зачем подстраиваться под Европу, где другой климат

— Какой результат во второй части сезона вы бы сочли достойным, учитывая, что бороться за медали в нынешней ситуации почти нереально?



— Думаю, руководство «Динамо» в свое время ошиблось, пригласив руководить нашей командой Валерия Карпина. Это не тренер для такого клуба, при всем к нему уважении. Но что сделано, то сделано. К сожалению, Гусев получил команду разобранной, морально разбитой. Команда в последние годы не выпадала из первой пятерки, а тут оказалась на кошмарном месте. Мы видели катастрофическую игру во многих матчах, как, например, в Махачкале. Я поехал туда и после этого не спал две ночи. Задача Гусева сделать так, чтобы мы вошли в восьмерку и оказались в верхних корзинах в Кубке. В целом же этот сезон испорчен предыдущим тренером. Мы ни за что не боремся, но всегда надо ставить цели и исправлять ситуацию. Если войдем в восьмерку, Ролан Александрович должен остаться тренером на будущий сезон.

— Как вы относитесь к нынешнему регламенту Кубка России?

— Она очень интересная. Павел Пивоваров был в числе создателей такой схемы. Это один из самых интересных турниров по футболу, которые я знаю. Если в чемпионате мы уже не можем ничего добиться, то шанс выйти в финал Кубка и даже его выиграть по-прежнему большой. Тем более что несколько лет назад мы играли в финале, и только подлость одного игрока «Спартак» не дала возможность сравнять счет и бороться за приз. Он подошел к Дании-лу Фомину, когда тот собирался бить пенальти, и сказал: «Промакнешься!» Это был совершенно гнусный и омерзительный ход. Не понимаю, почему тогда судья на него не отреагировал.

— Какие игры в весенней части сезона будут ключевыми для команды?

— Определяющим станет март. На Ролана Александровича сразу сваливается большая ответственность, например, нас ждут две игры на Кубок со «Спартаком». Видел трениро-

Я прожил во Франции 20 лет, ходил на матчи «Пари Сен-Жермен», когда он не был таким раскрученным и богатым



вочные сборы команды. Руководство держало игроков два месяца в тепле, и только неделю они тренировались в Новогорске в холод и снег. Я бы дал хотя бы две недели на адаптацию к нашей погоде, тем более что у нас много южан.

— Как относитесь к игре в снег в начале декабря и начале марта? Не лучше ли было перейти на систему «весна-осень», тем более что в еврокубках все равно не участвуем?

— Надеюсь, руководство нашего футбола одумается и вернется к той системе чемпионата страны, которая была у нас десятилетиями. На мой взгляд, она гораздо полезнее для развития отечественного футбола и удобнее для болельщиков. Зачем нам подстраиваться под Европу, где другой климат? Если наши клубы куда-то выйдут, будут тренироваться зимой, готовясь к следующим матчам. Сейчас мы лишены футбола, удовольствия и хорошей погоды. В теплые месяцы вместо того, чтобы ходить на стадион, сидим дома,

зато в мороз кутаемся на трибунах. Это полная глупость. А игроки бегают по промерзшему полю. У нас прекрасные гринкиперы, но и они не могут сотворить чудо.

— Когда переходили на систему «осень-весна», считали, что это пойдет на пользу международным матчам наших клубов. Но видим обратный пример. Норвежский «Будё-Глимт», играющий по системе «весна-осень», выбил из Лиги чемпионов миланский «Интер». — Как раз основные наши победы на международном уровне были, когда чемпионат проходил по системе «весна-осень». Кстати, и сборная тогда выигрывала Олимпийские игры, мы становились вице-чемпионами Европы, бронзовыми призерами чемпионата мира, были всегда сильной командой.

Надеюсь, Овечкин завершит карьеру в «Динамо»

— Уникальный снайперский рекорд Александра Овечкина в НХЛ можно считать успехом динамовской спортивной школы?

— Он, безусловно, потрясающий игрок. Как-то на программе «Завтрак со звездой» я задал кумиру моей юности Вячеславу Третьяку вопрос, который меня всегда волновал, «кто для вас лучший хоккеист: Александр Мальцев, Валерий Харламов или Александр Овечкин?». Попросил распределить между ними первое, второе и третье место. Для меня Мальцев виртуоз, самый техничный на площадке. Овечкин — великий игрок, но не виртуоз, хотя хоккей сейчас стал другим. Я ценю его преданность «Динамо», он поднимает любовь к клубу на огромную высоту. Великий вратарь и очень симпатичный человек ответил, что все три уникальных и легендарных игрока на первом месте. Это самый точный ответ, какой только мог быть.

— Когда вы начали следить за хоккеем?

— С Олимпиады-1964 года, где победили наши непревзойденные хоккеисты. В воротах стоял великолепный Виктор Коноваленко, в защите играли две обожаемые мной звезды Александр Рагулин и Виталий Давыдов, с которыми противники ничего не могли сделать, даже в большинстве. Тройка Константин Локтев — Александр Альметов — Вениамин Александров плела кружева на льду. А Старшинов и братья Майоровы? Это был сумасшедший хоккей для того времени. Но я не могу сравнить их с Мальцевым, Харламовым и Овечкиным. Мой болельщицкий поклон Овечкину за его любовь к «Динамо».

— Рассчитываете еще увидеть Овечкина в форме «Динамо» после завершения его карьеры в НХЛ?

С его данными он мог бы играть долго, как Яромир Ягр.

— Надеюсь, он сыграет хотя бы один сезон за «Динамо». Появление Александра Овечкина даст огромный импульс как хоккейному, так и футбольному клубу. Александр это прекрасно понимает. Если он любит «Динамо», как любил его всегда, то один сезон уж точно посвятит команде. Одно присутствие Овечкина взбодрит команду, даже если он будет выходить на лед в два раза меньше, чем сейчас. [▶](#)



Музыка — универсальный язык человечества, она обладает удивительной способностью настраивать струны нашей души на созидательный лад. В моменты грусти, смятения, разочарования именно музыка становится той незримой силой, которая возвращает нас к внутреннему равновесию и покою. Иногда простая мелодия может соединить земное и возвышенное, рутину и мечту. Погружаясь в гармонию звука, мы уходим от суеты, обретаем целостность и ясность мысли. Это искусство не просто сопровождает нас на жизненном пути, оно учит нас слышать ритм Вселенной и находить в ней свое уникальное место.

Музыка должна высекать огонь из людских сердец.

Людвиг ван Бетховен

Музыка — это как раз то искусство, которое ближе всего к природе... Только музыкант обладает преимуществом уловить всю поэзию ночи и дня, земли и неба.

Клод Дебюсси



Музыка, подобно дождю, капля за каплей просачивается в сердце и оживляет его.

Ромен Роллан

Музыка выражает то, что нельзя сказать и о чем невозможно молчать.

Виктор Гюго

Музыка, не упоминая ни о чем, может сказать все.

Эдвард Григ

Одной любви музыка уступает, но и любовь — мелодия.

Александр Пушкин

Музыка — высшее в мире искусство.

Лев Толстой



Благодаря музыке вы найдете в себе новые, неведомые вам прежде силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках.

Дмитрий Шостакович

Величие искусства яснее всего проявляется в музыке.

Иоганн Вольфганг Гёте

Музыка есть сокровищница, в которую всякая национальность вносит свое на общую пользу.

Петр Чайковский

Если бы я не был физиком, я бы, наверное, стал музыкантом. Я часто думаю музыкой. Я живу своими мечтами в музыке.

Альберт Эйнштейн

Музыка — это самый благородный, самый тонкий способ выражения человеческих чувств.

Василий Сухомлинский

Тот, у кого нет музыки в душе, кого не трогают сладкие созвучия, способен на грабеж, коварство и предательство.

Шекспир

Музыка — самое поэтическое, самое могущественное, самое живое из всех искусств.

Гектор Берлиоз

Где кончаются слова, там начинается музыка.

Генрих Гейне

Если вы играете музыку со страстью, любовью и честностью, она напаяет вашу душу, залечит раны и сделает жизнь достойной того, чтобы ее прожить.

Стинг

Музыка обладает исцеляющей силой. Она способна вырвать человека из его повседневности на несколько часов.

Элтон Джон

Музыка может изменить мир, потому что она способна изменять людей.

Боно (U2)

МЫСЛИ НА РЕПИТЕ.



