

40
В яблочко!
Как устроен лук

64
**Под
личиной
заботы**
*Абьюзивные
отношения*

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 1 (69)
ЯНВАРЬ — ФЕВРАЛЬ
2026

ДИНАМО

16
**Андрей
Ларьков**

**УРОВЕНЬ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ
НЕ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЙ**

СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!

16+



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

СНЕЖНАЯ ЗИМА БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ
ПРОВЕДЕНИЮ ЛЫЖНЫХ ГОНОК. А КРОМЕ ГОНОК
ДИНАМОВЦЕВ ЖДУТ БОКС, ТУРНИР ПО ФУТЗАЛУ
И ДРУГИЕ СОРЕВНОВАНИЯ



20 февраля
Красногорск

Всероссийские соревнования динамовских
организаций ФОИВ по лыжным гонкам

7 марта
Красногорск

Всероссийские открытые соревнования по лыжным
гонкам «Динамо-лыжня — 2026»

22 февраля — 1 марта
Пермь

Всероссийские соревнования общества «Динамо»
по боксу, юноши, 13–14 лет

11–13 марта
Москва

Всероссийские соревнования динамовских коллективов
образовательных организаций ФОИВ по футзалу



ОЛЬГА ФАТКУЛИНА / КОНЬКОБЕЖКА /
ПОЗДРАВЛЯЮ ВСЕХ МУЖЧИН С 23 ФЕВРАЛЯ!
ЖЕЛАЮ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДОФАМИН,
В ТРУДНОСТЯХ НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ И БЕРЕЧЬ
СЕБЯ ЛЮБИМОГО И ЕДИНСТВЕННОГО!



АЛЬБИНА МОЛДАЖАНОВА / БОКСЕР /
НАШИМ ДОРОГИМ МУЖЧИНАМ, ОТ САМЫХ ЮНЫХ
И ДО ПОЧТЕННЫХ СТАРЦЕВ, Я ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ
БЫТЬ СТОЙКИМИ, УМЕТЬ НАХОДИТЬ ВЫХОД
ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ И НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!
ВСЕХ ЗЕМНЫХ БЛАГ И НЕЗЕМНОЙ МУДРОСТИ!



МАРИЯ БИБИНА / ВОЛЕЙБОЛИСТКА /
ДОРОГИЕ НАШИ МУЖЧИНЫ! ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС
С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА! БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ,
УСПЕШНЫ, ПОЛНЫ СИЛ, ЭНЕРГИИ. ПУСТЬ ВАМ ВО ВСЕМ
СОПУТСТВУЕТ ВЕЗЕНИЕ, А ОПТИМИЗМ И УВЕРЕННОСТЬ
НИКОГДА ВАС НЕ ПОКИДАЮТ, ДАЖЕ В САМЫЕ СЛОЖНЫЕ
МОМЕНТЫ ЖИЗНИ. КОНЕЧНО ЖЕ, ПУСТЬ ВСЕГДА С ВАМИ
БУДУТ ВАШИ БЛИЗКИЕ, РОДНЫЕ, ДРУЗЬЯ, ЛЮБИМЫЕ —
ВСЕ ТЕ, КТО ВАС ПОДДЕРЖИВАЕТ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО.



МАКСИМ МАМИН / ХОККЕИСТ /

ДОРОГИЕ НАШИ БОЛЕЛЬЩИЦЫ! ОТ ЛИЦА ВСЕЙ КОМАНДЫ И СЕБЯ ЛИЧНО ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ПРАЗДНИКОМ 8 МАРТА — МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЕМ! ВЫ — НАША ГЛАВНАЯ МОТИВАЦИЯ И САМАЯ ИСКРЕННЯЯ ПОДДЕРЖКА НА ТРИБУНАХ, КОТОРАЯ ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ДВИГАТЬСЯ БЫСТРЕЕ И БОРОТЬСЯ ДО САМОГО КОНЦА. ЖЕЛАЮ ВАМ ВЕСЕННЕГО ТЕПЛА В ДУШЕ, КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, БЕЗГРАНИЧНОГО СЧАСТЬЯ И КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОВОДОВ ДЛЯ РАДОСТИ — И В ЖИЗНИ, И НА НАШИХ МАТЧАХ!



АРТЕМ ОСИПЕНКО / САМБИСТ /

МИЛЫЕ БАРЫШНИ! В НАШЕМ СУРОВОМ ВИДЕ СПОРТА МЫ УЧИМСЯ СТОЙКОСТИ И СИЛЕ ДУХА, НО ТОЧНО ЗНАЕМ: ГЛАВНАЯ СИЛА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ НАС НА ПОБЕДЫ, — ЭТО ВАША ЛЮБОВЬ, НЕЖНОСТЬ И КРАСОТА. ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ! ПУСТЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ БУДЕТ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЯРКИХ ТРИУМФОВ, А РЯДОМ ВСЕГДА БУДЕТ НАДЕЖНОЕ МУЖСКОЕ ПЛЕЧО!



ЮРИЙ ПОСТРИГАЙ / ГРЕБЕЦ /

ХОТЕЛ БЫ ПОЗДРАВИТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН С 8 МАРТА, ЭТИМ ПРЕКРАСНЫМ ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ, ТЕПЛА И КРАСОТЫ! ПУСТЬ БУДЕТ БОЛЬШЕ РАДОСТНЫХ МОМЕНТОВ, УЛЫБОК, ВДОХНОВЕНИЯ, ПРИЯТНЫХ ЛЮДЕЙ РЯДОМ! ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ, ГАРМОНИИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



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
Сергей Киврин,
Андрей Голованов

**ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ
РОССИИ ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС ПР956**

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

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

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

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

Мнение редакции может
не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной
продукции 16+



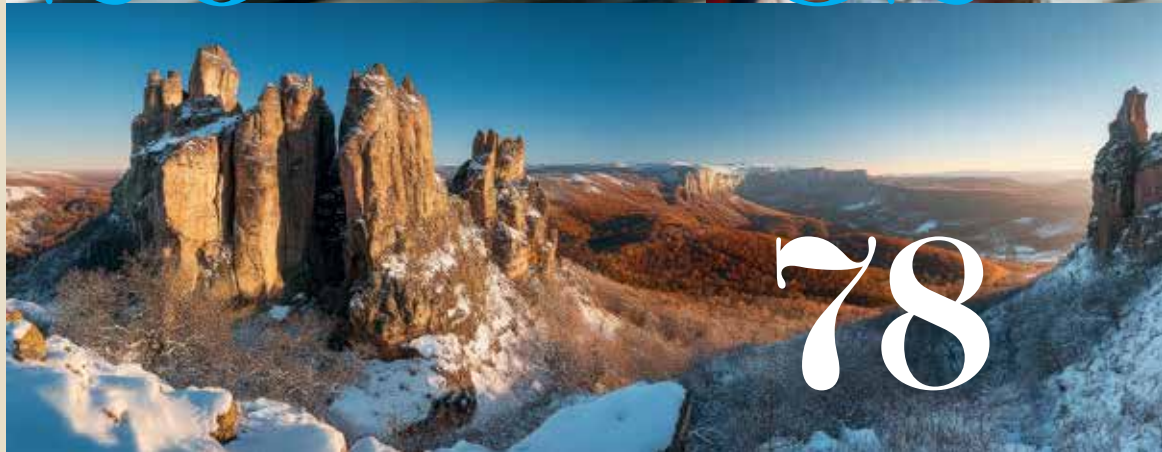
16



26



32



78

№ 1 (69) ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ 2026

6 / 7

8
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта

12
СОБЫТИЯ
Яркие моменты из жизни
общества «Динамо»

16
ГЕРОЙ НОМЕРА
Дождаться своих Игр

26
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Летающие лыжники

32
ЛЕГЕНДА СПОРТА
Непревзойденный

40
СУТЬ ВЕЩЕЙ
В яблочко!

44
КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Форпост хоккея на Алтае

52
НАШИ СПОРТОВЬЕКТЫ
Чита. ФСК «Динамо»

56
ВETERAN
Юлия Гараева:
Дело не завершено

62
ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ
Предназначение

64
ПСИХОЛОГИЯ
Под личиной заботы

70
ПРОПИТАНИЕ
5 тысяч лет в хорошей форме

76
КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте

78
ПУТЕШЕСТВИЯ
Дух заповедной тайги

84
ДЫХАНИЕ ТРИБУН
По зову сердца





Есть Суперкубок в хоккее с мячом!

Новый год в хоккее с мячом стартовал с Суперкубка России, в котором встретились чемпион страны 2025 года «Кузбасс» из Кемерово и обладатель Кубка России этого же года московское «Динамо». Встреча получилась очень напряженной. В первом тайме бело-голубые вышли вперед, после чего кемеровчане сравняли счет, но до перерыва динамовцы забили еще дважды. Во второй половине игры счет стал уже 4:1, но «Кузбасс» отчаянно сражался и сократил отставание до минимума. Од-

нако команда Ильяса Хандаева преимущество удержала (4:3) и стала обладателем первого трофея в 2026 году. Московский клуб в четвертый раз выиграл Суперкубок России.

В Суперлиге до финальной стадии еще достаточно далеко. После 15 туров «Динамо» занимает второе место, лидирует «СКА-Нефтяник». А вот одноклубники из Казани располагаются на последней строчке в таблице, набрав всего четыре балла на текущий момент. Так что клубу из Татарстана предстоит совершить настоящий прорыв, чтобы побороться за место в плей-офф.



В хоккее с мячом москвичи взяли большой трофей, в хоккее с шайбой и волейболе команды подходят к важнейшей части сезона, футболисты вошли в новый цикл, баскетболистки ведут борьбу за трофей, а лыжники радуют медалями

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Курс на исправление в футболе

Футбольное «Динамо» завершило первую часть чемпионата РПЛ лишь на 10-м месте, что, безусловно, ниже ожиданий перед стартом сезона, в который московский клуб входил с новым главным тренером Валерием Карпиным. Однако результаты и игра команды привела к расставанию со специалистом, и осеннюю часть заканчивал Ролан Гусев, назначенный исполняющим обязанности главного тренера. Перед новым годом руководство «Динамо» приняло решение утвердить его на должности главного тренера как минимум до конца сезона-2025/26.

Уже в январе в штаб бело-голубых вошли экс-звезды российского футбола Юрий Жирков и Роман Шаронов, а также новые тренеры по физ-

подготовке из Аргентины — Аугустин Кильяборде и Хуан Франсиско Гомес. При этом «Динамо» покинул проводивший 6,5 лет в клубе Сергей Паршивлюк, последние несколько сезонов помогавший Марцелу Личке, Валерию Карпину и Ролану Гусеву.

12 января динамовцы вышли из отпуска, прошли медицинский осмотр и отправились на первый сбор в ОАЭ. На второй неделе подготовки бело-голубые сыграли в турнире Betboom Dynamo Global Challenge, где встречались с китайскими командами «Шанхай Шэньхуа», возглавляемой Леонидом Слуцким, и «Чэнду Жунчэн». Конечно, все усилия команды направлены на тщательную подготовку к возобновлению сезона, ведь динамовцам необходимо улучшить свою позицию в турнирной таблице.



А вот в Кубке России подопечные Гусева имеют отличные шансы побороться за трофей. В полуфинале пути РПЛ они сыграют со «Спартаком» в двухраундовом противостоянии, которое пройдет в начале и середине марта соответственно. Первый матч после рестарта чемпионата «Динамо» проведет дома 1 марта с «Крыльями Советов».



Близость плей-офф в хоккее

Хоккейное «Динамо» по ходу нынешнего сезона пережило смену главного тренера. Команду покинул Алексей Кудашов, а исполняющим обязанности стал Вячеслав Козлов. 18 декабря его официально утвердили на посту главного тренера. Как раз в тот период бело-голубые выдали шикарный отрезок из семи побед подряд, после чего, к сожалению, хоккеисты вновь попали в зону турбулентности. Игроки чередуют успешные матчи с неудачными, и на конец января команда занимает седьмую строчку в Западной конференции КХЛ.

Впрочем, плотность в таблице высокая, и ситуация меняется каждый день. Сейчас подопечным Козлова нужно сконцентрироваться на подготовке к решающим матчам в плей-офф. Отметим также тот факт, что 20 января Андрей Скопинцев покинул тренерский штаб, где работал девять лет и отвечал за игру защитников.



Поход за Кубком в баскетболе

В женском Кубке России по баскетболу настала пора решающих матчей. Курское «Динамо» пробилось в полуфинал, одолев перед этим одноклубниц



из Новосибирска со счетом 69:51. Таким образом, бело-голубым оставалось всего два шага до заветного трофея. В полуфинале динамовские баскетболистки встречались с «Никой» из Сыктывкара и, к сожалению, в напряженной борьбе уступили. Однако без наград в турнире не остались. В соперничестве с московским клубом МБА «Динамо» победило и стало обладателем бронзовых медалей.

В чемпионате России относительно недавно курские баскетболистки одержали важную победу над УГМК. При этом курянки идут на втором месте как раз вслед за девушками из Екатеринбурга. Так что есть уверенность, что именно противостояние этих двух коллективов станет настоящим украшением концовки сезона в женском баскетболе.



Такие разные задачи в волейболе

В мужской волейбольной Суперлиге сезон в самом разгаре. Московское «Динамо», отметившее 15 января свое столетие, после 20 матчей в регулярном чемпионате располагается на четвертой позиции, уступая лидирующему казанскому «Зениту» семь очков. Любопытно, что все неудачи случились в противостояниях с двумя «Зенитами». Бело-голубые по два раза проиграли казанскому и питерскому клубам. Для «Динамо» очень важно остаться в первой четверке перед плей-офф, ведь именно входящие в нее клубы попадут сразу в 1/4 финала, а следующие восемь команд начнут плей-офф со стадии 1/8 финала.

Такую же задачу предстоит решить и «Динамо» из Ленобласти. Клуб из Соснового Бора пока располагается на шестой строчке и в оставшихся

А ТАКЖЕ:



Окошко в Европу в лыжах

Международная федерация лыжного спорта и сноуборда (FIS) в декабре прошлого года приоткрыла дверь на международные соревнования для российских лыжников. Пока допуск получили трое человек, среди которых тренировавшаяся в «Динамо» Дарья Непряева. Она уже успела дебютировать на Кубке мира и даже попала в десятку сильнейших по итогам престижной многодневки «Тур де Ски». Более того, Дарья отобралась на Олимпийские игры в Милане, где планирует выступить во всех дисциплинах кроме командного спринта. В России параллельно продолжают этапы Кубка России. На первом в Кировске представительница «Динамо» Анастасия Фалеева одержала победу в спринте, а затем повторила свой успех на этапе в Тюмени в этой же дисциплине, но классическим стилем. В третьем раунде в Чусовом порадовал еще один динамовец Илья Семиков, занявший второе место на 15 км классикой. На следующем этапе Кубка страны в Ижевске снова на пьедестале оказались Фалеева и Семиков. Анастасия стала второй в сприн-

те, а Илья финишировал третьим в индивидуальной гонке на 20 км классическим стилем. Отметим также бронзу динамовки Анастасии Кулешовой на дистанции 15 км. На предновогоднем старте в Кирово-Чепецке в очередной раз Фалеева провела отличный спринт, заняв третье место. Семиков же выиграл бронзу в скиатлоне (10 + 10 км). Уже в середине января после праздников на этапе в Мирном Егор Митрошин завоевал серебро в гонке свободным стилем на 15 км, уступив лишь трехкратному олимпийскому чемпиону Александру Большунову. Семиков стал вторым в скиатлоне (10 + 10 км). В биатлоне в сингл-миксте стоит отметить успех представительницы «Динамо» Анастасии Зыряновой на чемпионате России в Ижевске. Их с Рустамом Каюмовым пара уступила только паре Наталия Шевченко/Кирилл Бажин. В целом же Зырянова неоднократно попадала в топ-10 по ходу нынешнего сезона, так что от Анастасии можно ожидать борьбы за медали в оставшейся части соревнований.

матчах будет сражаться за место в топ-4 как раз с одноклубниками из Москвы, а также с «Белогорьем». А вот «Динамо-Урал» на текущий момент находится на 13-й строчке в таблице, так что задача клуба из Уфы просто попасть в плей-офф.

В женской Суперлиге уверенное лидерство захватили волейболистки казанского «Динамо», одержавшие 17 побед в 19 матчах. Неплохо идут дела у их московских одноклубниц, которые занимают четвертую позицию. Беспокоиться за выход в плей-офф этим двум коллективам не стоит. А вот «Динамо-Метар» из Челябинска находится пока лишь на 11-й строчке в турнирной таблице, но сохраняет теоретические шансы продолжить сезон в играх на вылет. Для краснодарского «Динамо» ситуация формулируется уже другим образом. Занимающий предпоследнее место коллектив в первую очередь думает о сохранении места в элитном дивизионе, опережая всего на одно очко замыкающую таблицу «Минчанку».



Разгар сезона в гандболе

В мужской гандбольной Суперлиге совсем неплохо в этом сезоне смотрится «Динамо-Сунгуль». Спортсмены из Челябинской области идут на приличной пятой позиции после 16 проведенных матчей. Задача выхода в плей-офф, куда попадают лучшие восемь коллективов, пока окончательно не решена, но все шансы у бело-голубых для этого есть. А вот астраханскому «Динамо» придется серьезно побороться за эту возможность. Команда находится на девятой позиции и отстает от восьмого места на три очка.

В женской Суперлиге радует игрой волгоградское «Динамо-Синара». Подопечные Евгения Дмитриева находятся на седьмой строчке в таблице и на данный момент уверенно проходят в зону плей-офф. Однако здесь важно отметить не набранные очки, а тот потенциал, который имеется у волгоградского коллектива. Клуб регулярно воспитывает талантов, поэтому в будущем у него есть все шансы бороться за высокие позиции. Тем более что недавно в Волгограде построили отличную арену.

К сожалению, в Кубке России все динамовские коллективы выбыли из розыгрыша, не сумев пробиться в четвертьфинал. При этом все дали хороший бой соперникам. «Динамо» из Астрахани уступило два мяча «Виктору» — 24:26. «Динамо-Сунгуль» проиграло мощным «Пермским медведям» со счетом 25:29, а гандболистки волгоградского «Динамо-Синары» сопротивлялись топ-клубу ЦСКА, однако потерпели поражение — 24:31. □

Представляем вашему вниманию обзор наиболее ярких событий. Среди них, как всегда, не только спортивные, но и культурные



В КАСИМОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ЭТАП ОТКРЫТОГО КУБКА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДИНАМО» ПО АВТОКРОССУ. В СОРЕВНОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 16 КОМАНД. ГОНКИ ПРОХОДИЛИ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВЛЕННЫХ ТРАССАХ И МОДИФИЦИРОВАННЫХ АВТОМОБИЛЯХ, СПОСОБНЫХ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СНЕГ И УХАБЫ



ФОТО: ЮЛИЯ ГОЛОВКИНА, ДАРЬЯ ИСАЕВА, АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, ТАСС, ИЗ АРХИВА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»



В АКАДЕМИИ СПОРТА «ДИНАМО» ПРОШЕЛ ОЧЕРЕДНОЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ — КУБОК МИХАИЛА ВОРОНИНА. ЮБИЛЕЙНЫЙ, 30-Й ТУРНИР СОБРАЛ БОЛЕЕ 100 ГИМНАСТОВ ИЗ ВОСЬМИ СТРАН: АРМЕНИИ, БЕЛОРУССИИ, КАЗАХСТАНА, УЗБЕКИСТАНА, ЛИВАНА, СИРИИ, КИРГИЗИИ И РОССИИ



8 ФЕВРАЛЯ ИСПОЛНИЛОСЬ 90 ЛЕТ ВЕТЕРАНУ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» РАИСЕ СУШКОВОЙ. КАЖДЫЙ, КТО БОЛЕЕТ ЗА БЕЛО-ГОЛУБЫХ В ФУТБОЛЕ И ХОККЕЕ, МОГ ВИДЕТЬ ЕЕ НА МАТЧАХ. ДЛЯ КОМАНД ОНА СТАЛА ПОЧТИ ТАЛИСМАНОМ



БОЛЕЕ 80 УНИКАЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В МУЗЕЕ «ДИНАМО» НА ВЫСТАВКЕ, ПОСВЯЩЕННОЙ БАСКЕТБОЛУ. СРЕДИ НИХ — МЕДАЛИ СТЕПАНА СПАНДАРЯНА И КУБКИ МУЖСКОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО», ЗАВОЕВАННЫЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ТУРНИРАХ. ВСЕ ЭКСПОНАТЫ — ИЗ ФОНДА СПОРТИВНОГО НАСЛЕДИЯ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»

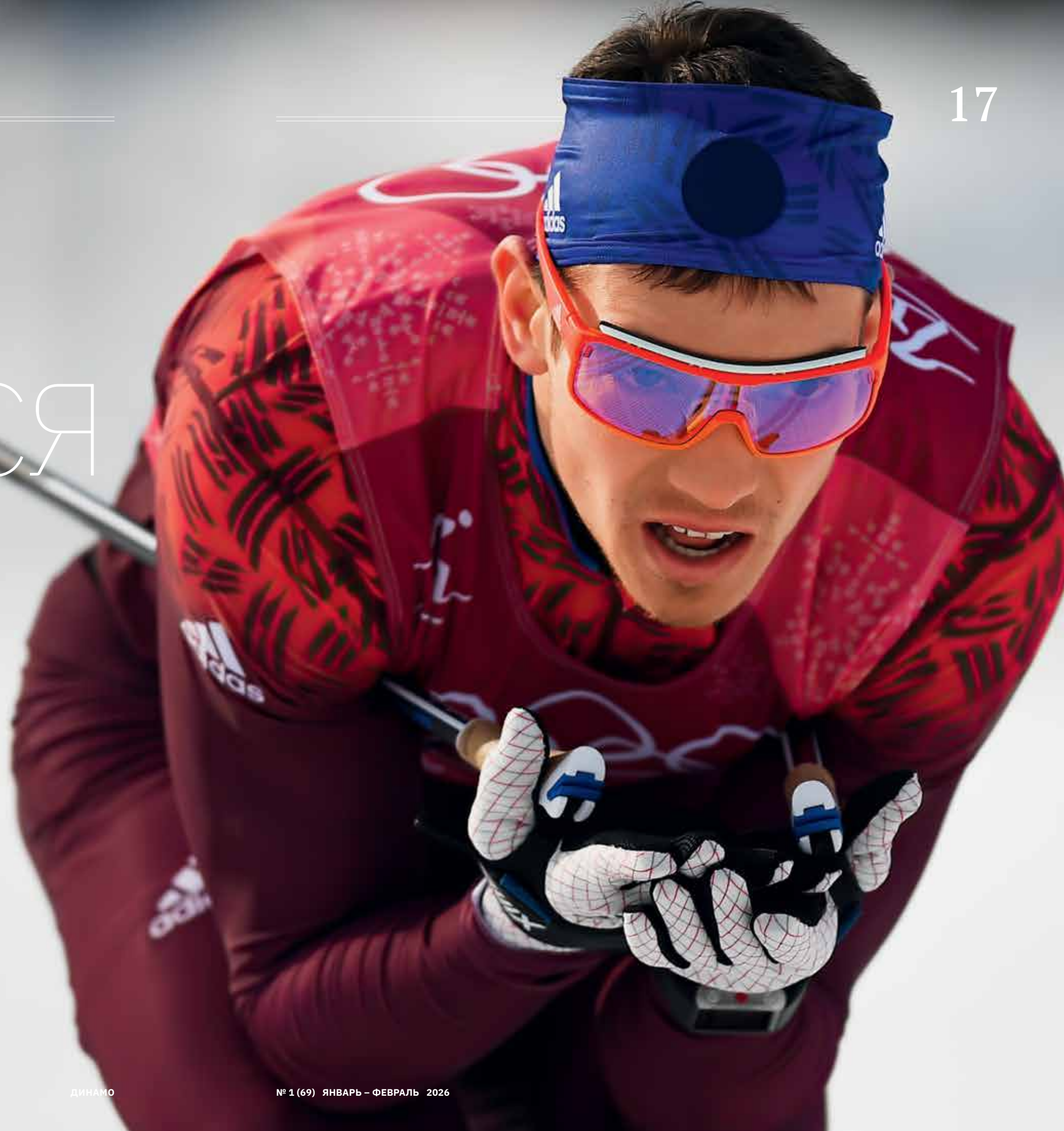


30 ЯНВАРЯ ОТМЕТИЛ 70-ЛЕТИЕ СОВЕТНИК ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» НИКОЛАЙ ТОЛСТЫХ. ЖУРНАЛ «ДИНАМО» ПОЗДРАВЛЯЕТ НИКОЛАЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА СО ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЙ ДАТОЙ, ЖЕЛАЕТ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И НЕИССЯКАЕМОЙ ЭНЕРГИИ! ВЫ СЛУЖИТЕ НАДЕЖНЫМ ОРИЕНТИРОМ ДЛЯ НОВЫХ ПОКОЛЕНИЙ. УСПЕХОВ В ВАШЕЙ БЛАГОРОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА БЛАГО «ДИНАМО»!

