

56

Вячеслав
Добрынин

*Нам по силам
в этом сезоне
войти в тройку*

64

Завтра,
завтра,
не сегодня!

*Как побороть
прокрастинацию*

14

Роман
Костомаров

КОГДА ВЕСЬ ЗАЛ ВСТАЛ
И НАЧАЛ АПЛОДИРОВАТЬ,
Я ОБО ВСЕМ ЗАБЫЛ

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 1 (57)
ЯНВАРЬ — ФЕВРАЛЬ
2024

СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!

16+



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2024 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

В МАРТЕ В ОБЩЕСТВЕ «ДИНАМО» ПРОЙДЕТ ЦЕЛЫЙ РЯД СТАРТОВ. САМЫЕ РЕЙТИНГОВЫЕ – ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ, СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ, СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ ЮНЫХ ДИНАМОВЦЕВ И ПЛАВАНИЮ



2 марта Красногорск

Всероссийские открытые соревнования по лыжным гонкам «Динамо-лыжня — 2024»

5–9 марта Сыктывкар

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по лыжным гонкам и служебному двоеборью

13–16 марта Брянск

Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике «Юный динамовец — надежда России»

27–31 марта Обнинск

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по плаванию

СОДЕРЖАНИЕ

№ 1 (57) ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ 2024

2 / 3

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**
Владимир Кубышко

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Олег Корж
Вадим Ненароков
Алексей Смирнов
Зоя Алеева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Екатерина Овчарова

ДИЗАЙН
Сергей Андриевич

ВЕРСТКА
Ирина Семенова

КОРРЕКТОР
Елена Милехина

ИЛЛЮСТРАЦИИ
Нина Колчина

КОНСУЛЬТАНТ
Александр Круглов

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
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

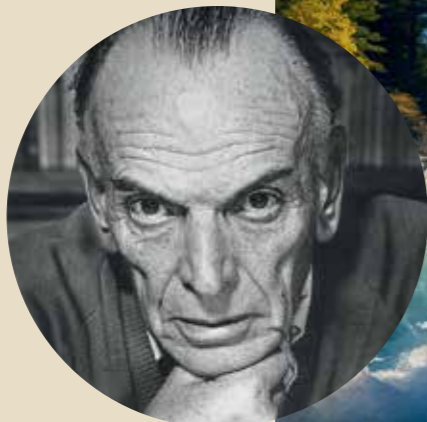
Отпечатано:
ООО «Типография Парадиз»
143090, Московская область,
г. Краснознаменск,
ул. Парковая, д. 2а
Тираж: 3000 экз.

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+



70



50

56



64



4
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта

8
СОБЫТИЯ
Яркие моменты из жизни общества «Динамо»

14
ГЕРОЙ НОМЕРА
Русский Терминатор

24
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Адреналин сплава

30
КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Такой «хоккей» нам нужен

40
ВETERAN
Андрей Николишин:
В «Динамо» меня с 16 лет звали Васильичем

50
СТАДИОН В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ
Драйвер или балласт?

56
СОВЕСЕДНИК
Никуда не денешься, так к себе манит

62
ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ
Константин Паустовский

64
ПСИХОЛОГИЯ
Завтра, завтра, не сегодня!

70
ПРОПИТАНИЕ
Искусство сочетать несочетаемое

76
КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте

78
ПУТЕШЕСТВИЯ
Увидеть и полюбить Кузбасс

84
ДЫХАНИЕ ТРИБУН
Согласно статистике



Трофей волейболисток

Волейболистки московского «Динамо» закончили 2023 год победой над «Ленинградкой» в Кубке России. Во всех сетях динамовки выглядели увереннее и сильнее соперниц, так что результат 3:0 был закономерным завершением противостояния. Таким образом, команда стала шестикратным обладателем трофея. В чемпионате России у «Динамо» тоже все

складывается весьма неплохо. В 19 матчах команда Ушакова потерпела лишь два поражения и занимает промежуточное первое место в таблице. Приятно, что три других динамовских коллектива также проводят успешный сезон. Казанские волейболистки идут на третьей позиции. «Динамо-Метар» из Челябинска и краснодарское «Динамо» располагаются на седьмой и восьмой строчках соответственно. Все эти клубы на данный момент проходят в плей-офф Суперлиги.



Волейболистки обзавелись новым трофеем, мастера велоспорта радуют результатами, в гандболе, хоккее с шайбой и в хоккее с мячом начинается жаркая пора

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Успехи в коньках и керлинге

В конце декабря в Иркутске в ледовом центре «Байкал» состоялся чемпионат России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях. Динамовская спортсменка Екатерина Алдошкина стала одной из главных звезд, одержав победы сразу в четырех дисциплинах. Она первенствовала на дистанциях 3000, 5000 метров, в масс-старте, а также в командной гонке в составе сборной

Челябинской области. Отметим также серебряную медаль еще одной представительницы «Динамо» и призера Олимпиады в Пекине Ангелины Голиковой на дистанции 500 метров. В конце января к своим наградам она добавила еще одно серебро, но уже в спринтерском многоборье на соревнованиях в Кемерове. Набрал 156,755 очка, Ангелина уступила только Дарье Качановой.

На чемпионате России по керлингу среди смешанных пар динамовская спортсменка Алина

ФОТО: СОЮЗ КОНЬКОБЕЖЦЕВ РОССИИ, АРТЕМ ЗОЛОТАРЕВ, ДАРЬЯ ИСАЕВА, ПРЕСС-СЛУЖБА ВК УГМК, ЖВК «ДИНАМО» (МОСКВА), ФК «ДИНАМО» (МОСКВА)

Ковалева вместе с Алексеем Тимофеевым стала серебряным призером первенства страны в составе сборной Санкт-Петербурга. Они уступили паре из Иркутской области Елизавете Трухиной и Николаю Лысакову. Обе команды одержали по семь побед, но в финале сильнее оказались иркутяне.

Досрочный выход в плей-офф в хоккее

Хоккеисты московского «Динамо» отлично выступают в нынешнем регулярном чемпионате КХЛ. Команда Алексея Кудашова 20 января, обыграв одноклубников из Минска, обеспечила себе досрочный выход в плей-офф Кубка Гагарина. В декабре бело-голубые провели серию из четырех побед подряд, а в январе — из пяти. Клуб идет в лидерах Западной конференции.

Конечно, были и неудачные моменты, но в целом подопечные Кудашова выглядят достаточно уверенно, что вселяет надежду на успешное выступление в Кубке Гагарина.

Стоит отметить, что лучший бомбардир КХЛ сезона на данный момент динамовец Никита Гусев набрал уже 78 очков. Кстати, он по этому показателю обновил рекорд клуба.

Золотой финиш Гараничева в биатлоне

Призер сочинской Олимпиады и трехкратный чемпион Европы Евгений Гараничев добавил к своим наградам очередной титул чемпиона России. Динамовский биатлонист в составе сборной Тюменской области одержал победу в командной гонке. Специфика этой дисциплины в том, что команда из четырех человек бежит спринтерскую дистанцию с двумя огневыми рубежами (10 км у мужчин, 7,5 км — у женщин).



Старт осуществляется с разницей в одну минуту. Все члены команды от старта до финиша должны пройти гонку вместе. Расстояние между первым и четвертым участником на специальных отсечках трассы не должно превышать 15 секунд, иначе — минутный штраф. Примечательно, что фактически первыми финишную черту пересекли белорусские спортсмены, однако их результат не шел в зачет чемпионата России.

Обидное поражение в баскетболе

Баскетболистки курского «Динамо» вышли в финал Кубка России, где им противостоял клуб УГМК из Екатеринбурга. После равной первой четверти бело-голубые сделали мощный рывок во второй и повели с разницей в 13 очков. В третьей четверти «Динамо» удерживало преимущество, однако в заключительной десятиминутке УГМК удалось полностью перевернуть ход игры. Баскетболистки из Екатеринбурга выиграли ее со счетом 24:6, а саму встречу — 70:65.

В Суперлиге динамовки бьются за первое место с тем же УГМК. Встреча 1 февраля завершилась 83:78 в пользу курских баскетболисток. Увы, клуб немного сбавил обороты после шикарного старта сезона — за последние полтора месяца уступил сначала московскому МБА, а затем «Надежде» из Оренбурга. Нет сомнений, что плей-офф этого сезона будет огненным. Новосибирское и московское «Динамо», к сожалению, замыкают турнирную таблицу, хотя шанс выправить положение у обоих клубов пока остается.

Финальная стадия в гандболе

В мужском гандболе астраханское «Динамо» и «Динамо-Сунгуль» ведут отчаянную борьбу за попадание в плей-офф чемпионата России. Команды на начало февраля находятся на самой

А ТАКЖЕ:

Вратарь московского «Динамо» держит марку
Есть чем гордиться, вспоминая минувший 2023 год, обоим вратарям ФК «Динамо» (Москва) — Антону Шунину и Игорю Лещуку. Шунин стал 13-м в истории чемпионатов СССР и России голкипером, отыгравшим за один клуб без пропущенных мячей в ста матчах. И вторым после самого Льва Яшина московским динамовцем. В список

согню сухарей» в официальных матчах, входящих в зачет Клуба Яшина, представляя один клуб. Все они — динамовцы: московские (Владимир Пильгуй и Николай Гонтарь), тбилисский (Отар Габелия) и киевский (Виктор Чанов). А последний матч 2023-го стал для Шунина 300-м в премьер-лиге. Прежде эту отметку преодолели лишь три его одноклубника еще в советской высшей лиге: все




входят также два представителя «Локомотива» (Сергей Овчинников и Мариано Гильерме), по одному — ЦСКА (Игорь Акинфеев), «Спартак» (Ринат Дасаев), киевского «Динамо» (Евгений Рудakov), «Зенита» (Вячеслав Малафеев), «Арарата» (Алеша Абрамян), «Рубина» (Сергей Рыжиков), «Шахтера» (Юрий Дегтярев), «Нефтчи» (Сергей Крамаренко) и «Зари» (Александр Ткаченко). Помимо этой блистательной «чертовой дюжины», еще четверо «выбивали

тот же Лев Яшин (1969), Валерий Маслов (1970) и Александр Новиков (1987). Что касается Лещука, он ушел на зимний перерыв в чемпионате страны со вторым коэффициентом непробиваемости среди вратарей, сыгравших более трети матчей от общего числа, проведенных командой (6 мячей в 7 встречах — 0,86). Он уступает только красnodарцу Матвею Сафонову (12 в 18 — 0,67).

границы, занимая седьмую и восьмую строчки в таблице соответственно. При этом определенный очковый запас у двух динамовских клубов все же имеется. У них в активе 14 баллов, в то время как идущий на девятом месте «Каустик» набрал только 8 очков.

У женщин «Динамо-Синара» также сражается за выход в плей-офф. Здесь ситуация немного сложнее. Волгоградские гандболистки не смогли попасть в топ-6 по итогам первого этапа и отправились пробиваться в игры на вылет через турнир во второй группе. Оттуда два лучших клуба смогут отобраться в четвертьфинал. «Динамо-Синара» является, пожалуй, главным фаворитом среди клубов нижней шестерки. В Кубке России у волгоградских спортсменок все намного лучше. Команда пробилась в «Финал четырех» и поведет борьбу за трофей!

Затишье перед бурей в хоккее с мячом

В хоккее с мячом московское «Динамо» после уверенного старта допустило сразу две осечки. В середине декабря столичная команда с разницей в три дня проиграла «Енисею» и «Кузбассу». Зато потом динамовцы вернулись на победные рельсы и одержали семь побед подряд. В турнирной таблице бело-голубые занимают третью строчку, уступая «Воднику» и «Кузбассу», причем у последних пока нет ни одного поражения. Впрочем, главные события развернутся уже в плей-офф, куда «Динамо», вне всяких сомнений, попадет. 





Среди событий последних месяцев не только чисто спортивные, но и культурные, направленные на популяризацию спорта



«МАТЧ ВЕКА», ПОСВЯЩЕННЫЙ СТОЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ СПОРТОВЩЕСТВ «ДИНАМО» И ЦСКА, СОСТОЯЛСЯ НА РИНГЕ «ВТБ АРЕНЫ». С МОМЕНТА ПЕРВОЙ МАТЧЕВОЙ ВСТРЕЧИ ЭТИХ КОМАНД ПРОШЛО ПОЧТИ 100 ЛЕТ. В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ВЕДУЩИЕ РОССИЙСКИЕ БОКСЕРЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, МИРОВЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ ПЕРВЕНСТВ. ПОЧЕТНЫМИ ГОСТЯМИ ТУРНИРА СТАЛИ РУКОВОДИТЕЛИ ОБОИХ ОБЩЕСТВ, ИЗВЕСТНЫЕ СПОРТСМЕНЫ И ДЕЯТЕЛИ ИСКУССТВА. КОМАНДЫ ПРОВЕЛИ СЕМЬ ПОЕДИНКОВ В РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ. ДИНАМОВЦЫ ОДЕРЖАЛИ ПОБЕДУ СО СЧЕТОМ 5:2

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, АНДРЕЙ ОРЕХОВ, ЕВГЕНИЙ ОШКАМПЕ, ПРЕСС-СЛУЖБА РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ»





В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ, В МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ КОМПЛЕКСЕ «АКАДЕМИЯ СПОРТА «ДИНАМО» ОТКРЫЛСЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ. ЭТОГО СОБЫТИЯ ДИНАМОВЦЫ ЖДАЛИ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ. ЗАЛ СТАНЕТ ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КЛУБА «ДИНАМО-МОСКВА» ИМЕНИ МИХАИЛА ВОРОНИНА. ЗА ГОДЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ КЛУБ ВОСПИТАЛ НЕ ОДНО ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ, МНОГИЕ ИЗ НИХ УЖЕ ВЕРНУЛИСЬ В КЛУБ ТРЕНЕРАМИ



НА ВДНХ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКИ-ФОРУМА «РОССИЯ» ОТКРЫЛАСЬ ЭКСПОЗИЦИЯ АЛЛЕЯ СЛАВЫ, ОРГАНИЗОВАННАЯ РОССИЙСКИМ ОБЩЕСТВОМ «ЗНАНИЕ» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИИ. ОНА ПОСВЯЩЕНА ВЫДАЮЩИМСЯ СПОРТСМЕНАМ, КОТОРЫЕ В РАЗНЫЕ ГОДЫ ПРЕДСТАВЛЯЛИ НАШУ СТРАНУ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ. В РАЗДЕЛАХ ЭКСПОЗИЦИИ – ИХ ДОСТИЖЕНИЯ В ЛЕТНИХ И ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА, ВКЛЮЧАЯ ИГРОВЫЕ. У КАЖДОГО СПОРТСМЕНА – ИМЕННАЯ СТЕЛА С ПОДЛИННЫМИ ЗОЛОТЫМИ МЕДАЛЯМИ И ФОТОГРАФИЯМИ. СРЕДИ ТЕХ, КТО ПРЕДОСТАВИЛ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ СВОИ НАГРАДЫ, ЕСТЬ И ПРОСЛАВЛЕННЫЕ ДИНАМОВЦЫ





«БЫТЬ ДИНАМОВЦЕМ» – ВЫСТАВКА ПОД ТАКИМ НАЗВАНИЕМ ОТКРЫЛАСЬ В КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ «ЦЕНТР ЗОТОВ». ЭКСПОЗИЦИЯ СОБРАНА ПРИ СОДЕЙСТВИИ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» И МУЗЕЯ «ДИНАМО» И РАССКАЗЫВАЕТ О СТАНОВЛЕНИИ ПЕРВОГО В СОВЕТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ СПОРТОВЩЕСТВА, ЕГО ЛЕГЕНДАРНЫХ АТЛЕТАХ, ОТРЯДАХ ЮНЫХ ДИНАМОВЦЕВ И Т. Д. ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ФОТОГРАФИИ ИЗ АРХИВА ОБЩЕСТВА, СНИМКИ АЛЕКСАНДРА РОДЧЕНКО, ОСНОВОПОЛОЖНИКА СПОРТИВНОЙ ФОТОГРАФИИ И ОДНОГО ИЗ ОТЦОВ КОНСТРУКТИВИЗМА, А ТАКЖЕ КАДРЫ КИНОХРОНИКИ, ЗАПЕЧАТЛЕВШИЕ СПАРТАКИАДЫ И СПОРТИВНЫЕ ПАРАДЫ, КОТОРЫЕ ПРОХОДИЛИ В 20–30-Е ГОДЫ НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ И СТАДИОНЕ «ДИНАМО»



РУССКИЙ ТЕРМИНАТОР

Роман Костомаров — легенда мирового спорта. К несчастью, прошлый год разделил жизнь прославленного фигуриста на до и после. Обычный грипп привел к госпитализации. Дальше все, как в страшном сне: медикаментозная кома, гангрена — ампутация пальцев на руках, а затем и вовсе — стоп и кистей... 6 июля его выписали из больницы. По сути, без рук и без ног. А уже 17 декабря Роман выступил в юбилейном шоу Ильи Авербуха. Сила воли — невообразимая

БЕСЕДУ ВЕЛ // ПАВЕЛ РЫЖКОВ

ФОТО // АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН

Теперь радуюсь каждому дню

— Так получилось, что мы встречаемся спустя ровно год после госпитализации.

— Да, 10 января — день, когда я практически ушел на тот свет. Обнуление. 365 дней назад в моей жизни перевернулось абсолютно все. 10-го я впал в кому. А когда проснулся, оказалось, что у меня полно проблем. Я пересек красную линию и одной ногой был где-то в темноте. Хорошо, что не двумя. Конечно же, эту дату ни я, ни моя семья никогда не забудем.

— Чему вас научил тот год?

— Да он научил меня жить заново. Я столкнулся лицом к лицу со смертью. Удалось уйти. Правда, не без последствий. Очнувшись, попал в новую реальность. Но я научился еще больше ценить свою жену и всю свою семью. Именно им обязан тем, что мы сейчас общаемся. Сам бы вряд ли вытянул. Еще я научился бороться. У меня с этим и прежде не было проблем, но жизнь заставила пройти самое сложное сражение. Теперь радуюсь каждому дню, наслаждаюсь каждым моментом. 2023-й получился, мягко говоря, трудным. Хотя и успел я немало.

— Это факт.

— Я научился ходить. Бегать. Крутить велосипед. Водить. Плавать. А 17 декабря вышел на лед в шоу Ильи Авербуха и катался. Разумеется, насколько это было возможным.

— Да это было шикарно. Не верится, что вас только 6 июля выписали из больницы.

Наверняка помните тот день.

— Я страшно боялся. Если честно, страх начал жить во мне с тех пор, когда стало понятно, что я лишусь конечностей. Но на тот момент еще не до конца осознал, насколько потерял независимость и самостоятельность. Дома картина прояснилась окончательно. Благо мы отправили детей на отдых с бабушкой, чтобы за три недели адаптироваться к новой реальности. Да и чтобы Оксана не отвлекалась на сына с дочкой, потому что первое время мне действительно постоянно требовалась помощь. Вот представьте: я не мог сам почистить зубы, умыться, сходить в туалет. Бытовые вещи, которые в обычной жизни не замечаешь, — самое сложное. Ты как будто заново родился. Только тебе 46 лет. Это был ужасно тяжелый период.