ФОТО: ENVATO ELEMENTS, 123RF, STOCK.ADOBE

КАК ВЫКЛЮ- ЧИТЬ

ТЕКСТ ///// ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА, ДМИТРИЙ РОЗИН

Знакома ситуация, когда мозг часами «пережевывает» старый спор? Находятся удачные аргументы, которые тогда почему-то не пришли в голову. И мы ругаем себя, что сказали так, а не эдак... Этот бесконечный повтор мыслей называется руминацией. Разбираемся, как его остановить

Умственная жвачка

Анализировать прошедшее событие — нормально. Но когда мы застреваем на какой-то мысли и крутим, и крутим ее, переживаем, расстраиваемся, укоряем себя за что-то и снова крутим, согласитесь, происходит не анализ, а нечто другое. Бывает, человек мысленно возвращается к ситуации, которая вообще случилась давно — несколько лет, а то и десятилетий назад, и вновь разбирает ее, фиксируясь на негативных чувствах. Если таких ситуаций много, в голове получается целый хоровод из негативных переживаний. К чему он приведет? К постоянно испорченному настроению? Депрессии? Психосоматическим заболеваниям? Все верно, к чему-то подобному, а то и ко всему вместе. И имя этому хороводу — руминация.

Странное слово, больше похожее на название какой-то болезни, чем на психологический феномен. И пришло оно, как и многие другие, из латыни, где *ruminatio* означает «повторение, или пережевывание». Руминацией в биологии называют бесконечное пережевывание пищи жвачными животными. Но у них это естественный процесс, необходимый для жизни, а применительно к человеческому мышлению — мысленная жвачка, которая вместо успокоения и поиска способов решения усугубляет состояние. Так что в некотором роде руминация есть болезнь, но болезнь не тела, а мышления, неправильный способ думать, ставший привычным и со временем захвативший управление. А еще руминация — один из самых существенных факторов риска развития и превращения в хронические



различных психических расстройств, в первую очередь таких, как депрессия, генерализованное тревожное расстройство и социальное тревожное расстройство. Она повышает суицидальный риск и риск самоповреждений.

«Так, может, мы говорим про навязчивые мысли, — спросит читатель? — Обсессивно-компульсивное расстройство еще никто не отменял». Но нет, это разные вещи. Навязчивые мысли — те, которые не свойственны человеку, они пугают, и от них хочется избавиться. Руминация же, наоборот, про нас, она связана с озабоченностью чем-то, что невозможно выкинуть из головы: словами, действиями, поступками и собственными переживаниями. Это больше про заикленность на определенной теме, событиях прошлого или на том, что потенциально может произойти.

Подмена понятий

В современном мире признак высокого интеллекта — постоянно все анализировать. «Я мыслю, следовательно, существую». Есть мнение, что чем глубже мы погрузимся в проблему, тем скорее найдем ее решение. Надо только быть внима-

тельным, взвесить все за и против. Но парадокс в том, что задача так и не решается. По сути, вы остаетесь на том же самом месте, только вдобавок испытываете вину, злость и, конечно же, тревогу, ведь ничего не получается сделать. А дальше снова анализ, что же не так, в чем причины неудач, ощущение беспомощности и безысходности. Руминация — это непрерывный, изматывающий внутренний диалог, где ошибки и потери анализируются снова и снова, но без попытки принять их как свершившийся факт, отпустить или найти окончательное решение. В итоге человек становится пленником своих мыслей, бесконечного самоанализа, разбора ошибок и делания выводов, которые затем снова анализируются, подвергаются сомнению и так до бесконечности.

Приведем для наглядности несколько типичных ситуаций:

- после напряженного разговора с коллегой или начальником вы постоянно обдумываете, как можно было бы ответить, критиковать себя и участников конфликта, хотя ситуация уже завершена;
- после расставания с партнером вы непрерывно размышляете о том, что пошло

не так в отношениях, кто виноват, можно ли было что-то изменить и на каком этапе;

- перед важной встречей или событием вы рисуете себе самые негативные сценарии: провал, насмешки или отказ, хотя реальная ситуация еще не наступила;
- вы мучаетесь от невозможности забыть ошибку в публичном выступлении или неудачное решение. Неловкая ситуация всплывает в памяти снова и снова, вызывая чувство вины или стыда.

Травмы или наследственность?

В чем же причина возникновения руминации? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Как и другие психологические феномены, руминация имеет под собой комплекс факторов. Один из них — личностная предрасположенность. Такие черты, как тревожность, перфекционизм, неустойчивая самооценка, сильная зависимость от мнения других людей, пессимизм, повышают риски попасть в ловушку заикленных негативных мыслей. К причинам появления руминации можно отнести и наличие у человека в прошлом острых стрессовых ситуаций, значимых потерь, психологических травм, длительный

Сигналом для запуска привычного круга мыслей могут стать определенные запахи, звуки или даже время суток

хронический стресс. Ссоры с близкими, непонимание или проблемы в отношениях тоже могут стать причиной бесконечных размышлений. Иногда руминация становится способом уйти от переживания глубоких чувств — вместо того чтобы отдаться эмоциям, человек погружается в бесконечный анализ ситуации. Есть гипотеза, что причинами руминации могут быть особенности работы мозга и наследственность, но данных, подтвержденных исследованиями, пока очень мало.

Один из исследователей руминации Эдвард Уоткинс выделяет среди причин заикливания невыполнимые перфекционистские стандарты



и требования, которые человек предъявляет к себе и от которых не может отказаться, но и соответствовать им не может. Сюда же он относит постановку изначально невыполнимых целей, находящихся вне поля контроля человека, а также склонность к чрезмерно глобальному мышлению в сочетании с недостаточностью навыка решения конкретных проблем. В таких ситуациях успешно решить задачу почти нереально, что и приводит к руминированию.

А еще некоторые исследователи отмечают, что у женщин склонность к руминации выше, чем у мужчин. Это объясняется наличием определенных ожиданий, привычными социальными ролями и воспитанием. Женщины, как правило, с детства учатся быть восприимчивыми, вдумчивыми, обращать внимание на свои чувства и чувства других. Однако глубина восприятия нередко оборачивается эффектом заикленности.

Можно оценить самостоятельно

Прежде чем говорить о том, как же бороться с руминацией, давайте подумаем, как ее распознать.

- Вы застряли на одних и тех же мыслях или воспоминаниях, многократно прокручиваете их в голове.
- Эти мысли носят негативный характер и не приводят к каким-либо решениям.
- Отмечаются выраженные негативные эмоции: вина, стыд, разочарование, страх, тревога, чувство безысходности.
- После таких размышлений портится настроение или вы чувствуете себя разбитым и уставшим.
- Появились проблемы со сном — трудно уснуть, так как голова забита бесплодными размышлениями и анализом, или вы просыпаетесь посреди ночи и продолжаете размышлять над волнующей темой.
- Мысли мешают сосредотачиваться на других делах и задачах, снижается мотивация.
- Мысли перестали подчиняться вашему контролю — даже если вы очень хотите, то не можете их остановить и переключиться на что-то нейтральное или веселое.

Сегодня психологи используют несколько диагностических методик для выявления руминации и оценки степени ее выраженности. Одна из наиболее популярных — Шкала руминации RRS (Ruminative Responses Scale), разработанная Сьюзен Нолен-Хексема. Тест состоит из 22 вопросов, вы легко можете найти его в интернете и самостоятельно проверить, есть ли у вас склонность к руминированию.

Важно понять, что процесс мышления — это ваш собственный выбор и вы вольны его прекратить в любой момент



Несколько простых правил

Хорошо, а что же делать, если оказалось, что вы подвержены руминированию? Как с этим бороться? Или это не лечится?

Первое — научиться замечать, когда «включается» руминация. Начинаете погружаться в негативные мысли — останавливайте себя, говорите: я руминирую, а мне это ни к чему. Осознание проблемы — первый шаг к ее решению.

Второе — учиться переключаться с негативных мыслей на физическую активность, какую-либо деятельность или на конструктивные размышления. Подойдет все, что поможет сменить фокус внимания: спорт, прогулка, творчество, решение логических задач или обдумывание стоящего перед вами дела.