ДОЖДАТЬСЯ СВОИХ ИГР

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Лыжник Андрей Ларьков всю свою карьеру выступал за Татарстан. И сейчас, отойдя от больших соревнований, продолжает защищать честь республиканского общества «Динамо». Вершиной его карьеры стала Олимпиада-2018, где он завоевал две медали. В интервью журналу он рассказал о своем пути в спорте и развитии лыжных гонок в родном регионе





Андрей Ларьков

*Родился 25 ноября
1989 года в Зеленодольске,
Республика Татарстан*

- Заслуженный мастер спорта (2018 — лыжные гонки)
- Серебряный (эстафета 4 × 10 км) и бронзовый (50 км, КЛ, масс-старт) призер Олимпийских игр (2018)
- Серебряный призер чемпионата мира (2017, 2019 — эстафета 4 × 10 км)
- Чемпион России (2017 — 70 км, СВ, масс-старт)
- Серебряный (2013 — 70 км, СВ, масс-старт; 2014 — скиатлон, 30 км, 50 км, СВ, масс-старт; 2022 — эстафета 4 × 10 км, 50 км, КЛ, масс-старт) и бронзовый (2013 — скиатлон, 30 км; 2015, 2017 — 15 км, СВ; 2021 — скиатлон, 30 км; 2022 — 70 км, КЛ) призер чемпионатов России
- Победитель Всемирной универсиады (2015 — спринт, СВ, 30 км, СВ, масс-старт, эстафета 4 × 10 км)
- Первые тренеры — Владимир Махалов, Геннадий Рожков
- Тренер — Сергей Бочкарев

Мне всегда нравилось бегать эстафету, выкладываешься в ней даже больше, чем на индивидуальном старте

Когда финишировал в районе 70-го места, понял, что к спорту нужно относиться серьезно

— Вы достаточно поздно пришли в лыжные гонки — в 14 лет. Какими видами спорта занимались до этого?

— Профессионально особо ничем, никакие секции не посещал, но на лыжах бегал почти с самого рождения, сначала с отцом, потом с друзьями. С нетерпением ждал, когда закончатся уроки в школе, и шел кататься на лыжах или санках, а летом мы постоянно играли в футбол. В летние каникулы вообще ни минуты не сидел дома, постоянно занимался каким-то спортом.

— Поскольку вы были спортивным парнем, догонять сверстников не пришлось?

— Да нет, у меня сразу все неплохо получалось.

— Какие в Зеленодольске были условия для занятий лыжами? Ваша школа была обеспечена всем необходимым?

— В принципе условия для занятий лыжными гонками для того времени можно назвать шикарными. У нас была отличная лыжероллерная трасса. Для беговых и других тренировок тоже имелось все необходимое. Кругом леса со всякими беговыми тропинками, также много где можно было кататься на велосипеде. Все это и сейчас в городе сохранилось, только лыжероллерную трассу сделали более сложной. В России я много где побывал, мне есть с чем сравнивать, поэтому уверенно скажу — в Зеленодольске все на очень высоком уровне. В нашем городе комфортно заниматься любым видом спорта.

— Первые успехи запомнились?

— Мне больше запомнились не первые успехи, а первые неудачи, которые стали для меня мотивирующими. Когда я впервые отправился на выездные соревнования на призы Раисы Сметаниной и пробежал с народом, понял, что мне нужно серьезнее относиться к спорту. Лучшим результатом из трех гонок стало место в районе 70-го. После этих стартов я приехал домой

и сказал своим друзьям, с которыми занимался лыжными гонками: «Ребята, пора начинать тренироваться». С тех пор у меня появилось желание работать более усердно и добиваться результатов.

— Вы попали в сборную после Олимпиады в Ванкувере. Какой запомнилась та команда, где на ведущих ролях были Александр Легков, Максим Вылегжанин, Евгений Дементьев и другие именитые спортсмены?

— Все очень сильные спортсмены. Имел счастье тренироваться с ними, получил много полезного опыта. Мы всегда с уважением относились друг к другу. С их стороны не было высокомерия, наоборот, могли подойти и помочь или что-нибудь подсказать. Я им благодарен.

— На Кубке мира вы дебютировали на домашнем этапе в Рыбинске. Какое осталось впечатление от атмосферы на столь крупных стартах?

— Каждый, кто присутствовал в Рыбинске, знает эту удивительную атмосферу всеобщего праздника. Там было огромное количество людей, которое у нас в республике бывает только на Сабантее. В таких масштабных соревнованиях я раньше не участвовал, поэтому атмосфера произвела на меня неизгладимое впечатление. Перед выступлением, конечно, волновался, немного не рассчитал силы и провел не самую удачную гонку, из-за чего не смог сразу закрепиться в основной команде. Тем не менее этот старт мне очень запомнился и понравился.

Было обидно проиграть отбор на Олимпиаду в Сочи

— В тот момент у вас уже появились мысли об участии в сочинской Олимпиаде?

— В тот момент я еще не думал об этом, задумываться начал в сезоне-2012/13. При этом понимал, что передо мной еще порядка 20 человек. Кто-то сильнее, кто-то слабее, но это все спортсмены высокого уровня. Мы тогда ничего не загадывали, а просто готовились к заключительному этапу отбора на Игры.

— Когда не удалось его пройти, почувствовали опустошение?

— Я боролся до конца и пытался победить на Красногорской лыжне на 50 км с общего старта, где определялись последние участники команды на длинной дистанции. Мы с Константином Главатских оторвались от всех на финишном отрезке, но он меня опередил и в итоге поехал в Сочи, а я остался дома и отправился на очередной сбор. Было обидно, что не удалось реализовать себя в тот момент в одной из любимых дисциплин.

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

— Через год после этого вы поехали на Всемирную универсиаду в Словакию, где завоевали три золотые медали. Насколько значимым для вас был этот успех?

— Я никогда не относился к соревнованиям на Универсиаде серьезно. И тогда считал, что мне важнее подготовиться к этапу Кубка мира в Рыбинске. Но руководство решило иначе и рекомендовало мне съездить на Универсиаду. Я об этом не жалею. Как это часто бывает, руководителям виднее, и они могут правильно планировать дальнейшие действия, а мы только позже это понимаем.

— Эти три победы способствовали вашей уверенности в себе и дальнейшему росту, который позволил закрепиться в составе сборной?

— Нет, я не переоцениваю те результаты. Это был просто очередной этап подготовки к более важным стартам, а пробиться в сборную мне помогла вся работа в комплексе, проделанная тогда.

— Тот олимпийский цикл получился нервным для наших спортсменов — россиян из-за допингового скандала решили допускать только в нейтральном статусе, но и в этом им отказывали. У вас были опасения, что в последний момент могут отцепить от Олимпиады в Южной Корее?

— Лично у меня не было никаких сомнений в своих силах, но не все от меня зависело. Я видел, что впереди много достойных ребят, которые также заслужили право поехать на Олимпиаду, но возникли разногласия. На одном из зарубежных сборов у них проходило онлайн-заседание, после него часть нашей команды отправилась домой. Все менялось каждый день то в одну, то в другую сторону, и было полное непонимание. В эмоциональном плане это сказывалось на состоянии.

В памяти о медальной гонке остались какие-то обрывки

— Когда не допустили участников Олимпиады в Сочи, вы могли представить, что молодая, полурезервная команда может почти в каждой гонке бороться и завоевывать медали?

— У меня все складывалось удачно после сочинской Олимпиады. Я каждый год прибавлял. К сезону-2016/17 вышел на приличный уровень, поэтому, считаю, это закономерно, что Олимпиада сложилась для меня хорошо.

— В гонке на 50 км Александр Большунов боролся за победу с финном Йиво Нисканеном,

а вы выиграли борьбу за бронзу. Как нашли силы на решающее финишное ускорение?

— Сейчас уже все это замыливается в памяти, и остаются какие-то обрывки. Гонка в целом получилась для меня неоднозначной. Я рассказывал, что, когда бежал, испытывал разные эмоции. В какие-то моменты хотелось снять лыжи и сойти с дистанции, а потом появилось чувство, что все хорошо и я догоняю. Гонка вышла интересной, как всегда на 50 км.

— В эстафетах вам доверяли в то время первый этап, и три года подряд, с 2017 по 2019-й, команда завоевывала серебро. Роль забойщика вам подходила?

— Мне всегда нравилось бегать эстафетные гонки, потому что понимаешь, что кроме тебя есть товарищи, и ты несешь ответственность за то, с каким отрывом передашь им эстафету, поэтому выкладываешься даже больше, чем на индивидуальном старте.

— Большунов в то время уже производил впечатление будущего лидера мировых лыжных гонок и спортсмена высокого калибра?

— Я как раз заметил его даже раньше, примерно за год до чемпионата мира в Лаhti в 2016 году. Для своего юного возраста он показывал очень хорошие результаты и стремительно прогрессировал. Результат той работы и того роста все увидели в дальнейшем в его выдающихся выступлениях.

— Сейчас приняли решение, что российские спортсмены могут быть допущены до международных стартов, только если не принадлежат к силовым структурам и не делали политических высказываний. Можете сравнить эту ситуацию с тем, что пережили в 2018 году?

— Здесь нечего сравнивать. Тогда была совсем другая ситуация, сейчас более сложная. Однако все стремительно меняется, и мы даже не успеваем за событиями. Как будет в итоге, пока никому не известно.

— Во многих летних видах спорта, где не допускали лидеров, в знак солидарности снималась вся команда. Лыжникам стоит идти на такой шаг, если допустят только спортсменов третьего эшелона?

— Безусловно, Олимпийские игры для каждого спортсмена остаются приоритетными соревнованиями. Не знаю, каким будет к ним отношение в нынешней ситуации. Наше руководство пытается организовывать равные по значимости альтернативные старты. Конечно, можно понять желание спортсмена выступить на Олимпийских играх в нынешней ситуации. Думаю, допуск

→
Церемония награждения сразу после гонки и в Олимпийской деревне



могут получить и лидеры команды, не имеющие отношения к силовым структурам, такие как Савелий Коростелев, а уж выступать там или нет, решать им самим.

Уровень российских лыжников и без международных стартов не вызывает сомнений

— Понятно, что не все спортсмены смогут поехать на Олимпиаду. Какими могли бы стать альтернативные соревнования для тех, кто приглашений не получит?

— У нас два года назад проводилась Спартакиада сильнейших. Конечно, это совсем не то, что выступления на международной арене, но нужно быть реалистами и исходить из того, что есть на данный момент. В любом случае соревноваться надо, а потому руководители федерации придумают что-нибудь интересное.

— Насколько пропущенный олимпийский цикл может отразиться на уровне выступлений наших лыжников? Мы же не можем сейчас сравнить их выступления с выступлениями иностранцев, так как они проходят на разных аренах и в разных погодных условиях?

— Безусловно, сравнивать сейчас с иностранными спортсменами россиян нельзя, но, думаю, никаких сложностей с возвращением возникнуть не должно. Могу предположить, что важным будет психологический момент, который я наблюдал по многим своим товарищам. Нужно время, чтобы адаптироваться к Кубку мира. На первых стартах будет непросто. Здесь ты уже знаешь всех соперников, а там они для тебя загадка. Также добавляется дополнительная ответственность. Но это индивидуально — кому-то будет сложнее приспособиться, а у кого-то все пройдет гладко, и такой груз только мобилизует. Что касается высокого уровня наших спортсменов, то он сомнений не вызывает.

— У вас никогда не было сожаления о том, что приняли участие только в одной Олимпиаде?

— Я об этом даже никогда не задумывался. Всегда был доволен тем, как сложилась моя карьера, и ни о чем не жалел. Значит, так было нужно.

— После того как перестали соревноваться на высшем уровне, по-прежнему активно занимаетесь спортом?

— Я и закончил, и не закончил карьеру, так как у меня обязательства перед структурами, в которых прохожу службу. Каждый год соревнуюсь на региональной Спартакиаде общества «Динамо» по лыжным гонкам. Конечно, сейчас



Хочется, чтобы ситуация с изоляцией разрешилась в ближайшее время, а уровень стартов внутри России остался бы прежним

подготовка отличается от той, что была раньше, но я активно тренируюсь, только чуть-чуть поменьше.

— Если говорить об объеме работы, насколько он уменьшился?

— От тех объемов осталось процентов 75–80. Но это все равно достаточно серьезная работа.

Федерация работает эффективно и в плане результатов, и в плане популяризации вида спорта

— За кем из молодых российских спортсменов будете следить в этом сезоне и от кого ждете прорывных результатов?

— В лыжных гонках ярких молодых спортсменов хватает, хотя сам я не так хорошо их знаю, больше спрашиваю у своих друзей. А вообще в любом виде спорта молодежь должна проявлять себя лучше и лучше с каждым годом.

— В связи с европейскими санкциями как обстоит ситуация с обеспечением лыжами, палками, мазиями и парафинами?

— Дефицита нет. Выкручиваемся. Достаем инвентарь и смазку через знакомых и друзей. Как именно их поставляют, сказать вам не могу, но всем хватает.

— Но санкции наверняка привели к их удорожанию?

— Я бы так не сказал. Тенденция на удорожание начала проявляться в 2019–2020 годах и не была связана с санкциями, а на данный момент ситуация остается плюс-минус такой же.

— Сейчас соревнования сильнейших спортсменов показывают по центральному телевидению, проводят мини-туры, выплачивают достойные призовые. Вы довольны популяризацией лыжных гонок в России?

— Безусловно, отстранение от международных стартов при всех минусах принесло и плюсы, в частности возросший уровень всероссийских соревнований и их показ по ТВ. Соревнования с лидерами повышают мотивацию других спорт-

сменов. При этом хотелось бы, чтобы ситуация с изоляцией разрешилась в ближайшее время, а уровень стартов внутри России и после этого остался бы прежним.

— В российском спорте сегодня заметна тенденция на укрупнение федераций: уже объединили все виды гимнастики, все водные виды спорта, греблю и гребной слалом. Как относитесь к идее объединить все лыжные виды спорта под эгидой FIS?

— До меня доходили эти слухи, но пока даже не представляю, как это будет выглядеть. Федерация лыжных гонок — сильная и состоявшаяся структура, которая показывает хорошие результаты, а потому не могу сказать, в чем смысл ее укрупнения и чем это будет лучше или хуже для всех. Пока федерация доказывает, что эффективно работает и в плане результатов, и в плане популяризации вида спорта.

В Татарстане потихоньку доросли до уровня, который можно назвать ориентиром для остальных

— Последние годы сборная Татарстана самая сильная в России. Руководству удается соблюдать баланс между развитием местных талантов и приглашением сильных спортсменов из других регионов?

— Наше руководство помогает ребятам и в плане спорта, и с бытовыми вопросами. Это радует. Когда я начинал, ситуация была иной, но потихоньку мы доросли до уровня, который можно назвать ориентиром для остальных.

— В команде республики настолько мощный костяк, что многие именитые спортсмены попадают только во второй состав. Такая жесткая внутренняя конкуренция идет на пользу?

— Считаю, что в эстафетную команду всегда пробиться тяжело, но сезон большой, и у всех есть время показать, на что они способны. Если это удастся, тогда и вопросов не останется, почему тот или иной спортсмен в основном составе.

— Лыжный комплекс в Казани принимал уже чемпионат России и этапы Кубка. Можете сказать, насколько высок в регионе интерес к лыжным гонкам, учитывая, что казанцы избалованы крупными спортивными мероприятиями?

— Лыжный стадион появился не так давно, и пока интерес у людей к виду спорта повышенный. Но в республике и без того очень много людей занималось лыжным спортом на любительском уровне и следили за соревнованиями профессионалов.



Есть желание делиться своим опытом и стать тренером

— В дальнейшем вы видите себя в спорте в качестве функционера или тренера?

— Пока у меня есть обязательства перед силовыми структурами. Я выступаю там еще как спортсмен, но в дальнейшем есть желание делиться своим опытом и стать тренером. Насколько мне это удастся, покажет время.

— В Татарстане открылась академия лыжного спорта вашего имени. Можете рассказать подробнее, как она работает и какое вы принимаете участие в ее жизни?

— Пока юридическое лицо и точное его название в процессе согласования, но школа уже начала работу. На данный момент существуют две группы. Одна работает с тренером Радиком Шамильевичем Садетдиновым. Когда есть возможность, я тоже принимаю участие и тренирую эту группу. Там находятся все местные дети из Зеленодольска, которые по итогам прошлых сезонов отобрались

в команду. Вторую группу тренируют Роман Олегович Шмелев и Алия Равиловна Иксанова. Они пошли другим путем — набрали детей из разных регионов. Ребята с июня тренируются и сейчас готовятся к первым стартам. Будем ждать успехов.

— Также проводится ежегодное первенство республики на призы Андрея Ларькова.

Сколько человек выступают на таких соревнованиях и какова ваша роль в их организации?

— Мы организовали эти соревнования для детей. Они достаточно массовые и являются отборочными на всероссийские. Проводим их каждый год в середине января. В прошлом году в них приняли участие порядка 450 человек.

— Какие у вас планы на эту зиму? Каких результатов хотели бы добиться?

— Планы выступать на стартах, а как они пройдут — это другой вопрос. Для меня самое главное, чтобы ничего не случилось со здоровьем, а там уже буду соревноваться и передавать на трассе опыт молодому поколению. [Д](#)



ФОТО: SHUTTERSTOCK, 123RF

Летающие лыжники

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Прыжки на лыжах с трамплина — всего лишь несколько мгновений в воздухе. Зато каких! Недостаточно просто улететь дальше всех, нужно сделать это чисто и красиво

Скандинавские корни и стремительный рост

Мечта о полете издавна занимала человечество. В XIX веке скандинавы воплотили ее в жизнь, используя природные возвышенности и лыжи. Так зародился современный вид спорта — прыжки на лыжах с трамплина.

Отправной точкой стал прыжок, совершенный в 1808 году норвежским военным Олафом Рюэ на природном заснеженном склоне. Длина прыжка составила 9,5 метра.

Однако активное развитие дисциплина получила благодаря другому норвежцу — Сондре Норхейму из Моргедала. Этот изобретательный спортсмен-самоучка выступил настоящим локомотивом прогресса — в 1860-х годах он заложил фундаментальные основы современных лыжных прыжков, стандартизовав технику и оборудование. Новаторский дух и страсть к спорту подтолкнули Сондре Норхейма и к усовершенствованию инвентаря. Его главное изобретение стало по-настоящему революционным для лыжной индустрии.

До «вмешательства» Норхейма лыжники использовали мягкие ремни в качестве креплений. Они не обеспечивали должной фиксации ноги и часто рвались, что делало спорт крайне травмоопасным и непредсказуемым. Конструкция, предложенная Норхеймом, сохраняла в себе элемент, закрепляющий ногу в передней части. А для фиксации пятки изобретательный лыжник использовал березовые корни. Его крепления представляли собой замкнутую петлю с регулировкой натяжения. Благодаря этой находке лыжники получили необходимый контроль и безопасность. Теперь они могли буквально парить над склоном. Все это происходило в 60-х годах XIX века.

Первые соревнования были проведены в 1862 году в Трюселе. Причем на тот момент трамплинов еще не существовало, лыжники соперничали все на тех же природных склонах. Наконец, спустя 17 лет в Хольменколлене построили искусственный объект. Он представлял собой примитивное сооружение в виде деревянного настила, откуда совершался прыжок. Приземлялся



лыжник на очищенный и подготовленный естественный склон. Примитивная постройка впоследствии превратилась в легендарное место для всех лыжников нашей планеты. Разумеется, этого бы не случилось без постоянного усовершенствования и модернизации трамплина. В результате последней реконструкции трамплин стал грандиозным сооружением из бетона и стали. Сегодня здесь творится история лыжных прыжков.

В 1924 году была организована Международная лыжная федерация (FIS). Тогда же прыжки на лыжах с трамплина дебютировали на зимней Олимпиаде во французском Шамони.

Тонкости экипировки

К выбору инвентаря и экипировки следует подходить очень ответственно — они напрямую влияют на результат. При этом список необходимого снаряжения довольно скромный. Первое — прыжковые лыжи, конструкция которых способствует созданию максимальной подъемной силы. Беговые или даже горные для трамплина не подойдут. Существует правило: чем длиннее лыжи, тем дальше можно прыгнуть. В то же время длина их не должна превышать 146 % роста спортсмена. Ботиночные крепления также отличаются от своих собратьев в других лыжных видах спорта. Носок крепко фиксируется, а подвижность пятки важна для выполнения прыжков, приземления и сохранения устойчивости в воздухе. Отличи-

тельная особенность обуви — высокое жесткое голенище и гибкость.

Второе — комбинезон. Это одна из наиболее регламентированных вещей в списке экипировки. С его помощью можно существенно повлиять на дальность полета. После ряда скандальных историй FIS разработала и ввела строгие требования, касающиеся степени прилегания костюма к телу, размера, материала, кроя — буквально каждого параметра.

Помимо вышеназванного обязательная экипировка лыжника-прыгуна включает в себя шлем, очки, перчатки и наколенники — стандартные защитные средства, общие для многих экстремальных дисциплин. Они критически важны для минимизации травм и обеспечения безопасности спортсмена на трамплине.

Правила игры

Соревнования, будь то этапы Кубка мира, Олимпиада или чемпионат мира, проводятся по единой схеме. Турнир начинается с квалификации, по итогам которой 50 лучших прыгунов проходят в основной раунд. Этот раунд состоит из двух попыток. После первой 20 атлетов отсеиваются. Таким образом, борьбу за медали продолжают 30. Порядок выступления в финале определяется по количеству очков, заработанных в первой попытке. Спортсмены стартуют в обратном порядке — от худшего результата к лучшему.



Итоговый результат — это сумма баллов за обе попытки основного раунда (баллы квалификации не учитываются). Оценка прыжков производится по двум ключевым критериям: дальность и техника. Судьи снижают баллы, если увидят ошибки при выполнении прыжка. Например, несимметричная и/или несбалансированная позиция ног, разнонаправленные лыжи и/или несбалансированные движения лыж.

Ветер оказывает значительное влияние на дальность полета, и для нивелирования этого фактора введена система компенсации баллов: спортсменам, попавшим в неблагоприятные условия (допустим, сильный попутный ветер), начисляются дополнительные очки, а при встречном ветре — вычитаются.

Сами соревнования проводятся на трамплинах двух видов. На больших трамплинах спортсмены дольше находятся в воздухе, летают значительно дальше и в других аэродинамических условиях, требующих более длинных лыж и мощной группировки.

Где себя показать

В календарь сезона входят Кубок мира, престижное «Турне четырех трамплинов», чемпионат мира (проводится раз в два года) и Олимпийские игры (раз в четыре года).

Олимпийская программа включает пять дисциплин: нормальный трамплин у мужчин и жен-

Идеальный прыжок тот, за который все пять судей присваивают максимальную оценку — 20 баллов

щин, большой трамплин у мужчин, командное первенство у мужчин и смешанный командный турнир (двое мужчин и две женщины). Любопытно, что женщины получили возможность соревноваться на Олимпиадах лишь в 2014 году на Играх в Сочи. Мировое первенство для них открылось тремя годами ранее.

Программа чемпионатов мира на данный момент полностью идентична олимпийской, однако календарь соревнований гораздо шире. Отдельного внимания заслуживает полетный чемпионат мира, проводимый раз в два года по четным годам. Уникальное соревнование проходит на гигантских трамплинах, где спортсмены регулярно улетают за 200 метров, а судьба победителя решается по итогам четырех попыток. Это отличает турнир от стандартных с двумя попытками. Зрелище невероятно захватывающее.

Помимо зимних стартов, летом проводится Гран-при по прыжкам с трамплина на объектах с искусственным покрытием. Также существует Континентальный кубок — второй по значимости ежегодный международный турнир после Кубка мира. Он служит ступенькой молодым спортсменам для попадания в основную сборную.

Самые престижные

В мире спорта существуют культовые соревнования, значимость которых выходит за рамки обычных турниров. Если в «Формуле-1» это Гран-при Монако, а в теннисе — турниры Большого шлема, то в прыжках на лыжах с трамплина абсолютной «жемчужиной» по праву считается легендарное «Турне четырех трамплинов». Успех на этом турнире, пожалуй, сравним только с олимпийским золотом. Причин такого особого статуса несколько: идеальные сроки проведения в разгар сезона, богатейшая история, солидные призовые и, конечно, мировое признание, получаемое победителем.