Роман Костомаров

родился 8 февраля 1977 года
в Москве

- Заслуженный мастер спорта (2004 — фигурное катание, танцы на льду)
- Олимпийский чемпион (2006)
- Чемпион мира (2004, 2005)
- Чемпион Европы (2004–2006)
- Бронзовый призер чемпионата Европы (2003)
- Чемпион России (2003, 2004, 2006)
- Победитель Гран-при (2004, 2005)
- Выступал с Екатериной Давыдовой (1994–1998), Анной Семенович (1999–2000), Татьяной Навкой (1998–1999, 2000–2006)
- Первый тренер — Лидия Караваева
- Тренер — заслуженный тренер России Александр Жулин



Далеко не все элементы из тех, что делал прежде, получаются. Но ощущения, когда скользишь по льду, в лицо холодный ветерок, а вокруг зрители, непередаваемы!

— Но вы его пережили.

— Сейчас я могу делать многое сам. В том числе почистить зубы. Или сходить в туалет — правда, надо ходить в спортивных штанах, потому что если будет пуговица, то я в ловушке. Мне удалось заметно продвинуться, но на данный момент я все равно абсолютно зависим. Спасает, что любимая всегда рядом. Без нее прогресс точно бы сильно замедлился. И не факт, что я бы к этому прогрессу стремился. Да и к жизни вообще.

— Вы уже говорили в одном интервью, что бороться решили не столько из-за себя, сколько из-за семьи и детей.

— Так и есть. Когда я вижу, как вокруг меня кружат дети, как они верят, что папа сильный и со всем справится, то у меня не остается вариантов. Сейчас я понимаю, что приспособиться можно ко всему. Жизнь заставит — и не так раскорячишься. Помните, в «Особенностях национальной охоты», когда они хотели корову из бомболюка сбросить, а она ноги растопырила и ни в какую?

Мне остается благодарить судьбу за Оксану. За моего брата, я его всегда любил, но в этой ситуации он показал себя с новой стороны. Теперь жена — моя правая рука, а он — левая. Есть и другие люди, которые помогают. Но я стремлюсь к той самостоятельности, что была у меня до болезни.

Согласился бы стать роботом, на котором проводят испытания

— Существуют ли научные разработки, которые могли бы упростить вам жизнь?

— Смотрели «Робокопа»? Я бы хотел выйти из больницы так же. Однозначно согласился бы стать роботом, на котором проводят испытания. Чтобы люки разные открывались, был пистолет в ноге... От меня нынешнего — только мозг и сердце, все остальное — железо. Но это фантастика. И мы не в кино. Поэтому я все такой же человек. С частич-

но оставшимися руками и ногами. И мне надо приспосабливаться.

Хорошо, что у нас есть сильные протезисты, что существует государственная программа, благодаря ей можно получить протезы, ведь они дорогостоящие. Да, мне хотелось бы, чтобы протез, который сейчас на одной руке и, возможно, будет на второй, стал более функциональным. Но...

— В мире такие вообще существуют?

— Насколько я слышал — нет. Есть красивые, какие-то дизайнерские, где-то чуть больше затюнигованные, но функционально они все равно ограничены. Таких, чтобы реагировали на каждый сигнал пальца, еще не сделали.

— Вот странно: 2024 год, люди давно летают в космос, строят стеклянные здания на сотни этажей, клонируют овец, а нормальных протезов все еще не изобрели.

— Именно. Даже глаза уже оперируют! Мне вот хрусталик поменяли. Залезли в глаза, поменяли камушек, и я начал видеть. Это же чудо! А с протезами все грустно. По сути, вместо руки мне просто надевают палку с пальцами. Вроде и это круто — можно запрограммировать несколько действий посредством напряжения определенных мышц. Но по сравнению с полетом в космос Юрия Гагарина 63 года назад довольно скромно. Наверное, в мире просто нет соответствующего запроса. Вот сколько на планете инвалидов? Я точной статистикой не владею, но явно меньше 10 процентов. И кто о них станет думать? Только столкнувшись с подобным, понимаешь, сколько еще предстоит работы. С нынешними технологиями и разработками проблема выглядит более решаемой, чем 40 лет назад. Уже ведь и сердце пересаживают, и почки, а руки — нет. Остается надеяться, что в скором времени и с этим станет лучше. Но когда именно, никто не знает.

Стараюсь перенастроить свой мозг

— В себе за последние полгода что-то новое открыли?

— Я стал намного меньше бояться смерти.

— А раньше прям боялись?

— Да. Всегда. И старался беречь себя. Хотя одновременно с этим обожал экстрим.

— Вы же и с парашютом прыгали, и что только не делали.

— И банджи-прыжок был, и на мотике гонял. Но из страха повредиться дальше определенной черты не заходил. Старался быть осторожен. Хотя, видите, беда пришла с другой стороны, откуда вообще никто не ждал. Я не упал с вертолета и не разбился, прыгая с парашютом. Просто приболел...

Знал, что бывают тяжелые болезни, но когда все вот так — на ровном месте практически умер, а потом очнулся без рук и без ног. До сих пор эта череда событий в голове не укладывается. Какова вероятность вот так заболеть? Насколько меньше одного процента?

Я себя иногда утешаю, что повезло прожить 45 лет хорошей, спортивной жизни. Ну поживу оставшиеся другой жизнью. Стараюсь перенастроить свои мозги. Ведь кому-то и этого не дано. Есть люди, которым и хуже. Ладно, хоть машину снова могу водить.

— **И по Москве водите?**

— Конечно! И в слякоть, и в снег — абсолютно спокойно. Хоть какая-то отдушина. Потому что, если бы и водить не смог, было бы куда более глубокое разочарование.

— **А на экстрим больше не тянет?**

— Могу прыгнуть с парашютом. Да и банджиджампинг — реально. Хотя я уже столько раз испытывал этот кайф, что больше не вижу смысла. Доказать себе, что могу? Я и так это знаю — 100 процентов. Кому-то показать в соцсетях? Это меня уже вообще не цепляет. А то, что вернулся на лед, в свою родную стихию, выступил — действительно классно. Да, тяжело, но я смог что-то показать. Было очень приятно, когда люди встали и начали аплодировать. Понял, как соскучился по такому. И тот вечер точно запомнится на всю жизнь. Что дальше — посмотрим. Когда-то кайфовал от одних вещей, а теперь смотрю, как сын на тренировке боксирует, и мне уже хорошо.

Да, я буду стараться максимально приблизиться к своему прежнему образу жизни. Это касается не экстрима, а бытовых вещей и спорта. Уже пробовал вернуться и в теннис, и в бокс. Тяжело, но что делать?

— **Вы не думали активнее выкладывать свои тренировки в соцсети и тем самым мотивировать других людей?**

— Я время от времени выкладываю, но не знаю, насколько это помогает. Сложно передать, но, оказавшись в таком положении, понимаешь, что как раньше уже не будет. Нужно перестраивать мозги. Найти мотивацию, которая заставит двигаться. Людям в подобной ситуации гораздо легче сдаться и сказать, что жизнь говно. Где-то 80 на 20.

Самое тяжелое, когда в голову — а это случается периодически — приходит мысль: это же навсегда. Вот если бы просто потерпеть год, три, пять или семь, а потом бы все вернулось, это была бы совершенно другая ситуация. В спорте как — тратишь много усилий, чем-то жертвуешь, папешь, умираешь на льду, но в итоге добиваешься

золотой медали. У меня же, как ни крутись и что ни делай, все останется по-прежнему.

Напиться и забыться — самое элементарное. Но я этого не делаю. Мне нужно идти дальше, потому что у меня замечательная жена. Сын. Дочка, которой 13 лет и которая понимает очень многое. Настя сильно сопереживает, поддерживает и не дает расслабиться. Потекла слеза, а она сразу пальцем пригрозит: так, папа, прекращай, а то оштрафую тебя на 5000 рублей. Строгая, ха-ха! Их объятия и любовь дают желание бороться за жизнь, как бы ни было тяжело.

— **А ощущалось, что вас вся Россия поддерживала? Любой пост, касающийся вас, становился вирусным.**

— Конечно, ощущалось. Первое время мы с женой мало что понимали. Оксана получала звонки, сообщения со словами поддержки, но ей долго было не до этого. Лишь спустя 3–4 месяца после возвращения к жизни мы стали осознавать, как этого много. А пик — 17 декабря на юбилейном шоу Ильи Авербуха. Вот там увидел и почувствовал огромную любовь народа. Раньше у меня были только поклонницы, а теперь появились и поклонники. В последние месяцы, бывало, едешь за рулем, а ребята машут. Некоторые вообще останавливаются, чтобы руку пожать, благодарят: «Спасибо за мотивацию». Да и в зале интересное случается. Как-то пришел на тренировку, подходит тренер и говорит, что я прям вовремя. Кивнул на парня, который занимался как сумасшедший. Сказал, что тот сначала сильно ленился, жаловался на боли в пояснице и ничего не хотел делать, но увидел, как я стараюсь, и что-то включилось. Так что все относительно. Сам, когда начинает плечо болеть или что-то еще, думаю, какая же это чепуха. Нужно ценить то, что есть.

— **Тренируетесь регулярно?**

— Через день. Педали кручу, плаваю.

— **Так и до триатлона недалеко.**

— А зачем? Плаваю-то еле-еле, просто в свое удовольствие. Рекорды мне больше не нужны. Все, какие надо, я уже установил.

Лучше уйти чемпионом, чем цепляющимся за место ветераном

— **На шоу Авербуха, даже если бы вы просто вышли на лед и развели руки в стороны, вас бы осыпали овациями. Почему было важно не только появиться, но и откатать программу?**

— Раз уж вышел на лед, нужно что-то показать. Я же тренировался, пробовал что-то. Понятно, далеко не все элементы из тех, что делал раньше, сейчас получаются. И это морально тяжело. Голова-то





Родные не дают хандрить



На турнире «Трофей Северной Пальмиры», Санкт-Петербург, 2023

Когда вижу, как вокруг меня кружат дети, как они верят, что папа сильный и со всем справится, у меня не остается вариантов. Понимаю, что приспособиться можно ко всему

помнит — там все просто, а тело выполнить команду не может. Но кое-что мне все-таки удалось. И вот эти ощущения, когда скользишь по льду, в лицо холодный ветерок, а вокруг зрители, непередаваемы!

— На шоу вас теперь как часто можно будет видеть?

— Пока будет актуально. На большие номера я не претендую. Но в качестве эдакого Деда Мороза — почему нет?

— Яна Рудковская сказала, что сейчас вы самый востребованный для шоу человек в России.

— Это сейчас. Потому что так сложилось. И потому что людям понравилось, что даже в таком положении я пообещал и сделал. Однако время проходит, все забывается. Вечно на этом играть нельзя. Нужно постоянно что-то придумывать и идти дальше. Понятно, что кататься как раньше, уже не смогу. Буду пока просто выступать в своем любимом виде спорта и получать удовольствие. Если это кому-то интересно, то здорово.

— Авербух где-то обмолвился, что из вас получился бы отличный тренер.

— Мотивировать людей, выступать с лекциями — вот это можно. А тренировать не хочется. Нужно изо дня в день делать одно и то же, а у меня к этому душа не лежит. Тренерство — огромный труд, и надо иметь особый склад характера, чтобы заниматься этим делом. Я не усидчив. Но проживем — увидим. Я далеко наперед ничего не загадываю. По себе знаю, в любой день может произойти что угодно.

— Вы вышли на шоу с «Кармен» — программой, с которой 18 лет назад выиграли Олимпиаду. Это придало символичности и без того драматичному моменту.

— Пусть сейчас с Таней Навкой мы сделали относительно маленький кусочек, внутренне это было очень эмоционально и волнительно. Прикасаясь к костюмам, в которых выступал 18 лет назад, чувствуешь напряжение, волнение и ответственность. Морально выход на лед в этом образе был испытанием и в какой-то степени преодолением. На прокате у меня точно так же, как и на Олимпийских играх, не было права на ошибку — малейшая неточность привела бы к падению. А сам бы со льда я уже не встал. И как бы это выглядело?

— В Турине вы, по сути, выгрызли победу.

Насколько гладко все прошло в Москве?

— Я был сильно уставшим. Приехал на каток к 9 утра, а с Таней мы катались в 22:30. Находиться в протезах в принципе сложно. Плюс тренировки. Так что я был конкретно измотан. Но когда весь зал встал и начал аплодировать, это придало столько энергии, что я обо всем забыл.

— Лет 18–20 назад, когда вы выступали, такого бума «фигурки» ведь не было?

— Да все циклично. В советские годы много побеждали танцоры, в 90-е мальчики — Алексей Урманов, Илья Кулик, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко. На девочек до Сочи-2014 особо никто и внимания не обращал. А потом как поперло! Аделина Сотникова, Алина Загитова, Александра Щербакова — выиграны три Олимпиады подряд. Все, про мужиков забыли. Так что это всегда как сердцебиение.

Вот Этери Тутберидзе кто знал лет 10 назад? Бах, стрельнула. А кто сейчас помнит Наталью Линичук?

— Эксперты.

— А в 90-е годы она всех крушила! Ее пары брали чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры. Но это жизнь. Всегда быть на гребне невозможно. И мне в плане спортивной карьеры жаловаться не на что.

— Считаете, что полностью реализовались?

— Точно можно было выиграть больше медалей. И мне предлагали кататься в 2010-м году. Но я понимал, что победить молодую канадскую пару не получится. Как бороться с наиталантливейшими людьми, которые моложе тебя почти на 10 лет? Такие рождаются раз в 50 лет. Я мог бы вернуться ради второго-третьего места, но это мне было неинтересно. Тем более я уже нашел себя в жизни и работы хватало — развивались телевизионные шоу. Многие ведь остаются в спорте только ради того, чтобы получать зарплату. А у меня были варианты зарабатывать не хуже.

— Но закончить в 29 лет — это рано.

— Рано — это в 22. А в 29 — прилично. К тому же выиграл все что можно: Европу, мир, Гран-при, Олимпиаду. И уйти лучше чемпионом, чем цепляющимся за место ветераном.



Каждый спортсмен мечтает выиграть не чемпионат страны, а чемпионат мира

— Как вы встречали этот Новый год?

— Как всегда — родители, брат, жена, дети. Были на даче. Попарились в баньке.

— Традиция дарить подарки друг другу у вас в семье есть?

— Обычно мы дарим что-то детям.

— А дети вам что-нибудь подарили?

— Дочка сделала альбом. С памятными надписями и фотографиями за весь 2023-й год. Просто фантастически по эмоциям. Она еще с таким чувством его преподнесла, что мы сидели и плакали. Такое не купишь в магазине.

— Настя все так же занимается теннисом?

— Да, растет. Но в теннисе тоже нужно через многое пройти, чтобы чего-то добиться. Все данные у нее есть. Вопрос лишь в том, хватит ли терпения. Хотя потихонечку желание и характер она уже проявляет. Дочка не хочет оставаться в тени родителей, хочет сама достичь чего-то большого. Думаю, все будет нормально, главное, чтобы обошлось без травм.

— Практика показывает, что вырасти до топ-уровня в теннисе в нашей стране проблематично, хотя бы в силу климата и сложной транспортной логистики. Как правило, перспективные дети лет в 15 переезжают в Испанию или во Францию.

Понятно, что кататься, как раньше, уже не смогу. Буду просто выступать в своем любимом виде спорта и получать удовольствие. Если это кому-то интересно, здорово

— Мощно.

— Поинтересовался, кем он хочет стать, чтобы столько зарабатывать. Оказывается, собирается лететь в космос — изведывать Марс и Юпитер. Я не против, главное, что он увлечен. Ну и для себя должен уметь драться и плавать. А жизненный путь выберет сам.

За полгода вернуться с того света и выйти на лед — нехилое спортивное достижение

— По рейтингу ВЦИОМ вас признали лучшим спортсменом 2023 года. Что думаете об этом?

— Сначала считал, что это какая-то левая информация. А когда узнал, что правда, удивился. На самом деле, это много для меня значит. Получается, люди меня любят, сопереживают тому, что произошло. За полгода вернуться с того света, встать с кровати и выйти на лед — нехилое спортивное достижение. И многих людей оно вдохновило. Да, я не Александр Овечкин, который забивает миллион шайб, но народу запала именно моя история. Смешно только, что спортсменом года во время активной карьеры я никогда не был. А спустя много лет, после того как закончил, внезапно стал. Но это тоже повод для гордости.

— Что вам сейчас снится?

— В основном какой-то бред. Я все время опаздываю, что-то теряется, не включается музыка — в общем, постоянно какой-то панический фон. Такое раньше бывало перед соревнованиями. Одно из последних — меня кто-то крепко держит руками, не могу вырваться, и он начинает резать мне пальцы ножом. Проснулся в ужасе. Но что хорошо — во сне все есть: и пальцы, и ноги, и руки. Вот только снится белиберда.

— О чем вы сейчас мечтаете?

— Сегодняшний день — прекрасен. И я просто надеюсь, что завтрашний будет таким же. [📄](#)

— Пока ей 13, так что у нас еще есть пара лет на подумать. Посмотрим, будет ли такая возможность и нужно ли вообще это будет Насте. Но мы в любом случае поддержим.

— А сын ходит на бокс?

— Два-три раза в неделю после школы у него занятия по плаванию и столько же по боксу. Но он у нас не спортсмен. И ходит в секции не за высокими результатами, а чтобы быть нормальным здоровым пацаном. Сын у нас очень головастый.

— Интересно получается: в семье два великих фигуриста, а при этом ни один из детей не занимается фигурным катанием, в котором вы понимаете абсолютно все.

— Потому что мы слишком хорошо знаем этот вид спорта. И нас родители когда-то бросили туда как котят. А тогда что еще было? Гимнастика да хоккей. Мы же прекрасно представляем, какие тут сложности и какие нужны физические данные. Сразу было понятно, что Настя вырастет высокой. Так и вышло, уже в 13 она ростом с маму. Ну какое ей фигурное катание? Вот теннис — идеально.

Сын вообще у нас непонятно в кого такой толковый. Ему скоро будет 8, но он как скажет что-нибудь. Да и ситуация в спорте сейчас такая, что международных стартов в ближайшем будущем не видно.

— Не переключивали, кстати, ее на себя? Что бы вы делали, случись такое в ваше время?

— Вообще не представляю. Да, призовые на чемпионате России сегодня хорошие, но все понимают, что с этой лодки никуда не деться. А мечтает каждый спортсмен выиграть не чемпионат страны, а чемпионат мира. Так что точно было бы сложно. Но не сложнее, чем остаться без рук и ног. Дороже здоровья нет ничего.

— Выиграв в фигурном катании все, что возможно, как вы расставляете приоритеты перед детьми: спорт или учеба?