Третье — учимся техникам осознанности. Они повышают осознанное восприятие настоящего момента и помогают управлять нашим вниманием, переключаться с негативных мыслей и переживаний на здесь и сейчас. Можем попробовать технику осознанного дыхания, она не требует специальной подготовки, просто обращаем внимание на то, как мы дышим. Или сделать упражнение «5–4–3–2–1», оно помогает быстро вернуться в настоящий момент. Задание: поочередно обратить внимание на ощущения от разных органов чувств: 5 вещей, которые вы видите прямо сейчас; 4 тактильных ощущения, которые испытываете прямо сейчас; 3 звука; 2 запаха; 1 вкус. Еще можно применить технику «заземления». Она эффективна и в моменты стресса, и просто для тренировки осознанности. Закройте глаза, сосредоточьтесь внимание на своих ступнях — почувствуйте, как они соприкасаются с полом или землей; отметьте ощущения — температуру, силу давления на поверхность, текстуру обуви; пошевелите пальцами ног или медленно качнитесь с мыска на пятку и обратно — обратите внимание, как меняются ваши ощущения.

Четвертое — учимся отделять мух от котлет. Заводим дневник, куда пишем беспокоящие события и тревожные мысли, и пытаемся делить их на реальные проблемы и руминации. Мы же помним: для реальных проблем и тревог можно найти решения, а руминации их не имеют, только водят нас по кругу.

Пятое — учимся применять маленькие хитрости: ограничиваем себе время для размышлений, например, выделяем безопасные 10–15 минут, когда тревога нас не захватит, допустим, в обеденный перерыв. И если замечаем, что начали руминировать в другое время, останавливаем себя — сейчас не время для этих мыслей. Такие маленькие хитрости помогают управлять своим мышлением, а не бороться с ним и не ставить запреты на какие-то проявления.

Шестое — учимся задавать самому себе вопросы: полезны ли мне эти размышления? помогают ли мне эти мысли найти решение проблемы или нет? не стоит ли отпустить те мысли, которые не приводят ни к каким решениям? Подобный контроль за руминацией может стать полезной привычкой.

Если же вы обнаружили у себя признаки руминации, а наши советы и рекомендации не помогают с ней справиться или снизить напряженность, стоит обратиться к специалисту и уже вместе с ним тренировать свое мышление и искать пути борьбы с руминацией. [\[1\]](#)

ОСТРАЯ ПРАВДА ОБ ЭФИОПИИ

ТЕКСТ // СОФЬЯ ОМЕЛЬЧЕНКО

Эфиопия известна как родина кофе, но немногие знают, что кухня этой страны скрывает целую вселенную вкусов. Для местных жителей трапеза — не просто прием пищи, а тесное переплетение ритуалов, особых техник приготовления, ароматных специй и даже религии. Ну что, готовы взглянуть на Эфиопию под другим углом?

Инджера всему голова

Эфиопское нагорье — природная крепость, в которую трудно зайти чужакам. Поэтому неудивительно, что пока весь мир выращивал пшеницу и рис, эфиопы довольствовались теффом — злаком размером с маковое зерно. Одно зернышко теффа весит около 0,3 грамма, зерно пшеницы тяжелее его в 50 раз. Тефф сложно молотить, если настройка неправильная, жернова будут пропускать зерна целиком. Он не клейкий, из него не сделаешь пышный багет. Но у теффа своя изюминка: он киснет и превращается в эластичное тесто, из которого в Эфиопии готовят инджеру — круглые лепешки с пористой текстурой, похожие на блины. Процесс приготовления инджеры занимает от одного до трех дней. Теффовую муку смешивают с водой, добавляют немного закваски и оставляют бродить. Тесто покрывается пузырьками, киснет, приобретает легкий дрожжевой запах с молочными нотками. Чем дольше брожение, тем кислее будет лепешка. Эфиопы любят, когда она ощутимо кислит. Инджера — еда, заменяющая тарелку, ложку и даже скатерть. Без нее в Эфиопии не обходится ни один прием пищи. И главное, инджеру не выкидывают. Если лепешка засыхает, ее размачивают в воде и смешивают с маслом, так получается фырфир — блюдо для завтрака.

Тефф вообще очень полезный злак, он не содержит глютена и богат железом и другими витаминами. Получается, что эфиопы не знали, что такое суперфуд, но питались им тысячу лет.

Что касается инджеры, она сердце эфиопской кухни, но помимо нее есть и другие лепешки. Например, лахох — тонкие рыхлые блины из сорго, второго по значимости злака после теффа, или белой кукурузы. Они родом из Сомали, но в восточных регионах Эфиопии их едят на завтрак.

Еще одно изделие, кочо, делают из энсета — так называют ложного банана. Энсет не дает съедобных пло-

дов, у него волокнистый ствол и огромные листья. В стволе «скрывается» крахмалистая сердцевина. Ее выскребают, закапывают в яму на несколько недель для ферментации, а потом выпекают, так получается кочо. Вкус у лепешки нейтральный, слегка кисловатый, текстура плотная, напоминает ржаной хлеб с отрубями.

Создание уникальных приправ

На территории нынешней Эфиопии в I веке н.э. зародилось мощнейшее государство — Аксумское царство. Через него из Индии в Рим шли караваны, торговавшие слоновой костью, золотом, а заодно пряностями. Так у эфиопов появилась приправа бербере. В классический ее рецепт входит пажитник, гвоздика, черный перец, чили, кориандр, имбирь, корица, ямайский перец, кумин, кардамон и др. Сначала их слегка обжаривают на сухой сковороде, это позволяет раскрыться эфирным маслам. Потом толкут в огромной каменной ступе тяжелым пестом. Готовая смесь должна быть мелкой, как пудра, и очень ароматной. Жители Эфиопии добавляют бербере в большинство блюд: мисир ват, доро ват и даже в топленое масло найтер кеббе. В масло, кстати, кладут чеснок, лук или имбирь. Найтер кеббе хранится месяцами и придает еде неповторимый вкус и аромат. Ложка такого масла может превратить горсть вареной чечевицы в праздничное блюдо.

А еще есть митмита — очень жгучая смесь. В ее составе — перетертый с солью перец сорта «птичий глаз», гвоздика и эфиопский кардамон. Ею посыпают уже готовое мясо те, кому мало бербере.

250 постных дней в году

Будучи одним из древнейших христианских государств в мире, Эфиопия имеет глубокие духовные корни. Здешняя православная церковь (тевахедо) сохранила традиции, кото-



рые в Европе давно забыли или упростили. В отличие от своих единоверцев на Западе, эфиопы до недавнего времени соблюдали посты почти все поголовно. Вследствие строгой приверженности постам — 250 дней в году без мяса и яиц в рационе — эфиопская кухня сформировалась в большей степени как вегетарианская, с преобладанием растительной и ферментированной пищи. Особенно ценны во время поста рагу из бобов и зелени, такие как мисир ват — чечевица, тушенная с бербере и томатами. Густая, маслянистая, согревающая. Не менее популярна среди постящихся густая паста из бобовой муки широ. Ее варят с луком, чесноком, перцем чили. Гомен — еще одно постное блюдо, но не совсем обычное. Главный его ингредиент — листовая капуста кале, которую варят, тушат, мелко рубят и подают с растительным маслом и перцем. Это блюдо — обязательный атрибут главных религиозных и культурных праздников Эфиопии. К нему подают мягкий сыр айбе для заедания остроты. Он пресный, чуть кисловатый, полная противоположность жгучему мисир вату. Огромное количество постов в Эфиопии привело к тому, что местные жители научились делать бобы вкуснее стейка.

Но мясо все-таки присутствует в рационе эфиопов в виде все того же вата. Доро ват — главное праздничное блюдо. Курицу вместе с потрохами тушат с бербере, луком, протертым имбирем и чесноком, томатами, а в конце добавляют сваренные вкрутую яйца. Его подают с инджерой и холодным рисом, который смягчает жар от приправ. Еще одно мясное блюдо,

ДОРО ВАТ

Ингредиенты:

Куриные бедра — 4 шт. // Куриная печенка — 2 шт.
Куриные желудки — 2 шт. // Куриные сердечки — 2 шт.
Зеленый лук — 2 небольших пучка // Красный лук — 2 шт.
Чеснок — 4 зубчика // Вареные яйца — 4 шт. // Корень имбиря — 2 см // Бербере — 2 ст.л. // Помидор — 2 шт.
Томатная паста — 100 г. // Лимон — 1 шт. // Растительное масло — 4 ст.л. // Вода — ½ стакана // Перец горошком, черный молотый перец, соль — по вкусу

Способ приготовления:

1. Куриные ножки солим, добавляем сок, выжатый из лимона, и цедру, четверть стакана воды. Маринуем 20 минут, затем ополаскиваем.
2. На разогретом масле обжариваем по очереди порезанные на четыре части желудки, сердце и печень по 3–5 минут. Откладываем.
3. В масло кладем ножки, жарим 5 минут, добавляем красный и зеленый лук. Нарезаем помидоры, добавляем только тогда, когда побелеет красный лук. Через минуту кладем томатную пасту, тушим 20 минут на медленном огне. Добавляем бербере, протертые чеснок и имбирь, солим, перчим, тушим еще 20 минут на медленном огне.
4. Вареные яйца чистим, протыкаем деревянной шпажкой насквозь крест-накрест. Добавляем яйца и потроха, тушим 15 минут. Важно, чтобы куриные бедра пробыли в сковороде ровно 1 час.
5. Подаем рагу с рисом, зеленым луком и лепешками.