Предшественником «Турне четырех трамплинов» был «Новогодний прыжок» в немецком Гармиш-Партенкирхене, проводившийся с сезона-1921/22. Первый победитель установил

Прыжок на лыжах с трамплина состоит из пяти фаз: разгон, отталкивание, полет, приземление, выкат

впечатляющий для той эпохи результат — 76 метров. Спустя почти 30 лет, в 1949 году, у членов лыжного клуба в немецком Гармише и австрийском Инсбруке появилась интересная идея о проведении соревнований на четырех разных трамплинах во время новогодних праздников.

Инициатива и послужила рождению самого престижного турнира в мире лыжных прыжков. Однако время было послевоенное, и возникали сложности. Идею реализовали лишь в 1952 году, когда в Инсбруке был официально основан немецко-австрийский клуб по прыжкам на лыжах с трамплина. Первый турнир стартовал 1 января 1953 года, но этот день оказался не слишком удачным. Все последующие турниры начинались 29–30 декабря и заканчивались 6 января. Именно этот стратегически выверенный отрезок времени, обеспечивший интерес болельщиков, стал ключевым фактором первоначального успеха, который со временем привел к огромному финансовому и репутационному росту турнира.

Турне проходит на четырех аренах в немецких городах Оберстдорфе и Гармиш-Партенкирхене и австрийских Инсбруке и Бишофсхофене. Этапы почти всегда следуют в строгой последовательности от Оберстдорфа до Бишофсхофена; лишь в исключительных случаях, из-за погодных условий, порядок менялся.

В первые годы организаторы сталкивались с трудностями при приглашении иностранных звезд, которые неохотно посещали Германию и Австрию после Второй мировой войны. Но вскоре ситуация изменилась — спортсмены осознали высокий уровень организации турнира и его перспективность. Постепенно «Турне четырех трамплинов» завоевало международное признание, все больше ведущих атлетов ехало в эти альпийские городки.

До сезона-1996/97 система проведения этапов «Турне четырех трамплинов» не отличалась от Кубка мира. Однако затем была внедрена революционная нокаут-система, добавившая зрелищности и интриги. Суть ее заключается

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА



В 1920-х годах участие в соревнованиях в Хольменколлене принимал даже король Норвегии.

В 1924 году бронзовая олимпийская медаль в прыжках с трамплина досталась норвежцу Торлейфу Хаугу, однако спустя почти 50 лет в расчетах была обнаружена ошибка. Пересчет оценок показал, что Хауг финишировал четвертым, а бронза должна была достаться американцу норвежского происхождения Андерсу Хаугену. Хауген получил свою медаль на специальной церемонии в Осло в возрасте 83 лет. К тому моменту Хауг уже 40 лет как умер.

«Турне четырех трамплинов» девять раз выигрывал спортсмен, который не выиграл ни один этап соревнований.

Британский прыгун-самоучка Майкл Эдвардс стал культовым героем зимних Игр в Калгари, хотя и занял последнее место. Он был первым представителем Великобритании в этом виде спорта. Из-за нехватки

денег Эдвардс одалживал экипировку у других команд и подрабатывал разнорабочим, чтобы оплачивать тренировки. Его история легла в основу популярного фильма «Эдди «Орейл».

Пятикратный чемпион мира и участник семи подряд Олимпиад Янне Ахонен после завершения карьеры работает на обычном финском заводе, где собирает зарядки для электромобилей.

Чтобы прыжок был засчитан как чистый и получил высокие баллы, спортсмен ни при каких обстоятельствах не должен касаться земли руками или любой другой частью тела во время приземления или сразу после него. Даже малейшее касание приводит к серьезному снижению оценок.

Спортсмены разгоняются до скорости более 90 км/ч перед отрывом от трамплина. Во время приземления они испытывают ударные и компрессионные нагрузки.



в следующем: 50 участников квалификации разбиваются на 25 соревновательных пар (дуэлей). 25 победителей своих микроматчей автоматически проходят во вторую попытку. Оставшиеся пять мест в финальной тридцатке достаются пяти лучшим из проигравших (так называемые Lucky Losers).

Результаты Турне идут в общий зачет Кубка мира, что еще больше повышает его престиж. Рекордсмен по числу побед в истории турнира — легендарный финн Янне Ахонен, пять раз поднимавшийся на вершину пьедестала по итогам четырех этапов.

Российские успехи

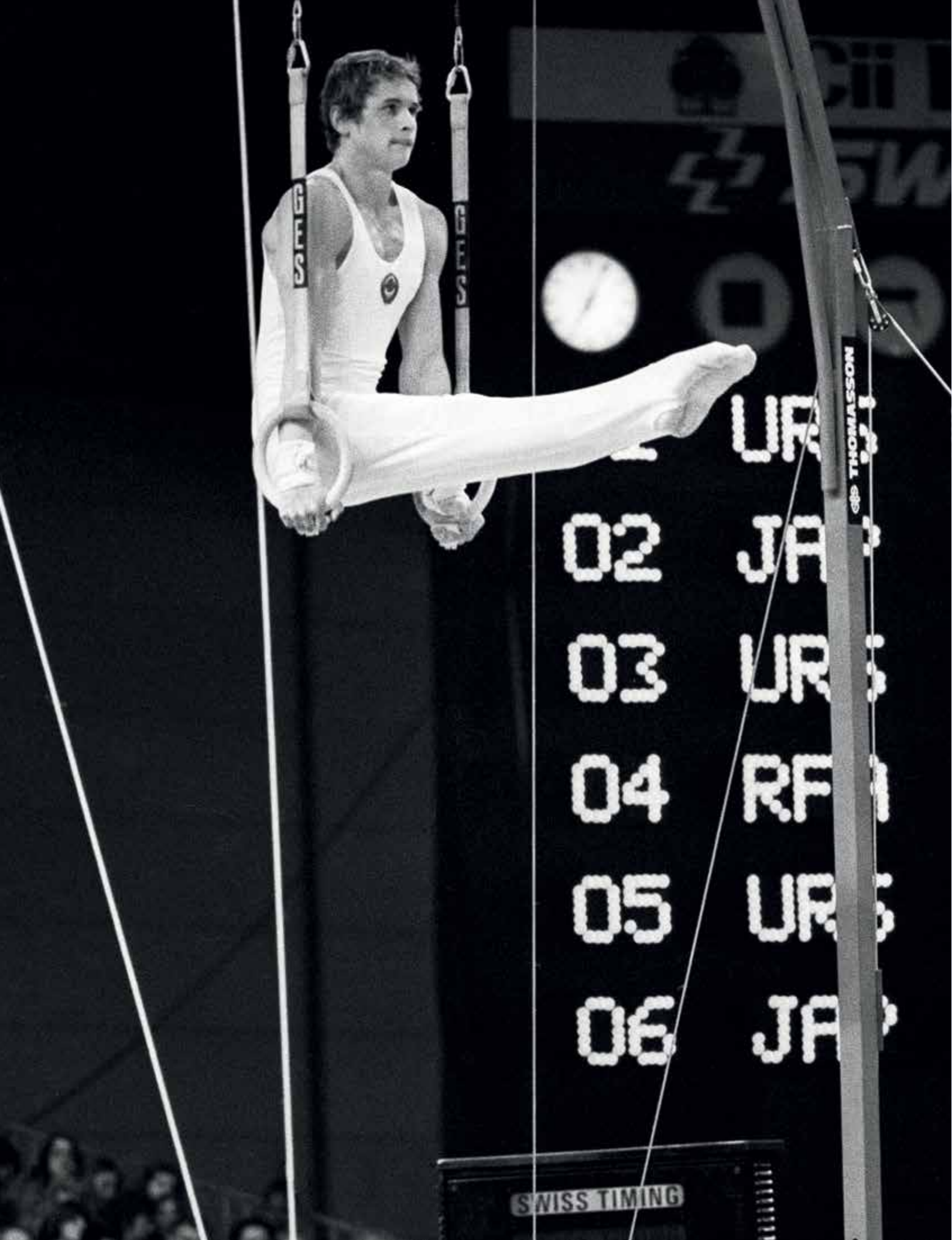
Несмотря на то что прыжки на лыжах с трамплина не самый популярный вид спорта в нашей стране, у СССР и России есть значимые достижения на мировой арене. Так, Владимир Белоусов навсегда вошел в историю как единственный советский и российский олимпийский чемпион в этой дисциплине. Он завоевал золото Игр и чемпионата мира в 1968 году. Другая знаковая фигура — Николай Каменский, первый советский спортсмен, выигравший легендарное «Турне четырех трамплинов» в 1956 году. До сих пор это достижение никто из россиян повторить не смог. Каменский стал также первым советским призером чемпионата мира, заняв второе место в польском Закопане. Весомый вклад в исто-

рию вида спорта в СССР внес и Гарий Напалков, одержавший две победы на чемпионате мира в 1970 году.

В новейшей российской истории главной звездой, пожалуй, был Дмитрий Васильев. На Олимпиаде в Турине он лидировал после первой попытки, но неудачная вторая лишила его медали. Тем не менее достижения Васильева довольно весомы: три медали на отдельных этапах «Турне четырех трамплинов» и подиумы на Кубке мира. В сезоне-2008/09 он стал пятым в общем зачете Кубка мира и Турне.

На данный момент единственную российскую победу на этапе Кубка мира одержал Евгений Климов в Польше. Примечательно, что Климов перешел в прыжки из лыжного двоеборья. Более того, он стал серебряным призером Олимпиады-2022 в Пекине в смешанном командном турнире вместе с Дániлом Садреевым, Ириной Аввакумовой и Ирмой Махиной. Эта первая медаль для страны в прыжках на лыжах с трамплина на Играх после триумфа Белоусова в 1968 году.

История продолжается. С каждой новой инновацией в экипировке, с каждым новым поколением бесстрашных лыжников-прыгунов границы возможного раздвигаются. Мечта о полете над заснеженным склоном остается вечной движущей силой этого невероятно красивого и драматичного вида спорта. [Д](#)



НЕ ПРЕ ВЗОЙ ДЕН НЫЙ

Александр Дитятин — легенда отечественного и мирового спорта. На московской Олимпиаде в 1980 году он завоевал восемь медалей! То его выступление считают настоящим чудом, для гимнастов оно стало золотым стандартом

АВТОР //// ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

Трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Какой спортсмен не мечтает о столь высоких званиях! Однако они даже близко не отражают невероятного выступления Дитятина на Олимпиаде в Москве. Александр поднимался на пьедестал во всех без исключения видах программы. И этим вписал свое имя в Книгу рекордов Гиннесса. За последующие 45 лет ни одному гимнасту ничего подобного не удавалось. Скептики часто вспоминают, что Олимпиада-80 собрала далеко не всех сильнейших из-за политической ситуации. Но выдающейся победы Дитятина это никак не умаляет. Александр завоевывал золотые медали и на чемпионате мира — 79, и на чемпионате мира — 81, где выступал с серьезной травмой. Да и на Олимпиаде его опорный прыжок судьи оценили на 10 баллов!

Уйдя из большого спорта, Дитятин никогда не требовал к себе особого отношения. Будучи динамовцем и офицером погранвойск, пошел служить на таможню. А позже возглавил кафедру гимнастики в РГПУ имени Герцена в родном Санкт-Петербурге, где готовил квалифицированных преподавателей физкультуры. 14 октября 2025 года Александра Дитятина не стало...

Мы попросили людей, близких Александру Николаевичу, поделиться воспоминаниями о нем. И рассказать не только о великом спортсмене, но и о большом и честном человеке, который всего в жизни добивался сам. Есть расхожая фраза «незаменимых у нас нет». Несмотря на цинизм, иногда она справедлива, но только не в случае Александра Дитятина. Он именно незаменимый — и для нашей страны, и для всего мирового спорта.

Сергей Буссе
друг детства

Саша с самого детства пахал на тренировках как лошадь

Мы с Сашей знакомы примерно с третьего класса. Первая наша встреча состоялась в гимнастическом зале «Динамо» в Ленинграде. Меня туда привел учитель физкультуры, а Дитятин тренер сам нашел. Тогда была такая практика — тренеры ходили по школам и высматривали способных ребятшек. Мы оба занимались у Анатолия Григорьевича Ярмовского. Сперва секция, потом в спортивном интернате учились, вместе поступали в институт... С 1972 года нас стали привлекать в молодежную сборную СССР, а потом и к взрослой сборной подключать. Мы ездили на товарищеские матчи в Румынию, в ГДР на Кубок Дружбы. Это были наши первые международные турниры.

Саша как спортсмен был очень настырным. С первого раза у него редко что получалось. Мне элементы быстрее давались, а он трудился очень много. Можно сказать, с самого детства пахал на тренировках как лошадь. Бывало, дадут нам упражнение, я пару раз сделал — и порядок, а у Саши не выходит. Так он будет над ним корпеть день-другой. Через пару дней смотришь — не хуже уже делает.

То, что Дитятин с детства выделялся в нашей группе высоким ростом, как сейчас пишут, неправда. Он сначала был маленький, ниже меня. Это лет в пятнадцать, за полгода вымахал так, что на несколько сантиметров меня обогнал. Когда у Саши рост и вес сильно скакнули, ему было тяжело. Но он и с этим справился. Силы в руках хватало, так что рост помехой не стал.

На соревнованиях Сашка был силен тем, что выступал ровно по всем видам. Ни в одном по очкам не проседал. Особенно хорошо работал на кольцах и коне. Прыжок был чуть послабее, но, как говорится, на уровне сборной. И еще он работал над идеальным приземлением. Многие гимнасты именно там теряют баллы, а у Дитятин соскок был безукоризненным. Он после тренировки, особенно перед крупными турнирами, всегда в зале оставался и отдельно его оттачивал. Да и любой элемент старался до идеала довести, у него тщательность была в крови.

Все достижения Дитятин в спорте — плод его трудолюбия. Вот он поставил себе цель попасть на Олимпиаду, чемпионат мира, Кубок мира. И попал. Тут, наверное, повлияло и то, что семья у него была небогатая. Мама домработни-

ца, отец на заводе, он тоже рано из жизни ушел. Саша пытался всего добиться, чтобы родители жили лучше.

Был у него очень непростой момент перед Олимпиадой в Москве, когда упражнение на перекладине делать словно разучился. В гимнастике такое бывает. И он ходил в зал дополнительно по два-три часа каждый день, пока все не восстановил. Ну а как выступил на Играх, вы знаете. Я в 80-м уже тренером работал, был с детьми в спортивном лагере. Там мы по телевизору Олимпиаду и смотрели, переживали за него. Но, честно говоря, в Сашиной победе мало кто сомневался. Он же в 1979-м чемпионат мира выиграл, где была гораздо более сильная конкуренция. А в Москву все-таки не прилетели ни американцы, ни японцы. Так что он там был явным фаворитом.

После того как Саша стал олимпийским чемпионом, характер у него не изменился. Мы оста-



На соревнованиях Сашка был силен тем, что выступал ровно по всем видам. Ни в одном по очкам не проседал

на дядю Сашу. В зале все тренеры: «Давай парня к нам». Так он и попал в секцию.

Саша выступал на Олимпиаде в Монреале, завоевал там две серебряные медали, потом был сумасшедший успех на Олимпиаде в Москве. И я знаю, что он еще раз хотел на Игры попасть. Но помешала серьезная травма голеностопа, хотя во всем остальном здоровья у него хватило бы. В какой-то момент он сказал: «Все, не могу. Молодежь на пятки наступает». В то время в сборной действительно было много хороших ребят. Стать тренером у него не получилось, но Саша же выступал за «Динамо», был офицером погранвойск, поэтому пошел работать на таможню. А когда дослужился до военной пенсии, его позвали в университет имени Герцена.

В последние годы мы встречались не так часто. Пересекались в основном на городских соревнованиях. Вот как раз в прошлом сентябре оба приезжали на один питерский турнир, но разминулись. Мне сын потом сказал: «Знаешь, а Дитятин тоже приезжал». Но я в первый день был, а он уже на финалах. Так что Саша не со мной, а с сыном пообщался. Юре, кстати, тогда показалось, что не очень хорошо он выглядит. Но смерти его никто не ожидал, конечно. Замечательного человека не стало. И великого спортсмена, и настоящего друга.

Алексей Дитятин
сын

В нашей квартире отец повесил гимнастические кольца

В детстве мне казалось, что отец — это прямо Господь Бог! Его все знали, все любили, для него все двери были открыты, в любой организации люди сразу выходили навстречу и здоровались с ним. На даче то же самое: «Это наш чемпион, наш олимпиец!» Всенародная слава. Помню, отец любил вешать на меня свои медали и делать фото. А еще он всегда привозил мне из-за границы всякие дефицитные в те времена



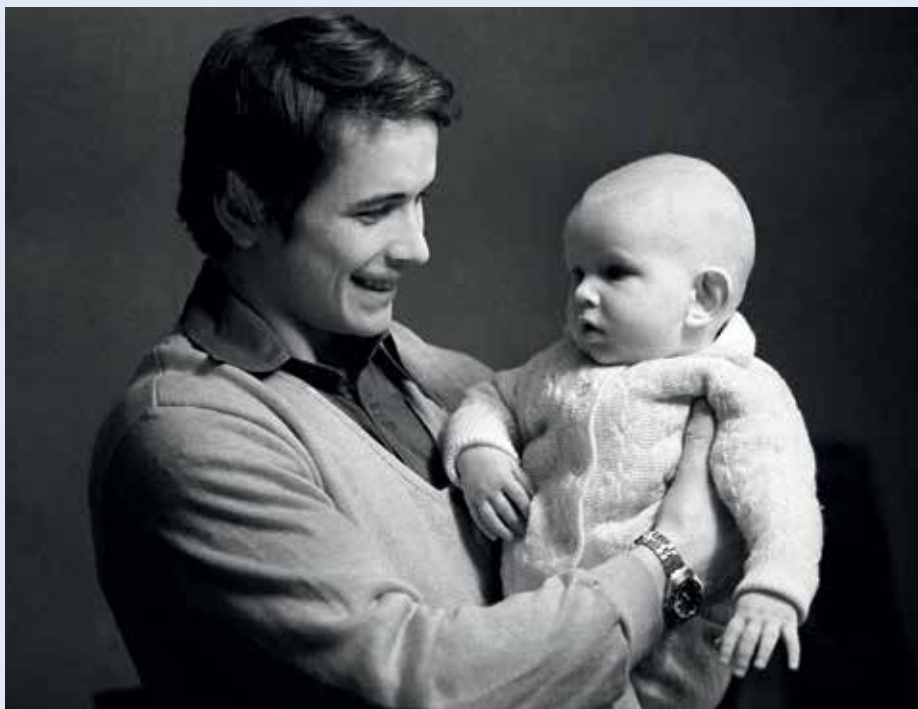
лись друзьями, семьями друг к другу в гости ходили. Причем в любое время. Позвонишь: «Саш, я сейчас заеду», и знаешь, что тебе будут рады. Потом еще часто встречались, как у нас до сих пор говорят, во Дворце пионеров, сегодня — Дворец творчества юных. Там есть баня. Саша туда приходил попариться и просто с ребятами знакомыми пообщаться. А у меня во Дворце пионеров сын гимнастикой занимался — Юрий Буссе, мастер спорта международного класса, выступал за сборную. Знаете, как я сына с гимнастикой познакомил? Когда ему пять лет было, привел его на Кубок Дитятин. Пойдем, говорю, посмотришь

вещи — кроссовки adidas, футболки, костюмы, спортивные сумки, игрушки. Отец рассказывал, что в поездки за рубеж всегда брал большие сумки. Правда, так все спортсмены делали. На командировочные или премию за победы они после соревнований шли по магазинам. Ходили по улицам с этими огромными сумками, набивая их под завязку. Он говорил: «Леха, кроме того что я выигрывал чемпионаты мира и Олимпийские игры, еще и на такую ерунду приходилось отвлекаться». Эти вещи потом дарили всем нашим родственникам.

Я тоже пробовал заниматься гимнастикой в его родном динамовском центре. Хватило меня на пару лет, не получилось, ушел в плавание. Отец говорил, что этот центр конкретно ради него построили. Он находился на пересечении Пискаревского проспекта и проспекта Металлистов, не знаю, что там сейчас. А в эпоху СССР отец там был самым авторитетным человеком.

Никакого жесткого спортивного режима у нас в семье не было, мы жили самой обычной жизнью. Но форму отец всегда поддерживал. У нас в квартире на Невском были высокие потолки, и он в коридоре повесил настоящие гимнастические кольца. Один раз я спросил: «Сможешь сделать на кольцах стойку на руках?» И отец ее тут же профессионально выполнил, без матов и подстраховки. Это был его любимый гимнастический снаряд. И на протяжении всей жизни он мне говорил: «Я не обычный человек, Алека, я спортсмен».

В СССР мы жили очень хорошо, у отца и машина была дорогая, и вообще все на высшем уровне. Но когда страна развалилась и спортсмены стали никому не нужны, материальное положение резко ухудшилось. Думаю, в то время у отца все его сбережения сгорели. Он пошел работать в пограничную службу аэропорта и долго там прослужил. Сотрудники его любили, а отец гордился, что занимается важным для страны делом — выпускает иностранные самолеты. Потом эпоха этих дурацких 90-х закончилась, страна начала выходить из кризиса, и государство вспомнило о героях спорта, олимпийским чемпионам назначили приличную стипендию. А когда отца пригласили в университет имени Герцена преподавать, у него словно второе дыхание открылось, снова появились силы, прямо стал другим человеком. Он защитил диссертацию и, что еще важнее, организовал собственный турнир — Кубок Александра Николаевича Дитятина, куда приезжали талантливые гимнасты со всех уголков бывшего Советского Союза и даже из дальнего зарубежья. Там выступали



и Светлана Хоркина, и Алексей Немов. В институт физкультуры я пошел по стопам отца и проработал там долго. Помогал ему и в университете, и в организации турнира.

Отец мне часто звонил, с какого-то момента стал много говорить о прошлом, словно предчувствовал свою смерть. Мы могли запросто два часа о жизни проболтать, Олимпийские игры вспоминали, как он начинал, как всего добивался... Я еще думал: что на него нашло?

В последние месяцы отец ведь переехал к моей маме. Он до этого один жил, а я вижу, что



со здоровьем хуже у него стало, много всяких лекарств принимал — сердце болело. Хотя он этого и старался не показывать, вообще о здоровье не любил говорить. Поэтому я ему как-то и предложил: «Перебирайся к маме, ну что ты совсем один? Она и в быту поможет, и скорую вызовет, если тебе плохо станет. Опять же накормит нормально — борщ или щи сварит». Отец любил их настолько, что прямо обходиться без них не мог. Ну он и переехал. Я к родителям часто приходил, и мы общались, но уже в основном на бытовые темы — помогал ему обустроиться. А мама отца очень любила, они же были знакомы с юности, вместе учились в спортивном интернате. Все его соревнования, все его травмы и победы вместе прошли. Мама считала, что ее место в жизни — рядом с ним и была рада ему помочь. Но однажды он поехал цветы полить на свою квартиру, остался там переночевать, а во сне ему с сердцем стало плохо...

Светлана Гуськова

*Соратник и близкий друг Дитятина
в последние годы*

Он ко всем подходил с улыбкой

С Александром Николаевичем мы познакомились в 2018-м, когда я искала новую работу. Отослала свое резюме в университет, где он возглавлял кафедру гимнастики и фитнес-технологий. И когда сам Дитятин мне лично позвонил и пригласил на работу, это стало большой неожиданностью.

Помню его замечательную улыбку, когда мы впервые встретились, он был такой радостный. Александр Николаевич вообще был очень позитивным и общительным. А еще всегда подтянут — сразу видно, что в прошлом спортсмен. Между нами очень теплые отношения установились, нашли, как говорится, общий язык. Хотя в первый момент у меня от волнения дух перехватило — все-таки человек-легенда. Дитятин на всех людей положительное влияние оказывал, рядом с ним всегда было легко.

У него в кабинете стоял специальный шкаф — с его кубками и медалями. О гимнастике, победах на турнирах Александр Николаевич говорил с большой охотой. Ему нравилось, когда люди интересовались спортом. Собственно, и наше с ним знакомство тоже началось с таких рассказов. Я большой поклонник гимнастики, у меня сын ею занимается. Конечно, это было решение нашей семьи — в этот вид спорта ребенка направить, но и Дитятин повлиял.