— Я ни в коем случае не ограждаю дочку от образования, но в ее случае спорт в приоритете. Они же общаются с девчонками на корте. Из ее сверстниц пятеро учатся на удаленке. Благодаря этому они могут тренироваться по 5–6 часов в день, а это способствует огромному прогрессу. Дочке нравится и учиться, но мы понимаем, что вскоре придется двигать школу на второе место. Такое было и в моей жизни. В какой-то момент полноценно совмещать становится нереально.

А вот у Ильи хорошие мозги. Он не как мы — тук-тук, спортсмены. Есть в нем жилка что-то придумывать, строить, созидать. Считает хорошо. Недавно спросил у меня, сколько я зарабатываю в год. Отвечаю ему: а ты сколько бы хотел зарабатывать? Говорит — миллиард!

Адреналин сплава

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Рафтинг — настоящее явление в мировом спорте. Официально он существует совсем недолго, но уже успел влюбить в себя огромное количество людей по всему миру. Те, кто занимается им, как на профессиональном, так и на любительском уровне, говорят, что получают невероятные эмоции

Экскурс в историю

Несмотря на формальную молодость, рафтинг имеет богатую историю, ведь, по сути, он представляет собой сплав на судне по горной реке. А это люди делали и за сотни веков до нашей эры, переезжая с места на место и переправляя по воде товары, лес, золото, стройматериалы и т.д. Безусловно, подобные путешествия по водоемам мало походили на современные сплавы, но экстрима хватало и в те времена, а главное — именно тогда был заложен фундамент будущего рафтинга.

Считается, что первым на опасный эксперимент по передвижению по горным рекам просто так, ради удовольствия, решился англичанин М. Джонс. Опыт получился весьма успешным. Это вдохновило британца на новые свершения. Он организовал путешествия по Голубому Нилу в Африке, Ориноко в Южной Америке и Дудх-Коси в Непале на промысловых лодках для морской охоты.

Со временем экстремальные сплавы стали практиковать во многих странах мира, в том числе в Советском Союзе. Технологии стремитель-

но развивались, что в конечном счете привело к созданию рафта — надувной лодки с системой сброса воды. Если раньше для движения по воде использовались различные деревянные плоты, самодельные устройства и каяки, то в 1960-х годах в дело пошли те самые рафты, которые мы видим по сей день. Считается, что толчком к их появлению послужила война во Вьетнаме, где плавательные средства использовались для доставки грузов по воде на базы американских вооруженных сил.

Все это способствовало тому, что постепенно рафтинг стал массовым увлечением публики. А во второй половине XX века начал оформляться в самостоятельный вид спорта. В нашей стране сплавы по реке всегда были популярны, с появлением рафтов они обрели новый формат.

Волна успеха в СССР и России

В 1989 году на Алтае были организованы и блестяще проведены международные соревнования «Чуя-Ралли». В СССР из 14 стран мира приехало



350 спортсменов, которые устроили захватывающее шоу для полутора тысяч зрителей. В турнире принимали участие экипажи из Замбии, Непала, Коста-Рики, Венесуэлы, Австрии, США и других стран. Бронзовые медали отправились в Великобританию, серебро досталось спортсменам из Новой Зеландии, а победу в крупном международном соревновании одержала команда из СССР. Это стало полной неожиданностью, в том числе для самих чемпионов, ведь они не имели никакого опыта состязаний на высоком уровне. Эксперты отмечали, что у зарубежных атлетов экипировка и лодки были гораздо лучше. Но советские рафтеры компенсировали это великолепным прохождением дистанции. Та победа стала фактически отправной точкой в развитии рафтинга в стране.

Через год подобные соревнования в рамках проекта Project Raft состоялись уже в США, где золото снова завоевали представители СССР. В 1991 году в Коста-Рике наши остались третьими, что все равно было неплохим результатом. Конкуренция росла, а с ней и количество турниров. Project Raft обанкротился в 1993 году, и главным фестивалем

рафтинга стал Camel White Water Challenge (CWWC). Сплавы CWWC проводились на природных водоемах в Зимбабве, Замбии, Коста-Рике, ЮАР, Чили. Участников привлекал не только экстрим, но и дикая экзотическая природа этих мест.

В середине 90-х сформировалась программа турниров по рафтингу: параллельный спринт, слалом и длинная гонка. Все соревнования начинались с квалификации. Были также разработаны система начисления очков, требования к дистанциям, судьям, участникам и многое другое. В 1995 году на реке Замбези состоялся неофициальный чемпионат мира.

Официальное признание

Стало понятно, что необходим некий орган, который бы объединял спортсменов из разных стран и помогал проводить состязания на самом высоком уровне. Так, в Йоханнесбурге в 1997 году появилась Международная федерация рафтинга (IFR), а спустя год образовалась Российская федерация рафтинга (РФР) под руководством Алексея Румянцева.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О РАФТИНГЕ



В начале 1840-х годов, когда американский офицер, будущий губернатор Калифорнии Джон Фримонт решил провести обследование Великих равнин и Скалистых гор, он вместе с изобретателем Горацием Х. Дэй построил первый в мире резиновый плот. Сплав на этом плоту по реке Платт состоялся в 1842 году

Для профессионального рафтинга подходят реки с большим количеством порогов, перекатов и водопадов. Они, как правило, находятся в горных слабозаселенных или вовсе не заселенных районах

Сегодня рафтинг популярен на всех континентах. В Международную федерацию рафтинга IFR входят ЮАР, Чили, Канада, Чехия, Норвегия, США, Аргентина, Перу, Мексика, Боливия, Австрия, Словения, Германия, Россия и другие страны

Чемпионаты мира и Европы по рафтингу проходят раз в два года

На чемпионате мира 2003 года в Чехии Россия впервые в истории была представлена мужским и женским экипажами

В 2006 году Россия стала хозяйкой чемпионата Европы по рафтингу, местом проведения была выбрана Адыгея. В том же году на Алтае проходил этап Кубка мира

За один час занятия рафтингом человек сжигает в среднем 350 ккал

Шесть главных команд во время сплава: «ход» — вперед с максимальными усилиями «малый ход» — вперед, но лишь вполсилы «табань» — назад «зацеп» — гребок веслами перпендикулярно оси рафта, при котором рафт смещается параллельно своему прежнему местонахождению «отлом» — гребок веслом перпендикулярно оси рафта, противоположный «зацепу» «суши» — весло кладется на колени

Во время сплава на снаряжении не должно быть ничего, чем можно зацепиться в бурном потоке

Уже в 1998 году в Коста-Рике прошел первый официальный чемпионат мира по рафтингу. К сожалению, наши спортсмены остались там за пределами тройки сильнейших, но через год в Южной Африке Россия завоевала серебряные медали в многоборье. Спустя еще 12 месяцев на первенстве мира в Чили россияне стали чемпионами в параллельном спринте, длинной гонке и многоборье. Столь серьезные достижения способствовали тому, что рафтинг в 2003 году внесли во Всероссийский реестр видов спорта и утвердили требования по разрядам.

Чем ярче, тем лучше

Что же необходимо для рафтинга? Прежде всего, сам рафт (от англ. raft — плот). Длина стандартного примерно в два раза больше его ширины, а диаметр баллона составляет 50–60 сантиметров. Самое маленькое плавсредство вмещает двух человек, самое большое — 18. Рафты делятся на однослойные, сделанные из газодержащих тканей, и двухслойные, оболочка которых выполнена из износостойкого материала. Двухслойные лодки значительно более устойчивы и безопасны, поэтому их используют для сплавов по горным рекам со множеством препятствий, однослойные обычно применяются на спокойных водоемах.

В рафтинге традиционно используются три способа гребли: распашная (весла установлены на специальной раме, канойная и комбинированная, когда гребцу распашными веслами помогают как минимум два канойста).

Весла могут быть цельными или разборными. Любое весло состоит из шайбы, лопасти и Т-образной рукоятки. Стандартная длина шайбы 165 сантиметров, диаметр 30 миллиметров, вес 800 граммов. В более дорогих моделях угол поворота лопасти может регулироваться. Распашной вид устройств имеет длинный шайб — до 4 метров.

В экипировку рафтера входят шлем, страховочный жилет и гидрокостюм. Они должны

быть яркими и не сливаться по цвету с водой и камнями, то есть синему, серому, голубому лучше предпочесть красный, оранжевый, желтый. Особенно это касается шлема и жилета. Шлем должен хорошо держаться на голове, не давить и не болтаться. И конечно, нельзя вместо шлема для рафтинга использовать хоккейный или мотоциклетный. Страховочный жилет — совсем не то же самое, что спасательный жилет в самолетах. Его задача — не удержать оказав-



шегося за бортом на плаву до прибытия помощи, а помогать ему активно двигаться, чтобы добраться до берега. Гидрокостюмы бывают двух типов: мокрые и сухие. Первые — неопреновые, они надеваются на голое тело и плотно к нему прилегают. Их толщина 2–5 миллиметров, в пятимиллиметровых можно сплавляться даже в прохладную погоду. Но если погодные условия совсем суровые, нужен сухой гидрокостюм, драйсьют. Он выполнен из мембранной ткани, а латексные манжеты на шее, руках и ногах обеспечивают полную герметичность. Под него для тепла надевают термобелье, которое остается абсолютно сухим.

Обувь, одежда и аксессуары

Яркий «лук» рафтера дополнит правильная обувь. Основное требование к ней — чтобы подошва не скользила. Есть специальные неопреновые сапожки и тапочки, они легкие, прочно сидят на ноге, но у некоторых моделей тонкая подошва, не подходящая для прыжков по камням. Можно сплавляться и в обычных кроссовках, если они не сильно скользят. Только сохнуть такая обувь будет дольше.

Надо учитывать, что многие горные реки берут начало от ледников, поэтому вода в них холодная даже в жару



Термобелье рафтеру нужно всегда, даже если он сплавляется по рекам Южной Африки. Выбирать следует то, которое быстро высыхает, и иметь с собой два комплекта. Не помешают также неопреновые перчатки. А можно использовать и специальные рукавицы-поги, они надеваются на весло, и уже в них вставляются руки.

Совершенно необходимы на сплаве гермомешки и гермочехлы. Есть совсем небольшие, для телефона и документов, а есть такие, куда помещается рюкзак на 100 литров.

Существует и масса других очень нужных вещей, например, стропы, стропорезы, технический скотч, ножницы, свисток и т.д.

Категории сложности

Говоря о видах рафтинга, можно выделить спортивный, туристический и походный. Спортивным занимаются исключительно профессионалы, которые сдают нормативы, регулярно тренируются, выступают на соревнованиях высокого уровня. Туристический рафтинг — чисто коммерческая история. Здесь не требуется никакого опыта. Главное — желание получить дозу адреналина и возможность оплатить услуги



инструктора. Что касается походного рафтинга, это некая смесь спортивного и туристического. Как правило, он многодневный, с ночевками в лагерях.

Маршруты для сплавов бывают разной сложности. Водоёмы делятся на шесть уровней. Первый, например, самый безопасный: мелководная река небольшой ширины с редкими выступающими из воды камнями и некрупными валами. По такой сплавляются очень осторожные новички или команды с детьми. Далее идет легкий уровень, затем средний, сложный, очень сложный. Шестой и последний — самый экстремальный. Сплав по водоёму этого уровня реально опасен для жизни, пороги здесь настолько сложные, что некоторые до сих пор не удалось пройти. Кстати, если участок водоёма шестого уровня проходят многократно, он понижается в уровне.

Где сплавляться в России

В нашей стране насчитывается почти три миллиона рек. Так что рафтингом можно заниматься практически в каждом регионе. Пожалуй, наиболее популярное место для любителей водного

экстрима — Карелия и ее прекрасные реки Шуя, Тумча, Кереть, Лаймола, Укса. Второе место у Алтая, жемчужиной которого считается река Катунь. Она отлично подходит для опытных рафтеров, уровень сложности на самой Катунь четвертый, а на ее притоке Чуе — пятый-шестой. Тем не менее есть здесь участки, подходящие и для новичков.

Отличные возможности для занятий рафтингом предоставляет Кавказ: Адыгея, Краснодарский край, Карачаево-Черкессия... Сюда обычно едут любители горных видов. Не обделен водными маршрутами и Урал. Тут много рек, например: Белая, Ай, Чусовая, Нугуш, Вишера. Байкал, Якутия, Камчатка — на безграничных просторах России рафтинг уже занял свою нишу. Даже те жители Москвы и Санкт-Петербурга, у которых нет желания удаляться слишком далеко от дома, могут устроить сплавы по рекам Центральной России — Волге, Пре, Судогде, Оке.

Если у вас еще остались сомнения, попробовать рафтинг или нет, отбросьте их. Этот вид спорта подарит вам массу адреналина, красивейшие виды природы, новые знакомства и впечатления на много месяцев вперед. [📌](#)

ТАКОЙ «ХОККЕЙ» НАМ НУЖЕН

Созданный год назад московский флорбольный клуб успешно влился в динамовскую семью. Знакомимся ближе с коллективом и самим видом спорта

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Флорбол — разновидность хоккея. В него играют в закрытых помещениях пластиковым мячом, по которому бьют специальной пластиковой клюшкой с отверстиями на крюке.

Игра зародилась в 70-е годы в Швеции и быстро обрела популярность не только там, но и в соседних странах, а впоследствии распространилась и в Центральной Европе и Северной Америке. С 2013 года флорбол входит в программу Всемирных игр.

Играют на площадке 40 × 20 метров, закрытой бортиками, три периода по 20 минут чистого времени. В случае ничьей проводится 10-минутный овертайм, а если и он не выявит победителя, назначается серия штрафных бросков. Как и в хоккее, на площадке находится вратарь и пять полевых игроков. Количество замен по ходу матча не ограничено, но команды не могут задействовать больше 20 игроков. Вратарь играет без клюшки. Мяч диаметром 72 миллиметра и весом 23 грамма имеет 26 отверстий.

В Россию флорбол пришел в конце 80-х как игра в залах для хоккеистов с мячом. В 1990 году в Москве состоялись первые международные турниры с участием советских и шведских команд.

Год назад, в январе 2023 года, было заключено лицензионное соглашение между спортивным обществом «Динамо» и руководителем Московской федерации флорбола Вадимом Тарношинским о создании флорбольной команды «Динамо» (Москва). В состав команды вошли юноши 2009–2010 года рождения.

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ФЛОРБОЛА

В отличие от хоккея и футбола во флорболе почти не травмируются, хотя это динамичный и зрелищный вид спорта





Вадим Тарношинский

директор

Председатель Профсоюза работников учреждений Управления делами Президента Российской Федерации Вадим Тарношинский возглавил Московскую федерацию флорбола в 2021 году и с тех пор добился внушительных успехов в популяризации этого вида спорта в столице. Он рассказал о своем неожиданном приходе в этот спорт и создании команды «Динамо»

Дети были рады стать частью большой динамовской семьи

— Как вы оказались во флорболе и решили развивать его в Москве?

— Я во многом случайно попал в этот вид спорта. В какой-то момент руководство в Управлении делами Президента РФ решило развивать этот вид спорта в нашей структуре. Поручили это мне как руководителю профсоюзной организации. В то время я о флорболе не знал ничего. Мы связались с президентом всероссийской федерации и наметили планы развития. Затем я возглавил Московскую федерацию флорбола. Выяснилось, что этот спорт в столице особо не развивался, не имел нормального финансирования. После того как с Департаментом спорта Москвы было достигнуто соглашение, федерации начали выделяться средства, и мы стали участвовать в спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план.

— Почему для развития спорта решили создать именно динамовскую команду?

— Я окончил училище МВД, и «Динамо» для меня — не пустой звук. Спортивные коллективы, существовавшие до появления динамовской команды, были почти никому не известны, что мешало привлечь в этот вид спорта больше детей. На мой взгляд, наличие клубов с именем обеспечивает часть успеха. Этот вопрос мы обсудили с представителем ВФСО «Динамо», два месяца у нас заняла подготовка договора. В результате на базе клуба «Атлант» была сформирована команда «Динамо».

— Как это соглашение изменило жизнь московского флорбола?

— Дети с радостью восприняли переход под бренд «Динамо». Департамент спорта Москвы дал возможность сформировать на базе динамовской команды сборную столицы. Это обеспечило успех на всероссийских соревнованиях. Сейчас с Московской городской организацией «Динамо» обсуждается вступление наших ребят в «Юный динамовец», чтобы они еще больше чувствовали свою принадлежность к легендарному обществу. Нам кажется это важно. В прошлом году участвовали в праздновании столетия «Динамо» в Петровском парке, вообще активно принимаем участие во всех мероприятиях общества и, конечно, стараемся свой вид спорта интегрировать в динамовскую семью. Кстати, под патронажем Профсоюза работников учреждений Управления делами Президента РФ создана флорбольная команда в Липецке.

— Сейчас у вас существует только юношеская команда. По мере роста этих ребят планируете переходить на взрослый уровень?

— Конечно. Те ребята, которые составляют юношескую команду, по возрасту переходят уже в разряд юниоров от 15 до 19 лет. Глядя на них, подтягиваются дети помладше. С прошлого года при взаимодействии с МГО «Динамо» мы проводим мастер-классы в детских садах. У руководства ГБДОУ Детский сад № 766 есть идея открыть там динамовскую секцию, потому что дети могут заниматься флорболом с четырех-пяти лет. В этом возрасте он содержит больше элементов ОФП, не несет серьезных нагрузок и направлен на укрепление здоровья.

— Почему вы сразу не стали открывать взрослую команду?

— Когда мы подписали соглашение с «Динамо», некоторые взрослые коллективы изъявили желание перейти под эгиду «Динамо». Но, во-первых, у нас не настолько большое финансирование, во-вторых, мы трепетно относимся к «Динамо» и полагаем, что взрослую команду должны составлять игроки, достигшие спортивных результатов. В то же время мы настроены открывать новые секции, принимать начинающих спортсменов и формировать из них детско-юношеские команды.

— Если команд будет больше, понадобятся тренеры.

— Тренерами зачастую становятся преподаватели физкультуры, из хоккея во флорбол тоже приходит. В настоящее время мы ведем активную агитационную работу среди выпускников спортивных вузов для привлечения молодых энтузиастов в тренерский состав, помогаем с трудоустройством в образовательные учреждения.

— **Что бы вы сказали тем, кто услышал о флорболе и думает, не заняться ли им?**

— Флорбол — одна из разновидностей хоккея. Но чтобы играть в хоккей, нужно иметь соответствующую экипировку, а она стоит немалых денег. Снарядить ребенка обойдется в 70–80 тысяч рублей, требуется аренда льда — это тоже серьезные средства. Во флорболе такого нет. У нас занимаются в залах на покрытиях «Терафлекс» и ламинат. Спортивный инвентарь гораздо дешевле. Флорбольную пластиковую клюшку, например, можно купить и за 2 тысячи рублей. Форма недорогая. У нас, как в мини-футболе, — футболка, спортивные шорты и беговые кроссовки.