ФОТО: DREAMTIME, SHUTTERSTOCK, ENVATO ELEMENTS, FREEPIK



любимое у эфиопов, — тибс. Это жареное мясо (говядина или баранина), нарезанное кубиками. Тибс готовят с найтер кеббе и овощами. Его подают, чтобы выразить уважение гостю. Есть в Эфиопии и аналог таргара под названием «китфо». Для него берут сырую говядину, рубят ее маленькими ножами, смешивают с найтер кеббе, митмитой и зеленью. Китфо делают на свадьбы и большие семейные собрания.

Лепешка вместо ложки

Полноценной колонией европейцев Эфиопия никогда не была. Но в 1936 году ее захватила Италия, оккупация продлилась пять лет. В это время итальянцы пытались приучить эфиопов к своей кухне и внедрить здесь свои порядки, в том числе очередность подачи блюд, столовые приборы. Но усвоения западного этикета не случилось. Коренные жители Эфиопии до сих пор используют вместо вилок и ложек инджеру, а европейскую еду адаптируют под себя. Например, итальянскую пасту заправляют найтер кеббе со специями. А традиция гурша вообще осталась неизменной. Это один из самых трогательных и красивых обычаев эфиопского застолья: люди собираются вокруг большого блюда с инджерой, на которой лежит ват, кто-то из компании аккуратно сворачивает кусочек лепешки, зачерпывает начинку и кладет другому в рот. Это не нарушение правил гигиены, а знак глубокого доверия и уважения. Эфиопская поговорка гласит: «Те, кто ест из одной тарелки, не предадут друг друга».

ЛАХОХ

Ингредиенты:

Сухие дрожжи — 10 г Сахар — 1 ст.л.
Кукурузная мука — 370 г Вода — 650 мл Соль — 1 ч.л.

Способ приготовления:

- 1. Растворить дрожжи в небольшой части воды, добавить немного муки и сахар. Размешать венчиком до гладкой кашицы. Сразу же добавить всю муку и воду с солью, смешать до однородной и жидкой массы. Накрывать полотенцем и оставить в тепле на 1–1,5 часа.
- 2. Перед выпеканием размешать тесто, налить его на разогретую сковороду, раскатать ее из стороны в сторону для равномерного распределения. Жарить до появления пузырьков, подождать еще полминуты, перевернуть на несколько секунд и выложить на тарелку. Накрывать готовую порцию лахоха полотенцем и повторить все снова с другой порцией теста.



От кофе до теджа

Эфиопия — крупнейший производитель кофе в Африке и пятый в мире, на долю страны приходится от 7 до 17 % мирового рынка. В самой Эфиопии кофе не просто пьют, это целая церемония, на которую приходят родные, друзья, соседи. Сначала зеленые зерна обжаривают в плоской сковороде на углях, потом хозяйка подносит гостям, предлагая вдохнуть аромат. Затем зерна толкут в ступе и варят в джебене, глиняном кувшине с толстыми стенками. Подают кофе в три захода, после каждой подачи доливают в джебену воды и снова кипятят. Первая чашка, абол, с самым крепким напитком, символизирует гостеприимство. Вторая, тоне, — дружбу. Третья, берека, олицетворяет благословение. Кофе пьют без сахара, но к нему подают попкорн, а в специальной чаше зажигают кусочки ладана.

Если же душа просит чего-то погорячее, эфиопы варят тедж — медовуху с листьями гешо, местным хмелем. По вкусу получается нечто среднее между медом, вином и отваром лесных трав. Есть варианты и покрепче, например, катика-ла — самогон из проса и кукурузы.

Кухня Эфиопии — это яркое полотно из пряных вкусов и национальных традиций. Она отражает историю одной из древнейших христианских цивилизаций, по сей день сохраняя первозданную самобытность. Застолье превращается здесь в священный ритуал единения и гостеприимства, а кофе, выпитый в завершение церемонии, приносит учачу.

МИСИР ВАТ

Ингредиенты:

Красная чечевица — 1 стакан Репчатый лук — 2 шт.
Чеснок — 3–4 зубчика Свежий натертый имбирь — 1 ч.л.
Томатная паста — 2 ст. л. Помидоры — 2 шт.
Масло растительное — 3 ст. л. Вода — 2–3 стакана
Берbere — 1–2 ч.л. Куркума — ½ ч.л. Паприка — 1 ч.л.
Кориандр молотый — ½ ч.л. Соль — по вкусу

Способ приготовления:

- 1. Промыть и замочить красную чечевицу на 15–20 минут.
- 2. Мелко нарезать лук, обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить натертые чеснок и имбирь, жарить минуту.
- 3. Добавить томатную пасту, помидоры и специи: берbere, куркуму, паприку, кориандр. Тушить 5–7 минут до густоты.
- 4. Добавить чечевицу и воду, довести до кипения, затем тушить под крышкой 20–25 минут.
- 5. Мисир ват должен быть густым, как сметана, но не сухим. При необходимости в блюдо можно добавить воду.



Уилфрид Дайсон Хамбли
**ИСТОРИЯ ТАТУИРОВКИ. ЗНАКИ НА ТЕЛЕ:
РИТУАЛЫ, ВЕРОВАНИЯ, ТАБУ**

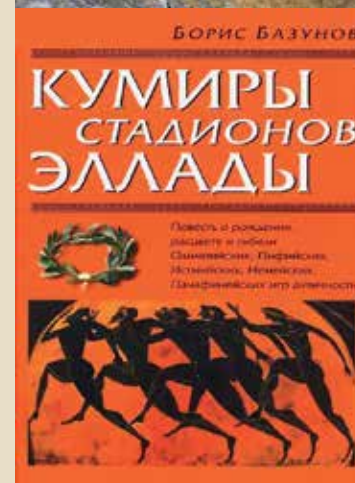
Книга представляет собой масштабное исследование татуировки как древнейшего культурного кода, выходящего далеко за рамки простого украшения тела. Автор раскрывает сакральный смысл нательных рисунков, анализирует их роль в магических ритуалах, сословных запретах и сложной системе верований различных народов мира.



Пит Макколл
**ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.
СЕКРЕТЫ БЫСТРОГО
И ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Научный взгляд на критически важную, но порой игнорируемую часть тренировочного процесса — грамотное восстановление. В книге раскрываются секреты работы мышц и нервной системы и объясняется, как с помощью правильного сна, питания и активного отдыха не просто избежать переутомления, но и максимально ускорить восстановление.

ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Борис Баунов
**КУМИРЫ СТАДИОНОВ
ЭЛЛАДЫ**

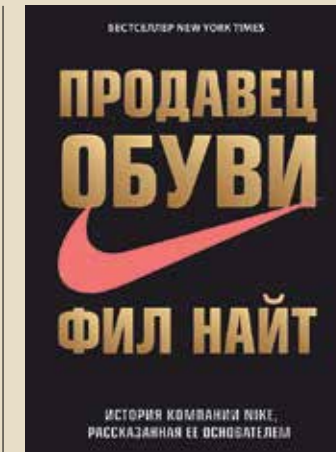
Представьте, что у вас есть машина времени, настроенная на эпоху первых Олимпиад. Борис Баунов выступает здесь не просто как историк, а как ваш личный гид по звездным аренам древности. Эта книга — масштабное расследование того, как обычные люди становились полубогами в глазах толпы и почему их подвиги обсуждают даже спустя 2500 лет. Вы узнаете, что древние Игры были далеки от мирных пикников. Это был мир жесткой конкуренции, невероятных физических нагрузок и железной дисциплины. Автор детально описывает не только великие победы, но и кухню античного спорта: от секретных диет атлетов до системы судейства, которая не знала пощады к нарушителям. Книга полна живых деталей о легендарных чемпионах, таких как Милон или Диагор, чьи судьбы напоминают современные блокбастеры. Баунов мастерски оживляет серый мрамор стадионов, заставляя читателя почувствовать азарт соревнований и горечь поражений, которые решали судьбы целых городов-государств. «Кумиры стадионов Эллады» — это обязательное чтение для тех, кто хочет увидеть за сухими строчками летописей настоящую страсть, пот и триумф человеческого духа. Это история о том, как спорт стал первой мировой религией, объединившей людей задолго до появления интернета и глобальных медиа.