Преподавателем он был замечательным, очень опытным и грамотным. Студенты его любили, Александр Николаевич всех знал по именам, всегда поздороваешься, остановится, поговорит. Он ко всем подходил с улыбкой, никакого негатива, о пересдаче зачета, что студентов всегда волнует, с ним можно было без проблем договориться. С ребятами был на одной волне, любил молодежь. Но при этом добивался, чтобы из нашего университета выходили по-настоящему разносторонние и крутые специалисты.

Сидеть без дела Александр Николаевич не любил. Участвовал в деятельности Федерации спортивной гимнастики, проводил знаменитый на весь мир международный турнир по спортивной гимнастике на призы А. Н. Дитятина, на который приезжали будущие олимпийские чемпионы. Постоянно выступал перед студентами, делился своим опытом. Кроме того, мы организовывали встречи в спортивных школах с будущими абитуриентами, Александр

Преподавателем
был замечательным,
опытным
и грамотным.
Все студенты
его очень любили

Николаевич убеждал ребят поступать в наш университет. И многие потом действительно к нам учиться приходили. Детям тоже ведь важно, что преподавать у них будет трехкратный олимпийский чемпион. Такие знаменитые спортсмены, как Дитятин, повышают уровень не только своей кафедры, но и всего вуза. Еще он постоянно ездил на различные соревнования, где лично призы вручал. И как только он входил в зал, у всех сразу улыбки — Дитятин пришел!

Друзей у него было очень много — каждый день звонили. Александр Николаевич со всеми легко шел на контакт. Вечно какие-то смешные и интересные истории рассказывал из своей спортивной жизни — про соревнования, разные страны, где он побывал. Например, мне запомнился рассказ о его первой победе на детском турнире. Ему там вручили медаль, он ее положил в карман куртки и радостный домой побежал. Там его встречает мама, он такой гордый, достает медаль, а она... растаяла. Оказалось, это шоколадка в золотой обертке. Он, кстати, постоянно был на связи со своим первым тренером — Анатолием Григорьевичем Ярмовским. Не забывал его, сам всегда звонил, спрашивал, как здоровье, как дела.

Еще было здорово смотреть вместе с ним соревнования по спортивной гимнастике. Он очень эмоционально реагировал, переживал за спортсменов. Каждое упражнение комментировал, все нюансы нам разъяснял. Помню, как мы смотрели трансляцию с чемпионата мира — 2019 в Штутгарте, где сборная России впервые победила. Когда наших ребят награждали, у Дитятина слезы на глазах выступили. А какие эмоции у нас были, когда наши на Олимпиаде в Токио золотые медали взяли!

В университете после его смерти был шок, никто поверить не мог: как же так?! Не только для нас, для всего спортивного мира это огромная потеря. Без него все не так. Очень хочется, чтобы об Александре Николаевиче знали и будущие поколения. В моем сердце и в сердцах многих людей по всему миру он останется навсегда.

Протоиерей Александр Зелененко
близкий друг

Александр интересовался
вопросами веры

С Александром я познакомился в 1971 году, когда в Ленинграде открылась первая в России школа-интернат спортивного профиля. Мы вместе поступили в 8-й класс, где училось 30 человек — гимнасты и лыжники из разных спортобществ. Мы оба занимались гимнастикой, только у разных тренеров, он в «Динамо», а я в «Зените».

Школьная и спортивная жизнь была интенсивной и напряженной, свободного времени оставалось мало — по две тренировки в день, а между ними учеба. Часто ездили на сборы и соревнования. В тот период Александр мало чем отличался от других одноклассников, в том числе и по результатам выступлений на соревнованиях, не всегда занимал призовые места. Среди наших ровесников было много сильных гимнастов, которых считали более перспективными, чем Дитятин. Но уже во время учебы в институте, у Александра произошел качественный скачок. Вскоре он превзошел всех своих соперников, сначала в Ленинграде, затем в стране, а потом и во всем мире.

Мы тогда стали видаться реже, потому что по окончании спортивного интерната поступили в разные вузы. Я пошел в Педагогический институт им. Герцена, а Александр — в Институт физкультуры им. Лесгафта. Пересекались в основном на соревнованиях по гимнастике, проходивших в Ленинграде. Как вышло, что из большого спорта я пришел к Богу? В этом мне помогли встречи с глубоко верующими людьми. Принял крещение из рук опытного священника. После этого начал регулярно ходить в храм, и крестивший меня батюшка стал моим духовным отцом. Он-то и благословил меня на работу в храме, учебу в семинарии, на принятие священного сана в 1990 году и продолжение учебы в духовной академии.

В интернате у нашего класса была воспитательница — Зинаида Алексеевна Новикова, с которой мы с Александром поддерживали отношения после школы. Она при встрече рассказывала мне о нем, его достижениях в спорте и переменах в личной жизни, а ему, соответственно, обо мне. Когда Дитятин узнал, что я, его одноклассник и друг, уверовал, крестился и затем принял священный сан, очень порадовался, одобрил мой выбор и решение. Сказал, что его бабушка и мама были глубоко верующими людьми. Когда у Александра умерла мама, Феодосия Кудиновна, он

ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, ТАСС, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



попросил меня отслужить панихиду на ее могиле и молиться за его усопшего отца Николая Константиновича, а затем и брата Константина. А в 2005 году пригласил меня покрестить своего сына — Ванечку. Затем Александр ежегодно приглашал меня на международные соревнования по спортивной гимнастике, проходившие в нашем городе. В 2011 году мы вместе с ним были на 40-летию спортивной школы-интерната и встрече выпускников. Периодически мы встречались и общались с ним в Спасо-Парголовском храме, где я служу милостью Божией 35 лет. Он всегда внимательно слушал меня, интересовался вопросами веры, цели и смысла жизни, церковными праздниками, жизнью христианских святых. Затем он сам начал проникаться важностью веры и христианской жизни, посещал храм, иногда исповедовался, причащался.

Весть о скоропостижной кончине Александра Николаевича Дитятина была как гром среди ясного неба для всех его родных, знакомых и коллег по работе. Мне позвонил его крестный прямо из квартиры, где обнаружили Сашу. Вторая жена Дитятина Нина обратилась ко мне от имени всех родственников с просьбой его отпеть. У меня тоже возникло желание проводить его в последний путь. Что и свершилось 18 октября в Воскресенском соборе бывшего Смольного монастыря. Его светлый образ как доброго и искреннего человека, верного друга, выдающегося гимнаста XX века запечатлелся в моем сердце и сердцах многих из нас неистребимо и навсегда. [Д](#)

Редакция выражает благодарность
Сергею Черному за помощь
в подготовке материала

Александр Николаевич Дитятин (07.08.1957 — 14.10.2025) <i>Заслуженный мастер спорта (1979 — спортивная гимнастика)</i> <i>Родился и жил в Ленинграде/Санкт-Петербурге</i>	• Серебряный (1976 — команда, кольца, 1980 — конь, опорный прыжок, брусья, перекладина) и бронзовый (1980 — вольные упражнения) призер Олимпийских игр • Чемпион мира (1979 — многоборье, команда, опорный прыжок, кольца; 1981 — команда, кольца, брусья)	• Серебряный (1978 — команда, кольца) и бронзовый (1978 — многоборье, вольные упражнения; 1979 — перекладина) призер чемпионатов мира • Чемпион Европы (1975 — команда; 1979 — команда, конь, кольца) • Серебряный (1975, 1979 — брусья) и бронзовый (1975 — многоборье,	кольца) призер чемпионатов Европы
• Олимпийский чемпион (1980 — многоборье, команда, кольца)		• Обладатель Кубка мира (1978, 1979 — многоборье, кольца) • Серебряный (1978 — конь, 1979 — опорный прыжок, брусья, перекладина) и бронзовый (1975 — многоборье, 1978 — вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина) призер Кубка мира	

В ЯБЛОЧКО!

Лук — чрезвычайно важный предмет в истории человечества. Он позволил безопасно охотиться, тысячелетия оставался самым эффективным оружием на дистанции и, конечно, стал частью фольклора. Даже после изобретения пороха лук сохраняет популярность в искусстве, культуре и спорте



История лука началась десятки тысяч лет назад. Когда именно человек согнул палку и натянул на нее нить, неизвестно. Возраст самой древней находки — каменных наконечников в африканской пещере — достигает 60–70 тысяч лет, однако более простые формы исполнения оружия могли появиться еще раньше.

Первые традиционные луки представляли собой ровную дугу, стянутую тетивой, как латинская D. В таком виде с небольшими различиями в размере и силе натяжения лук был у всех народов. Затем, около 1000 лет до нашей эры, конструкция эволюционировала в рекурсивный лук. Его особенность заключается в развернутых от лучника концах дуги, то есть в плечах. Главные преимущества — мощность, точность и компактность; главные недостатки — хрупкость и громкость. Именно эта версия используется на Олимпийских играх. Композитная технология позволила дополнительно повысить компактность и эффективность рекурсивного лука — при одинаковой силе натяжения составной вариант примерно на 30 % мощнее цельного.

Долгое время основным вектором развития конструкции было уменьшение размера с сохранением эффективности. И все же в XIV веке появляется двухметровый тяжелый и крайне требовательный английский длинный лук. Причиной такого резкого разворота стала распространенность цельной стальной брони. Длинный лук проигрывал в мобильности и удобстве, зато выпущенная из него стрела весом 70 г летела со скоростью 200 км/ч — сила натяжения при этом составляла 50–70 кг. Стоит заметить, что в Японии длинный лук (юми) появился еще в начале нашей эры. Он может достигать даже 2,5 м. Стрела для него длиннее, но легче, и рукоять располагается не в центре дуги, а в нижней трети. Такой лук имеет низкую мощность по сравнению с английским.

С нарастающей популярностью огнестрельного оружия в XVII веке лук начал стремительно терять свою актуальность в военном деле и полностью перешел в светскую жизнь. Появились элитарные клубы ценителей древнего мастерства — в Англии такие клубы были особенно

ДИНАМО

Русское слово «лук» происходит от общеславянского *lōkъ* (изгиб)



ФОТО: ENVATO ELEMENTS, FREERIK, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



распространены из-за значимости лука в национальной истории и фольклоре. После Наполеоновских войн увлечение стало по-настоящему массовым и начало развиваться в области спорта. Соревнования, которые раньше проводили в основном в рамках учений, организовывались на национальном и международном уровне. В 1900 году стрельба из лука вошла в программу Олимпийских игр современности. Правда, из-за недостаточно четких правил и критериев оценки в 1920-м стрельбу исключили и вернули только в 1972-м.

До середины XX века ассортимент луков ограничивался традиционным и рекурсивным. Но в 1966 году охотник Уилбур Аллен разработал новый вид лука на основе тали — грузоподъемного механизма. Этот механизм компенсирует силу, необходимую для поднятия груза, длиной троса, проходящего через ряд блоков, то есть колес. Аллен добавил к традиционной конструкции лука блоки, увеличил длину тетивы, а также усилил плечи с помощью современных

материалов. Конструкция позволила выпускать стрелу со скоростью 350 км/ч с усилием всего 25 кг. Стрела, выпущенная из рекурсивного лука, может достичь лишь 150–200 км/ч. Более того, блочный лук имеет своеобразную кривую усилия натяжения тетивы. Если у обычного лука усилие растет по мере натяжения, то у изобретения Аллена усилие резко увеличивается вначале, зато падает в конце. Таким образом, натянув тетиву до конца, лучник может спокойно целиться без нагрузки.

Тем не менее в большом спорте предпочтение отдается именно рекурсивной конструкции. Поскольку она сочетает в себе точность и предсказуемость, но при этом рассчитана на мастерство лучника, а не качество механизма. Модернизировать лук все же разрешается, но до определенной степени. Например, прикрепить специальный держатель для стрелы или повесить стабилизатор для смягчения отдачи — некоторые стабилизаторы по размеру сравнимы с самим луком. [\[1\]](#)

Из лука нельзя стрелять вхолостую. Конечно, ничего не будет, если слегка подергать тетиву. Но если натянуть ее до конца, а затем отпустить без стрелы, вся кинетическая энергия, которая обычно тратится на запуск, передается в лук. В худшем случае он даже может разлететься на части.

Существует явление под названием «парадокс лучника». В процессе вылета стрела опирается правой стороной на дугу лука, и на первый взгляд ее должно уносить влево, поскольку на пути стоит сам лук. И все же лучникам удается довольно стабильно попадать в цель. Дело в том, что стрела попросту выгибается под давлением и облетает рукоять.

Лук был настолько важен в Англии, что в Средние века занятия стрельбой сделали обязательными для всех мужчин, запретили другие развлечения и игры, а убийство во время практики не каралось законом.



Вероятность получить травму в спортивных соревнованиях с луком и стрелами ниже, чем в игре в гольф, — 1 к 2000.

Спортивная стрельба — один из первых олимпийских видов спорта, в котором приняли участие женщины.



ФОРПОСТ ХОККЕЯ НА АЛТАЕ

БЕСЕДУ ВЕЛ //// ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО ФОТО //// СЕРГЕЙ ГОРЕЛОВ

Молодая команда «Динамо-Алтай» из Барнаула несколько лет назад начала движение вверх по российским лигам и сейчас осваивается в ВХЛ. Нынешний сезон для нее складывается непросто, но руководство клуба, тренеры и игроки уверены, что смогут выправить ситуацию

Алтай заболел хоккеем еще в середине 50-х. Ну кто не помнит знаменитый «Мотор», который собирал на домашних матчах полные трибуны и представлял Барнаул на самых разных соревнованиях нашей страны. К сожалению, клуб в 2006-м прекратил существование из-за финансовых трудностей. Но даже тогда хоккей в городе не умер. В том же году на базе «Мотора» была зарегистрирована школа олимпийского резерва «Алтай», а при ней создана и взрослая команда из местных воспитанников. Сперва она выступала в Первой лиге, затем в РХЛ и наконец в ВХЛ-Б.

Качественный скачок в развитии клуба произошел в 2019 году. На пресс-конференции в Министерстве спорта Алтайского края, в которой приняли участие в том числе председатель Алтайской краевой организации ВФСО «Динамо» Юрий Мороз и руководитель хоккейного клуба «Алтай» Руслан Чайкин, было объявлено, что команду ждет серьезный ребрендинг и отныне она будет называться «Динамо-Алтай».

Фактически сразу после этого барнаульский клуб стал одним из лидеров ВХЛ-Б, неоднократно выигрывал регулярный чемпионат и поднимался на пьедестал по итогам плей-офф. А с сезона-2023/24 сделал еще один шаг вперед — вошел в ВХЛ. И пусть на новом для себя уровне «Динамо-Алтай» пока еще далек от лидирующих позиций, останавливаться на достигнутом и быть просто участником турнира он не намерен.



**Руслан Чайкин****руководитель клуба**

Руслан Сергеевич Чайкин успешно работал ведущим специалистом в Министерстве спорта Алтайского края, где курировал зимние виды спорта, а с 2019-го сосредоточился на хоккее, став руководителем «Алтай»

— **Руслан Сергеевич, сейчас «Динамо-Алтай» — главный форпост хоккея в вашем регионе. Важность своей роли чувствуете?**

— Я пришел в клуб, когда он пополнил динамовские ряды и перед ним стояла задача попасть в ВХЛ. Поэтому, когда нам в 2023 году предложили вступить в лигу, сразу согласились. А далее, как вы знаете, КХЛ вышла из состава ФХР, став отдельной коммерческой структурой. Таким образом, с прошлого сезона именно в чемпионате ВХЛ определяется чемпион России, то есть игроки клубов, занявших призовые места, будут получать звание «мастер спорта». Хоккей на Алтае — один из самых популярных видов спорта. У нас высокая посещаемость матчей, в ВХЛ мы входим в первую пятерку по этому показателю. На трибунах собирается по три — три с половиной тысячи зрителей, притом что всего наша арена вмещает 4200 человек.

— **Как ваш клуб обживается на более высоком уровне?**

— Приятно участвовать в таком сильном чемпионате. Нам же любая лига может позавидовать — в ВХЛ сейчас сражаются 32 команды. Скажу честно, поначалу заходить в такой мощный турнир было даже страшновато. В первый год мы высоких задач не ставили, но выжили из ребят максимум и выступили неплохо. По крайней мере, обогнали все команды, которые перешли из ВХЛ-Б в чемпионат ВХЛ вместе с нами, и даже кое-кого из старожилов лиги. Много в хоккее зависит и от финансов...

— **Это точно, формирование состава напрямую зависит от бюджета клуба.**

— Начинали мы свой путь в чемпионате ВХЛ с минимальным бюджетом, который прописан в регламенте. Во втором сезоне результат улучшили, до конца участвовали в гонке за попадание в плей-офф, совсем чуть-чуть не хватило. А вот нынешний сезон в первой половине не задался. Хотя поддержка со стороны региона усилилась. Но в первую очередь мы вкладываем средства в улучшение инфраструктуры. Изначально ведь мы к уровню ВХЛ не были готовы. А сейчас приобрели новую систему «Видеогол». У нас очень хороший медицинский кабинет. В это, как я считаю, надо вкладываться по максимуму, потому что высококласная медицина — неотъемлемая часть достойных спортивных результатов. Каждый год



покупаем что-то, постепенно повышаем комфорт и для спортсменов, и для зрителей.

— **В этом году вы заключили партнерское соглашение с «Сибирью». Кто был инициатором и какие у вас ожидания от взаимодействия с клубом КХЛ?**

— Еще когда мы заходили в ВХЛ, я общался с руководителями «Сибири» по поводу партнерского соглашения, но тогда мы не договорились, поэтому стали работать с «Адмиралом». Затем в «Сибири» поменялось руководство, на пост генерального директора пришел Лев Игоревич Крутохвостов, с которым мы сразу услышали друг друга и начали сотрудничать. «Сибирь» нам удобнее — четыре часа на микроавтобусе, и хоккеист переехал из клуба в клуб. Однако мы ожидали большего от игроков с односторонними контрактами, приходившими к нам в этом сезоне из КХЛ через драфт отказов, в нашей команде они не задерживались. А вот ребята с двусторонними контрактами много у нас играют, некоторые — на постоянной основе.

— **В ноябре главным тренером «Динамо-Алтай» стал Владимир Гусев. Почему ваш выбор пал именно на него?**

— Гусев — молодой талантливый специалист, с современным подходом к хоккею. Стиль игры, который он привива-

ет, более активный, атакующий и агрессивный. Его предшественник Дмитрий Пархоменко полностью отдавал себя команде и в какой-то момент выгорел, потерял управление командой. Поэтому я был вынужден принять решение о переменах в тренерском штабе.

— **Какую задачу поставили перед новым тренером?**

— Все ту же — попасть в плей-офф. И хотя в связи с неудачным стартом она осложнилась, мы стараемся ее выполнить. Если на финише сезона вплотную приблизимся к этому рубежу, будет о чем дальше с тренером разговаривать.

— **Насколько эффективно работает местная спортшкола «Алтай»? Есть у нее связь с командой мастеров?**

— Регулярно отправляем туда тренеров, чтобы они просматривали молодых и талантливых ребят. Но нам нужна своя молодежка. Это одна из главных задач на ближайшее будущее. Пробриться сразу после спортшколы в команду мастеров ребятам сложно. Хотя каждое лето мы на предсезонку одного-двух воспитанников берем. Но к нам им рано, два-три года нужно провести в МХЛ. А так представителей нашей школы в большом хоккее уже немало. Андрей Свечников выступает в НХЛ за «Каролину», его брат Евгений — за «Амур», Егор Петухов — за «Адмирал», Никита Лямкин — в «Ак Барсе».

Мы вкладываем средства в улучшение инфраструктуры — повышаем комфорт и для спортсменов, и для зрителей

Есть и еще ребята. Но многие, уже играя в юношеских командах, уезжают туда, где имеется команда МХЛ, потому что им нужен этот мостик: из детского хоккея — в молодежный, а потом — во взрослый. У нас работают краевая хоккейная школа «Алтай», городская школа имени Алексея Черепанова и частная школа «Скифы», которую создал бизнесмен Владимир Александрович Попов, он даже арену для ребят построил в поселке Новые Зори. Вообще у нас все спортивные объекты в регионе — частные, а клубу хотелось бы иметь собственную арену. Но и сейчас я ребятам в школе говорю: «Не спешите уезжать. Если хорошо себя проявите, то через «Динамо-Алтай» сможете попасть в «Сибирские снайперы», в МХЛ». Есть договоренность с новосибирским клубом, что они будут брать на просмотр наших ребят. Конечно, хотелось бы и по линии «Динамо» такие вертикальные связи налаживать.

— **Верите, что со временем «Динамо-Алтай» и в чемпионате ВХЛ выйдет на лидирующие позиции?**

— Уверен, что однажды так и случится, наши болельщики этого заслуживают. Мы им очень благодарны за поддержку в трудные времена. У Барнаула хорошие хоккейные традиции, и если грамотно выстроить политику на долгосрочную перспективу, то все получится.

**Владимир Гусев****главный тренер**

В бытность защитником Владимир Гусев успел поиграть в Суперлиге и в КХЛ. Была и трехлетняя «командировка» за океан, где он осваивал североамериканский стиль. Тренерскую карьеру начал в 2016-м. До того как в конце ноября возглавил «Динамо-Алтай», работал главным тренером и в маститом «Торосе», и в новичке ВХЛ «Норильске»

— **Владимир Витальевич, какие у вас впечатления от нового клуба?**

— В плане организации работы — самые приятные. Вся необходимая инфраструктура для развития игроков и достижения результата в Барнауле есть.

— **Как проходило ваше назначение и какую задачу поставили перед вами?**

— Поступил звонок от руководства «Динамо-Алтай», предложение принял с удовольствием. Что касается задачи, я вообще по жизни максималист, сам перед собой только высокие цели ставлю. Поэтому будем пытаться всеми силами попасть в плей-офф.

— **Но принимать команду в середине сезона после неудачного старта всегда очень непросто. На что в первую очередь сделали упор?**

— Пришлось сразу погрузиться в работу. Времени что-то донести до ребят, чтобы они прониклись моими требованиями, не было. В первых матчах получилась такая эмоциональная встряска, все бежали в атаку, хотели показать свою состоятельность. Действовали порой сумбурно, не все сумели справиться с психологическим давлением. Поэтому в первой же паузе начали работать и над физическими кондициями игроков, и над тактикой.

— **Насколько изменится рисунок игры после вашего прихода? И ждет ли команду масштабная перестройка?**

— В первых матчах промониторил команду — предложил сыграть в более активный хоккей. Оказалось, темп не все выдерживают, под такой стиль требуется несколько другой подбор игроков. Если его нет, нужно в первую очередь наладить баланс между обороной и атакой. Поэтому пока чего-то очень масштабного не будет. Отталкиваться надо всегда от того состава, который есть.

— **Какие линии команды особо нуждаются в усилении?**

— Абсолютно все.

— **С основным голкипером определились? В первой половине сезона вратари в «Динамо-Алтай» менялись, и пропущенных шайб было немало.**

— В воротах у нас здоровая конкуренция, кто ее будет выигрывать, тот и будет чаще появляться в заявке.

Но здесь я всегда принимаю решение совместно с тренером вратарей.

— **Как вы относитесь к сотрудничеству с клубом КХЛ? Это улица с двусторонним движением: «Сибирь» может помочь с игроками, а может их и забрать.**

— Мне уже доводилось работать в клубах с сильной вертикалью, отношусь к этому абсолютно нормально. Конечно, не исключена ситуация, когда кого-то из наших лидеров заберут в КХЛ, чтобы заменить там травмированного игрока. Сейчас у нас в составе есть молодые ребята из «Сибири». Надеемся, в будущем они заиграют на высоком уровне. А пока помогаем им развиваться, а они в свою очередь должны помочь нам достичь нужного результата.

— **И все же чего тут больше — плюсов или минусов?**

— Может возникнуть момент, когда мы в поездке с усеченной лавкой. Или у нас травмы, и одновременно игроков в КХЛ призовут. Придется играть сокращенным составом. Но по своему опыту знаю — такие моменты ребят, наоборот, мотивируют. Были у меня в карьере случаи, когда играли в три звена и доводили матчи до победы.

— **Полезны такие командировки в КХЛ молодым?**

— Иногда ребята возвращаются печальные. Но что делать? Надо добавлять, повышать требования к себе. С другой стороны, многие в ВХЛ получают гораздо больше игрового времени, что для молодых игроков очень важно, им же нужна практика. Однако в моей команде его тоже надо заслужить. То, что ты из КХЛ приехал, ничего не гарантирует. Я не Дед Мороз, подарков не дарю. Вот если игрок готов вкалывать и прогрессировать, тогда пожалуйста. Так что в целом я к такой вертикали отношусь положительно.