Еще один фактор — гораздо меньший травматизм. В отличие от хоккея и футбола во флорболе почти не травмируются, хотя это динамичный и зрелищный вид спорта. Время игры у взрослых, как в хоккее, три периода по 20 минут, у детей — два по 15. У нас есть задумка, чтобы динамовские детско-юношеские команды провели дружеский турнир с флорбольным «Динамо». Когда хоккеисты играют во флорбол, до определенного возраста могут давить массой, использовать превосходство в силе и атлетизме. С возрастом такое уже не проходит — нарабатывается техника.

— **Флорбол пока не очень известен.**

Как в него приходят дети?

— По-разному. Например, после проведения мастер-класса в школе практически ни один ребенок не остается равнодушным, потому что весело, динамично и интересно. Кто-то приходит из хоккея. Есть дети, которые не могут кататься на коньках в силу определенной физиологии. Для них хоккей закрыт, но открыт флорбол.

— **Где команда тренируется?**

— В спортивном комплексе «Эдельвейс» в Гольянове. Там полноразмерный зал, соответствующий правилам вида спорта. Он находится в ведении Мосспортабъекта.

— **Чувствуете ли вы интерес к клубу со стороны болельщиков?**

— Определенное сообщество болельщиков уже есть, и это не только поклонники флорбола, но и болельщики клубов «Динамо».

— **Главные цели и задачи, стоящие сегодня перед клубом?**

— Основная задача — привлечение большего количества спортсменов, в том числе благодаря взаимодействию с обществом «Динамо». Мы участвуем во всех активностях и стараемся везде показывать, что флорбол — доступный, красивый и зрелищный вид спорта, поэтому первоочередная задача — это проведение мастер-классов и увеличение количества динамовских команд. А уже после того как мы



Ольга Зюзько

тренер

Команду «Динамо» среди юношей 2009–2010 года рождения возглавляет мастер-спорта по флорболу Ольга Зюзько, которая работает с уже слаженным коллективом ребят на протяжении девяти лет. Многие из них начали тренироваться под ее руководством еще в пятилетнем возрасте

Флорболом может заниматься любой желающий, даже с плоскостопием и лишним весом

— **Каким был ваш путь во флорболе?**

— Я родом из Архангельска, с 14 лет занималась русским хоккеем. У нас были тренировки и в зале. Как-то тренер выдал нам непонятные клюшки, так я познакомилась с флорболом. Мы выступали в чемпионате России по хоккею с мячом и параллельно стали выступать на чемпионате России по флорболу. Потом финансирование женской команды по хоккею с мячом прекратилось, и мы переквалифицировались во флорбольную команду. В 2006 году я переехала в Москву и сосредоточилась на флорболе.

— **Можете сравнить уровень развития флорбола в России сегодня и в тот момент, когда вы начинали заниматься?**

— Сейчас во многих регионах идет развитие этого вида спорта. Если раньше на чемпионате России было три команды, то сейчас их даже больше, чем может участвовать в соревнованиях. Некоторые не попадают в заявку. Массовость увеличилась колоссально.

— **Когда вы начали тренерскую деятельность?**

— Изначально я работала учителем физической культуры в школе и параллельно вела секцию по флорболу. У меня была мечта тренировать

сформируем в каждом возрасте несколько команд, будем готовы перейти на региональный уровень и участвовать в соревнованиях с региональными коллективами, то есть по мере возможности популяризировать динамовское движение.



Планируется набирать начинающих спортсменов и формировать из них детско-юношеские команды

в большом зале, где есть стандартная площадка 40 × 20 метров, школьные залы для этого слишком маленькие. Однажды проходила мимо ФОКа, зашла в него и спросила, можно ли у них открыть секцию. Мне разрешили, и я из учителя переквалифицировалась в тренера. Потом мне поступило предложение от Московской федерации флорбола перейти вместе с командой в «Динамо», так как мы показывали хорошие результаты и становились чемпионом России. Я с радостью согласилась, потому что «Динамо» — общество с огромной историей, воспитавшее много чемпионов. Поговорила с ребятами, и они только поддержали эту идею. Мы гордимся, что нам выпала честь представлять «Динамо».

— **Как долго вы работаете с этими ребятами?**

— С этой командой я работаю уже девять лет. Коллектив у нас не менялся. Они как пришли ко мне в пять лет, так и занимаются. Мои ребята составили костяк юниорской сборной Москвы, которая выиграла юниорское первенство. Кстати, два ребенка из моей команды получили национальную премию флорбола России. Девочка в номинации «Надежда года» и мальчик — «Самый перспективный юноша России».

— **А что, у вас и девочки есть?**

— До 13 лет у нас команды смешанные. А после мы девочек передаем в женские клубы. Свежий пример. Мария Сытова сейчас выступает за «Тайфун», а Катя Соломина — за «Нижегородец». Хотя они еще совсем юные, но второй взрослый разряд дает им право играть во взрослой команде.

— **Расскажите, как проходит отбор в команду?**

— Сейчас я занимаюсь только юношами 2009–2010 года рождения. Малышей пока не набираю, но со следующего года будем над этим думать.

— **А вообще какие качества нужны, чтобы заниматься флорболом?**

— Если ребенок приходит ко мне, у меня нет отбора. Я беру даже с лишним весом и плоскостопием, любой может заниматься, если есть медицинский допуск.

— **Ребята из других видов спорта к вам приходили?**

— Только из хоккея с шайбой.

— **Какие самые яркие победы у вашей команды?**

— Первенство среди юношей до 14 лет в прошлом году. Мы провели 13 игр и все 13 выиграли. Это пока самое значимое наше достижение. Ребята получили второй взрослый разряд за этот результат и теперь готовы штурмовать новые вершины.

— **Много ли в команде лидеров?**

— В лидерах те, кто занимается с раннего детства. Чем быстрее ты возьмешь клюшку в руки, тем легче с ней сольешься и разовьешь координацию. Ребята, которые появились позже, постепенно догоняют, но в технике все равно уступают. Кто пришел из хоккея, тоже имеет свои плюсы, хотя там немного другая техника, приходится перучивать.

— **Вы бы советовали родителям отдавать детей в секцию уже с дошкольного возраста?**

— Да. В Архангельске, Северодвинске и других хоккейных регионах программу запускают уже в детских садах. Между ними проводятся соревнования. В школе дети повышают свой уровень. Конечно, желательно начинать пораньше.

— **Правда, что флорбол — один из наименее травматичных игровых видов спорта?**

— Это действительно так, потому что запрещены все силовые приемы и вообще трогать игрока нельзя; выше колена клюшкой играть нельзя; рукой нельзя играть в прыжке и лежа. Сейчас в судействе делается акцент на искоренение неспортивного поведения. Нельзя разговаривать с судьями и плохо себя вести, бить со злости клюшкой о пол или борт. Это все строго карается, а за неспортивное поведение игрока могут удалить на 10 минут или до конца матча с последующей дисквалификацией. Все сводится к тому, чтобы играть корректно и только в мяч, не трогать соперника и не бить по его клюшке. Если игрока специально толкают на борт, это грубое нарушение правил и влечет удаление. Конечно, бывают падения и ссадины, как и в любом виде спорта, но они сводятся к минимуму.



Матвей Уткин

капитан команды

Уже несколько лет 14-летний Матвей Уткин — капитан команды «Динамо». Сначала он совмещал занятия флорболом и футболом, а потом сделал выбор в пользу игры с клюшкой. Юный флорболист рассказал о первых успехах своей команды, спортивных целях и задачах

Научный подход тренера позволяет нам всесторонне развиваться

— Как ты оказался в секции флорбола и почему увлекся именно этим видом спорта?

— Флорболом я занимаюсь уже почти десять лет. В секцию попал абсолютно случайно. Мы с папой возвращались домой и увидели объявление, которое нас заинтересовало. Папа предложил мне попробовать. Первые тренировки очень понравились и затянули.

— Пробовал другие виды спорта?

— До этого я уже занимался футболом, а потом какое-то время занимался. Но позже решил сосредоточиться на флорболе. Вообще я люблю играть и в футбол, и в волейбол, и в баскетбол. Одним флорболом не ограничиваюсь.

— В чем преимущества флорбола перед другими игровыми видами спорта?

— Флорбол — достаточно красивая и динамичная игра, в которой для победы нужен симбиоз индивидуальных качеств игрока, взаимопонимания в команде и хорошей тактики. Меня увлекло с первой тренировки и не отпускает до сих пор.

— На какой позиции ты играешь и в чем особенности твоего амплуа?

— Я играю в центре, но во флорболе нет как таковых позиций, потому что в процессе игры все могут меняться местами на площадке, а хороший игрок должен уметь играть везде. Центральный активно подключается к атаке, помогает забивать голы и при этом отрабатывает в обороне.

— Как ты воспринял переход вашей команды под цвета «Динамо»?

— Отнесся к этому положительно, так как у нас появилось спонсирование. Выходя на игры, я всегда был максимально заряжен на результат, и название команды не влияло на мой настрой. Мы играем так же, как раньше, выкладываемся на сто процентов, но радует, что появилось дополнительное финансирование и поддержка общества.

— Есть виды спорта, которые тебе интересны?

— Я интересуюсь многими видами спорта. В футболе болею за «Реал Мадрид». Баскетбол и волейбол смотрю не так часто, но люблю в них играть.

— Тренируетесь много? Сложно совмещать тренировки с учебой?

— Считаю, что спортсмен должен быть образованным, поэтому совмещать спорт и учебу мне удается. Учусь достаточно хорошо. Тренируемся мы четыре раза в неделю по два часа, а осенью и весной в хорошую погоду проводим еще тренировки на улице.

— В прошлом году твоя команда победила в первенстве России среди юношей. Какие

были ощущения от этого успеха и насколько сильной была конкуренция?

— На первенстве России мы победили не командой «Динамо», а сборной Москвы, в состав которой входили представители трех команд: «Динамо», «Спартак» и «Ники». Победа далась нелегко. Мы очень долго готовились, долго шли к этой цели, и в итоге получилось пройти все первенство России без единого поражения. Все были очень рады. Ожидания оправдались.

— Как ты стал капитаном команды и как относишься к такой дополнительной ответственности?

— Это случилось давно. Кстати, до меня у нас капитаном был Матвей Морковкин. Теперь перед матчами и вне поля приходится контролировать дисциплину, собирать команду на мероприятия — словом, появилось больше ответственности. На поле можно общаться с судьями, естественно, в корректной форме: задать вопрос, что-то обсудить. Если в конце матча назначаются штрафные броски, капитаны подходят к судьям и разыгрывают право, кто первым будет пробивать. А так особо сильно для меня ничего не поменялось.

— Какой подход к работе у вашего тренера Ольги Зюзько? Ее можно назвать строгим наставником?

— Я бы не назвал нашего тренера строгим. В тренировках она, конечно, требует дисциплины. Но если вести себя хорошо и выкладываться на сто процентов, то претензий к нам не будет. Ольга Николаевна — мастер спорта по флорболу. Она подходит к тренировочному процессу с научной точки зрения. Мы много работаем над координацией, не просто бегаем и делаем силовые упражнения, а комбинируем статичные с работой над координацией и всесторонне развиваемся.

— Чего бы ты хотел добиться во флорболе?

— Хотел бы вывести российский флорбол на более высокий уровень, так как сейчас у нас не особо хорошие результаты в мировом рейтинге. Сборная России выступала на мировом уровне не убедительно. Хотелось бы, чтобы наша команда была достойным соперником для сильных национальных сборных, чтобы спорт стал популярнее и о нем узнавали больше людей. Готов этому помогать и содействовать.

— Кто сейчас законодатель мод во флорболе?

— Этот спорт очень хорошо развит в Скандинавии. Последними чемпионами мира и у мужчин, и у женщин стали шведские флорболисты. Женская сборная сделала это в 13-й раз, у мужской также много титулов в активе. В числе самых сильных сборных — Финляндия, Швейцария и Чехия. Это основные лидеры, которые все время борются за призовую тройку. [□](#)



МОСКВА
ТЦ АТРИУМ
ТЦ АВИАПАРК
ТРЦ АФИМОЛЛ
ТРЦ ОКЕАНИЯ
ТРЦ ХОРОШО
ВОРОНЕЖ
ТРЦ СИТИ-ПАРК ГРАД
ЕКАТЕРИНБУРГ
СКОРО ОТКРЫТИЕ
КРАСНОДАР
СКОРО ОТКРЫТИЕ

Андрей Николишин:

В «Динамо» меня с 16 лет звали Васильичем

Известный нападающий стал чемпионом мира, сражался в финале Кубка Стэнли, работал тренером в КХЛ и хоккейным экспертом на ТВ, а сейчас возглавляет Федерацию хоккея Москвы. Но вся его замечательная карьера началась однажды в «Динамо», куда юного Андрея Николишина пригласил лично Александр Мальцев

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

Андрей Николишин попал в систему «Динамо» в 14 лет. Не по годам крепкий парнишка из суровой Воркуты стал лучшим нападающим на одном из турниров «Золотая шайба». Судьбе было угодно, чтобы почетным гостем на финальном матче юношеских соревнований оказался легендарный Александр Мальцев, недавно завершивший карьеру. Он и пригласил Андрея на просмотр в столичный клуб. Николишин рванул в Москву не раздумывая и уже буквально через неделю оформил хет-трик в решающем противостоянии с ЦСКА. Так его судьба была решена.

Получить приглашение от Мальцева было лестно

— «Динамо» — мой родной клуб, — говорит Николишин. — По-другому я сказать не могу. Это первая профессиональная команда, в которую я попал. Считаю себя воспитанником «Динамо».

— Как случилось, что в «Динамо» вас пригласил лично Александр Мальцев?

— Это произошло на турнире в Пензе, который наша команда выиграла. Александр Николаевич приехал почетным гостем. Он тогда в «Динамо» принимал участие в тренировках мальчишек 1973 года рождения. Вот и предложил тренеру попробовать меня в столичной команде.

— Голова от такого предложения кругом не пошла?

— Было приятно и лестно. Помню, я два дня в школу не ходил, сочинение по литературе прогулял. А отмазался тем, что меня в московское «Динамо» вызывают. Бродил по Воркуте, пока тренер и родители билеты искали.

Планировалось вылететь в понедельник и вернуться в пятницу. Но игры чемпионата проходили по воскресеньям. В Москве динамовский тренер Владимир Полупанов договорился с наставником мальчишек из ЦСКА Владимиром Труновым, что меня заявят на игру. Армейцы были не против. Улетели только после матча.

— В том матче вы сделали хет-трик. Это был триумф?

— Да, три гола забил, а сыграли 7:7. Было круто, но чтоб прям триумф... Я же до этого за ЦСКА болел, а про «Динамо»



Андрей Васильевич Николишин

Родился 25 марта
1973 года в Воркуте

- Заслуженный мастер спорта (1993 — хоккей с шайбой), нападающий
- Бронзовый призер Олимпийских игр (2002)
- Чемпион мира (1993)
- Чемпион СНГ (1992) и России (1993)
- Серебряный призер чемпионатов России (1994, 2006)
- Финалист Кубка Стэнли (1998)



мало что знал. Только тех игроков, которые за сборную выступали: Мальцева, тройку Светлов — Семенов — Яшин, Билялетдинова с Первухиным. Так что в «Динамо» я окупился уже после переезда. В те времена большое значение уделялось преемственности поколений в командах. Когда в спортшколе «Динамо» завершался учебный год, туда обязательно приходили Аркадий Чернышев, Виталий Давыдов, Станислав Петухов, Владимир Орлов... В торжественной обстановке вручали знак «Юного динамовца». Старшие ребята, которые уже перешли в первую команду, тоже приезжали, какие-то призы нам вручали, мы общались. Тогда я и начал проникаться динамовской философией.

— **Ваша семья легко решилась на переезд?**

— Да я один улетел. Учился и жил в интернате. А мама, папа и сестра в Воркуте остались. Родители знали, что я хоккеем занимаюсь, на соревнования езжу, баулы за мной никто не таскал. Так что в Москву меня совершенно спокойно отпустили. Это было мое решение.

— **Из далекой Воркуты совсем мальчишкой прилететь в Москву... Дух от перемен не захватывало?**

— В первый год пришлось сложно. Огромный город, интернат, другая школа, другие ребята и на тренировках совсем другие требования. Я понимал, что физически — один из самых сильных в команде, а вот технически — один из худших. Это касалось и катания, и владения клюшкой. Добирал в процессе, плюс учеба, она раньше была у меня на первом месте. Я в Москву с двумя четверками приехал. Удерживать этот уровень было трудно — две тренировки в день, постоянные переезды, по воскресеньям — первенство СССР.

Играл за динамовский фарм-клуб вместе с Билялетдиновым

— **В основную команду вас начал привлекать Юрзинов?**

— Мне тогда только 16 лет исполнилось. Команда мастеров тренировалась официально до 25 мая. Потом их на месяц отпускали отдыхать. Но некоторые ветераны в конце сезона уже «косили» или травмы залечивали. И вот на их место начинали привлекать молодежь. На такие тренировки часто Дарюс Каспарайтис попадал. А меня и Леху Ковалева впервые позвали на летние сборы первой команды, когда она уже из отпуска вышла. Мы тогда еще жили на Водном стадионе, а на тренировки ездили в Новогорск. Кстати, как раз в тот год образовалось «Динамо-2». Эта команда выступала во втором дивизионе Высшей лиги. Играющим тренером у нас был Зинэтула Билялетдинов.

— **И он выходил на лед за фарм-клуб?**

— Да, вот так. Хайдырыч у нас играл. И из первой команды к нам периодически людей спускали. У Юрзинова всегда было шесть пятерок. Первые три — железные. А в четвертой состав ротировался. Поэтому я первые три года в «Динамо» чемпионом не становился — сыгранных матчей не доставало.

— **В 1992-м всего одной игры не хватило для золотой медали. Особенно обидно?**

— Так получилось. Никто за количеством сыгранных матчей не следил, даже не думали об этом. Главное — добиться

результата. Меня и на многих командных фото нет. Потому что я тогда еще в школе учился. А фотографии делали утром, когда мы на уроках сидели.

— **Слышал, что вы хотели поступать в вуз. Но Юрзинов поставил жесткое условие: учеба или первая команда. Так и было?**

— Да, я два раза поступал, сначала в «Малаховку» (МГАФК), потом в ГЦОЛИФК, и оба раза забирал документы. Во второй раз меня Юрзинов к себе вызвал: «Ты чего? Давай-ка выбери — либо первая команда, либо учишься». Но надо отдать дяде Вове должное — когда после чемпионства в 1990-м он всех «стариков» отпустил, с молодежью очень много возился. И во время тренировочного процесса, и на телевидение нас таскал: «Вы должны уметь не только играть, но и разговаривать». Сейчас я понимаю, почему он меня учиться не пустил — ему деваться было некуда, надо было с нами отстаивать чемпионство. Юрзинов знал, что учиться мы толком все равно не сможем — времени не хватит. А просто номер отбывать и подарки возить... Этого я и сам не хотел. Многие тогда шли в институт, чтобы от военной службы отмазаться. А у «Динамо» была связь с погранвойсками. И мы служили в Голицыно, в погранучилище. Это чтобы нас ЦСКА не забрал, призвав в армию. Тогда же борьба была за хоккеистов.