Кэтрин Прайс
**ВИТАНИЯ. ИСТОРИЯ НАШЕЙ
ОДЕРЖИМОСТИ ВИТАМИНАМИ**
В книге разоблачаются популярные мифы о пользе пищевых добавок и дается объяснение, почему наша слепая вера в «волшебные таблетки» часто не имеет ничего общего с реальной потребностью организма. Читателя ждет захватывающее расследование — как витамины превратились в объект мирового культа и гигантскую индустрию маркетинга.



Уилл Гомперц
**НЕПОНЯТНОЕ ИСКУССТВО.
ОТ МОНЕ ДО БЭНКСИ**
Книга Уилла Гомперца — это путеводитель по лабиринтам современного искусства, понятный любому обывателю. В нем раскрывается смысл самых спорных направлений последних 150 лет. «Непонятные» шедевры, вызывающие недоумение, превращены в захватывающие истории, что помогает читателю увидеть в работах художников не случайные мазки, а революционные идеи, изменившие наш мир.



Фил Найт
**ПРОДАВЕЦ ОБУВИ. ИСТОРИЯ
КОМПАНИИ NIKE, РАССКАЗАННАЯ
ЕЕ ОСНОВАТЕЛЕМ**
Фил Найт описывает историю, как из 50 долларов, одолженных у отца, выросла глобальная империя Nike. Это захватывающая исповедь о череде провалов, безумных авантюрах и нестигаемой вере в свое дело, которая позволяет увидеть цену успеха и понять философию легендарного бренда.



Николай Курдюмов
**СЕКРЕТЫ УРОЖАЙНОЙ
ТЕПЛИЦЫ**
Теплица — не место каторжного труда, а умная система, работающая на результат при минимальном вмешательстве садовода. Так считает Николай Курдюмов. И делится с читателями опытом правильной организации пространства, создания идеального микроклимата и получения рекордных урожаев без лишних усилий и дорогостоящего оборудования.

ГДЕ ВЕСНА ЗВУЧИТ, КАК ШУМ ВОДОПАДОВ

ТЕКСТ // СОФЬЯ ОМЕЛЬЧЕНКО

Северная Осетия становится все более популярным направлением для туристов. Здесь есть что посмотреть и чем заняться в любое время года, но весной этот регион особенно привлекателен. Свежий воздух высокогорья, яркое солнце, живописные долины, ожившие водопады, цветущие луга. А еще древние крепости и вкуснейшие осетинские пироги. Что может быть лучше для восстановления сил после долгой зимы?





Ворота в культуру

Владикавказ — административный центр республики. Основанный в 1784 году по указу Екатерины II как крепость на Тереке у входа в Дарьяльское ущелье, он официально стал городом в 1860-м. Его заслуженно называют культурной столицей Северного Кавказа, а историческую часть нередко сравнивают с Санкт-Петербургом из-за архитектурного сходства, и прежде всего из-за мостов через Терек, украшенных величественными скульптурами львов, барсов и даже грифонов.

Говоря о культурном значении города, нельзя не вспомнить, что здесь родился знаменитый театральный режиссер Евгений Вахтангов. В 2023 году в честь 140-летия мастера во Владикавказе открылся его дом-музей. Создатели кропотливо восстановили интерьеры помещений и собрали редкие вещи, принадлежавшие семье Вахтанговых. Посетители могут погрузиться в атмосферу, в которой рос будущий легендарный постановщик, а также побывать на проходящих в музее творческих вечерах, моноспектаклях, концертах и лекциях.

Начать знакомство с Владикавказом стоит с Центрального парка имени Коста Хетагурова, видного общественного деятеля, поэта, художника и публициста. Его по праву считают первым профессиональным художником Осетии и даже называют осетинским Леонардо да Винчи за невероятную многогранность. Он писал иконы, портреты горожан, жанровые сцены, пейзажи, оформлял театральные постановки, активно выставлялся, приобщая публику к высокому искусству, расписывал храмы. Хетагуров стал основоположником литературного осетинского языка. Хотя письменность существовала и до него, именно Коста в своем сборнике

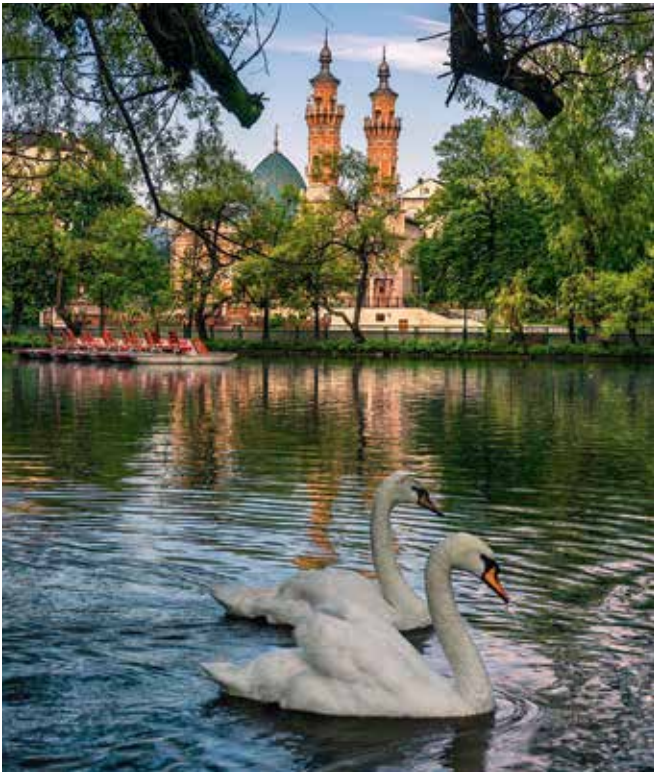
«Осетинская лира» придал народному языку совершенную художественную форму.

Парк имени Хетагурова — старейший на Северном Кавказе, это объект культурного наследия, памятник градостроительства и архитектуры. Он рос и менялся вместе с Владикавказом почти два столетия и вобрал в себя дух разных эпох. Здесь сохранились изящные гроты и система сообщающихся прудов, в которых плавают лебеди. Террасы парка спускаются от проспекта Мира к самому Тереку. Весной это пространство становится еще живописнее — зацветают сакура, магнолия, каштан, сирень и жасмин. Пестрым ковром рассыпаются на аллеях тюльпаны и нарциссы.

Сокровища Алании

В столице республики сосредоточены основные музеи. Самый большой из них — Национальный музей Республики Северная Осетия — Алания, основанный в 1893 году. В залах музея представлены ценные предметы — от эпохи палеолита до советского времени. Уникальные экспонаты, фотографии, документы и модели горных сооружений сделали музей значимым культурным и исследовательским центром региона. Экспозиция, открытая в сентябре 2020 года, показывает историю этнического происхождения осетин и пути развития культуры и экономики Северной Осетии с древности до наших дней. Сегодня Национальный музей включает 13 филиалов, а общая площадь выставочных помещений достигает почти 7 тысяч квадратных метров.

В музее можно встретить необычные экспонаты, например артефакты из Даргавского некрополя, известного как «Город мертвых». Это один из самых знаменитых памят-



ников Кавказа. Комплекс состоит из 95 каменных склепов XVI–XIX веков, он расположен на склоне горы и выглядит как таинственный каменный город. Склеповые сооружения некрополя разные — наземные и полуподземные. Каждый склеп — семейная усыпальница для погребения представителей одного рода. Во время археологических раскопок на территории некрополя было найдено более 1600 изделий из керамики, стекла, металла, кости, рога, дерева и кожи. Все это теперь хранится в музее и выставлено на всеобщее обозрение.

Познакомиться с Северной Осетией поближе можно не только через реликвии и документы, но и через искусство. Отличный вариант — посещение Художественного музея имени Махарбека Туганова, который находится в красивейшем особняке 1903 года постройки. Это уникальный памятник русского модерна. Великолепный фасад украшен растительным орнаментом, над окнами и в нишах — скульптуры и маскароны крылатых существ. Внутри, у белокаменной лестницы, ведущей на второй этаж, — сфинксы. В оформлении музея принимал участие чешский художник Генрих Клузачек, расписавший потолки и стены в стиле Альфонса Мухи.