— **В хоккее есть выражение «характер бьет класс».**

У вашей команды этот самый характер сейчас есть?

— Как тренер скажу, что класс бьют в первую очередь порядок и дисциплина. Но можно и характер сюда же включить. У наших ребят он, безусловно, имеется. Я им перед каждой игрой говорю: «У нас три критерия победы — дисциплина, характер и терпение». Это необходимые и самые главные условия для достижения результата.

**Александр Сорокин****защитник, капитан команды**

Опытный защитник большую часть своей карьеры провел в ВХЛ, где завоевывал Кубок Братины в составе «Нефтяника», в КХЛ сражался за «Нефтехимик», а в составе сборной России стал победителем Универсиады-2019 в Красноярске. За «Динамо-Алтай» выступает второй сезон. Лидер команды на льду и в раздевалке

— Александр, вы стали капитаном по ходу сезона. Как и почему это случилось?

— У нас была череда поражений. В какой-то момент ко мне подошел главный тренер и спросил, готов ли я взять на себя функции капитана? Он хотел этим встряхнуть команду. Я ответил, что готов. У нас есть опытные лидеры, и кто конкретно будет капитаном, не принципиально. В раздевалке мы все с уважением относимся друг к другу. С Витей Комаровым, который до этого был капитаном, я переговорил, он меня поддержал.

— В чем вы видите роль лидера команды?

— Именно капитан в трудную минуту должен сказать какие-то на первый взгляд банальные вещи — не вешать нос, поскорее забыть неудачи. Помочь команде настроиться на следующий матч. Ну и на льду надо показывать результат, чтобы остальные ребята за ним тянулись.

— Мужской разговор в раздевалке по поводу неудач был? Я имею в виду, когда команда без тренера собирается.

— Конечно, и уже не раз. Нам было что обсудить — равнодушных в «Динамо-Алтай» нет. Все хотят побеждать, серия поражений никого не устраивает.

— У вас хороший победный опыт, в прошлом вы становились чемпионом ВХЛ, побеждали на Универсиаде. Какие качества должна выработать в себе команда, чтобы добиться подобного успеха?

— Каждому надо работать, выкладываться на все сто, верить в себя и партнера. Тогда победы придут.

— Чем объясните неудачи в первой половине чемпионата?

— Стартовали вроде неплохо, но потом дома уступили с минимальным счетом в двух очень упорных матчах, и как-то нас это психологически прибило. Дальше прямо как снежный ком: то кто-то заболел, то травма... Если честно, я в такую ситуацию впервые попал. И, чтобы преодолеть ее, как я уже говорил, каждый должен приложить усилия.

— Как команда перенесла смену главного тренера по ходу сезона?

— Новый наставник хочет видеть более агрессивный и комбинационный хоккей. В паузе нас подтянули физически, чтобы мы на все 60 минут были готовы к высокому темпу. Еще удаления ритм игры сильно ломали, особенно когда шли одно за другим... Так что готовимся, пора уже победную серию выдавать. В перерыве все перезагрузились, начинаем с чистого листа.

— Состав команды продолжает обновляться. Как принимают новичков? Особенно если это ребята, которые пришли из КХЛ?

— Это нормальная хоккейная жизнь, в команде всегда конкуренция. С теми, кто ее не выдерживает, расстаются, им на смену приходят другие. Вот подписали Леху Князева, хорошее приобретение для нас. Ребята, кто приезжает из «Сибири», тоже стараются. Например, Оскар Булавчук, который и в прошлом сезоне за нас здорово играл. Дай бог,

Равнодушных в «Динамо-Алтай» нет. Все ребята хотят побеждать, серия поражений никого не устраивает

чтобы и в этом году также хорошо выступил, уехал обратно в КХЛ и там закрепился. Все выкладываются, стараются свои сильные стороны показать.

— В трудных ситуациях вас не оставляют? Поддержку трибун чувствуете?

— Поддержка огромная, болельщики за команду переживают. Даже после неудачных домашних матчей на трибунах по три с лишним тысячи собиралось. В городе нас знают в лицо, могут подойти в кафе, магазине, просто на улице остановить. Когда Ю Сато уезжал, клуб сделал для болельщиков фотосессию, многие пришли с ним проститься. Хоккей в Барнауле любят, если мы ситуацию исправим, народу на трибунах еще больше будет.

— Верите, что нынешний сезон можно завершить достойно?

— Не просто верим, а работаем в этом направлении, стараемся изменить все к лучшему. Быть аутсайдером никому не нравится, а вот когда начинаешь выигрывать, и аппетит приходит, хочется побеждать еще и еще.



Максим Неволин
нападающий

Получил хоккейное образование в столице. Успел поиграть в разных российских регионах, выступая в командах МХЛ, ВХЛ и КХЛ. За «Динамо-Алтай» играл в сезоне-2023/24. И в этом году вернулся в барнаульскую команду. Сейчас — лучший бомбардир клуба

— Максим, расскажите, как воспитанника московского хоккея занесло на Алтай?

— Жизнь у хоккеиста в плане географии богатая. Выпустился в Москве из школы «Русь», поехал в Череповец, где играл за молодежку и привлекался в основную команду. Потом был обмен в ХК «Сочи», играл в ВХЛ за «Ростов» и «Южный Урал». И уже после получил приглашение из «Динамо-Алтай». Посмотрел, какие условия в клубе, что за город. Решил, что для меня это хороший вариант.



— Вы ведь выступали за «Динамо-Алтай» в позапрошлом сезоне, затем провели чемпионат в «Торпедо-Горький» и решили вновь вернуться в Барнаул. Почему?

— Да, после сезона мы обсуждали с агентом разные варианты. «Динамо-Алтай» привлекал тем, что здесь я могу проводить много времени на льду и этим помогать команде. Надеюсь прибавить в игровых кондициях, что в моем возрасте особенно важно.

— Сейчас вы лучший бомбардир команды, и это классно, но «Динамо-Алтай» много проигрывало в первой половине чемпионата. Что думаете о нынешнем сезоне?

— Как говорят в спорте, сезон на сезон не приходится. Когда случается неудачная полоса, начинаешь в себе копать — что пошло не так, почему провал? Не бывает одной причины, их всегда много. Забивать голы, набирать очки за результативные передачи и радовать болельщиков всегда приятно. Но если команда в итоге уступает, какой в этом толк? Сам себя начинаешь загонять в психологическую яму, и в результате перестаешь делать то, что умеешь, потому что боишься ошибиться. Из такого состояния трудно выбираться. Но в хоккее каждый хоккеист рано или поздно через это проходит.

— В чем вашей команде надо прибавлять?

— Самое главное — поймать победную нить. Когда выигрываешь, все начинает получаться. Уверенность проявляется в каждом моменте на льду, а если она есть, то и результаты команды, и твои личные показатели сразу начинают расти.

— Сильно изменилась тактика игры после смены главного тренера?

— Честно говоря, для меня это вообще первый опыт, когда тренера по ходу сезона меняют. Новому наставнику надо доказывать, что ты достоин места в составе, в чем-то перестраиваться. Тактика опять же меняется, тренеры нам показывают много видео, чтобы мы к ней быстрее привыкали. Она чем-то похожа на тот рисунок игры, который использовался в «Торпедо-Горький», где я в прошлом году выступал. Так что в принципе схема мне знакома, хотя и новые нюансы есть.

— Вы сказали, что впервые столкнулись с заменой тренера по ходу чемпионата. Для игрока это стресс?

— Да, и довольно приличный. Ведь каждый тренер по-своему реагирует на какие-то моменты. Вся эта новизна в разгар сезона, конечно, воспринимается труднее. Но научиться быстро перестраиваться — тоже опыт. Когда привыкаешь к новой модели игры, сразу становится легче.

— Вы еще в МХЛ зарекомендовали себя именно бомбардиром. В «Динамо-Алтай» у вас достаточно игрового времени, чтобы реализовать себя в атаке?

— Любому игроку всегда хочется большего. Но если смотреть объективно, я здесь хорошее время получаю. Так что надо его реализовывать и приносить команде еще больше пользы.

— Ранее вы успели попробовать свои силы в КХЛ. Продолжаете работать над тем, чтобы опять туда пробиться?

— Конечно. Хотя опыт у меня и небольшой, но понимаю, куда надо стремиться и что для этого делать. Считаю, что КХЛ — вторая лига мира. Сейчас и в ВХЛ сильные ребята играют, но в КХЛ выступают лучшие. Естественно, хочется туда попасть.

— Договор с «Сибирью» об обмене игроками повышает шансы?

— Безусловно, и это придает нам дополнительную мотивацию.

— Знаю, что в команде МХЛ вы были одним из диджеев в раздевалке. Есть у вас в запасе фартовые мелодии на победу?

— Сейчас я изменился, на каждую игру настраиваюсь в наушниках. У меня вообще в день матча определенный четкий распорядок, и я стараюсь его не нарушать. Это не суеверие, а просто последовательность действий, которые придают мне уверенность. И музыка в наушниках в том числе.

— Что слушаете, если не секрет?

— Я меломан, у меня есть трек-лист, куда я включаю разную музыку. Перед игрой обычно ставлю что-то динамичное. Но и от самочувствия многое зависит. Если слишком напряжен, могу, наоборот, поставить то, что дома слушаю.

— Ощущаете себя одним из лидеров, которые должны выводить команду из кризиса?

— Понимаю, что на мне лежит груз ответственности. Моя задача — еще больше забивать и отдавать передачи. А вообще в победу каждый игрок свою лепту вносит, у нас же командный вид спорта. Все вместе мы обязательно выйдем из кризиса. [Д](#)



ЧИТА. ФСК «ДИНАМО»



В Чите открылся новый физкультурно-спортивный комплекс «Динамо». Совместный проект общества «Динамо» и правительства Забайкальского края реализовала горнодобывающая компания «Мангазея» при поддержке Highland Gold.

Объект возведен в рекордно короткие сроки: в мае 2024 года было получено разрешение на строительство, а в ноябре 2025-го ФСК открыл свои двери для первых посетителей.

Общая площадь двухэтажного здания 3441 м². Большой зал (1218 м²) с паркетным покрытием на амортизирующей основе предназначен для занятий волейболом, баскетболом, мини-футболом, а также художественной гимнастикой. Малый зал (408 м²) — для занятий борьбой и спортивной аэробикой, кроме того, в нем можно готовиться к сдаче норм ГТО. В ФСК шесть раздевалок, каждая рассчитана на 16 человек.

ФОТО: КСЕНИЯ ЗИМИНА

ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ	3441	М²
БОЛЬШОЙ ЗАЛ	1218	М²
МАЛЫЙ ЗАЛ	408	М²
КОЛИЧЕСТВО МЕСТ НА ТРИБУНАХ	300	
ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАЕТСЯ	200	ЧЕЛОВЕК



Есть медицинский кабинет, оборудованный для оказания первой помощи.

На первом этаже — кафе, в ассортименте предлагаемой продукции имеется спортивное питание. В вестибюле в зоне ожидания установлена инсталляция, представляющая собой временную шкалу развития Забайкальской краевой организации «Динамо».

Комплекс находится в центральном административном районе города, в лесопарковой зоне, в шаговой доступности от учебных заведений и остановок общественного транспорта. Рядом со зданием — парковка на 42 места.

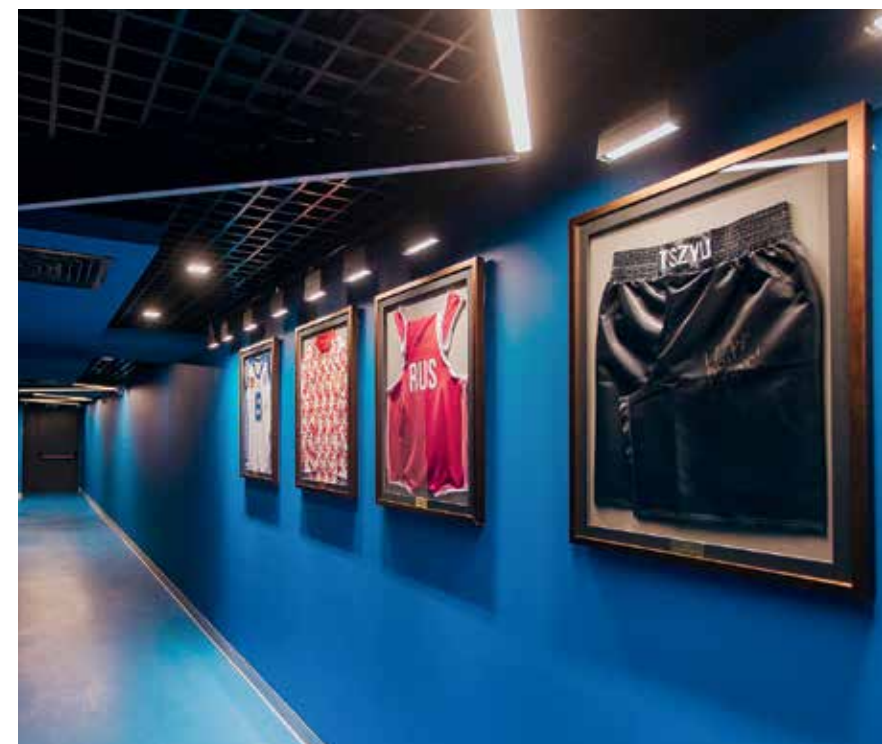
Ожидается, что ФСК будет центром развития массового спорта в регионе, здесь уже ежедневно занимается порядка 200 человек. Арена также станет домашней площадкой для волейбольного клуба «Динамо-Забайкалка», выступающего в Высшей лиге «А». Она отвечает всем требованиям Всероссийской федерации волейбола и рассчитана на проведение соревнований высокого уровня.



Вадим Кирьянов

тренер команды «Динамо-Забайкалка»

Меня как тренера вполне устраивает новая площадка. Тут комфортная температура, хорошее освещение. И конечно, большой плюс, что напольное покрытие современное, на амортизирующей основе, благодаря чему нагрузка на колени и голеностопные суставы смягчается. У девочек просторные светлые раздевалки. Хорошо работает система вентиляции и кондиционирования: во время матчей чемпионата зал всегда наполнен до отказа, при этом в нем вполне комфортно и свежо. И главное — на игры стало приходить больше болельщиков. [Д](#)



ЮЛИЯ ГАРАЕВА: ДЕЛО НЕ ЗАВЕРШЕНО

БЕСЕДУ ВЕЛА //// ЕКАТЕРИНА ОВЧАРОВА

Она была последней ученицей великого Манаенко. В 1996 году в Атланте ее шпага принесла России олимпийскую бронзу. Сегодня *Юлия Гараева* воспитывает новых чемпионов. Все в том же клубе «Динамо», где начинала сама

Юлия Равильевна Гараева

Родилась 27 июля 1968 года в Москве

- Заслуженный мастер спорта (1996 — фехтование, шпага)
- Бронзовый призер Олимпийских игр (1996 — команда)
- Бронзовый призер чемпионата мира (1991 — команда)
- Чемпионка СССР (1991 — лично) и России (1995, 1996 — лично)
- Заслуженный тренер России
- Первый тренер — Иван Манаенко
- Тренеры — Александра Забелина, Валентин Вдовиченко

ФОТО: ТАСС, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

У лучшего тренера в мире

— Юлия Равильевна, как вы пришли в фехтование?

— Честно говоря, в фехтовальный клуб «Динамо» я попала по блату. (Смеется.) Папа занимался современным пятиборьем и отдельно участвовал в соревнованиях по фехтованию. Он говорил, что из всего пятиборья фехтование — самое интересное. И показывал мне, как стоять в стойке, передвигаться, делать выпады. Я ходила в разные секции, а в десять лет загорелась фехтованием и стала просить отдать меня на занятия. Мама понимала, что водить придется ей, и была очень недовольна. Так и говорила папе: «Ты ее сагитировал, а разбираться мне». Жили мы между станциями метро «Бабушкинская» и «Медведково», в доме при погранучилище. Папа был в этом училище начальником спортивной команды КГБ СССР. Ближайшая секция оказалась на стадионе «Буревестник» у метро «Ботанический сад». Мама привезла меня туда, а ей говорят: «Набор закончен, мы больше не принимаем». В это время я смотрела в щелку, как занимаются дети. Дома, узнав, что меня не взяли,

разрыдалась: «Я видела, что они делают. Все это уже умею, а меня не берут». Тогда папа сказал, что я буду тренироваться у лучшего тренера в мире. Естественно, я удивилась. И он рассказал, что у него в штатной команде состоит на должности Иван Ильич Манаенко, ведущий тренер страны, он уже ушел из сборной по состоянию здоровья, но продолжает работать в «Динамо». Снова встал вопрос, кто меня будет возить. Но папа и тут нашел решение. Два боксера из его команды должны были ездить тренироваться на «Динамо», им как раз собирались организовать трансфер. И вот я два раза в неделю выходила из дома, шла к КПП погранучилища, оттуда выезжал уазик с двумя боксерами, я садилась к ним, и мы ехали на «Динамо».

— То есть вы сразу попали к мэтру?

— Да, к тренеру, у которого мечтал взять урок каждый фехтовальщик Советского Союза. Для маленькой девочки это было невероятное везение.

Манаенко давал уроки, сидя на стуле, высоком, с приваренными ножками. Смотрел при этом в зеркало и видел весь зал. Я напротив него, беру урок. Он, не глядя, накидывает



← Первое фото в фехтовальной форме

↑ Татьяна Фахрутдинова, Рохи Хейди, Юлия Гараева на сборе шпажистов. Алушта, 1989

мне приемы и все время кого-то поправляет: «Ястребова, ногу поставь правильно, Авдонин, добавь перевод». В то время женской шпаги не было, только мужская. Свой путь в фехтовании я начинала с рапиры, получила звание мастера спорта. Для уроков у меня была облегченная рапира с сабельным клинком, достаточно мягким, чтобы не травмировать Ивана Ильича, он к тому времени перенес уже три инфаркта. И в моей гарде со временем образовалась выемка, настолько Манаенко владел филигранной техникой — он все время в одну точку попадал. Когда его не стало, я уже училась в школе-интернате спортивного профиля, где была прикреплена к тренеру. Она решила меня поддержать, понимая, что я потеряла близкого человека, и предложила: «Приходи, я дам тебе урок». Я принесла эту рапиру, и все начали спрашивать: «А что у тебя за дырка?» — «Тренер мне накидывал, и гарда стесалась». — «Да ладно, такого быть не может». Люди не верили.

— **Какое-то время вы тренировались у Забелиной?**

— Три года. Но у нас с ней не очень складывалось. Александра Ивановна вела взрослых спортсменов, Марина Соболева тогда на Олимпиаду отбиралась. Да и я после Манаенко была, наверное, капризная. Мы ведь с ним очень сблизились

в конце его жизни. Последние в зале оставались. То он давал урок, то просто разговаривали. Сейчас понимаю, что поначалу ему было совершенно неинтересно — Иван Ильич уже давно с детьми не работал. Но спустя несколько лет он как-то сказал: «Слушай, Гараева, помру, фехтование не бросай, оно тебе славу и денег принесет. У тебя, оказывается, талант есть». И стал больше со мной заниматься. Был забавный случай еще вначале. Прихожу на тренировку, Манаенко говорит: «Юль, ко мне приехала из Минска чемпионка мира Елена Белова. Они с тренером готовятся к турниру, хотят, чтобы я корректировал их тренировки. Сегодня буду давать ей урок, можешь посмотреть». А я ему отвечаю: «Иван Ильич, зачем ей урок давать? Она и так чемпионка мира. Вы лучше меня научите». — «Ну ты наглая!» И потом так и звал меня «наглая морда»...

— **Вы же вскоре перешли на шпагу. Насколько это оказалось сложно?**

— Совсем несложно. В школе-интернате я часто фехтовала с мальчишками и выигрывала у мастеров спорта. Когда открылась женская шпага, нам объявили, что будет проведен ряд соревнований, по итогам которых сформируется сборная и поедет на чемпионат мира в Денвер. Я и Мария Ма-



зина сразу перешли на шпагу. На чемпионате мира ничего, конечно, не нафехтовали, потому что у представителей других стран опыта было больше. Но потихонечку-потихонечку поднимались. В 1991-м стали третьими на мире, в 1996-м — третьими на Олимпийских играх.

За счет того укола мы и выиграли встречу

— **Игры в Атланте были первыми, где наша сборная выступала под российским флагом.**

— Первыми, да. Ситуация после распада Советского Союза сложилась непростая, все разъехались по своим странам. Чтобы попасть на Олимпиаду, нам надо было войти в семерку сильнейших команд мира. Решающей стала встреча со сборной Украины. По сути, мы фехтовали с теми, с кем вместе выросли. Выиграли у них двумя уколами. Я в последнем бою победила Наталью Грузинскую. Сейчас она Конрад и возглавляет украинское фехтование.

— **Чем запомнилась та Олимпиада?**

— В детстве я все время слышала про коммунизм: вот он наступит, и все можно будет брать бесплатно. Я очень его ждала, потому что мне хотелось взять мороженое. Потом выросла и поняла, что коммунизм — это утопия. Но когда приехала в Атланту и оказалась в Олимпийской деревне, подумала: я попала в коммунизм. *(Улыбается.)* Деньги не нужны, потому что все бесплатно. Тебе доступны все кухни мира. Рядом с домом, где мы жили, — круглосуточный McDonald's. Бассейны, спа, медицинское сопровождение, стоматология, пломбы светоотверждаемые, которых мы еще не знали. Видеоигры всевозможные:



Олимпийская деревня в Атланте, 1996

летаешь на парашуте между горами или в городах будущего, несешься по лыжным спускам — все это на экране или в очках. Какой-то космос! Вдобавок нам выдали бейджики. Если ты хочешь поехать в город, с ними транспорт бесплатный. Любые напитки в автоматах — пожалуйста, прикладываешь и пьешь.

— **Было время съездить в город?**

— Немного, но было. Мы гуляли в парке Столетия Олимпиады. Там, кстати, теракт хотели устроить, охранник его предотвратил. Есть даже художественный фильм про это.

— **«Дело Ричарда Джуэлла».**

— Точно. Но об этом мы узнали уже постфактум. Основные впечатления от Олимпиады — это коммунизм и «город» суперкрасивых людей. Представляете, в одном месте собрались лучшие атлеты планеты, у всех новая экипировка, с иголки. По территории передвигались на открытых ка-рах. У каждого была цветная карта Олимпийской деревни, у меня она до сих пор хранится. В общем, казалось, что ты в какой-то сказке.

— **Расскажите о поединке за бронзу.**

— Мы фехтовали с венгерской командой. Они были пятикратными чемпионками мира именно в этом составе. И считались явными фаворитами. И вот я, Мазина, Азнавурян выходим против них. В их команде Дьёнды Салаи. Я никогда в жизни у нее не выигрывала, мне было неудобно с ней фехтовать. И она обычно стояла на последнем решающем бою. В фехтовальной встрече самого сильного всегда ставят на заключительный бой, потому что ситуация на дорожке может складываться по-разному, но все решается в последнем поединке. Меня тоже часто ставили на последний



бой, я умела взять на себя ответственность, не спасовать. Но тут был другой случай. И мы говорим тренеру: «Нельзя Гараеву ставить, потому что у них Салаи будет». — «Я уже поставил». — «Как? Когда?» — «Сейчас переделаю». И пошел. Но мы понимали — раз заявка подана, никто уже ничего не изменит. Наверное, так и было, хотя тренер вернулся и сказал: «Я решил оставить все как есть».

Мы достаточно ровно с ними шли и даже ушли в плюс. Когда я выходила на последний бой, вели четыре укола. Катушку, чтобы подцепиться, мне передавали со словами: «Даже не вздумай». То есть не вздумай завалить всю работу. А я выхожу и сразу получаю подряд пять уколов, и мы уже проигрываем минус один. Как всегда я попадаюсь на излюбленный прием Салаи. Но она чересчур уверенно стала его наносить, переоценила себя, и в этот момент я уколола ей снизу в руку — счет сравнялся. Ушли на приоритет. Поясню: когда время, данное на поединок, закончилось, а счет равный, дается дополнительная минута, кидаются жребий. Спортсмен, которому он выпал, выигрывает, если в течение минуты никто не нанес укола. Мне было все равно, кому выпадет приоритет, потому что я понимала — если она аккуратно подготовит и выполнит прием, мы, скорее всего, проиграем. По-разному пыталась избежать этого приема, но каждый раз она меня в него затаскивала. Поворачиваюсь к команде, вижу Мазину и Азнавурян, выражение их лиц словами не описать. Я заплакала: «Девчонки, что мне делать-то?» Мазина говорит: «Сделай хоть что-нибудь». И я поняла, что должна сейчас сама принять решение. Думаю: проигрываю ей, когда пытаюсь выскочить из этого приема, а что, если не высказывать? Оставаться в нем, сблизиться и колоть. Выходим, и она выполняет эту защиту четыре раза. Я продавливаю и продавливаю и делаю уступающую защиту. В рапире нет такого понятия, а в шпаге есть.