Юру Вожакова в команде все боялись

— **Как проходила служба?**

— Присягу вместе с Каспарайтисом принимали. Дарюс тогда по-русски еще плохо читать умел, так я за него читал. А перед присягой мы пробыли в части три дня. Жили в учебке для новобранцев, нам выделили койки в общей группе, выдали обмундирование. Дарюсу все никак шапку не могли найти — у него голова большая. Научились подворотнички подшивать, это каждый день надо было делать. Но отношение к нам было нормальное. Все три дня в футбол играли или на турнире занимались. Потом приняли присягу в кабинете у какого-то полковника, и нас забрали в команду. Но каждую весну туда приезжали. Мы же и зарплату там получали, как и все игроки «Динамо».

— **Большая была зарплата?**

— 120 рублей. Но это на меня, Каспарайтиса и Ковалева. Мы ее на троих делили, выходило по сорок рублей. Взрослым игрокам, наверное, платили больше. Иногда за победы перепадали премии.

— **В команде дедовщина существовала?**

— Помню, что в сезоне-1989/90 Юру Вожакова все боялись. Он руки молодым «отсусивал» — не любил, когда мы его на тренировках обыгрывали, мог за это наотмашь по рукам клюшкой рубануть. Серега Яшин тоже мог что-то такое в отместку сделать. Но лично у меня и с Вожаковым, и с Яшиным хорошие отношения сложились. С Вожаковым — потому что у меня проблемы со спиной были с детства. Парализовывало порой так, что я ходить не мог. А Юра тоже спиной маялся. И однажды нас отправили в Харьков, к ученику знаменитого в ту пору мануального терапевта Касьяна. Тот мужик

работал в харьковском «Динамо». На этой теме мы с Вожаковым сошлись. Юра потом в Швейцарию уехал работать. Встретились с ним через несколько лет: «Андрюха, привет, как дела?» Хорошо пообщались.

С Яшиным то же самое. Серега над молодыми любил поиздеваться — он же здоровый, мог нам тренировку более тяжелой сделать. У Юрзинова ведь не было отдельно молодежного звена, он нас в другие тройки подключал. Или ставил задачу: «Мешайтесь, не давайте им в зону войти». Пытаемся что-то сделать, а Яшин обязательно толкнет или пнет. Еще старики злились, если передачу отдаешь неточно. Практиковалось упражнение — пасы от борта до борта. Вот он ставит клюшку на лед, и если ты в нее не попадаешь, в тебя обратно шайба летит. Было больно. Но я не считаю это дедовщиной. Нас так учили.

У Юрзинова мы бегали не только с баллонами, но и с парашютами

— Сергей Светлов рассказывал, что при Юрии Моисееве приходилось кувыряться на асфальте, прыгая «ласточкой» через скамейки в парке. А для вас какие тренировки были самыми лютыми?

— На асфальте мы точно не кувыркались. Но тренировки были тяжелейшие. Хотя молодых порой от нагрузок и освобождали. Например, не заставляли в 16 лет тягать такую же штангу, как у взрослых мужиков. Юрзинов не «жестил», но мог и поэкспериментировать на нас. Бегали и с баллонами, и с парашютами.

— Парашюты — это в смысле тяжелые рюкзаки?

— Нет, самые настоящие парашюты, мы, молодые, их как раз первыми опробовали. Это Юрзинов придумал, чтобы баллон не тащить. Ты побежал, а у тебя за спиной парашют раскрывается и тормозит. Такие специально для наших тренировок сшили, они были меньше настоящих. Но парашют не прижился. Пробегаете длину коробки, разворачиваетесь, парашют падает и потом уже поздно раскрывается. Он для более длинных дистанций. Но я успел и с парашютом побегать. Юрзинов любил аэробные нагрузки. У нас летом было так — два периода по 25 минут бегаешь по льду. Гол считается, только если вся пятерка красную линию пересекла. Проигравшим — наказание. Потом переодеваетесь и также играешь в футбол или баскетбол, затем идешь в зал.

— Это правда, что вы в детстве тренировались в Воркуте при $-45\text{ }^{\circ}\text{C}$?

— Конечно. И не только тренировались. Сначала площадку надо было самим почистить и залить. Мы это все сами делали. Раздевалка была в подвале общежития, рядом с хоккейной коробкой. В мороз две пятерки на льду тренируются, а две сидят в подвале. Минут 10–15 потренировался — бежишь греться, а две другие пятерки тебе навстречу. Но это больше характер закаляло. Мастерства на льду при такой температуре не достигнешь — качество льда не то.

— Современным детям таких трудностей в спорте не хватает?

В Воркуте при $-45\text{ }^{\circ}\text{C}$ тренировались. Но это больше характер закаляло. Мастерства на льду при такой температуре не достигнешь

— Вся подготовка сильно изменилась. Вы спросите хоть кого из моего поколения — был ли в детской команде тренер по катанию? Или по технике? Нет, мы сами всему учились. Играли во дворах и чего-то придумывали, фантазия работала. Поэтому неправильно говорить, что раньше тренеры хорошие были. Наоборот, не хватало тренеров по хоккейной технике.

Капитаном стал в 20 лет после Сашки Карповцева

— Кто более жесткий тренер — Юрзинов, Воробьев или Билялетдинов? Вы ведь со всеми успели в «Динамо» поработать.

— Пожалуй, Воробьев. Он вообще по характеру человек тяжелый. Игроки его не любили — с ним компромиссов найти нельзя. Всегда без права на ошибку.

— Слышал, что вы с ним однажды чуть не подрались.

— Было такое, но не в «Динамо», а уже в «Ладе», в 2005-м. Играл в звене с молодыми Женькой Кетовым и Андреем Михновым. Приехал после НХЛ, море позитива. А у Воробьева в команде смеяться нельзя, обязательно, чтобы гробовая тишина стояла, все удрученные, загруженные. А я улыбаюсь, шучу и ребят так настраиваю, Воробьеву это не нравилось. Сначала в состав перестали ставить, потом запретили тренироваться, а после вообще убрали из команды. Хочу поговорить с тренером, а он от меня бегаёт. Приезжаю на тренировку, вижу Петр Ильич впереди идет, кричу: «Давай поговорим, подожди». А Воробьев, наоборот, ускорился. Вот тогда я и сорвался. Говорю: «Сейчас морду тебе набью». А он шмыг в дверь, поворачивается: «Знаешь, в чем ты не прав? В том, что ты есть!» И убежал. Вот так и поговорили.

— Капитаном «Динамо» вы стали в 20 лет. Уникальный случай, учитывая, что бело-голубые тогда были чемпионами страны. Как так вышло?

— На тот момент я уже давно был в команде — с 16 лет, играл с разными поколениями игроков, многие пришли, когда я уже находился в составе. В двадцать лет считался старожилом, относились ко мне уважительно. Тренерский



штаб предложил несколько кандидатур, команда проголосовала за меня. Не скажу, что сильно удивился, морально был к этому готов. Со мной и раньше тренеры и ребята советовались.

— Вас уже тогда начали в команде Батей называть?

— Нет, намного позже, в Челябинске. А в «Динамо» меня с 16 лет Васильичем звали. Есть же известная история с Мишей Татариновым. Он еще при Моисееве забухал. Тренер заставил команду кросс на лыжах бежать. А Миша был не любитель всех этих дел, свернул с трассы, друзья его на машине подобрали, и он просто исчез из команды. Его уже летом Юрзинов вытащил откуда-то и вернул в состав. И Татаринов потом на чемпионат мира поехал, выиграл там золото, завоевал титул лучшего защитника турнира. Так вот, когда Юрзинов его нашел, Мишу поначалу ставили тренироваться с молодыми, чтобы он форму набрал. Нас-то гоняли как сидоровых коз, а Татаринов старше, с регалиями уже. Он — защитник, я — нападающий. Отрабатываем упражнение «один в один» в углу. Я вроде молодой, в маске, но крепкий. Столкнулись, Миша упал, встает: «Ты что, охренел? Ты какого года?» — «73-го». — «Это у тебя маска 73-го, а сам ты 53-го!» У меня с Татариновым с тех пор очень хорошие отношения. Еще с Равкой Якубовым сильно сдружился. Он первый подкинул тему меня по отчеству называть. Вот так и понеслось. Все относились друг к другу по-доброму. Мне больше всего нравился Андрюха Ломакин, жаль, его в живых давно уже нет. Его ровесники называли Андрея Ломтиком, а для меня он был примером игрока. И не только на льду, вообще по поведению. Интеллигентный, под стать Игорю Ларионову, с хорошим чувством юмора. Так получилось, что мы в столовой за одним столом сидели, и он меня постоянно обучал каким-то жизненным нюансам. Позже мы с ним встретились, когда я в НХЛ приехал. Андрей играл за «Флориду». Были рады друг друга видеть, он меня на ужин пригласил.

— То есть и в НХЛ сохранялось некое динамовское братство?

— Вообще было единение всех наших ребят, которые там играли. Мы все общались. Было лестно, что ребята намного старше, на которых я раньше по телевизору смотрел, относились ко мне по-доброму.

Перед отъездом в НХЛ на все кладбища сходили, прощались навсегда

— Вы могли улететь в НХЛ еще в 1992-м. Почему задержались до 94-го?

— В «Динамо» тогда была традиция — летом вывозить всю команду куда-нибудь на юг вместе с семьями — Мальта, Испания... Я в 1992-м как раз женился, и вот мы с женой полетели с командой на отдых. Там ко мне подошел Валерий Шанцев, который в те годы курировал «Динамо». По договоренности с клубом я должен был получать однокомнатную квартиру, и Шанцев предложил: «Останешься еще на год, дам двухкомнатную». А вы представляете, что такое

У нас многие путают скаутов с агентами. Говорят, они игроков воруют. А это крутая история, которая могла бы сократить расходы клуба на игроков в десять раз

была двухкомнатная квартира в Москве в начале 90-х?! Мы договорились, и я остался.

— Анатолий Семенов сказал про свой отъезд в НХЛ так: «Мы улетали за океан, сжигая мосты. Думали, что назад никогда не вернемся. Поэтому «выгрызали» себе место в команде. А нынешние игроки изначально держат в уме «запасной аэродром», поэтому многие и возвращаются, не сумев закрепиться в НХЛ».

— Правильно Толя сказал. Когда улетал, мы с женой на все кладбища сходили, всех родственников навестили. И везли с собой в Америку все, что у нас было. Думали, уезжаем с концами. И хотя я летел в НХЛ уже имея односторонний контракт, место в составе выгрызать был готов. Сегодня бы сто раз подумали — ехать не ехать. Впереди была неизвестность, но тогда мы никаких проблем не боялись. Нынешнее поколение осуждать нельзя. Сейчас ведь контраста особого нет. А в 90-е это было небо и земля — жизнь там и здесь.

— Вот лично вы улетали покорять НХЛ или все же больше из России, где жизнь с каждым годом становилась все тяжелее. Да и опаснее!

— Покорять НХЛ — это слишком громко. Там уже выступали многие мои ровесники. Леха Ковалев успел Кубок Стэнли выиграть. Мне хотелось показать, что я не хуже. Из России мы не убегали. Просто поначалу было непонятно, как жизнь сложится. А потом я каждое лето домой прилетал. Для меня Родина, родители — очень важно. Два дня уходило на покупку подарков родным! Каждый раз везли в Россию два баула.

— Что вам дала НХЛ как игроку и человеку?

— Жизнь в Америке сильно изменила мой менталитет. Появилась свобода в принятии решений. Захотел куда-то пойти — пошел. Захотел что-то купить — купил. Это подкупало. А в России был тогда разгул криминала, на меня ведь перед отъездом в НХЛ тоже наезжали.

— Возвращаться в Россию в 2004-м было несложно?

— В НХЛ тогда был локаут, поэтому и вернулись. Плюс семейные обстоятельства. Хотя сейчас жалею, что потом обратно в НХЛ не уехал. Был вариант, но не получилось.



В чемпионате России многие вещи шокировали

— Почему в локаутном сезоне-2004/05 вы сыграли за ЦСКА, а не за «Динамо»?

— Неприятная история. Там и агенты напортачили, но, наверное, и я в чем-то виноват. ЦСКА тогда сразу на меня вышел, Гушин позвонил и предложил контракт. Я ответил, что пока с «Динамо» не переговорю, ответа не дам. Мои агенты поехали в «Динамо», поговорили с Крикуновым, который был главным тренером. Тот заявил: «Посмотрим, нужен он нам или нет». По крайней мере, мне агенты так его слова передали. Я решил, что в «Динамо» меня не ждут, и подписал контракт с ЦСКА. И уже после этого мне позвонил гендиректор «Динамо» Анатолий Харчук. Мы встретились, и он меня два часа уламывал подписать договор с «Динамо». И денег обещали больше, чем ЦСКА, и квартиру трехкомнатную. А дело-то не в деньгах. Просто нельзя так — вчера подписать контракт, а сегодня разорвать. Шанцев очень тогда расстроился, сказал, что на матчи «Динамо» с ЦСКА вообще ходить не будет. Поэтому я и на Кубок мира не поехал, хотя был железным кандидатом в сборную. После того как команду возглавил Билялетдинов, меня выкинули из состава. В общем, переход в ЦСКА оказался для меня очень болезненным. И дальше вся карьера как-то не заладилась. Я остался в России, и в нашей лиге — еще до создания КХЛ — многие вещи очень удивляли.

— Например?

— Да вот в ЦСКА вызывает меня Гушин перед выездом и говорит: «Сегодня нельзя проигрывать!» — «Конечно, только победа». — «Нет, ты не понимаешь. Если сегодня проиграем, то в плей-офф уже не попадем». А еще половина чемпионата впереди! Но вот тогда настолько все уже было расписано и поделено между клубами. Судьи могли команду прибить в одну калитку, просто жечь. В Омске администратор перед матчем всегда с «котлетой» денег ходил — арбитров заряжать. Игры отдавали, продавали... Многие хоккеисты статистику себе делали на том, что в каждом матче играли «5 на 3» по шесть минут. А потом Борис Петрович Михайлов подпрыгивал — как эти люди могли больше него забить?! Хорошо, что с основанием КХЛ все эти вещи начали из нашего хоккея уходить.

— Дважды вы возглавляли клубы КХЛ как тренер.

И было видно, что горели на работе, что вам нравится. Но потом заявили, что больше работать тренером в нашей лиге не хотите. Почему?

— Очень благодарен Сереге Гомоляко, который в меня поверил и дал шанс поработать в «Тракторе». Я действительно горел, переживал, хотя и делал ошибки, сейчас бы их уже не совершил... Но потом я начал понимать, что во многих клубах людям не важно выиграть, победить, создать что-то долговую. Им главное — свое получить, а мне это неинтересно. Хочется добиваться результата, развиваться.

— В НХЛ тренеры работают с командами по много лет. Сначала нередко терпят неудачи, а затем завоевывают Кубки Стэнли. Почему у нас такая практика — большая редкость?



— Я пришел в Челябинск с желанием выстроить клубную вертикаль, создать преемственность поколений. А меня бьют по рукам: «Какая преемственность? Кубок губернатора надо выиграть!» Это летний турнир, у меня команда под нагрузкой, зачем сейчас форсировать? Нет, надо победить кровь из носу. Будь я тогда титулованным тренером, может и мог настоять на своем. Ведь посмотрите на чемпионские команды — никто на старте сезона хорошо не играет, все спокойно втягиваются. А в других клубах, если в октябре не идешь в восьмерке, тренера увольняют — он заложник результата. Дайте ему поработать минимум три года, не трогайте, пусть команду лепит. Но у нас такого не происходит. Последней каплей стала работа в Хабаровске. Селекционный совет, садимся решать, кого брать. Начинаю объяснять, какие позиции надо усиливать, игроков какого плана надо искать. А мне в ответ: «Не переживайте, Юра Николаев нам кого-нибудь даст». Вот такая в «Амуре» селекция. КХЛ уже 16 лет, и еще не один год пройдет, пока она полностью перестроится на профессиональные рельсы.

— Вы много лет работали скаутом в НХЛ. А нашей лиге скауты нужны?

— Конечно, это очень важная работа. Но у нас многие путают скаутов с агентами. Говорят, что скауты игроков воруют... А это когорта людей, которые собирают о хоккеистах максимально подробную информацию и доносят ее до менеджеров клуба. Скауты — это про развитие хоккея. Есть скауты, которые работают по профессионалам, есть те, кто отслеживает молодежь. Дают оценку перспективе игрока. Это крутая история, которая могла бы сократить расходы клуба на игроков в десять раз, если учесть финансовые потери при разрыве контрактов, выплаты неустоек и прочего.

— Драфт нам нужен?

Мне нравится заниматься детским хоккеем. Детей надо учить, развивать, а у нас непременно побеждать хотят с самых юных возрастов

— Если хотим делать лигу интересной и конкурентной — да. Ну разве кому-то нравится, что происходит сейчас в КХЛ с «Сочи» или «Куньлунем»? В боеготовой лиге у всех должны быть равные условия. Вот, допустим, СДЮШОР имени Чернышева каждый год выпускает игроков. И получается, что кроме «Динамо» они нигде играть не могут. Но «Динамо» не резиновое, всех не возьмет. И так везде. Так сделайте процедуру драфта с учетом интересов спортшкол. Взял игрока в первом раунде — заплати школе, которая его вырастила. Тогда хороший, перспективный игрок уйдет в команду, где его хотят видеть, и это постепенно выровняет лигу. Просто надо алгоритм разработать, который будет всем выгоден.

Нравится, как работает тренерский штаб Кудашова

— Как оцениваете нынешний сезон в КХЛ своего младшего сына Ивана?

— Ничего, идет нормально. Может, не так хорошо все получается в «Авангарде», как хотелось. Но летом же ситуация с «Амуром» неприятная получилась, из ряда вон выходящая.

— Это притом что Иван стал лучшим бомбардиром «Амура» в прошлом сезоне.

— Так он и не собирался куда-то уходить! Просто у него была серьезная травма, требовалась операция. Но когда сын сделал ее в Германии, в клубе решили схитрить, сказали, что оплатить не могут, хотя договоренность была. Предложили новый контракт на два года, включив эту сумму в квалификационное предложение. Так же не делается! В итоге сыну пришлось менять клуб, его промурыжили в «Амуре», оставили без предсезонки. Операцию и восстановление так никто и не оплатил. Хотя Ваня был капитаном команды, лучшим бомбардиром. Из-за этого у него сезон не такой удачный, и «Амур» ковыряется. Зачем это нужно было? Но для Вани переход в «Авангард», безусловно, шаг вперед, он играет в команде с чемпионским опытом. По сравнению с «Амуром» в «Авангарде» более профессиональная организация.