Сам Туганов был личностью незаурядной. Учился в Петербургской академии художеств у Ильи Репина, изучал старинные обряды, одежду, танцы и сохранил для потомков детали быта горцев, которые могли быть навсегда утрачены. Его работы отличаются яркими красками и оригинальным стилем. Туганов основал первую в Осетии художественную студию и воспитал целое поколение местных мастеров. В музее представлены работы художников 70–90 х-годов:

Северная Осетия — признанная кузница чемпионов в разных видах единоборств, особенно в вольной борьбе

Казбека Хетагурова, Шалвы Бедоева, Эльбруса Саккаева и многих других. Также в художественном музее хранятся коллекции из Госфонда СССР, Русского музея, Эрмитажа, Третьяковской галереи. Музей имени Туганова активно участвует в культурной жизни региона, проводит выставки, экскурсии, лекции и мастер-классы.

Суровая красота

Горы Северной Осетии — ее гордость и богатство. В любой сезон путешественники могут насладиться их живописными видами и проверить свою выносливость, взбираясь на них. Однако стоит учитывать погоду. Она быстро меняется: от солнечной до дождливой и обратно. В горах всегда прохладнее, например, в Цейском ущелье температура в мае порой опускается до +10 °С и даже может пойти снег. Но это бывает лишь временами, а вот виды, открывающиеся с гор, наверняка запомнятся на всю жизнь.

До природных достопримечательностей добираться довольно просто — они расположены недалеко от дорог. Не пропустите водопад Галдоридон, который находится в горной Дигории. Название Галдоридон в переводе означает «бык и камень». Мощный поток пробил в ступенчатых уступах целый каскад естественных ванн. У подножия образовалась десятиметровая чаша с ледяной водой, где путешественники отдыхают после подъема, умываются и наполняют свои фляги. Склоны вокруг заросли березами, ивой и можжевельником, а влажные камни у воды покрыты мхом.

Еще один символ Дигории — Таймазинские водопады, в народе их называют «Три сестры». Три мощных белоснежных потока срываются с ледника на высоте 300 метров на расстоянии около 200 метров друг от друга. По легенде, они олицетворяют трех отважных сестер, которые ценой жизни помогли братьям защитить родную башню от врагов. Сегодня эти величественные каскады, хорошо видимые из долины, служат ориентиром на многих трекинговых маршрутах.

А путь в горную Дигорию открывает каньон Ахсинта — грандиозная пятикилометровая расщелина, прорезанная рекой Урух. В самом узком месте каньона, где скалы почти смыкаются над головой, на высоте около 80 метров над рекой перекинут Чертов мост (от слова «черта» — то есть линия между горами и предгорьем). Это идеальное место

ФОТО: ФОНД РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА РСО-АЛАНИЯ, МАРИНА НЕНАРОКОВА, SHUTTERSTOCK, DREAMTIME, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



для панорамной съемки, но фотографу потребуется определенная отвага — сквозь перила видна головокружительная бездна с бушующим водным потоком. В прошлом тут пролегла единственная выючная тропа, и мост был стратегической точкой — кто владел им, тот контролировал вход в горную Дигорию. В глубине ущелья среди небольших селений встречаются фортификационные строения и древние святилища.

Памятники старины

Погрузиться в историю осетинского зодчества лучше всего в Цымыти — настоящем музее под открытым небом на склоне горы Кариухох. Этот уникальный памятник средневековой культуры объединяет около 30 объектов: жилые и боевые башни, а также некрополи, сохранившиеся в первозданном виде.

Отсюда тропа ведет к «небесным качелям», раскачивающимся на краю обрыва. С обзорной площадки хорошо видна одна из главных достопримечательностей маршрута — Аланский Свято-Успенский мужской монастырь. Расположенная в селе Хидикус обитель официально признана самой высокогорной в России. Монастырь построен из того же темного камня, что и окружающие скалы, а прямо у его стен шумит извилистый Фиагдон. В монастырской лавке стоит попробовать свежий хлеб и согреться горным чаем.

Тем, кто хочет увидеть настоящий рыцарский замок, придется отправиться в заброшенное селение Ханаз. Здесь, на скалистом уступе, на высоте почти 2000 метров над уровнем моря стоит башня-крепость «Фрегат» — уникальный образец горного зодчества XIV–XVI веков. Свое название комплекс получил из-за необычной формы фасада, напо-

минающей нос парусного корабля. Это укрепленное жилище, где к центральной боевой башне пристроены жилые и хозяйственные помещения. Стены крепости прорезаны узкими бойницами, что позволяло защитникам вести круговую оборону.

Сегодня «Фрегат» признан объектом культурного наследия федерального значения. Доступ к нему открыт круглый год. Добираться в Ханаз лучше на внедорожнике или в составе организованной группы, так как дорога к аулу требует высокой проходимости автомобиля.

Впрочем, замок привлекает не только туристов. В 2023 году он стал декорацией для военной драмы «Семь черных бумаг». Фильм снят режиссером Анатолием Колиевым по повести осетинского писателя Михаила Булкаты. Это пронзительная история о двух братьях, которые в 1942 году подговаривают почтальона прятать похоронки («черные бумаги»), приходящие в их село. Дети верят, что пока матери не получили страшное известие, их отцы и братья на фронте остаются живыми...

Несколько советов туристу

Северная Осетия — суровый горный край, но у людей, живущих здесь, горячее открытое сердце. Гостеприимство — основа местного уклада. Осетины искренне гордятся своей культурой и будут рады рассказать о ней. Если вас пригласили в дом, постарайтесь не отказываться, ведь для горца это искренний жест дружбы.

Главное на любой трапезе — осетинские пироги. На праздничном столе их всегда три, и они символизируют трехмерную модель мира: верхний мир — для верховного Бога и небожителей, средний — для людей и нижний —



Осетины — единственный народ Северного Кавказа, чей язык принадлежит к иранской группе индоевропейских языков. Он родственен персидскому и санскриту. В осетинском алфавите есть уникальная буква Æ, которая встречается только здесь.

Распространенный на Кавказе нартский эпос — не просто сборник мифов, а настоящий «культурный код» осетин. В народном представлении нарт — могучие воины, обладающие сверхчеловеческой силой, магическими способностями и высокими моральными качествами. В этих образах зашифрована реальная жизнь великих кочевых народов, властвовавших когда-то в степях Евразии и в предгорьях Кавказа.

На небольшой территории республики соседствуют степи, густые леса и вечные ледники. Цейский ледник — один из крупнейших на Кавказе, его длина составляет около 9 километров.



В верховьях Гизельдонского ущелья, на границе с Грузией, находятся Мидаграбинские водопады. Самый высокий среди них — Большой Зейгалан. В зависимости от сезона высота составляет плюс-минус 600 метров.

Северная Осетия занимает пятое место в России по плотности населения (после Москвы, Санкт-Петербурга, Московской области и Ингушетии). Более половины всего населения республики проживает в одном городе — Владикавказе.



Трамвайное движение во Владикавказе открылось в 1904 году — раньше, чем в Санкт-Петербурге.



загробный. Режут их, не вращая блюдо, — таков древний ритуал. За столом по сохранившимся обычаям произносят не тосты, а молитвы. Благодарить в конце застолья принято не только за еду, но и за гостеприимство. Пожелайте хозяевам благополучия, мира и изобилия, все эти понятия заключены в одном слове «фарн». Обязательно отметьте труд угощавшей вас женщины. Хорошим тоном считается фраза: «Пусть ваши руки никогда не болят». Это высшая похвала кулинарному мастерству.

Горы диктуют свои условия: даже если внизу жара, в ущелье через час может пойти ледяной дождь. Обязательно берите с собой непродуваемую куртку и обувь с хорошим протектором. На дорогах после ливней случаются камнепады, поэтому за рулем нужна максимальная бдительность.

Важный момент — дресс-код. Осетия чтит традиции, поэтому при посещении святилищ и горных селений лучше избегать коротких шорт и маек. Подходящий облик станет знаком вашего уважения к местным обычаям.

Приезжайте сюда с открытым сердцем и чистым разумом, и Северная Осетия непременно станет для вас тем самым местом силы, в которое хочется возвращаться снова и снова. [Д](#)



Комплимент от шеф-повара

Меня часто называют шеф-поваром, я и правда много лет провел на кухне, но сейчас занимаюсь организацией питания на стадионе «Динамо». Предпосылок для такой карьеры было две: я с детства любил поесть и болел за бело-голубых

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР СУХАЧЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

О, Яшин забил!