Впечатления от Олимпиады — это коммунизм и «город» суперкрасивых людей, ведь в одном месте собрались лучшие атлеты

К тому же я когда-то занималась борьбой, а там поединок строится на инерции и уступающей защите. И вот тут вспоминаю, как это происходит в борьбе. В критический момент мне этот навык пригодился. Из-за того что мы сблизились, шпага соперницы оказалась у меня за спиной, то есть я вошла в мертвую зону. А поскольку я уступила, умудрилась уколоть ей в носок ноги, стоящей сзади. За счет того укола мы и выиграли встречу. Сегодня учу спортсменов на своем примере: если соперник вас поддавливает и вам не удастся выкрутиться, продолжайте дальше, чтобы «правота» перешла на вашу сторону.

Улетаю в черноту

— Не могу не спросить про борьбу.

— Это я сама придумала. У нас в «Динамо» не было ОФП. Манаенко считал, что лучшая ОФП для фехтовальщика — переложить рапиру из правой руки в левую и фехтовать левой. Но времена менялись. Когда занималась я, фехтование стало превращаться в более атлетический вид спорта. И общая физическая подготовка была уже нужна. И я перед началом сезона шла в любую секцию на стадионе «Динамо», говорила тренеру: «Я мастер спорта международного класса по фехтованию. Хочу с вашими спортсменами потренироваться две-три недели». И тренировалась с легкоатлетами, пловцами, борцами. С борцами мне больше всего понравилось. Меня даже их тренер уговаривал выступать на соревнованиях по дзюдо, то есть у меня получалось. Ничего сложного я, конечно, не делала, так как занималась в группе с новичками. Училась падать, падать навзничь, делать кувырок в прыжке. Похоже чем-то на акробатику, а на акробатику я в детстве ходила.

— Часто вас эти навыки выручали?

— В поединке только однажды. Но была еще ситуация. «Динамо» выиграло Кубок европейских чемпионов в Люксембурге. И девчонки подбросили меня вверх, а от фехтовальной катушки не отцепили. И когда я оказалась в воздухе, полетела не к ним в руки, а наискосок, в сторону катушки. Все это происходило на помосте. И я понимаю, что меня не поймали и я лечу за помост в маске и со шпагой в руке, и сейчас упаду на спину. При приземлении я отбила руками



пол, как учат в борьбе, и вообще не травмировалась. Турнир показывали по Евровидению, и все это попало в трансляцию, кроме момента приземления. Было видно, что я просто улетаю в черноту.

Когда заиграл гимн, я заплакала

— После 1996-го закончили с фехтованием?

— Я до Олимпиады считала тренировочные дни, очень болели стопы, опухали сильно. Массажист от меня не отходил, постоянно на ногах был лед. Несмотря на это, даже сейчас думаю, что рано закончила, надо было еще хотя бы один олимпийский цикл отфехтовать.

— Быстро переключились на тренерскую работу?

— Четыре года переключалась. (Смеется.) Я Манаенко верила, как Господу Богу, а он считал, что серьезного тренера из меня не выйдет, мол, не того я пола. Детским работать не смогу — амбиции не позволят. И я, позанимавшись после Манаенко у Забелиной, сама себя убеждала: у мужиков, видимо, одна динамика, у женщин — другая. Но время шло, в Европе появлялось все больше женщин-тренеров, причем очень талантливых. А я училась, служила, стала начальником штатной команды ФСБ России, по сути, заняла папину должность. Была вне фехтования, но на стадионе «Динамо». Как-то Надежда Александровна Арская говорит мне: «Юля, ну что ты там сидишь? Давай к нам в клуб». Я набрала группу, с командиром договорилась, что буду приходить и уходить на час раньше. Когда начала тренировать, увидела, как много вокруг женщин, и поняла, что жизнь изменилась. Раньше не было ни стиральных машин, ни памперсов, ни интернета, все на общественном транспорте передвигались. Конечно, женщинам было трудно совмещать дом, детей и работу, а сегодня они имеют куда

больше возможностей в разных сферах, оставаясь при этом мамами и женами.

— Сегодня к вам приходят уже более-менее подготовленные спортсмены?

— С теми спортсменами, которые у меня сейчас, я работаю с самого детства. Не со всеми, правда. С Муртазаевой с шести лет. А, например, Зверева пришла поздно, в 12 лет, и за три года стала мастером спорта. Она до этого в Твери занималась рукопашным боем. Когда семья переехала в Москву, мама решила отдать ее в более интеллигентный вид спорта. Теперь Яна к нам уже тренером вернулась. Приезжает с малышом, оставляет его в манеже в тренерской и идет давать уроки.

— Вы ведь сменили Арскую на посту генерального директора клуба.

— Да, в мае 2024 года. С Надеждой Александровной у нас замечательные отношения. Она приходит на тренировки, следит за нашими успехами, в общем, держит руку на пульсе. Нам в зале силами Московской городской организации «Динамо» сделали ремонт. Огромное спасибо ее председателю Андрею Владимировичу Понорцу, который прислушался к нашей просьбе, и в зале добавились две дорожки.

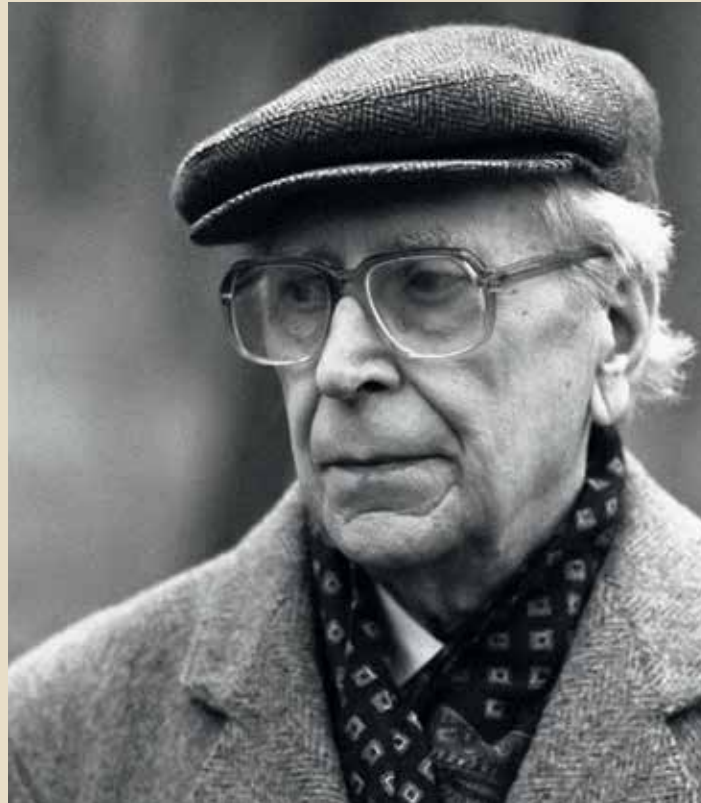
— Российских фехтовальщиков стали допускать на международные соревнования, а юниоры уже выступают с флагом и гимном. Значит, есть шансы и на Олимпиаду попасть?

— Надеюсь, что есть. Сначала нейтральный статус давали единицам, сейчас уже многие его получили. Девчонки из нашего клуба в 2025 году выступали на чемпионатах Европы и мира. Айзанат Муртазаева завоевала золото в личных соревнованиях на чемпионате Европы. А на чемпионате мира Муртазаева и Милен Бавуге Хабимана в составе команды выиграли серебро. Аза, кстати, в прошлом году еще и рекорд поставила — в четвертый раз подряд выиграла чемпионат России.

Что касается юниоров, в конце декабря МОК порекомендовал международным федерациям допускать россиян и белорусов с флагом и гимном. Наша федерация достаточно быстро отреагировала, и 2 января мы уже принимали участие в международном турнире по фехтованию на рапире среди юниоров, где Стефания Часовникова стала первой. Когда заиграл гимн, я заплакала. Позвонила ее тренеру Елене Жемаевой, это супруга Ильгара Мамедова, говорю: «Спасибо тебе и Стефании, что наш гимн играл. Я плакала». Она отвечает: «Да, я тоже не смогла сдержать слез. Ощущение, как будто олимпийскую медаль завоевали». А в середине января был турнир в Бахрейне, уже шпажисты выступали. Наш Аркадий Кардава выиграл, тоже гимн играл. У девчонок — две бронзы в личных соревнованиях. Одна из них — у Астасы Черединцевой, моей ученицы.

— О чем сейчас мечтаете?

— Ну, чего может хотеть тренер, у которого есть бронзовая олимпийская медаль? Конечно, чтобы его спортсмены завоевали золото. Дело же не завершено. [▶](#)



Найти предназначение в жизни очень важно — оно придает нашему существованию цель и смысл. Когда мы занимаемся тем, что любим и в чем сильны, мы чувствуем себя по-настоящему счастливыми.

Раньше человек рождался в семье, принадлежащей к определенному сословию, касте, гильдии, и дело его жизни было заранее предопределено. Сегодня огромная свобода выбора, но вместе с тем на каждого из нас возложена ответственность за поиск своего уникального пути.

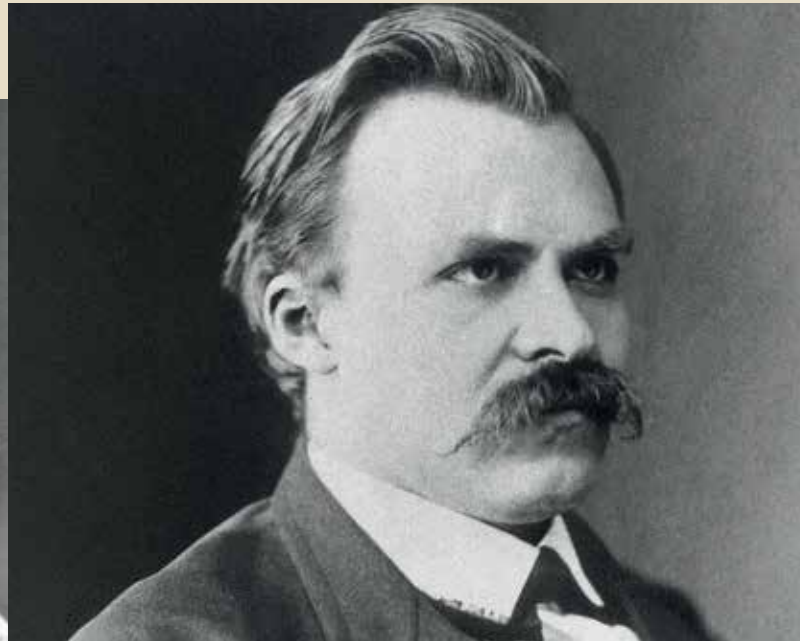
Пробуйте новое, не бойтесь ошибок, внимательно прислушивайтесь к себе, и вы обязательно найдете свое призвание!

Можно по-разному определять цель своего существования, но цель должна быть — иначе будет не жизнь, а прозябание.

Дмитрий Лихачев

Где пересекаются ваши таланты и потребности мира, там и лежит ваше призвание.

Аристотель



Невыполненное призвание лишает красок все существование человека.

Оноре де Бальзак

Два самых важных дня в вашей жизни — это день, когда вы родились, и день, когда вы поняли зачем.

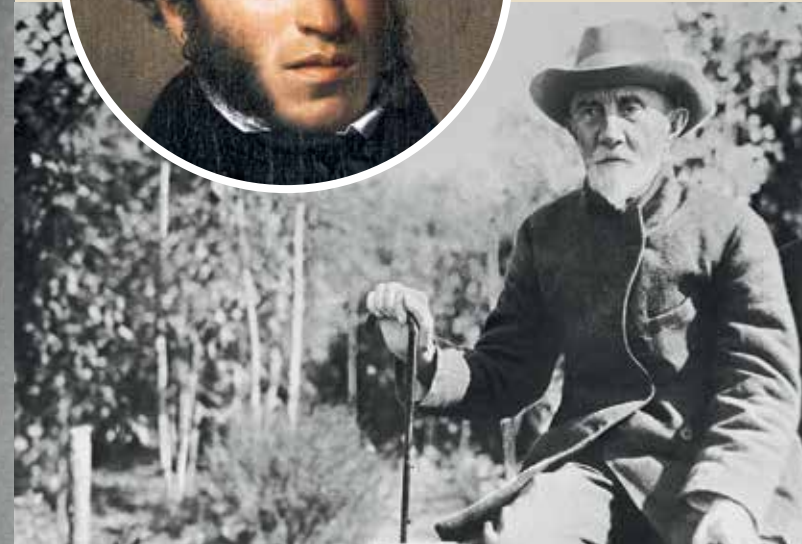
Марк Твен

Высшее призвание человека состоит в том, чтобы не только объяснить, но и изменить мир, сделать его лучшим.

Иван Мичурин

Смысл жизни в красоте и силе стремления к целям, и нужно, чтобы каждый момент бытия имел свою высокую цель.

Максим Горький



Все на свете самообман, и глуп тот, кто в угоду другим, а не по собственному призванию и тяготению трудится ради денег, почестей или чего-нибудь еще.

Иоганн Вольфганг Гете

Ты понял жизни цель: счастливый человек. Для жизни ты живешь.

Александр Пушкин

Смысл жизни — найти свой дар. Цель жизни — отдать его.

Пабло Пикассо

Тот, у кого есть *зачем* жить, может выдержать почти любое *как*.

Фридрих Ницше

Достойна только та жизнь, которая прожита ради других людей.

Альберт Эйнштейн

Ваша настоящая работа в жизни — выяснить, к чему вы призваны.

Опра Уинфри

Страстно любите свое призвание. Нет ничего прекраснее его... Художник подает великий пример. Он страстно любит свою профессию: самая высокая награда для него — радость творчества.

Огюст Роден

Найти в жизни что-нибудь конкретное и по-настоящему этим интересоваться — уже само по себе достижение.

Харуки Мураками

Назначение человека состоит в том, чтобы достичь совершенства посредством свободы.

Иммануил Кант

Человек без цели подобен кораблю без штурвала.

Томас Карлейль

...тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить.

Федор Достоевский



ПОД ЛИЧНОЙ ЗАБОТЫ

ТЕКСТ // ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА, ДМИТРИЙ РОЗИН

Слово «абьюз» сегодня у всех на слуху. Но его смысл часто размывается. Мы используем этот термин для описания любых конфликтов, не всегда понимая, где заканчивается ссора и начинается настоящее насилие

Две большие разницы

Специалистам постоянно приходится сталкиваться с такими жалобами клиентов: у меня абьюзивная семья — родители меня все время контролируют; партнер со мной не соглашается, не дает денег на сапоги и сумочку, не хочет ехать в отпуск на море — он абьюзер; начальник требует сдавать работу в срок и орет, если я не успеваю — это абьюз!

Давайте разбираться, имеет ли место в этих ситуациях абьюз и что это вообще такое, чем абьюз отличается от привычных конфликтов.

Само слово «абьюз» пришло к нам из английского и в прямом переводе означает «злоупотребление». Но если брать именно психологический термин, то более точно будет «насилие». В межличностных отношениях насилие может

быть любым: физическим, сексуализированным, психологическим и моральным, экономическим. Соответственно под абьюзивными отношениями понимаются такие, в которых один человек получает/имеет власть над другим и злоупотребляет ею, позволяет себе применять насилие в любом виде по отношению к другому. То есть он становится агрессором (абьюзером, преследователем), а другой — жертвой. В абьюзивных отношениях жертва не дает отпор, не защищает свои границы, а принимает агрессию как должное или как право сильного. Еще одна очень важная характеристика подобных отношений — они не одноразовы, а системны. Циклы насилия, или злоупотребления властью, будут повторяться многократно. Самый наглядный пример — муж, тиран и ревнивец, бьет жену и полностью контролирует ее жизнь,



сделав зависимой материально и угрожая отобрать детей. Но есть масса неочевидных примеров. Начальник, который изо дня в день унижает подчиненного: сообщает всему коллективу, что тот бездарь, устраивает ему прилюдные разборки полетов, позволяет себе пренебрежительные высказывания и запугивает увольнением, лишением премии, штрафами или испорченной репутацией на будущее. Или, скажем, сосед по коммуналке методично измывается над не могущими дать отпор жильцами — разносит сплетни о них по району, портит вещи, периодически устраивает скандалы на пустом месте, обвиняя то в воровстве, то еще в каких-то страшных грехах. Такие истории могут продолжаться годами — в этом и суть абьюза. С одной стороны — власть и безнаказанность тирана, с другой — безропотность жертвы, которая приняла факт, что выхода нет, и терпит.

А конфликт? Конфликт — один из видов социального взаимодействия, сопровождающий человечество на всех этапах его существования. И в принципе конфликт — это норма, просто самый острый способ разрешения человеческих противоречий, где обе стороны отстаивают свои позиции, взгляды, интересы и цели. То есть конфликт — столкновение двух или более противостоящих сторон, а абьюз — насилие обладающего властью агрессора над жертвой.

Где можно встретить абьюзера?

Абьюзивные отношения могут возникнуть где угодно. В супружеской паре, в романтических отношениях, однако не следует думать, что абьюзером может быть только мужчина. Абьюз воз-

можен в детско-родительских отношениях. Тут абьюзером становится родитель по отношению к ребенку, и наоборот, но уже в ситуации, когда ребенок вырос и забрал у родителя власть. Может он быть и в отношениях сиблингов (братьев и сестер) или другой близкой родни. И в социальных отношениях, как мы уже говорили выше, абьюз тоже имеет место.

Так как же понять, что отношения именно абьюзивные, а не просто конфликтные? Первое и самое важное — агрессор подавляет свою жертву, ее мнение не имеет значения, а она сама не имеет права на сопротивление или попытку выхода из отношений. Второе, но тоже не менее важное, — агрессор планомерно разрушает самооценку жертвы, доводя ее до полной потери ощущения собственной значимости. Мы можем говорить и о неравномерном распределении ресурсов: потребности жертвы, в том числе физические, не берутся в расчет или обеспечиваются на минимальном уровне. Ну и еще один значимый момент — абьюзивные отношения имеют выраженную цикличность, и от цикла к циклу жестокость агрессора нарастает; постепенно, от малого к все более жестким и жестоким формам, так что рано или поздно финансовый или психологический абьюз переходит в форму физического. Абьюзер накапливает напряжение и только после этого выплескивает его на жертву, угрожая, манипулируя, оскорбляя и унижая. В этот момент фокус внимания агрессора направлен на самого себя — это жертва меня довела! И сопереживать ей он не способен, что и делает возможным применение силы. После сброса напряжения агрессор может даже начать искренне раскаиваться, просить прощения у жертвы и на какое-то время наступает спокойствие в отношениях. Если в этот момент жертва не взбунтовалась и проглотила случившийся эпизод, то агрессор получает индульгенцию и право продолжать. Новый цикл накопления напряжения уже запущен, и каждый последующий всплеск агрессии будет все сильнее и сильнее, а промежутки спокойствия все короче и короче.

Основные маркеры

Абьюзивное поведение имеет ряд проявлений:

1. Публичное унижение и высмеивание жертвы, повторяющееся в разных ситуациях и с разными людьми. *Подорывает репутацию жертвы в глазах окружающих.*
2. Обесценивание достижений и целей — «это все несерьезно», «если бы я не помог, ты бы не справился», «это

Абьюзером может быть человек любого пола, возраста, уровня достатка, образования или профессии

все ерунда», «у тебя все равно не получится». *Подрывает собственную значимость жертвы, ее уверенность в своих силах и усиливает зависимость от мнения и «помощи» абьюзера.*

3. Хроническое недовольство: как бы жертва ни старалась угодить абьюзеру, он всегда найдет к чему придраться и будет недоволен. Претензии к мелочам, обесценивание усилий — *лучший способ сформировать чувство вины и собственной никчемности, а также желание заслужить его милость.*



4. Подрыв способности принимать решения. Критика любых решений и даже способности их принимать: «это детский сад», «глупо», «неразумно», «некомпетентно» — от мелочей, вроде «во что одеться», до значимых решений, например, выбора места работы. *Лишает жертву автономности и чувства контроля над собственной жизнью.*
5. Запугивание и шантаж как способы заставить жертву делать то, что она не хочет: «если ты меня бросишь, я покончу с собой», «я тебя уволю» или «все узнают твой секрет». Перекалывание вины и ответственности — агрессор постоянно винит жертву в своих проблемах, чувствах и поступках: «это ты виновата, ты меня довела». *Приводят к контролю поведения жертвы, помогают избежать собственной ответственности.*
6. Унижение, изоляция, удержание. Принижается значимость жертвы вне этих абьюзивных отношений: «до меня ты был никем», «да кому ты нужен кроме меня», «все твои друзья — ничтожества». *Убедить жертву в собственной неполноценности и изолировать от внешнего мира, усиливая зависимость от себя. Тут же добавляются угрозы удержания: «тебе от меня никуда не деться!», «я тебя не отпущу».*
7. Тотальный контроль и запреты. Абьюзер требует отчета о том, где, с кем, чем занята жертва, проверяет телефон, соцсети, почту, запрещает встречи или общение с друзьями или родственниками. Также агрессор запрещает занятия, которые приносят жертве радость и удовлетворение: учеба, хобби, посещение разных мероприятий. *Это лишает жертву личного пространства и разрушает ее границы, отнимает свободу и возможности.*
8. Агрессия и ярость в спорах. Любое обсуждение критических вопросов сопровождается яростью и вспышками агрессии. Бывает, это направлено на неживые объекты: абьюзер кричит, оскорбляет, ломает вещи или бьет посуду. Это способ запугивания и подавления воли, затыкания рта жертве. *Постепенно у жертвы формируется постоянный страх перед агрессором — его реакций, его гневом, тем, что он скажет или сделает в следующую минуту.*

Не все пострадавшие от абьюза обращаются за помощью. Сделать это мешают отрицание случившегося, стыд, страх и недоверие



9. Физическое насилие, даже незначительное. В плохом настроении агрессор может позволить себе толкнуть, отпихнуть, схватить или совершить другие действия. Любое физическое насилие недопустимо и является серьезным красным флагом. *Насилие имеет тенденцию к эскалации, и «незначительные» толчки могут перерасти в серьезные побои.*
10. Сексуальное давление или принуждение: абьюзер оказывает давление в вопросах секса, игнорируя желания и границы жертвы. *Границы жертвы размываются полностью, и даже тело перестает ей принадлежать.*
11. Избегание разговоров и взаимодействия: жертва избегает любых прояснений и выяснений, чтобы не разозлить агрессора. *Приспосабливается к его настроению и желаниям для сохранения мира. «Молчание — знак согласия».*
12. Зависимости. Наличие у партнера зависимости — химической (наркотики, алкоголь), а иногда и нехимической (лудомания, гейминг) — значительно повышает риск абьюзивного поведения.

ния. Зависимость может усугублять агрессию, непредсказуемость и безответственность, алкоголь и наркотики снижают контроль над поведением и могут провоцировать агрессию и насилие.

Наличие в отношениях нескольких пунктов из списка — уже серьезный звонок, что с отношениями не все в порядке.

Остановите, я сойду

Если мы говорим о физическом насилии, то единственный способ, который возможен, — из этих отношений надо немедленно уходить, а то и убегать! И других вариантов нет и быть не может — физическое насилие неприемлемо ни в каком виде, и человек, который его применяет, никогда не изменится. Так что главное здесь — спасти свое здоровье и свою жизнь.

В других случаях начинать надо сначала. Первое — признать, что ваши отношения носят совершенно нездоровый характер, то, что происходит, — это насилие, а самое главное — агрессор может остаться таким навсегда! Второй пункт — не винить себя и не брать на себя ответственность за то, что партнер — абьюзер (именно в этом его цель и состоит). Если вы не можете разобраться, как выйти из этих отношений, обратитесь к специалисту за помощью, а если по тем или иным причинам не хотите или не можете завершить отношения, начать надо не с попыток перевоспитать партнера-абьюзера, а с себя самого. Перестаньте быть жертвой и не играйте по правилам своего преследователя — тогда с большой долей вероятности он сам пойдет искать новую жертву, раз здесь ему ничего не светит.