— Ваш старший сын тоже связал жизнь с хоккеем?

— Саша играл в хоккей в формате «3 на 3», сейчас он тренер в школе ЦСКА, еще любителей тренирует. У него хорошо



получается заниматься с детьми, любит с ними возиться. В деталях грамотный и главное — умеет объяснить, донести до ребенка мысль. Мне нравится, как сын работает и на льду, и вне льда, сильным специалистом может стать.

— На хоккей в Москве ходите?

— Конечно, и на «Динамо» в том числе. Может, не так часто, как остальные ветераны, но бываю.

— Что думаете о нынешней команде бело-голубых?

— «Динамо» имеет неплохие шансы на кубок. Смотрю, как работает тренерский штаб — Леха Кудашов, Славка Козлов, Александр Савченков, Андрюха Скопинцев. Видно, что они единомышленники, друженько все делают. Да и команда подобралась хорошая, далеко могут пойти. Когда руководство клуба тренеру не мешает, все сразу получается.

— Напоследок спрошу вас и как чемпиона мира, и как тренера, и как скаута, и как хоккейного эксперта, и как отца игрока — какое будущее ждет наш хоккей?

— Россия всегда будет в числе флагманов мирового хоккея. Если мы отбросим свое эго, уберем окологородскую шуштуру, то начнем развиваться планомернее и быстрее. У нас большая страна, талантов много. На сборную игроков всегда наберем. Но надо отладить внутреннюю кухню — начиная с детского хоккея и заканчивая КХЛ. Выровнять лигу, убрать клубы-олигархи. Ну нельзя, чтобы одна команда еще три фарм-клуба в КХЛ держала. Надо от всего этого освободиться и честно работать, тогда развитие сразу пойдет быстрее. Повторюсь, в плане человеческого ресурса у нас страна очень талантливая. Мне поэтому и нравится заниматься детским хоккеем в федерации Москвы — основа именно здесь. Детей надо учить, развивать, а у нас же все побеждать непременно хотят с самых юных возрастов. Вот что надо в первую очередь менять. [▶](#)



Стадион
ФК «Краснодар»



Сегодня
на олимпийском
стадионе
в Греции
проводит
свои матчи
футбольная
сборная

Драйвер или балласт?

Построить стадион может каждый? А где его лучше строить? Что происходит с инфраструктурой Олимпийских игр после их окончания? В чем уникальность спортивных объектов Олимпиады-80? Объясняет *Марк Акопян*

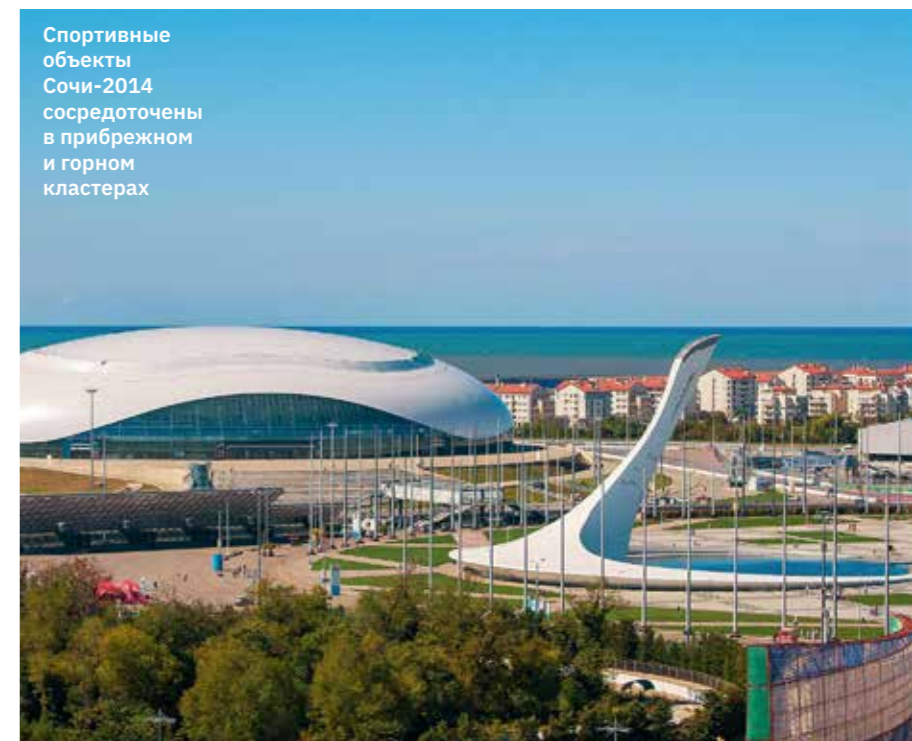
Кто может построить стадион?

Теоретически кто угодно. Заказ на строительство стадиона может исходить от государственных спортивных организаций, администрации города, спортивного общества, клуба, частного лица. Последние два варианта — явление достаточно новое, прежде такое не практиковалось. Да и сейчас построить свой стадион для некоторых клубов — серьезная проблема. Так, в Италии большинство спортивных арен по-прежнему муниципальные. «Лацио» и «Рома», два принципиальных соперника, вынуждены играть на олимпийском стадионе. Содержание спортивного сооружения обходится дорого, и оно всегда требовало участия государства или города. Клубы стали строить себе стадионы лишь в конце 80-х годов. В России, например, на частные средства построен стадион «Краснодар».

Чем руководствуются, выбирая место для стадиона?

Раньше стадион строили там, где уже была стихийная спортивная площадка. Обычно на каком-нибудь пустыре, где гоняли мяч любители. Так

Спортивные
объекты
Сочи-2014
сосредоточены
в прибрежном
и горном
кластерах





К 2020 году в Токио на месте старого олимпийского стадиона был построен новый



К Олимпиаде-80 было возведено и отремонтировано 78 объектов, в том числе более десяти спортивных. 8 крупных объектов, на которых проводились соревнования, были построены с нуля.

В 1980 году недалеко от метро «Водный стадион» появился дворец спорта «Динамо». В стенах этого сооружения вместимостью 5 тысяч человек прошли олимпийские турниры по баскетболу и гандболу. После Олимпиады стадион принимал крупнейшие международные соревнования и чемпио-

ному спорту и современному пятиборью. Сегодня «Битца» — один из крупнейших в Европе конно-спортивных центров. Его территория около 50 гектаров. Здесь находятся стадионы для проведения соревнований по конкуру и выездке, два закрытых манежа, летние и зимние конюшни с денниками, плоскостные тренировочные сооружения, спортивный зал, бассейн, стрелковый тир, теннисные корты и многое другое. В КСК «Битца» готовят спортсменов по традиционным видам конного спорта (конкур,

же, как с дорожками в парке, — архитектор Ле Корбюзье говорил, не стоит их прокладывать, пока люди сами не протопчут.

Сейчас существуют специальные нормы, регламентирующие, в частности, удаленность спортивного объекта от жилых зданий. Но чаще всего стадион строят так, чтобы он стал центром притяжения. Взять хотя бы олимпийский стадион в Лондоне. Его строили к Играм 2012 года, в абсолютном захолустье, на заброшенной территории. Потом арену передали клубу «Вест Хэм Юнайтед», и она стала драйвером развития района. Очень похожая история произошла в столичном Тушино, где возведение стадиона «Спартак» повлекло за собой новую застройку.

Важна, естественно, и удобная логистика — близость к станции метро или остановке наземного транспорта. Пока «Динамо» играло в Химках, не всякий болельщик доезжал до стадиона. Кстати, в 1928 году стадион «Динамо» был построен как раз на окраине города, за МКАДом, как сказали бы сегодня. Но столица разрослась, и сейчас Петровский парк — уже центр, а «Динамо» — самый удобный из московских стадионов в смысле транспортной доступности.

Это касается и олимпийских объектов?

С ними все гораздо сложнее. Надо сказать, что олимпийское движение вообще в какой-то момент столкнулось с проблемой. Проводить у себя Игры очень дорого. Даже в тех странах, где развита спортивная инфраструктура, приходится что-то достраивать, реконструировать, обновлять. А как быть там, где такой инфраструктуры не было вовсе? Государство вкладывается в масштабное строительство, а потом объекты становятся никому не нужны. Так случилось, например, в Сараеве после Игр-1984 или в Греции после Игр-2004. Осталась большая инфраструктура, но теперь она заброшена, потому что в масштабах страны оказалась излишней.

В какой-то момент мировое спортивное движение обратилось в новые «регионы» — Латинскую Америку и Азию. Недавно три Олимпиады подряд прошли в странах Востока: Японии, Кореи и Китае. До этого — в Бразилии. Значит, эти страны-заказчики готовы вкладывать деньги в спортивную инфраструктуру, которой не было. Однако не факт, что их вложения окупятся. Даже у нас, в достаточно спортивной стране, после Игр в Сочи олимпийские объекты используются не на все сто процентов. Стадион «Фишт» стал домашней ареной ФК «Сочи», а ледовый дворец «Большой» — ХК «Сочи», керлинг-центр



наты СССР по волейболу, баскетболу, мини-футболу, гандболу, художественной гимнастике и др. А также служил домашней ареной мужскому и женскому клубам «Динамо» по волейболу.

Строительство конно-спортивного комплекса «Битца» началось за три года до Игр, а открыт он был незадолго до старта Олимпиады. Здесь проводились олимпийские соревнования по кон-

выездке) и по вольтижировке, а также проводятся занятия иппотерапией.

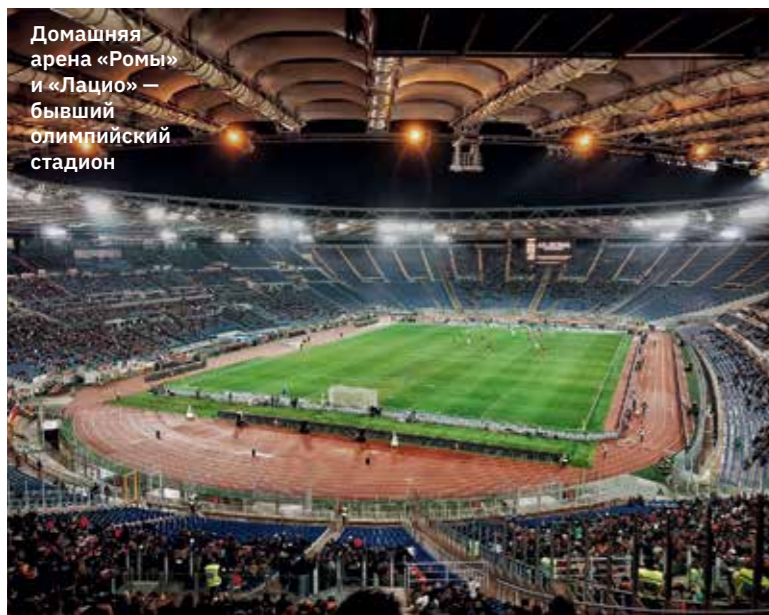
К московским Играм в соавторстве с французскими архитекторами была построена и гостиница «Космос», самая современная и передовая для своего времени, с видом на ВДНХ. В 1980-м в ней не только останавливались гости Олимпиады, здесь работал пресс-центр.



На Olympic Stadium сегодня играет «Вест Хэм Юнайтед»



Заброшенная санно-бобслейная трасса Требевиц (Сараево)



Домашняя арена «Ромы» и «Лацио» — бывший олимпийский стадион

«Ледяной куб» превратился в комплекс единоборств, а горно-лыжный центр и вовсе демонтировали. На других объектах несколько раз в год проходят шоу и соревнования.

Поскольку содержание и ремонт олимпийских объектов требуют колоссальных затрат, их часто перепрофилируют и переоборудуют, чтобы использовать иначе.

Судьба спортивных объектов после московской Олимпиады-80 оказалась не столь печальной?

В смысле инфраструктуры московская Олимпиада была уникальной. Как обычно поступают организаторы Игр? Выбирают какое-то одно место и стараются максимально заполнить его спортивными объектами. Летом тут и арена с легкоатлетическим ядром, и бассейн, и футбольный манеж, и велотрек. Зимой ледовый дворец, биатлонный комплекс, санно-бобслейная трасса... Плюс Олимпийская деревня, где живут спортсмены, и зоны для зрителей. Все это функционирует только три недели.

Что сделали организаторы московской Олимпиады? Они включили все спортивные объекты в генеральный план города и рассредоточили по разным районам. Если спросить, где в Москве находился центр Олимпийских игр, один назовет «Лужники», другой — «Олимпийский», третий — велотрек и гребной канал в Крылатском. А ведь были еще конно-спортивный комплекс «Битца», спорткомплекс «Измайлово», дворец спорта «Динамо» на улице Лавочкина, квартал «Олимпийская деревня» на юго-западе. И когда Олимпийские игры прошли, на всех этих объектах начали заниматься москвичи. Олимпийскую деревню заселили, она стала жилым кварталом, правда, довольно элитным, поскольку здесь остались торговые центры, рестораны, спортивные площадки. То есть вся инфраструктура органично влилась в тело города и была востребована. Нет ни одного объекта Олимпиады-80, который оказался бы заброшен. С точки зрения архитектуры и урбанистики это гениальное решение.

Москве повезло, потому что именно в то время принимался генеральный план и имелась возможность интегрировать все объекты в город, не создавая анклавов, как это часто происходит. Если зрителям московская Олимпиада запомнилась своим талисманом мишкой и слезами при расставании с этим грандиозным праздником, то для архитектора ее ценность — в градостроительном решении. [Д](#)



На стадионе «Лужники» прошло открытие XXII летних Олимпийских игр



НИКУДА НЕ ДЕНЕШЬСЯ, ТАК К СЕБЕ МАНИТ

Знаменитый композитор и исполнитель песен, народный артист России Вячеслав Добрынин — один из самых известных болельщиков ФК «Динамо». Начал болеть за команду в семь лет и до сих пор остается ее преданным фанатом. Поддерживает также хоккейный клуб и ждет возрождения баскетбольного

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ ФОТО // ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Волшебная кепка Яшина

— Вы стали болеть за «Динамо» благодаря Льву Яшину. Как началось ваше знакомство?
— Впервые увидел по телевизору матч с участием Яшина в 1955 году по маленькому телевизору, который был у наших соседей. Лев Иванович играл в кепке и выглядел самым главным на поле, творил чудеса — ловил все мячи, летевшие в ворота. Комментатор даже пошутил, что кепка у Яшина волшебная. С тех пор я не пропускал ни телевизионных репортажей, ни радиотрансляций с участием «Динамо». Став постарше, начал ходить на стадион и в конце концов познакомился лично со Львом Ивановичем. Кроме Яшина, знал и всех остальных игроков. Болел за команду с семи лет.

— Еще любимые футболисты в команде были?
— Конечно! Игорь Численко, Володя Козлов, Гена Еврюжихин и многие другие игроки того времени. Мы были в очень хороших отношениях с Константином Ивановичем Бесковым. Когда я стал известным, он все время приглашал меня как знаменитого болельщика клуба и верного динамовца.
— За хоккейное «Динамо» тоже болеете?
— Разумеется, но я очень любил Валеру Харламова. С него и началось мое увлечение хоккеем. Мы с ним были знакомы. Я даже невольно симпатизировал ЦСКА и тройке Михайлов — Петров — Харламов. С другой стороны, Валера дружил с Сашей Мальцевым, который был любимцем всех динамовских болельщиков и главной звездой «Динамо». Его я тоже знаю лично, и мы до сих пор очень дружны. Когда он закончил играть, мы с ним много времени вместе проводили на трибуне — болели за нашу любимую команду.



На матче Кубка ULEB по баскетболу «Динамо» – «Црвена звезда». Москва, 2007

Я приятельствую также с Виталием Давыдовым, и с Валерой Васильевым дружил. Это тоже были обожаемые всеми игроки.

— Когда в последний раз вы были на игре футбольного «Динамо»?

— Вы удивитесь, но я был только на одном матче на обновленном динамовском стадионе в Петровском парке. Тогда мы проиграли «Сочи». После этого я болел, потом началась пандемия и ввели Fan ID, который я так и не оформил. Раньше меня пускали просто потому, что знали в лицо. Я фанат «Динамо» и в свое время был в составе консультативного совета клуба, который возглавлял и возглавляет Сергей Вадимович Степашин.

О фактах, показанных в кино, знал непосредственно от участников

— Артисты с футболистами дружили?

— У нас всегда была дружба. Мы устраивали концерты в «Лужниках». Я сидел за роялем и пел «Динамо» — это класс, «Динамо» — это сила...» Песню заказал мне Сан Саныч Севидов. Она звучала на стадионе после каждой победы «Динамо». В новое время о ней позабыли, но включили в 2008-м, когда команда выиграла бронзовые медали чемпионата.

— Вы в юности, как и Лев Лещенко, играли в баскетбол. Пересекались с ним на баскетбольной площадке?

— Баскетбол после футбола — моя вторая страсть. Я сам играл на позиции атакующего защитника. Мы с Левоу не просто пересекались, мы в молодежном студенческом лагере на базе отдыха играли в футбол и баскетбол. Выступали там как артисты, потом играли в баскетбол в одной команде. Кстати, неплохо играли в пас друг с другом. Все тогда отметили, что мы много забивали. Та игра запомнилась на всю жизнь. Это было более 30 лет тому назад.

— Переживаете, что у «Динамо» сейчас нет профессиональной баскетбольной команды?

— К сожалению, это наша общая боль. Мы ходили с Левоу на арену в Крылатском, когда у нас еще была команда. Мой большой друг — Иван Едешко, хоть он и из ЦСКА. Мы с ним часто виделись на баскетболе и до сих пор общаемся и поздравляем друг друга с днем рождения. Я его поздравил с выходом фильма «Движение вверх», где показан наш матч с американцами в финале баскетбольного турнира на Олимпиаде в Мюнхене. Ваня тогда дал Саше Белову победный пас.

— Как вы относитесь к современным фильмам о спорте, таким как «Легенда 17», «Движение вверх», «Яшин. Вратарь моей мечты»?

Не пропускал ни радио-, ни телевизионных трансляций с участием «Динамо». Став постарше, начал ходить на стадион

— Я целиком их не смотрел, видел только отдельные фрагменты в интернете. Это не потому что не хотел, а потому что просто не удавалось. Тем не менее я хорошо знаю, о чем эти фильмы, — было много рекламы, обсуждений, критики. Вообще, я привык к тому, что слышу о каком-то кино еще до его выхода на экраны, и мне вроде уже все понятно, поэтому целиком его не смотрю. К тому же конкретно эти истории, их перипетии, подробности я знал и раньше. Прежде, когда был моложе, больше смотрел кино, оно вызывало интерес, и времени хватало. Сейчас гораздо реже удается что-то посмотреть. Но я всю жизнь был активным болельщиком, поэтому о фактах, описанных в кино, знал непосредственно от участников этих событий.

Захарян мне напомнил Добровольского

— Кто вам наиболее симпатичен из футболистов сегодняшнего «Динамо»?