Если быть точным, я директор по производству компании «Арена Парк Кейтеринг», которая является официальным оператором питания «ВТБ Арена — Центрального стадиона «Динамо». К фудкورتу, находящемуся на первом уровне, мы отношения не имеем. А вот все, что выше, — зрительская зона, зона гостеприимства, пресса, VIP, VVIP — это наше. Плюс спортивное питание для хоккейной команды, плюс кафе Музея «Динамо». Ресторан Platinum, конечно. Кстати, это очень популярная локация и куда более доступная, чем ложи, — их обычно выкупают на год вперед, а в Platinum может попасть любой. И вид отсюда открывается шикарный — на обе арены. Словом, за все питание на стадионе отвечаю я. Сложно? Разумеется. Но это работа, о которой я мечтал. Чтобы объяснить, как я здесь оказался, надо начать с детства.

В далеком 1985 году, когда мне было 5 лет, я смотрел по телевизору хоккейный матч «Динамо» — «Крылья Советов». Динамовцы забили гол, я обрадовался, тем более что забил его Сергей Яшин, наш легендарный хоккеист, входивший в сборную страны, которая в то время громила всех. Мама тоже это увидела и говорит: «О, Яшин забил!» Я удивился: «Мама, ты что, его знаешь?» И она рассказала, что, когда училась в техникуме, они с подругой были знакомы с хоккеистами

московского «Динамо», в том числе с Яшиным. У меня засела в голове эта история.

В нашем дворе была хоккейная коробка. Не знаю, почему, но ее не заливали. И мы все свободное время играли там в футбол. В какой-то момент стали обсуждать с ребятами, кто за кого болеет. В моей компании из четырех человек оказался один армеец, я себя заявил как динамовец, остальные двое еще не определились. И за этих неопределившихся у нас шла борьба. В итоге они стали болеть за «Динамо», то есть количество динамовцев перевесило количество армейцев! А за «Спартак» во дворе вообще никто не болел.

Автограф Юрзинова

Я жил в Новогирееве, рядом с Перовским музеем. Мы были любознательными, изучали всевозможные маршруты, уже в возрасте семи лет спокойно ориентировались в городе. В общем, когда в 1989 году я, набравшись смелости, подошел к бабушке и сказал, что хочу поехать на хоккей, она выдала мне рубль, и я отправился в «Лужники». С того момента начал посещать матчи хоккейного клуба. А чуть позже, где-то через год, первый раз попал на футбольный матч в Петровском парке. Играли с «Араратом». Счет, к сожалению, не помню, зато отлично помню проход Сергея Кириякова, который забил гол.

В конце 1990 года в Новогирееве построили ледовый дворец. В его открытии принимал участие Сергей Дмитриевич Сидоровский, который позже станет руководителем ХК «Динамо». Какой пост он занимал в тот момент, не знаю, но тоже был близок к хоккею. Я пошел и записался в хоккейную команду и следующие два года играл на чемпионатах Москвы за перовский «Вымпел». Как известно, в 1990-м при главном тренере Владимире Владимировиче Юрзинове «Динамо» прервало многолетнюю гегемонию ЦСКА. И после завоевания чемпионства Сергей Дмитриевич пригласил Юрзинова к нам в школу. Владимир Владимирович провел экскурс в советский хоккей. Мы слушали его, затаив дыхание, — такая это для нас была величина. Он оставил на моей клюшке автограф, и она перешла в разряд раритетов. Но когда сломалась игровая, пришлось снова играть той, с автографом. О чем я впоследствии, конечно, пожалел — клюшка не уцелела.

Поскольку я сам играл в воротах, вратари вызывали у меня особое уважение. Мышкин, Трефилов, Шталенков — я ими восхищался. Хотя в командах 1989–1991 годов была просто россыпь блистательных хоккеистов. Что ни игрок, то имя. Даже выделить кого-то сложно. Очень нравился, например, Жамнов, совсем молодой, еще в маске играл, дерзкий, забивной хоккеист. Из молодых еще Каспарайтис нравился. И конечно, Семенов, Яшин, Светлов. Можно называть и называть, команда в те годы была великолепная. Я до сих пор слежу за ними, многие сегодня тренируют. Как только возникает чье-то имя, сразу приходят воспоминания и какая-то гордость за то, что эти ребята сказали свое слово в хоккее и продолжают прививать любовь к игре.

Ты что за Винни-Пуха с собой привел?

В хоккейной секции я прозанимался два года. Кстати, любопытная подробность — к нам, в перовскую команду, привлекли пятерку динамовцев, в обороне там играл сын Сидоровского Александр. Потом, насколько я помню, он вернулся в «Динамо». Я тоже покинул команду, проще говоря, меня отчислили за прогул тренировки — не мог пропустить матч «Динамо» — «Спартак». Так завершилась моя недолгая хоккейная карьера. Зато стал чаще ходить на стадион и влился в группу фанатов. Было ужасно интересно слушать байки старших товарищей о том, как они катались в разные города. И в один прекрасный день в конце 1993 года я тоже поехал в Санкт-Петербург на хоккейный матч в компании Юры Вахнина и Александра Шпрыгина. Тут нужно



сделать небольшое отступление. Я всегда любил поесть. Ребята из хоккейной команды, когда мы были на сборах, прозвали меня Борманом из-за сходства с персонажем фильма «Семнадцать мгновений весны». Шутили: «Борман, добавку будешь?» А я и правда всегда просил добавки. Но прозвище не прижилось. А вот когда случился первый выезд, Шпрыгин, увидев меня, спросил Юру: «Ты что за Винни-Пуха с собой привел?» Так эта погрешка и приклеилась.

Когда встал вопрос, что делать после школы, бабушка сказала: «Внучок, ты же любишь покушать, тебе нужно на повара учиться». Выбор профессии был сделан. Окончив ПТУ, я старался устроиться на работу в отель. Были попытки попасть в «Националь», Kempinski... С четвертой попытки, будучи уже достаточно опытным специалистом, я устроился в Marriott Grand Hotel. Готовил под руководством иностранца. Именно там впервые столкнулся со спортивным питанием. В 2005–2006 годах, когда еще был раменский «Сатурн», «Зенит» приезжал в Москву семь раз в году и останавливался в Marriott. Я работал на банкетной кухне, и в мои задачи входило обеспечивать обеды групп. У «Зенита» было особое меню: твердые сорта макарон, лосось, курица, свежие овощи, легкие бульоны. Это же из-за рубежа пришло. И вот что забавно. Marriott находится на Тверской улице, я накрываю там столы для «Зенита». Того самого, где играли Кержаков, Аршавин. А потом переодеваюсь и иду пешочком в Петровский парк смотреть, как «Динамо» будет громить «Зенит». В то время такое случалось частенько.

Возвращался в Москву пять суток

Поначалу денег на выезды не было, возвращался на электричках или по вписке. Дважды удалось уехать с командой. Первый раз — из Волгограда. Николай Александрович Толстых дал добро, и мы улетели на самолете. Главным тренером тогда был Константин Иванович Бесков. Лететь в самолете с ним и ребятами... Это был один из счастливейших дней моей жизни! Второй раз добирался из Нижнего Новгорода на поезде с хоккейной командой. В купейных вагонах над дверью есть отделение для багажа, там меня и разместили.

Но больше всего запомнился выезд в Сочи в апреле 1995 года. Отправляясь из Москвы без обратного билета и денег, чтобы его купить (в кармане было 15 рублей, а билет стоил 63), мы понимали, что нас ждет приключение. В Сочи легкий морской бриз быстро сменился проливным дождем, который шел целый день. Футбол больше напоминал водное поло — лужа была на треть поля. «Динамо» выиграло у «Жемчужины» 1:0. После финального свистка мы пошли благодарить команду за игру. И тут местные болельщики повели себя очень агрессивно. Мы, мокрые, замерзшие, столкнулись с рассерженными взрослыми дядями. Наши футболисты за нас вступились и посадили к себе в автобус. Доехали с ними до аэропорта и уже надеялись, что вместе улетим в Москву. Но Сергею Колотовкину, был такой игрок, кажется, всего сезон в «Динамо» провел, не понравился наш внешний вид: «И я с этими в самолете полечу?» В общем, мы остались в Адлере. Возвращение в Москву на электричках заняло пять суток. Мобильных телефонов, как известно, тогда еще не придумали, и я не мог сообщить маме, что еду. В это время в «Спорт-Экспрессе» вышел материал о матче, где случившуюся потасовку описали в подробностях: и что против мальчишек вышли взрослые дяди, и что одного парня ударили прямо в лицо... Когда потерявшая меня мама позвонила Шпрыгину, услышала: «В газете же написали — там произошел конфликт». Мама бросилась обзванивать больницы. На пятый день я появился. Она, конечно, была очень рада, но ругалась страшно. И до поступления в ПТУ я поездки прекратил, чтобы ее не расстраивать. А потом захватила учеба, работа, и выезды стали редким удовольствием.