Различные исследования четко показывают: большинство абьюзеров полностью довольны тем, как строятся их отношения, и не видят потребности что-то в них менять. Увы, пытаться достучаться, донести истину о том, как их жертве плохо, — бесполезное занятие. А это значит, что даже многолетняя психотерапевтическая работа по «исправлению» абьюзера часто не приносит никаких ощутимых изменений в его поведении — его-то самого все в себе устраивает.

В завершение такой непростой темы хочется сказать: лучший способ избежать отношений, в которых может появиться насилие, — это иметь собственные сильные психологические опоры, устойчивую самооценку и высокую степень самодостаточности. Все это помогает строить взрослые, основанные на партнерстве отношения и делает крайне сложными попытки кого-либо подчинить вас собственным прихотям и нездоровым привычкам. [\[4\]](#)

5 ТЫСЯЧ ЛЕТ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ

ТЕКСТ // Андрей Колчин

Некогда колыбель европейской цивилизации, Греция сегодня живет скромнее своих соседей по Евросоюзу. Однако цифры ВВП — не показатель. Истинное богатство греков в другом. Благодаря знаменитой средиземноморской кухне и культу свежих продуктов греки остаются одними из главных долгожителей планеты

Афинское долголетие

Средиземноморская диета распространена не только в Греции, ее «придерживаются» жители и других стран этого региона, например Испании, Франции, Италии. Однако именно греческая кухня следует концепции каждым своим блюдом. Идея особого рациона появилась, когда ученые заметили, что в определенной местности люди мало болеют и часто доживают до глубокой старости. При этом едят примерно одни и те же продукты. После многочисленных исследований выяснилось, что как раз пища ответственна за такие высокие показатели здоровья и продолжительность жизни — диета уменьшает вероятность появления и развития огромного количества болезней.

Большую часть рациона грека составляют овощи разной степени готовности. Они богаты клетчаткой, которая улучшает пищеварение и попутно помогает многим другим процессам в организме. Второе по популярности место занимает греческий сыр, а именно фета, и йогурт — они обладают низкой жирностью и высоким содержанием белка. Крупы и цельнозерновой хлеб наполнены сложными углеводами. Такие углеводы перевариваются медленнее, чем простые,



что на первый взгляд не очень хорошо. На самом же деле это то, что нужно организму, — человек дольше остается сытым, энергия поступает постепенно, а не резким скачком с последующим падением, как происходит от чистого сахара, а еще сложные углеводы тоже богаты клетчаткой. И наконец, морепродукты — источник легкоусвояемого белка, огромного количества полезных элементов и, разумеется, Омега-3. Мясо в греческой кухне используется, как правило, нечасто. Это связано с его дефицитом в прошлом и с высокими ценами в настоящем. Отчасти это даже хорошо, поскольку в мясе содержится много вредных жиров.

Вот и получается, средиземноморская диета — это салаты с сыром и йогуртом и каши, иногда хлеб с рыбой, совсем редко мясо. Некоторые скажут, разве одними салатами наешься — не сытно как-то, да и надоесть могут. Тут в дело вступает оно.

Оливковое золото Греции

Существует несколько причин добавлять чистый жир в блюдо. Например, усилить вкус ингредиентов за счет уже имеющихся в них жиров, изменить консистенцию блюда или просто для жарки. В конце концов, сам жир может иметь собственный приятный вкус и аромат. Оливковое масло по праву считается лучшим жиром, который только можно добавить в еду. Оно вкусно, полезно и универсально. Делают его из незрелых оливок. Их стряхивают с дерева специальной метлой с мотором либо срезают ветки с плодами и помещают в собирающую машину. Для приготовления 1 л масла требуется 5–6 кг оливок. Затем оливки промывают и вместе с косточками перетирают в кашу, дают немного постоять и после этого отделяют масло с помощью центрифуги. Масло получается ярко-салатовым и совершенно непрозрачным. Привычный вид оно приобретает после фильтрации, непосредственно перед разливом. Очистка



ФОТО: ENVATO ELEMENTS, 123RF, STOCK.ADOBE



нужна для увеличения срока хранения и повышения стабильности на высоких температурах, правда, вместе с этим слегка теряется насыщенность вкуса.

Греция — рекордсмен по потреблению оливкового масла на душу населения. В год один грек использует в среднем 23,5 литра, тем временем житель Испании, которая находится на втором месте, — всего 13,5 литра. Масло обильно добавляют почти в каждое блюдо и даже просто едят с хлебом. И конечно, оно является неотъемлемой частью средиземноморской диеты.

Но как же диета может быть полезной при таком количестве масла, то есть чистого жира, и почему тогда жиры в мясе — вредные? Секрет в разных типах жира — насыщенных и ненасыщенных. Первые содержатся в продуктах животного происхождения, вторые — в продуктах растительного происхождения и рыбе. Насыщенные жиры более самостоятельны с химической точки зрения, что вообще-то не очень хорошо, поскольку они неполностью взаимодействуют с организмом и, следовательно, плохо перерабатываются. Ненасыщенные отлично разделяются на полезные элементы и дальше спокойно фильтруются. Таким образом греческая кухня остается здоровой, несмотря на литры масла. Но, безусловно, самое главное в кухне — это вкус.

Ни в чем себе не отказывая

Блюдо, которое распространилось дальше других, почти по всему земному шару, — греческий салат. Естественно,

МУСАКА

Ингредиенты:

Картофель — 3 шт. // Баклажаны — 2 шт. // Цукини — 2 шт.
Фарш говяжий — 500 г // Томаты резанные — 400 г
Лук красный — 1 шт. // Чеснок — 1 зуб.
Петрушка — 10–15 г // Базилик — 10–15 г
Томатная паста — 1 ст.л. // Тимьян сушеный — 1 ч.л.
Корица молотая — 1 ч.л. // Гвоздика молотая — ½ ч.л.
Сахар — 3 щепотки // Соус бешамель — 750 мл
Соль, перец, масло оливковое

Способ приготовления:

1. Баклажаны и цукини нарезать кружочками по 1 см. Обжарить 5–10 мин. Выложить на полотенце или салфетку, чтобы впиталась жидкость. Картофель почистить и порезать кружочками по 0,5 см, жарить 5–10 мин.
2. В большой сковороде нагреть 2 ст.л. оливкового масла. Лук нарезать полукольцами и положить в сковороду. Чеснок мелко нарезать, добавить с тимьяном, корицей и гвоздикой. Карамелизовать 2–3 мин. Затем добавить фарш, жарить до золотистости, помешивая. Добавить резанные томаты и пасту, убавить огонь, тушить 5–10 мин до густой консистенции. Петрушку и базилик крупно нарезать, добавить с солью и перцем.
3. Духовку разогреть до 180 °С. В форму выложить слоями картофель, баклажаны и цукини. Каждый слой посолить, поперчить по вкусу. 2–3 ст.л. соуса бешамель перемешать с фаршем. Выложить фарш на овощи и распределить. Полить соусом бешамель. Выпекать 35–40 мин.



для местных жителей это просто салат, точнее, хориатики. Томаты и перцы, огурцы и оливки, фета и лук, заправленные оливковым маслом. Хориатики сам по себе может быть полноценным приемом пищи, но греки предпочитают есть много и разнообразно. Порядок блюд, как в рамках трапезы, так и в рамках дня, имеет второстепенное значение. Популярным завтраком, к примеру, является мусака — запеканка из овощей и фарша, политая соусом бешамель. Блюдо довольно старое, но национально признанный вариант появился недавно — в 1920-х годах его создал известный греческий повар Николас Целементис. Другой вариант на утро, да и любое другое время суток — йиро. Это нечто среднее между тако и шаурмой. Овощи крупно нарезаны, мясо свиное или говяжье, и завернуто все в толстую, но мягкую лепешку питу.

Ни одна греческая трапеза не обходится без сыра фета. Его едят в салатах, печеным, жареным и просто так. Он делается из овечьего либо козьего молока, должен чуть острить и по консистенции напоминает скорее творог, чем среднестатистический сыр. Более твердые сыры также пользуются спросом, например кефалотири. Из него делается популярная закуска саганаки. Сыр жарится в большом количестве масла и приобретает хрустящую корочку.

Если грек все-таки готовит мясо, оно должно быть ярким. Как правило, это баранина. Одно из главных местных блюд — клефтико — делается из ножки. Мясо обкладывают со всех сторон овощами, заворачивают и затем

КРЕВЕТКИ САГАНАКИ

Ингредиенты:

Креветки очищенные — 700 г // Томаты — 5 шт.
Лук красный — 1–2 шт. // Лимон — 1 шт. // Фета — 70 г
Чеснок — 6 зуб. // Оливки без косточек — 6 шт.
Мята — 15–20 г // Петрушка — 15–20 г
Укроп сушеный — 1½ ч.л. // Орегано сушеный — 1½ ч.л.
Перец красный молотый — ½ ч.л. // Соль, перец, оливковое масло

Способ приготовления:

1. Креветки промыть, высушить и положить в большую миску. Добавить по ½ ч.л. орегано и укропа. Мелко нарезать чеснок и положить в миску. Добавить соль, перец, красный перец. Полить маслом и перемешать.
2. В большую сковороду налить 2 ст.л. масла и разогреть на среднем огне. Нарезанные лук соломкой и оставшийся чеснок положить в сковороду. Готовить до ощутимого аромата. Добавить нарезанные кубиком томаты. Лимон разрезать пополам, выжать половину в сковороду. Добавить соль, перец, оставшиеся орегано и укроп. Довести до кипения, убавить огонь и держать 15 мин.
3. Креветки добавить в сковороду. Готовить, помешивая, 5–7 мин до розового цвета.
4. Сыр и оливки крупно нарезать, петрушку и мяту мелко нарезать, добавить в сковороду. Выжать вторую половину лимона, посолить и поперчить по вкусу.



три-четыре часа запекают. За это время ножка становится мягкой и нежной.

Многие повара для фаршировки используют сладкий перец — вариант вкусный и удобный, но не такой оригинальный, как греческий. В гемисте фаршем и рисом начиняют баклажаны, цукини, томаты и даже лук. Vegetарианский способ приготовления еще оригинальнее — овощи фаршируют другими овощами.

Интересный факт: на территории Греции не существует точки дальше 140 км от моря. Поэтому морепродукты здесь в изобилии. Устрицы, морские ежи, гребешки, лобстеры, крабы, креветки, улитки, мидии, кальмары и даже осьминоги. Чаще всего их едят не в составе блюд, а просто вареными, запеченными или жареными. С рыбой ситуация схожая, за исключением супов. Вроде трески с горохом и овощами.

Нельзя не упомянуть знаменитый греческий йогурт. По сути, это недоделанный сыр, ведь готовят оба продукта схожим образом, только один настаивается более трех месяцев, а другой — несколько часов. Свежее баранье, коровье или козье молоко разогревается, затем в него добавляется закваска, и через 8–10 часов йогурт можно есть. На его основе готовится известный соус цацики.

Выходит, средиземноморская диета — и не диета вовсе, она не ограничивает потребление продуктов, а, напротив, предлагает обильное, разнообразное и в то же время здоровое питание. [Д](#)

ЦАЦИКИ

Ингредиенты:

Греческий йогурт — 450 г // Огурец — 1–2 шт.
Чеснок — 4–5 зуб. // Укроп или мята — 10–15 г
Масло оливковое — 1 ст.л. // Сок лимонный — 1 ст.л.
Уксус — 1 ч.л. // Соль — 1 ч.л.
Перец белый молотый — ¼ ч.л.

Способ приготовления:

1. Огурец почистить и натереть на терке либо измельчить в блендере. Добавить ½ ч.л. соли. Перемешать, затем отжать через марлю.
2. Чеснок мелко нарезать, в большой миске смешать с ½ ч.л. соли, уксусом и оливковым маслом.
3. Огурец добавить в миску, перемешать. Выложить в миску йогурт, травы мелко нарезать и добавить с белым перцем.
4. Накрыть и держать в холодильнике от 30 мин до 2–3 ч.
5. Перед подачей перемешать.



Ингрид Климке

ТРЕНИНГ ЛОШАДИ-ПОБЕДИТЕЛЯ. ПУТЬ ПАРТНЕРСТВА И ВЗАИМНОГО УВАЖЕНИЯ

Автор книги — немецкая всадница Климке, двукратная олимпийская чемпионка в командном троеборье. Она подробно рассказывает о каждой из своих лошадей и методах работы с ними. Ее подход направлен в первую очередь на благополучие четвероногих партнеров.

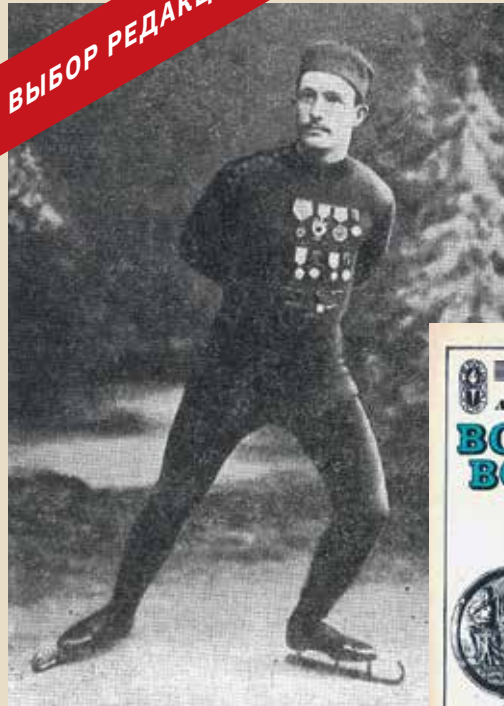


Ли Джехо

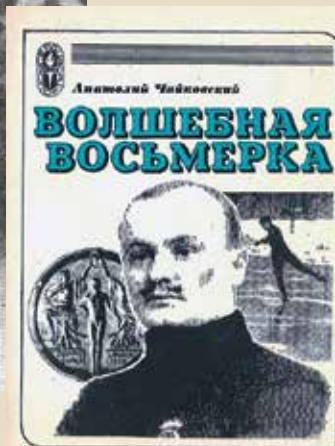
АНАТОМИЯ ШЕДЕВРОВ. ЧТО ВИДИТ ВРАЧ ТАМ, ГДЕ ДРУГИЕ ВИДЯТ ТОЛЬКО ИСКУССТВО

Вниманию читателя предлагается своеобразное вскрытие известных полотен и скульптур. Автор показывает, как художникам далекого прошлого удавалось с фотографической точностью передать сложнейшее устройство человеческого тела, а также какие болезни и синдромы можно разглядеть у героев полотен старых мастеров.

ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Анатолий Чайковский
ВОЛШЕБНАЯ ВОСЬМЕРКА



Известный спортивный журналист Анатолий Чайковский рассказывает в своей документальной повести о блистательном фигуристе, первом российском чемпионе Олимпийских игр Николае Панине-Коломенкине. И главные драматические события разворачиваются как раз вокруг его выступления в Лондоне в 1908 году. Там основным соперником Панина выступил легендарный швед Ульрих Сальхов — семикратный чемпион мира, человек, чьим именем назван один из прыжков. Противостояние было психологическим триллером. Когда Панин вышел на лед для исполнения обязательных фигур, Сальхов пытался вывести его из равновесия, громко критикуя каждое движение. Судьи подыгрывали шведу, и Панин в знак протеста даже снялся с одного из видов соревнований. Однако в дисциплине «специальные фигуры» (черчение коньком сложнейших узоров на льду) Панин нанес ответный удар. Он представил судейской коллегии настолько сложные чертежи будущих фигур, что Сальхов, увидев их, снялся с соревнований, понимая, это исполнить невозможно. А Панин исполнил! На льду остались идеальные математические кружева, которые принесли России первую золотую медаль... Но Николай Александрович остался в памяти не только олимпийским чемпионом. Он написал учебники, по которым училось не одно поколение наших фигуристов, и заложил фундамент отечественной школы фигурного катания, которая и по сей день отличается безупречной техникой и артистизмом.



Марьяна Скуратовская
**МОДА ЭПОХИ ПОТРЯСЕНИЙ:
ОТ 1910-Х К 1920-М**

Специалист по истории моды Марьяна Скуратовская в своей книге рассказывает, как длинные юбки становились короче, как пышные укладки превращались в стильный боб и каким стремительным и вместе с тем плавным оказался процесс изменения мира, человека и его вкуса в одежде.



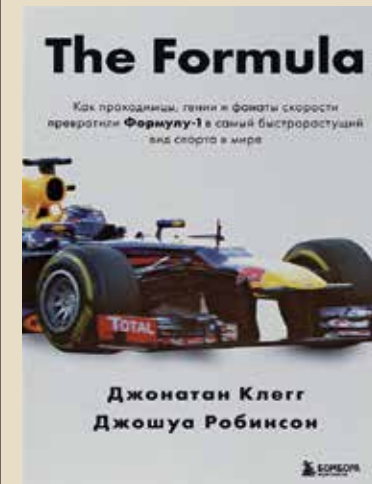
Стивен Р. Кови
СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ. МОЩНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

В книге изложен системный подход к определению жизненных задач, который поможет читателю понять себя и четко сформулировать приоритеты. Авторы объясняют, как достигать самых важных целей, и показывают, что каждый человек может стать лучше вне зависимости от его социального положения, возраста и других факторов.



Ольга Чередниченко
ПРОФЕССИЯ ПУТЕШЕСТВЕННИК. ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТРЕВЕЛ-ЖУРНАЛИСТА — ОТ МОСКОВСКИХ ПОДЗЕМЕЛИЙ ДО ИНДОНЕЗИЙСКИХ ДРАКОНОВ

Вместе с автором читатель побывает в самых разных уголках мира: затеряется на Мадагаскаре, постигнет любовь ко всему живому и самому себе в Индии, проникнет в скрытую жизнь столичных заброшек, узнает, как в путешествии по Франции обойтись без гостиниц, на каких островах живут драконы, и многое другое.



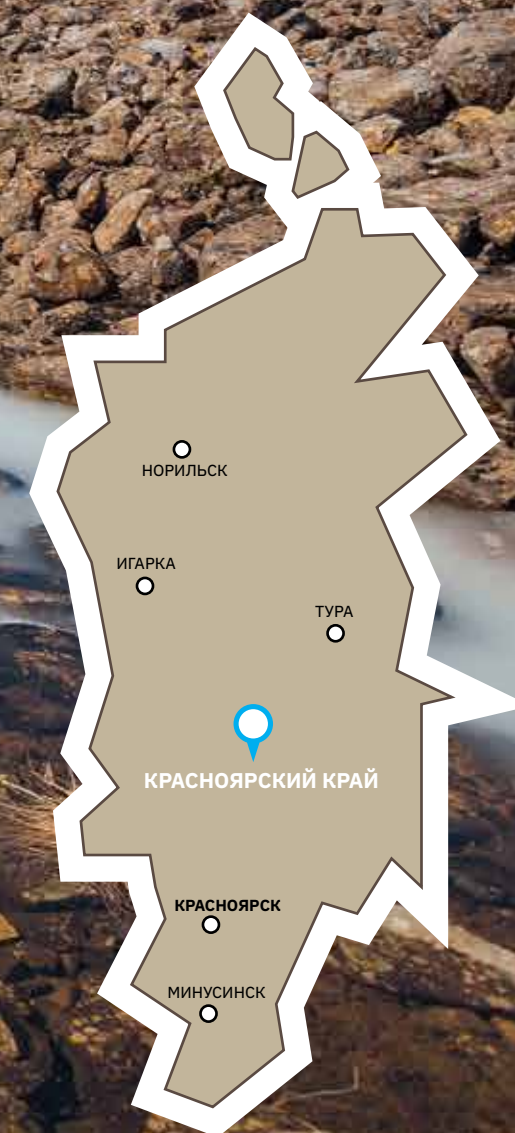
Джонатан Клегг, Джошуа Робинсон
THE FORMULA. КАК ПРОХОДИМЦЫ, ГЕНИИ И ФАНАТЫ СКОРОСТИ ПРЕВРАТИЛИ «ФОРМУЛУ-1» В САМЫЙ БЫСТРОРАСТУЩИЙ ВИД СПОРТА В МИРЕ

Настоящие шпионские страсти! Но все реально, никакого вымысла. Репортеры Wall Street Journal рассказывают эпическую историю о том, как «Формула-1» не только спасла себя от краха, но и покорила мир благодаря непрерывным экспериментам и трансформациям. Книга написана с юмором и содержит массу интересных фактов.

ДУХ ЗАПОВЕДНОЙ ТАЙГИ

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Красноярский край — огромная территория в самом центре России. Его протяженность с севера на юг почти три тысячи километров. Здесь несколько климатических поясов: арктический, субарктический и умеренный, поэтому природа края отличается удивительным разнообразием. А еще среди бескрайней тайги и величественных скал ощущается непокорный дух Сибири





Персты в направлении неба

В 600 км к юго-востоку от Красноярска, в Западных Саянах, находится природный парк «Ергаки», основная достопримечательность которого — острые каменные утесы. В переводе с древнетюркского «ергаки» означают пальцы, так как своим видом напоминают направленные к небу персты. Место это не было обжито человеком, и среди природных красот нельзя найти даже одного населенного пункта. Первые туристы проложили сюда тропы в середине прошлого века, а в 2005 году место получило статус охраняемого природного парка.

Сами пики хребтов носят лирические названия: Зуб дракона, Каменный замок, Птица, Кит и Висячий камень. Тут берут начало несколько сибирских рек и находятся десятки озер ледникового происхождения. В парке сохранилась уникальная живая природа — сотни видов растений, животных, грибов. Шесть видов млекопитающих занесены в Красную книгу. Отдельное украшение парка — мраморный водопад высотой 30–40 м, который всегда привлекает внимание туристов.

Одним из самых загадочных мест считается озеро Горных Духов, которое, по рассказам путешественников, светится по ночам, а его гладь отражает вершины окружающих утесов. Другое озеро Малахитовая ванна благодаря особому составу минералов окрашивается в изумрудный цвет. В «Ергаках» можно организовать недельный поход по горам, выбрав маршрут подходящей сложности. Есть дороги и для неискушенных туристов с деревянным настилом и удобными лестницами, а оборудованные палаточные лагеря и отели позволяют комфортно переночевать.

Зимой можно покататься на горных лыжах и сноубордах, а летом половить рыбу. Однако нужно учитывать, что в связи с охранным статусом парка не всякую рыбу и не во всех водоемах разрешено ловить, также время рыбалки ограничивается сезоном, а потому эту возможность лучше уточнить у руководства парка. Чаще всего в местных озерах ловят хариуса.

Красноярские Столбы

На северо-восточной окраине Красноярска, прямо в городской черте, начинается национальный парк «Красноярские Столбы», главная достопримечательность которого — сиенитовые останцы. Величественные скалы причудливой формы, образованные магматическими породами предстают перед путешественниками, словно персонажи древних сказок, они похожи на человеческие фигуры или образы животных. Под стать сказочным героям и их названия: Дед, Бабка, Внучка, Монах, Грешник, Дикарь, Львиные ворота, Слоник, Перья и другие.

Красноярцы облюбовали это место более 150 лет назад и всегда относились к нему бережно, а потому уже в первые годы советской власти оно получило охранный статус. Туризм, активный отдых и занятия спортом в этих местах давно стали особой субкультурой, местные ее называют «столбизм». В парке существует множество троп разной степени сложности, а начинающие скалолазы и альпинисты могут оттачивать свои навыки на «культовых» утесах.

Вход в парк стоит 400 рублей, прохождение самой короткой тропы займет не менее двух часов. Наиболее популярная часть парка — центральная, с богатой тури-

ФОТО: SHUTTERSTOCK, ENVATO ELEMENTS, 123RF, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Популярные места для зимней рыбалки — Красноярское море, притоки Енисея, и окрестности острова Татышев

стической инфраструктурой. Здесь есть детские площадки и заведения общепита, свыше 70 экологических троп и возможность покормить белок и бурундуков. Главная экспозиция — Центральные Столбы, к которым ведут почти все дороги.

Другие части, расположенные в тайге, заповедная и зона особой охраны занимают большую площадь и требуют специального пропуска и доступны не круглый год. Их закрывают на время таяния снегов, в сезон клещей и в период активности диких животных. В фан-парке «Бобровый лог» находится смотровая площадка с прекрасной панорамой всего заповедника и города Красноярска.

Манская петля

Река Мана, правый приток Енисея, протекает через тайгу и в одном месте, подобно горному серпантину, огибают скальный массив, поросший лесом. Изгиб получил название «Манская петля». Это живописное место в 1968 году было выбрано для съемок фильма «Хозяин тайги». Оно очень популярно у туристов. В основном интерес проявляют к восхождению на скалистый утес высотой 650 м и сплаву по самой реке, который занимает от двух дней и требует специальной подготовки. Однако для начинающих покорителей рек есть туристические маршруты под руководством опытных инструкторов стоимостью от 10 тыс. рублей.