— Мне очень нравится нынешняя команда, она вселяет уверенность, что все наладится, придет победы. Сегодняшнее «Динамо» имеет возможность бороться за самые высокие места. У нас хороший тренер — Марцел Личка. Мы его признали, и он нравится всем болельщикам. По крайней мере тем, с которыми я общаюсь. Лева Лещенко, например, считает, что Личка — тот тренер, который может нас привести к каким-то значимым достижениям. К большому сожалению, от нас ушел мой любимый современный игрок Арсен Захарян, все его очень полюбили. Он мне напоминает Игоря Добровольского. После Численко, Яшина, Еврюжихина и Газзаева это был наш любимый игрок. Добровольский присутствовал на одном из моих авторских концертов после Олимпийских игр в Сеуле, где сборная СССР, возглавляемая Анатолием Бышовцем, заняла первое место, обыграв в финале сборную Бразилии. Игорь вышел на сцену и подарил мне мяч, который игроки нашей команды, в том числе и сам Добровольский, забивали в ворота бразильцев.

— Игорь Добровольский был очень талантливым футболистом в юные годы. Почему у него не получилось стать звездой мирового уровня?

— Это долгая история, но при этом я не считаю, что Добровольский не реализовал себя в футболе. Помимо того что он стал олимпийским чемпионом, будучи игроком

Мне очень нравится нынешняя футбольная команда, она вселяет уверенность, что все наладится, придут победы

марсельского «Олимпика», он стал первым обладателем Кубка чемпионов из числа игроков с постсоветского пространства. Но этот момент забыли и долгое время думали, что первым стал бывший игрок «Спартака» Дмитрий Аленичев, который выиграл Кубок чемпионов в составе «Порту». Тогда в той команде начинал карьеру великий португальский тренер Жозе Моуринью. Аленичев не просто играл за этот клуб, а забил гол в финале и помог им стать чемпионами. Игорь же не принимал участия в финальном матче, поэтому о нем не говорят. Тем не менее его имя вписано в историю Кубка чемпионов. Это звание делает его, конечно же, выдающимся футболистом.

— **Чем же Захарян напоминает вам Добровольского?**

— Они схожи не только масштабом таланта. Арсен, как и Игорь, хорошо видит поле, читает игру и обладает культурой паса. Захарян «двуногий» — правая и левая у него равнозначны, он владеет прекрасным дриблингом — может пройти с мячом нескольких соперников, у него стремительный рывок и поставленный удар. Все это говорит о задатках универсального футболиста.

— **Вы расстроены тем, что Захарян покинул команду?**

— Конечно. Мне кажется, что он не доиграл в «Динамо». Если бы он поиграл за клуб еще два года, то мог бы вырасти вместе с командой. В то же время я понимаю его резон уехать в Европу. «Реал Сосьедад» — солидная испанская команда, где ему хотелось себя проявить. Российские клубы сейчас лишились возможности играть в Еврокубках по политическим причинам. Это становится проблемой для наших молодых и перспективных футболистов. Константин Тюкавин и Даниил Фомин тоже думают, как пробиться туда, но пока это удалось Арсену, потому что он воспользовался возможностью, которая у него появилась. Ее надо было использовать, и он правильно сделал, хотя я очень сожалею, что он не смог принести пользу московскому «Динамо». При этом я желаю Арсену успехов.

— **Что ждете от «Динамо» в этом сезоне?**

— Думаю, нам по силам войти в тройку. Но чаще думаю даже не об этом сезоне, а о перспективе. Если мы сохраним состав, то сможем претендовать и на большее. К нам пришли очень талантливые ребята, в том числе легионеры. Мне нравится, как играет Битело, достаточно сильный футболист. Интересный нападающий и Муми Нгамалё. Также мне нравится сильный центральный защитник из Парагвая



За Дмитрия Хохлова, лауреата премии «Джентльмен года»! Москва, 2010

Фабиан Бальбуэна. Он надежный игрок. Раньше я не особо любил легионеров из-за того, что их квалификация была ниже, чем у наших игроков, но у этих ребят уровень значительно выше, и мне импонирует, как они играют. Когда на поле выходили 11 легионеров, это было печально. Из наших ребят мне больше всего нравится Костя Тюкавин. Надеюсь, что состав сохранится, и мы сможем бороться за чемпионство. В этом сезоне, уверен, мы попадем в тройку лучших. Очень хочу, чтобы это случилось!

— **Когда «Динамо» сможет стать чемпионом?**

— Надеюсь, в ближайшие годы. Для этого, как мне кажется, есть все предпосылки. Конечно, преодолеть гегемонию «Зенита» будет сложно, но у нас перспективная команда. Есть интересные молодые игроки.

— **Вас сильно огорчали поражения «Динамо» в решающих матчах в последние годы?**

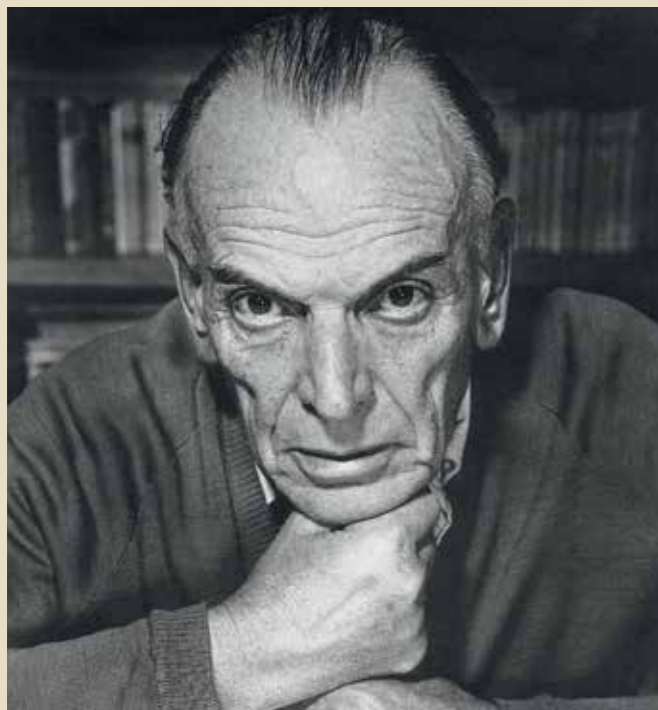
— А как можно не огорчаться? Всякий раз, когда у нас появлялись шансы на медали или кубок, мы либо выпадали из призовой тройки, либо проигрывали в финале. Расстраивался и из-за хоккеистов, которые выходили во второй раунд плей-офф, а потом проигрывали. Надеюсь, при новой схеме они смогут решать более высокие задачи. На это надеюсь не только я, но и все динамовские болельщики. Я уже 71 год болею за «Динамо», но до сих пор с тем же трепетом смотрю матчи наших команд и жду победы. [▶](#)



С главным тренером ФК «Динамо» Сергеем Силкиным, 2011

Константин Паустовский

Кто из советских писателей трижды номинировался на Нобелевскую премию по литературе, много путешествовал за границей и был кумиром великой Марлен Дитрих? Немногие знают, что это Константин Паустовский



Будущий мастер слова родился 13 мая 1892 года в Москве. Его отец работал железнодорожным статистом, мать воспитывала детей — у Константина было два старших брата и сестра.

Отца часто переводили по службе, и семья переезжала с места на место, пока не осела в Киеве. Там в 1904 году Константин поступил в Первую городскую классическую гимназию, где учились Михаил Булгаков и Александр Вертинский.

Окончив гимназию, поступил в Киевский университет, затем перевелся в Московский. Однако закончить учебу ему не удалось из-за войны. Какое-то время он работает вожатым трамвая в Москве, потом идет добровольцем на санитарный поезд, с которым объезжает почти всю Польшу и Белоруссию. Трудится на металлургическом заводе в Екатеринославе, затем в Юзовке, на котельном заводе в Таганроге, в рыбацкой артели на Азовском море.

С 1918 года Паустовский сотрудничает как репортер с разными газетами. Много путешествует по югу России, Кавказу, Персии (ныне Иран). Постоянно пишет. Уже будучи студентом, начинает публиковать свои рассказы. В 1929 году выходит его роман «Блестящие облака». После публикации еще нескольких произведений он полностью сосредотачивается на писательском ремесле.

Первые месяцы Великой Отечественной войны Паустовский работает военным корреспондентом, затем Комитет по делам искусств направляет его в Алма-Ату. Там писатель начинает цикл автобиографических произведений «Повесть о жизни».

В 50-е годы Паустовский приобретает мировую известность. Его поклонницей становится даже Марлен Дитрих. Актриса как-то прочитала рассказ

«Телеграмма» о молодой женщине, переехавшей в город и забывшей живущую в деревне мать. Это настолько поразило ее, что она мечтала встретиться с автором. Приехав в 1964 году в СССР, Дитрих выступала в Доме литераторов. В зале оказался Паустовский. Когда он поднялся на сцену, звезда в знак восхищения опустилась перед ним на колени.

Шведская академия наук трижды выдвигала Паустовского на соискание Нобелевской премии. Первые два раза этому мешали определенные, скорее политические, причины, а до третьего выбора лауреата писатель не дожил. [Д](#)

Тот не писатель, кто не прибавил к зрению человека хотя бы немного зоркости

Что такое талант? Трижды и четырежды труд

Как мало в конце концов нужно человеку для счастья, когда счастья нет, и как много нужно, как только оно появляется

Хороший вкус — это прежде всего чувство меры

Писательство — не ремесло и не занятие. Писательство — призвание

Многие русские слова сами по себе излучают поэзию, подобно тому как драгоценные камни излучают таинственный блеск

Люди обычно уходят в природу, как в отдых. Я же думал, что жизнь в природе должна быть постоянным состоянием человека

Лучше одиночество, чем жизнь в клубке взаимных обид, утомительных и непонятных

Я заметил, что охотнее всего русский человек разговаривает в поездах и трактирах

Я точно знаю, что человек, избивающий или мучающий собаку, — отпетый негодяй, даже если собака его за это простила

Чем прозрачнее воздух, тем ярче солнечный свет. Чем прозрачнее проза, тем совершеннее ее красота и тем сильнее она отзывается в человеческом сердце

Странствия — лучшее занятие в мире. Когда бродишь, растешь стремительно, и все, что видел, откладывается даже на внешности. Людей, которые много ездили, я узнаю из тысячи

По отношению каждого человека к своему языку можно совершенно точно судить не только о его культурном уровне, но и о его гражданской ценности

Достичь совершенства в своей работе, дойти до предела — большое счастье, но вместе с тем и опасность

На пересечении сотен дорог случайно сталкиваются люди, не зная, что вся их прошлая жизнь была подготовкой к этой встрече





Завтра, завтра, НЕ сегодня!

ТЕКСТ // // // ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА

Прокрастинация — распространенный феномен, хотя и нет точных сведений о том, как часто она встречается. По некоторым данным, взрослое население отмечает у себя наличие прокрастинации в 25 % случаев, а молодежь — минимум в 50 %

Почувствуйте разницу

О социальной значимости этого феномена свидетельствуют следующие факты: создано Общество исследования прокрастинации (Procrastination Research Group), под эгидой которого проводятся международные конференции, выходят книги, научные статьи и журналы, посвященные этой теме. Борьба с прокрастинацией ведется по всем фронтам.

А может это просто новомодное явление? Стыдно говорить «я ленивый», а сказать «я прокрастинатор» — совсем другое дело, звучит по-научному и даже как-то загадочно. Что же такое прокрастинация? Чем она отличается от лени? Как с ней бороться? И надо ли с ней бороться?

Прокрастинация (от лат. procrastinatio — «откладывание», «промедление», восходит к pro — «для, ради» и crastinum — «завтрашний») —



постоянное откладывание дел, даже важных и срочных, приводящее к проблемам и болезненным психологическим эффектам. Она проявляется в том, что мы, осознавая необходимость выполнения серьезного дела, отвлекаемся от него на бытовые мелочи, развлечения, общение, необязательные в данный момент дела, соцсети, мелкие удовольствия и т.п. В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определенного уровня считается нормальным. Прокрастинация становится проблемой, когда такое поведение превращается в обычное и распространяется с одного дела на все. Мы откладываем самое важное на потом, а затем в авральном режиме пытаемся решить проблему в ущерб качеству, с опозданием или вообще отказываемся от ее решения. Это приводит к неприятностям на службе, упущенным возможностям, недовольству окружающих и конфликтам. Следом идут стресс, чувство тревоги и вины, снижение производительности, усталость. Все это еще больше усиливает прокрастинацию.

А лень? Лень определяется как отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного

Основные особенности прокрастинации:

- 1. Наличие планов** — откладываются дела, которые запланированы, четко определены или ограничены по срокам.
- 2. Осознанность** — мы не забываем про важную задачу и имеем физические возможности для ее выполнения, но умышленно ею не занимаемся.
- 3. Иррациональность** — мы понимаем, что откладывание дела вызовет те или иные проблемы, то есть действуем заведомо вопреки своим интересам.
- 4. Стресс** — откладывание вызывает негативные эмоции и утомление.

Типы прокрастинации:

- 1. Бытовая** — откладывание регулярных повседневных дел, таких как уборка, стирка или любая другая работа по дому.
- 2. Прокрастинация принятия решений** — постоянное затягивание выбора по любым, даже самым малозначительным, вопросам, когда все условия и информация для принятия решения уже имеются.
- 3. Невротическая** — затягивание жизненно важных решений, имеющих долговременные последствия: выбор учебного заведения, профессии, партнера, согласие на брак или отказ от него и т. д.
- 4. Академическая** — откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к зачетам, экзаменам и т. п. Пресловутая «ночь перед экзаменом», когда за несколько часов изучается материал за весь курс, — из этой группы.
- 5. Компulsiveвая** — сочетание откладывания выполнения дел с откладыванием принятия решений, сложившееся в постоянное устойчивое поведение.

временипрепровождения трудовой деятельности. То есть человек ничего не делает просто потому, что не хочет или хочет недостаточно сильно.

В ситуации прокрастинации человек не бездельничает, он может трудиться в поте лица, но делать совсем не то, что нужно. Иначе говоря, мы осознаем важность стоящей перед нами задачи, хотим ее выполнить и даже собираемся. Собираемся, собираемся... но под любым предлогом откладываем, и вместо этого начинаем делать все, что угодно.

Что говорит наука?

В науке термин «прокрастинация» появился в 1970-х годах, когда начали публиковаться статьи, посвященные этому вопросу. Постепенно количество материалов нарастало. И в 1992 году вышла работа Н. Милграма «Прокрастинация: болезнь современности», где был приведен анализ, предложена типология и сделаны выводы о причинах и возможных путях преодоления прокрастинации.

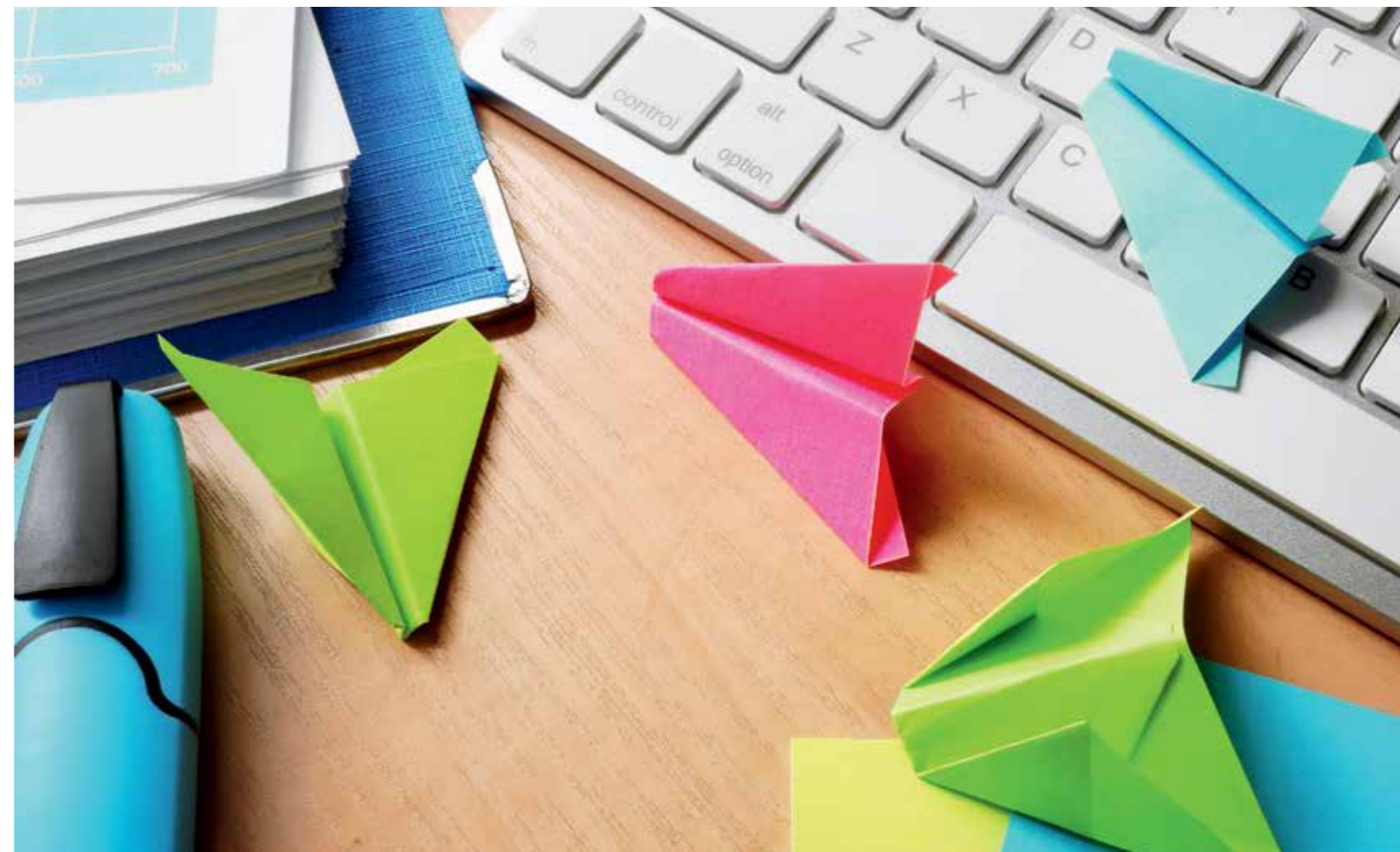


ФОТО: SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO

Современные исследователи отмечают, что феномен прокрастинации был выделен еще в античности. В истории человечества, в разных культурах отношение к откладыванию важных дел на потом не всегда было отрицательным. Заострение негативного отношения к прокрастинации связано с промышленной революцией в Европе в XVIII веке, когда начали создаваться условия для многочисленных обязательств, а они потянули за собой рост прокрастинации. В нашем технически продвинутом обществе прокрастинация тем более воспринимается как проблема, а 95% прокрастинаторов хотят от нее избавиться.