Стажировку проходил на стадионе «Открытие Арена»

Во всех местах, где я работал, моя любовь к «Динамо» позволяла наладить отношения. Даже если



вокруг были болельщики других клубов, всегда находили, о чем поговорить. Я постоянно ношу мерч. И как-то на корпоративной вечеринке познакомился с одним из директоров компании, в которой тогда работал. Он тоже болел за «Динамо», мы подружились. Это и предопределило дальнейшее развитие событий. В 2015 году, когда наш стадион уже имел какие-то очертания, тот парень запустил в работу систему обеспечения питания на стадионе «Открытие Арена». А мне предложили заняться тем же на стадионе «Динамо». Долго я не раздумывал. Ради должности пришлось расстаться со своей кейтеринговой компанией, но я об этом не жалею. 1 марта 2016 года приступил к изучению проекта стадиона, и в первую очередь производственных помещений, предназначенных для обеспечения питания. Надо было ознакомиться с плановой программой

На аншлаговых матчах питание обеспечивают 400–500 человек:

повара, официанты, работники буфетов и т.д.

всего стадиона, зрительской зоной, VIP-зонами, техническими помещениями, со всей логистикой. Плюс изучить спецификацию оборудования для данных мощностей. Позже началась стажировка. И проходила она на стадионе «Открытие Арена» с 2016 по 2018 год. То есть шеф-поваром на Кубке конфедераций и чемпионате мира на стадионе «Открытие Арена» был я. Количество гостей на футбольных матчах чемпионата мира зашкаливало, требовалось очень много персонала плюс все курировали представители FIFA, но мы справились. Между прочим, мы получили преференцию — когда стадионы уже опустели, всех сотрудников, участвовавших в проведении праздника, пригласили на финальный матч в «Лужники». Впрочем, я не пошел — не интересуюсь матчами сборной, смотрю только динамовские.

На стадион «Динамо» зашли в декабре 2018 года, за месяц до его открытия. Глаза у меня горели, я знал, что иду в родное место. Энтузиазма было столько, что покорялись самые высокие вершины, все складывалось удачно. И вот уже восемь лет как я работаю в должности директора по производству. Моя задача — организация процесса, но часто меня представляют как шеф-повара. У меня отличная, сплоченная команда, больше половины ребят работают с самого открытия стадиона. На аншлаговых матчах питание обеспечивают 400–500 человек: 50 поваров, 100 официантов, 100–200 работников буфетов плюс уборщицы, посудомойки, разнорабочие. Но в моем непосредственном подчинении находится всего 10 человек, которые отвечают за разные направления работы. Благодаря этим ребятам все работает как часы.

Взвешивание, как полагается, в 19:23

По долгу службы я много кого вижу — и спортсменов, и вообще известных людей. Познакомился

ближе с Игорем Лещуком, когда он снимал передачу с моим коллегой и болельщиком московского «Динамо» Константином Ивлевым. Я даже немного поучаствовал в этом процессе. Знаком с Костей Тюкавиным, он же заядлый рыбак, а мы с ребятами организуем ежегодную динамовскую рыбалку в Астрахани. Ездим на базу к Коляну, Николаю Боярскому, известному болельщику, многодетному отцу. Начинаем с самого утра, заканчиваем вечером. Взвешивание, как полагается, в 19:23. Помимо этого, проводим разнообразные конкурсы, соревнования. Дартс, бильярд, настольный футбол, нарды, волейбол. Уже второй год к нам приезжает Андрей Сметанин. Навещал и Евгений Иванушкин.

Когда встретился на арене с Сергеем Дмитриевичем Сидоровским, напомнил ему, что я занимался хоккеем в том самом дворце, который он открывал, и что играл в одной команде с его сыном. Он, конечно, удивился. Иногда общаемся с ним. Если представляется возможность, всегда общаюсь с Николаем Александровичем. Кажется, он отвечает не только за все «Динамо», но и за весь Петровский парк. Помню, как мы тусовались после матча рядом со старым зданием музея и фанатской палаткой. А Николай Александрович проходил в свой рабочий кабинет, который находился на Северной трибуне. Его и в метро можно было встретить. Кстати, он по сей день появляется там, где болельщики, не отгораживается от нас. За таких людей берет гордость.

В остальном же со спортсменами и гостями не общаюсь. Могу поздороваться или с победой поздравить, и все.

Жизнь разделилась на до и после

Сейчас я, конечно, очень привязан к стадиону. Работа ответственная и занимает много времени, не всегда удается сходить даже на гостевые матчи в Москве, а выезд в другой город — вообще большая редкость. Полноценные просмотры матчей остались в прошлом. Выбираю один из двух таймов либо концовку. Жизнь разделилась на до и после. Когда стадион еще достраивался, регулярно ездил и в Химки, и на Ходынку. Придя работать на «ВТБ Арена», уже не могу столько времени посвящать игре. Раньше был на трибуне, а теперь внутри стадиона. Кстати, наш стадион лучший из всех, какие я видел. Самый удобный, комфортный, с отличной логистикой и оснащением, по-настоящему домашний и очень уютный. И я рад находиться здесь и быть полезным. 

ДИНАМО

Полноценные просмотры игр остались в прошлом. Сегодня выбираю один из двух таймов либо концовку



«ДИНАМО» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!



Dynamo.su



ВКонтакте



Rutube



Telegram



Max



Стратегический партнер
Общества «Динамо»



ЗАРПЛАТНАЯ КАРТА «ДИНАМО»

- ДО 50% СКИДКИ ОТ КЛУБОВ «ДИНАМО»,
- КАТЕГОРИЯ КЕШБЭКА «СПОРТТОВАРЫ» ДОСТУПНА К ВЫБОРУ ЕЖЕМЕСЯЧНО.

Заказать карту.



☎ **1000** ЗВОНОК ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНЫЙ

8 800 100 24 24 / VTB.RU

СКИДКА 50% НА ПОКУПКУ ОНЛАЙН БИЛЕТОВ НА ДОМАШНИЕ МАТЧИ РЕГБИЙНОГО КЛУБА «ДИНАМО-МОСКВА» ПРИ ВВОДЕ ПРОМОКОДА «ВТБ-ДИНАМО100». СКИДКА 10% НА ПОКУПКУ БИЛЕТОВ НА ДОМАШНИЕ МАТЧИ ХК «ДИНАМО» МОСКВА. СКИДКА 10% НА ОПРЕДЕЛЕННУЮ АТРИБУТИКУ ХК «ДИНАМО» МОСКВА. СКИДКА 10% НА ПОКУПКУ БИЛЕТОВ НА ДОМАШНИЕ МАТЧИ И АТРИБУТИКУ ФК «ДИНАМО-МОСКВА». СКИДКА 5% НА ПОКУПКУ АБОНЕМЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КЛУБА «ДИНАМО-МОСКВА». СКИДКА 10% НА ПОКУПКУ СТАНДАРТНЫХ БИЛЕТОВ И АТРИБУТИКУ МУЗЕЯ «ДИНАМО». КЕШБЭК – ЧАСТИЧНЫЙ ВОЗВРАТ В ПРОЦЕНТАХ ОТ СУММЫ ОПЕРАЦИИ ПО КАРТЕ БАНКА В ВИДЕ НАЧИСЛЕНИЯ БОНУСНЫХ РУБЛЕЙ, ЕЖЕМЕСЯЧНО КОНВЕРТИРУЕМЫХ БАНКОМ В ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА, ЗАЧИСЛЯЕМЫЕ НА СЧЕТ УЧАСТНИКА ПО КУРСУ 1 БОНУСНЫЙ РУБЛЬ = 1 РУБЛЬ. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВИЛАХ ПРОГРАММЫ, ОРГАНИЗАТОРЕ, ОГРАНИЧЕНИЯХ НА VTB.RU ДЛЯ ЗАРПЛАТНЫХ КЛИЕНТОВ ДОСТУПНЫ 4 КАТЕГОРИИ ЕЖЕМЕСЯЧНО НА ВЫБОР ИЗ 8 ВОЗМОЖНЫХ. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 16.01.2025 И МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ БАНКОМ ВТБ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ. ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ VTB.RU. БАНК ВТБ (ПАО). ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА. 0+