Опытные рафтеры выбирают участок высокой категории сложности — с Верхманскими порогами в верховьях реки. Выделяют три основных маршрута для сплава: самый сложный от Нарвы до Жержула, от Жержула до Берети и от Берети до Усть-Маны, где река впадает в Енисей, недалеко от Красноярска. На заключительном участке и располагается Манская петля, шикарный вид на которую открывается с вершины близлежащей горы. Раньше забраться туда было не так просто, особенно в зимнее время. Но теперь для путешественников сделали удобную лестницу и протянули канат.

Сибирская Швейцария

В низовьях реки Бирюсы, недалеко от ее впадения в Красноярское водохранилище, находятся уникальные карстовые пещеры. В течение тысячелетий ветер выдувал породы из прибрежных скал и создавал красивые природные памятники. Первые из 70 пещер открыли местные охотники,

а позже специалисты определили, что раньше они были обжиты древним человеком. Самая большая из Бирюсинских пещер с подземными водоемами достигает в длину пять километров. Наиболее известные пещеры Лунная, Новогодняя, Кубинская, Жемчужная и Женевская. А целиком этот природный комплекс называют «Сибирская Швейцария».

Пещеры «украшены» сталактитами, сталагмитами, ледяными кристаллами и кальцитовыми цветами. Глубина многих чистых озер достигает до 170 м. Особый интерес у туристов вызывает скальная арка Царские ворота, а с Козыреевского зуба открывается шикарный вид. Это лучшая смотровая площадка, она расположена на высоте 350 м. Добраться до пещер летом можно на водном транспорте по Красноярскому водохранилищу, зимой — по его льду на снегоходах и воздушных подушках.

Так как пещеры очень разветвленные, новичкам рекомендуется обращаться к профессиональным проводникам. При этом сложные горные склоны и пещерные тропы требуют от путешественников определенного уровня подготовки, поэтому дети дошкольного возраста до экскурсий не допускаются, а школьного — только в сопровождении родителей. Стоимость экскурсии от 1500 рублей с человека, само путешествие длится не менее трех часов.

Непростой путь к водной красоте

В 160 км от Красноярска расположен один из самых красивых водопадов Сибири — Богунайский. Приток реки Кан Богунай небольшой по протяженности, но с очень крутым течением. Богунайский водопад состоит из двух уровней, высотой один и десять метров. Река, бегущая по горному руслу, с шумом падает вниз — зрелище завораживающее. Многие туристы любят даже искупаться в Богунае, хотя вода прохладная даже в летнюю жару.

Водопад находится в шести километрах к северу от закрытого города Зеленогорска (пропуск в него проще получить через туристическую организацию). Чтобы увидеть водопад, сначала следует добраться до места впадения Богуная в реку Кан, а затем пару часов пройти вверх по течению. Есть дорога и через лес, но для этого надо будет перебраться на другой берег Кана на бесплатном пароме, который ходит каждый час от Зеленогорска.

Легенды о Богунае гласят, что на его берегах встречали снежного человека, что там затерян монашеский скит, где белогвардейцы прятали золото, а еще там видели различные аномальные явления. Однако специалисты подобные легенды опровергают, списывая их на полет фантазии эзотериков. Впрочем, плакаты на Богунае говорят, что это заповедная земля духов и не стоит их гневить недостойным поведением.

Водопады, озера и горы без вершин

На правом берегу Енисея, недалеко от Норильска, раскинулось величественное плато Путорана размером с Великобританию. Миллионы лет назад от извержения гигантского вулкана эту землю залило лавой, впоследствии образовавшей



нагорье с плоскими вершинами и полностью изменившей изначальный ландшафт. Оно изрезано многочисленными долинами и ущельями, которые покрыты десятками рек и озер. Климат здесь суров, и устойчивая плюсовая температура наблюдается только в летние месяцы и только в долинах, но из-за малого количества осадков снега здесь не так много.

Одно из самых загадочных мест России знаменито крупными водопадами — Большим Курейским, Оранским и Кандинским высотой более ста метров. Высота гор без вершин не превышает 1700 м. Коренные народы Севера считают плато домом Огненного бога — хозяина ада и мучителя людских душ. Озера на плато Путорана так же необычны, как и вся природа. К примеру, на крупном Хантайском озере можно наблюдать штормы, а озеро Дюпкун напоминает реку, его длина 133 км и ширина всего пять.

Со стороны Норильска эффектно смотрятся крутые 800-метровые обрывы. В северной части плоскогорья расположен Путоранский заповедник, где проживает крупнейшая в мире популяция дикого северного оленя и краснокнижный снежный баран. На территории плато разные климатические зоны: тайга, лесотундра и арктическая тундра. В чистой речной воде обитает множество рыб, а окрестности водоемов облюбовали редкие птицы.

Туристические маршруты на Путорана стартуют из Норильска. Добраться можно либо на моторных лодках через пристань Валек, либо на вертолетах до озера Лама. Его также называют «таймырский Байкал». Там находятся многочисленные водопады, Музей нганасанской культуры и кладбище Норильлага. Есть и экскурсии на внедорожниках. На озере Лама достаточно много отелей и баз отдыха. Главные минусы такого путешествия — высокая цена (до 300 тыс. рублей с человека за неделю) и короткий сезон.



Красноярские Столбы еще с конца XIX века стали одним из любимых мест революционеров. Так, в 1899 году они написали на одной из стен слово «свобода», которое царские жандармы безуспешно пытались закрасить и стереть. Всякий раз надпись появлялась снова.

Висячий камень в парке «Ергаки» весит около 150 тонн. Он балансирует на краю огромного обрыва, а при сильном ветре даже вибрирует. По легенде, если камень упадет в озеро у подножия скалы, то разбудит от вечного сна Спящего Саяна.

В эпоху Российской империи в верховьях реки Маны велась добыча золота. Металл промывали и по зимнему льду отправляли в Красноярск.

Бирюсинские пещеры представляют собой соединяющиеся друг с другом лабиринты протяженностью десятки километров. В них нашли следы пребывания древних людей — наскальные рисунки, останки кострищ, древние орудия труда и предметы быта.

Богунайский водопад видоизменяется в зависимости от времени года. Летом — это мощный бурлящий поток, осенью — спокойное течение, украшенное опавшими листьями, а зимой водопад замерзает и превращается в ледяную стену из сосулек.

Плато Путорана считается местом мистическим: очевидцы видели НЛО, световые спирали, поднимающиеся из застывшего водопада, невероятные зигзагообразные радуги и стоячие волны на воде. Поэтому на озере Лама действует база уфологов, которая изучает паранормальные явления.

В Большом Арктическом заповеднике температура нередко опускается ниже 50 градусов. Кроме нескольких ученых, там никого нет. Но даже в таких условиях выживают редкие цветы, например акомастилис ледниковый (арктическая роза). Его почки образуются под плотным снежным покровом, а распускаются в июне во время короткого таймырского лета. Цветки ярко-желтые, занесен в Красную книгу.



Даже летом здесь прохладно, а потому понадобятся теплые вещи. Кроме того, неудобства доставляют мошка и отсутствие мобильной связи.

Зимнее царство на краю земли

Завершая путешествие по Красноярскому краю, стоит заглянуть в Большой Арктический заповедник, самый крупный заповедник России и один из крупнейших в мире, его площадь более 4 млн га. Территория включает северную часть полуострова Таймыр, акваторию Карского моря и моря Лаптевых, острова и архипелаги. Заповедник был создан для изучения и спасения мигрирующих птиц, а потому здесь находятся орнитологические базы. Но кроме птиц обитают и крупные животные: моржи, белые медведи, северные олени и овцебыки.

Заповедник расположен на территории вечной мерзлоты. Уже в конце августа тут начинает выпадать снег, который на мысе Челюскин лежит до 300 дней в году и сходит только в конце июня. Но даже такие суровые условия позволяют выжить сотням видов растений, мхов, лишайников и даже грибов. Помимо уникальной природы, для любителей активного отдыха в заповеднике предлагается множество развлечений: рыбалка, рафтинг, полярный дайвинг и подводная охота.

Поездки в Большой Арктический заповедник берут начало, как правило, из порта Дудинка. Можно посетить «Таймырский лабиринт» в дельте Енисея, стойбища ненцев и реку Хутудабигай, известную своими рыболовными местами буквально на краю земли. На северной оконечности полуострова Таймыр в летнее время, когда обломки ледника сползают в море, образуются айсберги. Для посещения заповедника необходимо предварительно получить разрешение администрации. [📄](#)

По зову сердца

Даже не думал, что когда-нибудь буду проводить экскурсии в музее. Но представилась такая возможность, и я решил попробовать, ведь речь шла о Музее «Динамо». Теперь делюсь с посетителями всем, что знаю об истории любимого спортобщества, динамовских командах, о спортсменах и тренерах

ТЕКСТ // ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Место силы, героический дед и выстраданный шарф

Больше всего в работе экскурсовода меня привлекает возможность общения с разными людьми. История «Динамо» так тесно переплетена с историей страны, что ею интересуются даже те, кто далек от спорта или симпатий к какому-либо клубу. Мы всем рады! Но самые дорогие гости для нас, конечно, динамовцы: ветераны спорта, спортсмены и тренеры, представители руководства, юные воспитанники академий и спортивных школ, болельщики.

С Петровским парком, где находятся стадион, музей и Петровский путевой дворец, связана и наша семейная история. Мой дед Владимир Иванович Алексеев окончил перед началом Великой Отечественной войны Военно-воздушную академию имени Жуковского, которая долгое время размещалась в здании дворца. Он был одним из «сталинских соколов». Капитан ВВС, замкомандира эскадрильи, погиб в воздушном бою в первый год войны, прикрывая Москву на Минском направлении. Для всех динамовцев это историческое место является знаковым, дорогим сердцу, местом силы. «Наши флаги реют гордо! У Динамо все рекорды! Петровский парк — наша обитель! А ты, «Динамо», — победитель!» — так звучали слова одного из первых фанатских зарядов бело-голубых, к которым принадлежу и я с 1977 года.

А вырос я, между прочим, во дворе, где в свое время жили братья Старостины, на пересечении Пресненского Вала и Малой Грузинской улицы. Наша семья переехала туда в 1975 году, когда мне было пять лет. Конечно, в тот момент я еще ни за кого не болел, но через пару-тройку лет мы с моим другом задумались на эту тему. В нашем районе были сплошь «спартачи». И мы решили — не будем как все, это неинтересно. Но о других командах, кроме «Спартака», тогда толком ничего и не знали даже. Стали изучать вопрос. И определились совершенно неожиданно — нам понравился цвет динамовской формы, особенно хоккейной. Ярко-синий, его еще иногда называют королевским синим. После этого начали активно интересоваться всем, что связано с «Динамо», изучать его историю, присматриваться к динамовским спортсменам и командам. Таким образом я и выбрал себе команду на всю жизнь, команду, «без которой нам не жить». И близость стадиона к дому сыграла свою роль. Помню, зимой мы надевали валенки и прямо в них топали от Белорусского вокзала по бульвару в центре Ленинградского проспекта, на стадион. В основном ходили тогда на Малую спортивную арену, где зимой играли в хоккей с мячом. Сильными командами, с которыми соперничало московское «Динамо», были в то время «Енисей» (Красноярск), СКА (Свердловск), «Динамо» (Алма-Ата), «Зоркий» (Красногорск). Когда они приезжали с нами играть, даже в лютые морозы собиралось очень много народа. Приходишь — там люди согреваются чем могут. Даже нам предлагали плеснуть для сугреву, но мы еще маленькими были, к тому же спортсменами-динамовцами.

И на матчи команд московского «Динамо» по другим видам спорта (футбол, хоккей с шайбой, баскетбол, водное



поло) стали ходить. Особенно запомнился футбольный матч в конце сентября 1982-го. «Динамо» играло с польским «Шленском» в Кубке УЕФА. Как раз в то время мне довязывали мой сине-белый динамовский шарф. 16 февраля 1983 года я впервые оказался в нем на баскетболе, во дворце спорта «Динамо» на улице Лавочкина, где в полуфинале Кубка Корача встречались «Динамо» и французский «Лимож». В этом шарфе я потом на многие матчи ходил, мы ведь болели за «Динамо» во всех видах спорта.

Кстати, о шарфе — его история довольно забавная. На стадионе я увидел, что старшие болельщики ходят в шарфах-розах, и тоже захотел такой. В нашем доме нашлась бабушка, знакомая моих родителей, которая вязала. Нарисовал ей эскиз. Стал искать шерсть, предлагал за нее даже талоны на дефицитные книги, которые за макулатуру тогда давали. Все бесполезно — синей шерсти нет. Бабушка говорит: «Что ты мучаешься? Давай я тебе вместо синих полосок красные сделаю. Все соседи в красно-белых ходят. Нитки у меня есть». — «Ты не понимаешь, мне именно сине-белый нужен! Я же за «Динамо»!» — «Ну тогда ищи». И я нашел. Соседка начала вязать. Только я немножко ошибся с техзаданием — не указал длину. И через какое-то время она принесла сине-белый шарф, чуть больше метра длиной и двойной. Спрашиваю: «Зачем мне такой?» — «Чтоб теплее было». — «Мне не надо теплее, мне длинный нужен». — «Ладно, там еще шерсть осталась». И связала второй, уже как надо — двухметровый.

Красно-белая угроза и негативное отношение к атрибутике

Появляться на Пресне в сине-белом шарфе было тогда небезопасно. Пока до школы дойдешь, пару раз в какие-нибудь разборки влипнешь. Мне говорили: «Сними ты этот шарф, и все будет спокойно». Но я упорно в нем ходил. Не только в школу, но и на музыку. Да, кроме того что я учился в общеобразовательной школе, болел за «Динамо», играл в футбол и хоккей, я еще играл на скрипке. Музыкальная школа находилась на улице Воровского (сейчас — Поварская), мне надо было преодолеть на автобусе или пешком всю Малую Грузинскую, пройти часть Красной Пресни и Баррикадной, а также площадь Восстания (сегодня — Кудринская). И вот я шел в сине-белом шарфе со своей скрипочкой в руках по «спартаковской» Пресне и думал: если что, буду отбиваться футляром. На шарф покушались постоянно, тем более что «Динамо» было везде: в Минске, Киеве, Тбилиси... Его запросто могли продать болельщикам тех команд. Но главное — надо было наказать отщепенца, «обуть», как тогда говорили. Часто выручало, а иногда и спасало то, что многие знали меня по школе и району.

Хотя, надо признать, времена были еще сравнительно «травоядные» — не существовало ультрас и хулиганских группировок, с арматурой никто никого не поджидал, но спонтанно могло откуда угодно прилететь, и приходилось быть начеку. В школах с теми, кто ходил в фанатской



атрибутике, боролись. Я учился между Белорусским вокзалом и Тишинкой в 22-й школе, где ряд предметов преподавался на английском языке. Помню, мы какие-то иностранные журналы доставали, читали про зарубежный футбол, про английских фанатов и болельщиков из других стран. Школа была хорошая, блюла свою репутацию. Когда 20 октября 1982 года случилась трагедия в «Лужниках» после матча «Спартак» с голландским «Хаарлемом», на следующий день меня сорвали прямо с урока: «Алексеев, зайди к директору». Зашел в приемную, а навстречу выходит группа ребят, с третьего класса по десятый, все известны как болельщики «Спартак». Меня одного запускают, и директор говорит: «Дим, я не знаю, кто за кого болеет, знаю только, что они ходят в школу в красно-белых шарфах, а ты — в сине-белом. Думаю, ты в курсе, что произошло». Я уже что-то краем уха слышал, но сказал, конечно, что ничего не знаю. «Значит так, вы все в этой теме. Если кто-нибудь что-нибудь кому-нибудь расскажет про этот инцидент, пеняйте на себя. Из октябрят исключим, из пионеров исключим, из комсомола исключим. Всем молчок!» Такое время было. Сейчас мы знаем, что там много народа погибло и некоторые знакомые ребята пострадали.

Поддержка «Красной Пресни», плюсы и минусы VIP-трибун

Надо сказать, что помимо страстного боления за «Динамо», я вместе со своими дворовыми и школьными товарищами, преимущественно мясными, поддерживал в то время местную команду «Красная Пресня», которая играла

на одноименном стадионе (одно время он назывался «Метрострой») и была дочерней командой «Спартак». Поддерживали ее как свою районную. Мы с ребятами и сами на этом стадионе играли: летом — в футбол, зимой — в хоккей. «Красная Пресня» выступала во второй союзной лиге. Когда мы, немногочисленные пресненские динамовцы, приходили за нее болеть, ничего красно-белого на себя на надевали — боже упаси! Я, например, носил только пресненский значок в виде факела — символа революции 1905 года. Однажды попали на игру дубля «Спартак» и дубля «Динамо». Подходим в толпе к стадиону, все идут на сектор, где мы обычно на матчах «Красной Пресни» по-хозяйски располагались, а совсем небольшая кучка краснопресненских болельщиков «Динамо» направляется в противоположную сторону. И кто-то из красно-белых спрашивает: «Погодите, а вы куда? А! Так вы мусора, злые мусора!»

На стадионе «Красная Пресня» познакомился в то время со многими любопытными личностями, включая небезызвестную Изольду, которая начинала там свой «путь в билетный бизнес». Она и сейчас в строю, время от времени ее можно увидеть в разных точках Москвы перед аншлаговыми культурно-массовыми мероприятиями. И известная многим армейская болельщица Машка частенько на стадион заходила, обычно неся на плече хоккейную клюшку с какими-то пакетами.

Мне со знакомствами на стадионе всегда везло. На «Динамо» один сезон ходил на Северную трибуну, на VIP-2, — мне абонемент подарили. Сидел рядом с Гусом Хиддинком, а за нами наши уважаемые болельщики — Вячеслав Добрынин и Лев Лещенко. Что могу сказать? Интересно было, кормили-поили, только не поболеешь нормально, как мы привыкли на фан-секторах. Помню, на матче открытия футбольного сезона, когда капитаны поднимали флаг России под звуки гимна, я громко запел. Так Хиддинк на меня глаза вытаращил. Зато Лещенко мой порыв одобрил, большой палец вверх поднял. Как-то эпизод случился, когда наш тренер Денис Колодина на другую позицию по ходу матча переставил. И Добрынин прямо одолел Лещенко вопросами, зачем он это сделал. Лев Валерьянович поначалу терпеливо объяснял, но в какой-то момент не выдержал: «Слав, слушай, вот молодой человек в динамовском шарфе, Дмитрий, он тебе сейчас все расскажет». И мы с Вячеславом Григорьевичем долго потом беседовали. А однажды я его выручил. В специальном помещении, где накрывали столы для VIP-гостей, колонны были обиты деревянными щитами. Чтобы их не портили, на вер-



ное. Добрынин положил свою барсетку сверху на этот щит и забыл про нее, а там телефон. И вдруг мы слышим звонок, но барсетки не видим. Добрынин нервничает: «Мне по поводу зарубежного контракта должны звонить!» Я раздобыл стул, глянул — точно, лежит его сумочка внизу, провалилась в щель между колонной и щитом. Нашли сотрудника стадиона, вызвали директора, тот дал указание демонтировать щит. В общем, хорошо все закончилось, без потерь.

«Старый Запад», соревнования и планы на будущее

Так же как мой друг и коллега по музею «Динамо» Константин Рожин, он же Дуремар, я отношусь к олдскульным болельщикам, мы с ним состоим в «Старом Западе». Большинство знает, что это за коллектив. У нас достаточно жесткие критерии приема. Нужно, например, чтобы тебя кто-то порекомендовал. За меня в свое время замолвили слово Виктор Александров (Батя) и Сергей Кабан.

Обычно на футболе мы сидим на своем традиционном секторе, более громко и эмоционально, особенно на матчах со «Спартаком» и «Зенитом» страсти бушуют.

Я шел в сине-белом шарфе со скрипочкой в руках по «спартаковской» Пресне и думал: если что, буду отбиваться футляром

Свои соревнования тоже устраиваем. Уже несколько лет подряд в день рождения «Динамо» играем в футбол с командой бегового клуба «Динамо бежит». Первый матч провели в 2023 году, выиграли 3:2. Мне, кстати, довелось забить тогда победный мяч.

Вместе с Феликсом Виноградовым, Витей Батей и Сергеем Кабаном организовали турниры «Старого Запада» по настольному теннису. Первый провели в 2021 году и посвятили 30-летию еврокубкового матча московского «Динамо». Тогда в ТЦ «Арена Плаза» стояли теннисные столы, мы их арендовали. Все было тщательно продумано и красиво оформлено: правила, регламент, турнирная таблица, призы победителям... Второй турнир провели в честь столетия спортивного общества прямо на стадионе «Динамо», в подтрибунном помещении нижнего яруса трибуны D, куда поставили несколько теннисных столов. Я довольно долго договаривался со службой безопасности, чтобы всех участников пропустили на территорию стадиона. А там такие участники были... Один Женя Нечай, широко известный в фанатских кругах, чего стоит! Но в конце концов нашли общий язык, обо всем договорились, народу много собралось, и турнир прошел отлично. Все остались очень довольны, ждут продолжения. В прошлом году турнир по бильярду организовали, тоже прекрасно провели время. Теперь у нас мечта — устроить городские соревнования. Мы уже подходили к человеку, который все время тренируется в Петровском парке, у него в специальном домике закрыты биты, городки — все необходимое. Просили его разъяснить нам правила. Городки ведь тоже динамовский вид спорта, в них здесь всегда играли. Ну а многолетняя традиция проведения так называемых новогодних мегапати «Старого Запада» хорошо известна многим болельщикам «Динамо».

Книга впечатлений, разбор динамовских песен и запись клипа

Очень люблю, когда ребята из «Старого Запада» в музей на наши с Константином экскурсии приходят, интересные беседы получаются, они ведь тоже с историей «Динамо» хорошо знакомы. С тем же Феликсом в 2014 году летели в Португалию на еврокубковый матч Лиги Европы, где

Отношусь к олдскульным болельщикам, состою в «Старом Западе» — большинство знает, что это за коллектив

«Динамо» встречалось с «Эшторилом», и часов шесть почти безостановочно обсуждали всякие факты из истории «Динамо». Старушка, сидевшая впереди нас, не выдержала, взмолилась: «Яшина я, конечно, тоже люблю и уважаю, но сколько же можно, мальчики, обо всем этом говорить?!»

Музей иногда посещают и те, кто практически ничего не знает о «Динамо» и истории спорта. Любопытно полистать книгу отзывов, которую мы называем Книгой впечатлений. Чьих записей там только нет!

Детей разных возрастов у нас много бывает, они очень благодарные слушатели. А в начале этого года приходили участники ансамбля песни и пляски имени Александра. Мы с ними после экскурсии вместе спели. Я вообще часто пою с посетителями. И слова динамовских песен мы с ними разбираем. Спрашиваю: «Как вы понимаете строчку «нам небо дарит наших флагов цвета»?» — «Это голубое небо с белыми облаками». — «А кто такие тигры и львы, о которых в гимне нашего футбольного клуба поется?» Вот тут уже многие пожимают плечами. И я рассказываю им про двух легендарных вратарей — Хомича и Яшину. И как Алексей Петрович Хомич сказал заменившему его в воротах Яшину знаменитые слова: «Лева, ты идешь защищать ворота великого клуба, за него болеют миллионы. Жизнь у людей сейчас непростая. Постарайся их как можно реже огорчать». И на 21 сезон Яшин занял место в воротах московского «Динамо», став лучшим вратарем XX века и единственным из вратарей обладателем «Золотого мяча». Льва Ивановича называли Черным пауком и Черной пантерой, но чаще все-таки по имени, а вот за Хомичем закрепилось прозвище Тигр, которое он получил во время турне «Динамо» по Британии. Вот такие тигры и львы бились за «Динамо». Кстати, по инициативе футбольного клуба на столетие «Динамо» в одном из павильонов киностудии «Мосфильм» мы отсняли клип, где исполнили гимн. В юбилейном сезоне его крутили перед каждым домашним матчем. В записи принимали участие известные артисты, ветераны футбольного клуба, игроки мужской и женской футбольных команд «Динамо» (Москва), юные воспитанники Академии «Динамо» и болельщики, в том числе и я с дочерью.

Наверное, я буду неоригинален, но хочу пожелать болельщикам «Динамо» в наступившем году побед — всем клубам во всех видах спорта. Хотя футболисты задолжали нам больше всего. Болейте за «Динамо»! И приходите к нам в музей, обещаю — будет интересно! [📍](#)

ДИНАМО



«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+