Исследования показали, что прокрастинаторов можно разделить на две категории — пассивные и активные.

- пассивные откладывают выполнение задач под воздействием негативных переживаний, они, может, и хотели бы выполнять все вовремя, но им это не удается. Для них основные мотивы откладывания — страх допустить ошибку, страх оценки их результата другими людьми, стремление уклониться от неприятной работы. Пассивных прокрастинаторов большинство.
- активные — это люди, которым комфортно работать в состоянии стресса, под давлением приближающихся сроков, так что они намеренно затягивают выполнение задач, чтобы создать удобный для себя цейтнот.

Существует множество теорий, которые пытаются объяснить прокрастинацию как явление, но ни одна из них не является универсальной. Кто-то из авторов говорит про теорию «страхов», где причиной откладывания может быть неуверенность в собственных силах или, наоборот, подсознательный страх успеха. Другие авторы называют причиной перфекционизм, проявляющийся в попытке достичь совершенства. Перфекционист концентрируется на деталях и часто игнорирует прочие характеристики, в том числе временные ограничения. А в теории «непокорности» авторы предполагают, что многие люди прокрастинируют из чувства противоречия — когда навязанные роли, планы и обязанности вызывают сопротивление.

Одна из самых обоснованных — теория временной мотивации, согласно которой человек склонен медлить в выполнении задачи, если понимает, что эта деятельность не принесет ему максимум пользы. Работа наилучшим образом выполняется лишь тогда, когда исполнитель чувствует в ней личную заинтересованность, имеет



высокие ожидания, а сама работа не занимает много времени. Проще говоря, чем ближе дедлайн, тем больше у человека мотивации, но это не позитивная мотивация, когда исполнителем движет возможный успех, а негативная, когда человек начинает бояться возможного фиаско. А нехватка мотивации на первоначальном этапе и есть главная причина того, что задача не выполняется в положенный срок: чем меньше остается времени до дедлайна, тем больше страх неудачи. Вроде этот страх и побуждает к действию, но при этом время уже затянуто и риск выполнить задачу некачественно возрастает. Вот такой замкнутый круг.

Методы борьбы

Так что делать с прокрастинацией? Как ее победить? Методы борьбы должны подбираться в каждом случае индивидуально. Для начала надо разобраться, какие именно дела я откладываю на потом? Это связано с принятием решений или выполнением задач? Это бытовые дела или рабочие? Но есть несколько универсальных способов, которые помогут любому.

Откажитесь от лишнего!

Постоянное откладывание определенных задач может быть сигналом, что эти задачи просто лишние. Купили образовательный курс, но тянете с началом занятий? Пытаетесь учить второй иностранный язык? А нужно ли вам все это сейчас или это просто дань моде?

Расставьте приоритеты!

Выберите приоритетные сферы жизни, постарайтесь определить долгосрочные и краткосрочные цели. Распишите для каждой из глобальных целей реальные временные рамки, затем разбейте их на более мелкие шаги и для них тоже определите время выполнения. Такие пошаговые планы помогут четче ориентироваться в будущем.

Сортируйте дела!

Пора учиться тайм-менеджменту. Если все дела разложены по полочкам и распределены по важности и срочности, гораздо проще приступить к их выполнению и меньше оснований их отложить. Существует много систем сортировки дел, но одной из самых известных считается матрица Эйзенхауэра, которая делит дела на важные и срочные, важные и несрочные, неважные и срочные, неважные и несрочные.

Учитесь распределять силы и дробить задачи!

Можно ли съесть слона целиком? Конечно, нет. А по кусочкам? Так и со многими делами — они кажутся нам необъятными и оттого невыполнимыми. Но если выполнение дела разбить на небольшие шаги? Разделяйте трудные задачи на более мелкие, двигайтесь к реализации постепенно. Так же надо подходить и к нагрузке в целом — выполнить все дела за один день может быть неподъемной задачей, но, если распределить нагрузку равномерно на несколько дней или неделю, бороться с прокрастинацией будет легче. Заведите ежедневник или установите приложение для ведения дел. Наглядность и возможность оценить объем работы — лучший способ бороться с тревогой.

Работайте с волей и мотивацией!

Волю можно тренировать. Не знали? Да, все как с тренировкой тела. Надо ежедневно ставить перед собой маленькие задачи на тренировку воли — делать то, что не хочется. Вставать ровно по будильнику, а не тянуть еще 5 минуток; каждый день учить по 5 иностранных слов; делать зарядку по утрам. Каждый день заставляя себя взяться за небольшую и не очень приятную для вас задачу, вы скоро почувствуете, что и более глобальные дела не так страшны.

А мотивация? Она появляется там, где есть личная заинтересованность. И тогда задачу надо

переформулировать из «я должен» в «я хочу этого, потому что...», «мне это важно», «это мой выбор, а значит...». Ну и вознаграждение, его никто не отменял. За выполнение важного дела не грех себя чем-то премировать.

Знайте место и время!

Если вам предстоит важное дело, надо подготовить среду для успешной работы. Когда условия неподходящие, прокрастинация возрастает. Очень трудно, например, делать отчеты сидя дома в окружении детей, бабушек, дедушек, собак. Рабочее место должно быть предназначено для конкретной задачи, отвлекающие факторы должны быть по максимуму устранены. Если вы работаете из дома, выделите отдельное место, выключите телевизор, определите четкий рабочий график — не «как проснусь и до ужина поработаю», а «с 9:00 до 15:00». Попросите родственников соблюдать ваш рабочий график и не приходить к вам поболтать и попить чаю. Отключите соцсети, уберите гаджеты.

Делайте перерывы!

Когда приходится приступать к делу вопреки своему желанию, можно договориться с собой, что этой обязательной, но неинтересной задаче вы посвятите 15 минут, а затем сделаете перерыв. Этого времени хватит, чтобы втянуться в работу. Если этого все же не случилось, вы на законных основаниях можете прерваться. Такое осознанное переключение снизит потребность в импульсивной прокрастинации.

Учитесь получать удовольствие от процесса!

Сложно погружаться в дело, если вас волнует только его результат. Пора учиться искать позитивные стороны в любой, даже бытовой, задаче. Можно совмещать уборку со спортом, воспринимать приготовление ужина как креативный процесс, а общение с малопривлекательными клиентами — как тренировку самообладания и силы воли. Когда вы концентрируетесь на процессе, а не только отложенном, часто еще неизвестном результате, становится гораздо проще. К тому же, если исполнитель в хорошем настроении, с задачами он справляется быстрее, а результат приятно удивляет.

А еще — научитесь прощать себя и не пытайтесь быть сверхчеловеком. Открою секрет: людей, которые выполняют 100% своих задач ежедневно, не существует. Все мы временами откладываем дела, у всех бывает упадок сил. Если человек прощает себя за это, то в будущем, в схожей ситуации, у него меньше поводов прокрастинировать. [□](#)

ИСКУССТВО СОЧЕТАТЬ НЕСОЧЕТАЕМОЕ

Сегодня мы можем позавтракать кофе с круассаном, пообедать борщом, а на ужин приготовить греческий салат. Никого не смутит, что эти блюда принадлежат разным кухням. Но так ли хорошо мы знаем эти кухни, их историю, особенности, традиции? Например, китайская еда — как и из чего ее готовят, что в ней полезно, а что не очень?

ТЕКСТ // АЛИСА ВИНОГРАДОВА



Единство Инь и Ян

Национальная кухня Поднебесной напрямую связана с древней китайской философией, ее главный принцип — поддержание идеального баланса между двумя противоположностями, Инь и Ян. Обычно на гастрономическую культуру влияют исторические события, развитие науки, торговли и экономики, в Китае к этим факторам добавляется смена династий — от их вкусов зависела популярность тех или иных блюд. Конечно, народ ел далеко не то же самое, что и знать. Кухня делилась на императорскую и для прослоянных, сегодня тоже есть деление, но уже на парадную и домашнюю.

Китайская гастрономия — не просто свод рецептов и экзотических ингредиентов, а особое мировоззрение. Каждый продукт несет в себе определенную энергию, влияющую на здоровье, эмоциональное и физическое состояние. Чтобы гармонично сочетать разные продукты, надо быть мастером.

Поэтому повар здесь уважаем ничуть не меньше, чем чиновник или монах. Есть даже целые поварские династии, хранящие в секрете семейные рецепты.

Съедобно все

В китайской культуре питания главенствует принцип контрастов, то есть соединения сладкого и соленого, холодного и горячего, острого и пресного. При этом китайцы используют в пищу буквально все, что можно есть: голубей, воробьев, сверчков, тараканов, кузнечиков, змей, ящериц, летучих мышей, мучных червей...

УТКА ПО-ПЕКИНСКИ

Ингредиенты:

Утиная тушка — 1 шт. (примерно 2 кг)
 Жидкий мед — 4 ст. л. // // // // Кунжутное масло — 1 ст. л.
 Соевый соус — 2 ст. л. // // // // Соль — по вкусу
 Молотые специи (корица, гвоздика, фенхель, бадьян, черный перец) — по вкусу

Для соуса:

Кунжутное масло — 1 ст. л. // // // // Соевый соус — 3 ст. л.
 Винный уксус — 1 ч. л. // // // // Порошок чеснока и перца чили

Способ приготовления:

1. Подготовить птицу: удалить остатки оперения, вымыть, просушить. Натянуть ее на банку и выдержать в таком положении всю ночь. Банку с тушкой поставить в глубокую посуду, куда будет стекать сок.
2. Птицу облить крутым кипятком. Процедуру проводить медленно. После манипуляции утку просушить.
3. Обмазать сухую тушку медом и выдержать 3–4 часа. Использовать только часть меда, из оставшегося приготовить смесь для маринования.
4. Соединить мед с оставшимися жидкими компонентами. Сдобить заправку специями. Обтереть полученной смесью птицу внутри и снаружи. Оставить еще на 4–5 часов.
5. Разогреть духовку до 250 градусов. Уложить тушку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом. Поставить в духовку, внизу разместить противень с водой. Жарить около 45 минут. Затем уменьшить температуру до 160 градусов и жарить 70–90 минут, переворачивая тушку.
6. Дать утке остыть. Нарезать тонкими ломтиками.
7. Все ингредиенты для соуса смешать, взбить до однородности. Подавать утку с соусом.

ФОТО: ISTOCKPHOTO, STOCK.ADOBE

Тут поострее, там послаще

В Поднебесной множество кулинарных школ, самых известных — восемь, их различают по названию провинций: гуандунская (кантонская), анхойская, фуцзяньская, хунаньская, шаньдунская, сычуаньская, чжэцзянская и кухня цзянсу. Каждая имеет свою особенность, например, жители прибрежных Цзянсу и Чжэцзян едят главным образом морепродукты, в том числе такие деликатесы, как жареные устрицы и акулы плавники. На юге страны, где очень жарко и пища не хранится долго, активно используют острые специи. Но во всех регионах процесс приготовления пищи возведен в ранг высокого искусства, поэтому трапеза представляет собой целый ритуал, несовместимый с просмотром телевизора или европейским термином «перекус». Да и как можно без должного внимания отнестись к блюду, которое

Основной продукт китайской кухни — рис. Из него готовят кашу, пекут лепешки или делают рассыпчатый гарнир. Прием пищи редко обходится без бобовых: тофу, соевого соуса, пророщенных соевых бобов, масла, молока и творога из сои. Любят китайцы и мучные изделия: лапшу, пампушки, пельмени, которые подают жареными, вареными или приготовленными на пару.

Широко используется мясо птицы и свинина, а также субпродукты, говядина и баранина употребляются реже. Мясо готовят различными способами, как правило, нарезают мелкими ломтиками и жарят на сильном огне с добавлением множества специй и соусов. Яркий пример — традиционный кисло-сладкий соус, который встречается во всех регионах Китая. Во многие блюда добавляют имбирь, перец чили, бамбуковые побеги, рисовый уксус, грибы шиитаке, соевый соус, чеснок.





не только вкусно приготовлено, но и красиво сервировано и имеет звучное «имя» — китайцы убеждены, что уже название должно возбуждать аппетит.

«Палочная система»

Едят в Китае не из тарелок, а из пиал. Вилками и ложками не пользуются, а вот палочками, которые могут быть деревянными или металлическими, орудуют мастерски, могут подцепить ими даже крошечную рисинку. Кстати, впервые палочки в Поднебесной появились около трех тысяч лет назад. За годы своего существования они претерпели немало трансформаций: форма, длина, материал — с приходом каждой новой династии все менялось. Если простой люд ел палочками из бамбука, члены императорской семьи использовали палочки из яшмы, слоновой кости, золота, серебра. Серебряные имели преимущество перед прочими — они темнели при соприкосновении с мышьяком, наиболее распространенным ядом того времени.

Сегодня стандартная длина палочек 25 сантиметров, у основания они квадратные, чтобы не катались по столу. Никакие другие приборы китайцу во время трапезы не нужны, так как еда состоит из маленьких кусочков, не требующих дополнительной разделки. Даже суп едят палочками.

Чай чаю рознь

Традиционный напиток в Китае, конечно же, чай. Его пьют постоянно, однако китайская чайная культура не похожа на европейскую. Чаю отведена важная роль в китайской

ПЕЛЬМЕНИ ЦЗЯОЦЗЫ

Ингредиенты:

Пшеничная мука — 2,5 стакана
Китайская капуста — 1/2 кочана (разрезать кочан вдоль)
Порезанный зеленый лук — примерно 1 стакан
Измельченный чеснок — 2 ст. л.
Измельченный имбирь — 1 ст. л.
Соевый соус — 2 ст. л. // Кунжутное масло — 2 ст. л.
Лимонный сок — 1 ст. л. // Соль — 1 ч. л.
Мед — 1 ч. л. // Крахмал — 1–2 ст. л. // Вода — 0,5 л

Способ приготовления:

1. В миску с просеянной мукой влить 0,5 литра крутого кипятка. Вымешивать деревянной лопаткой. Когда тесто чуть остынет, выложить его на стол и продолжить вымешивать еще 5 минут, добиваясь эластичности. Если тесто чуть жидковато и липнет к рукам, добавить еще чуть-чуть муки.
2. Накрывать тесто миской и дать дозреть 30 минут.

Фарш:

1. Капусту нашинковать максимально мелко, перетереть с солью, промыть под проточной водой и тщательно отжать.
2. Фарш размять вилкой и смешать с капустой и нашинкованным зеленым луком.
3. Все остальные ингредиенты смешать в миске и добавить в фарш. Если фарш покажется жидковатым, добавить столовую ложку крахмала.
4. Слепить пельмени.
5. Варить либо в пароварке 25 минут, либо в кипятке. Подать пельмени с легким соусом из смеси уксуса (лучше мягкого, бальзамического), соевого соуса и толченого чеснока.



традиционной медицине и буддизме, его пьют как в повседневной жизни, так и во время официальных церемоний. Существует множество способов заваривания чая в зависимости от его разновидности. Например, зеленые, белые или желтые сорта считаются нежными, и их лучше заваривать слегка охлажденной водой, в то время как черный, улун и пуэр не боятся кипятка.

Примечательна чайная культура Тибета, где распространено приготовление чая с молоком, маслом и солью, это в корне отличается от Центрального Китая.

Среди алкогольных напитков наибольшим спросом пользуются пиво, рисовая водка, рисовое вино.

Некоторым — с осторожностью

В целом китайская кухня полезна и питательна: нежирные сорта мяса, много бобовых, овощей и зелени. Продукты нарезаются маленькими кусочками, поэтому готовятся очень быстро, за счет чего сохраняют природные свойства. Рис, базовый продукт, богат витаминами группы В, фосфором, магнием, селеном, медью, аминокислотами, клетчаткой. Многие специи, которыми обильно приправляются блюда, обладают целебными свойствами. Но при заболеваниях ЖКТ или непереносимости острого от пищи со специями лучше отказаться. А тем, кто страдает повышенным артериальным давлением, лишним весом и атеросклерозом, стоит с осторожностью относиться к блюдам с большим количеством масла. В то же время китайская кухня настолько разнообразна, что каждый найдет в ней что-то для себя. Любители мясного, веганы, сладкоежки и искушенные гурманы. [▶](#)

СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

Свинина — 400 г // Морковь — 1 шт.
Болгарский перец — 1 шт. // Чеснок — 1 зубчик
Имбирь — 10 г // Растительное масло — 3 ст. л.
Острый стручковый перец — 1/2 шт.
Для соуса: Соевый соус — 4 ст. л. // Коричневый сахар — 2 ст. л.
Рисовый уксус — 2 ст. л. // Картофельный крахмал — 2 ч. л.
Вода — 80 мл

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть и обсушить. Нарезать соломкой или небольшими кусочками. Лишний жир срезать. Сложить в миску и добавить соевый соус, перемешать. Дать постоять.
2. Нарезать морковь и болгарский перец на длинные тонкие полоски, острый перец — колечками. Имбирь и чеснок натереть на мелкой терке.
3. Смешать в миске соевый соус, сахар, уксус и половину объема крахмала. Добавить воду. Хорошо перемешать.
4. Оставшийся крахмал насыпать в мясо, перемешать.
5. На раскаленном масле обжарить морковь 1–1,5 минуты. Добавить острый и сладкий перец. Обжарить еще 1,5 минуты. Затем убрать овощи из сковороды.
6. Налить на сковороду еще столовую ложку масла. Положить в него чеснок и имбирь. Жарить 20–30 секунд. Затем добавить мясо. Обжаривать его на сильном огне 3–4 минуты при постоянном помешивании. Добавить к мясу овощи. Огонь убавить до среднего. Обжаривать все вместе несколько минут.
7. Влить в сковороду соус. Хорошо перемешать. Соус должен загустеть и закипеть. Мясо готово. При подаче его можно присыпать кунжутными семечками и нарезанной свежей зеленью петрушки или укропа.



Стюарт Ричи
НАУКООБРАЗНАЯ ЧУШЬ.
РАЗОБЛАЧЕНИЕ МОШЕННИЧЕСТВА,
ПРЕДВЗЯТОСТИ, НЕДОБРОСОВЕСТ-
НОСТИ И ХАЙПА В НАУКЕ

Шотландский психолог и популяризатор науки, исследователь человеческого интеллекта описывает в своей книге системные проблемы в публичном освещении научных работ и устройстве самой научной деятельности, позволяя критически переосмыслить все, что мы читали, смотрели и слушали о науке до сих пор.



Светлана Патрушева
РЕМОНТ КРЫШ И КРЫЛЬЕВ.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТЕНДАП О ТОМ,
КАК ПОЧИНИТЬ СЕБЯ

Набор инструментов для тех, у кого ломаются крылья и протекают крыши, кто разучился мечтать и хочет лишь спрятаться от суровой действительности. С этим набором вы научитесь переживать травмы, отпускать обиды, преодолевать страхи и позволите себе то, что запрещали раньше.



Жизнь спортсмена полна эмоций. Спектр их огромен, от эйфории после получения медалей и званий до полного опустошения, когда проиграл или плохо провел тренировку. В книге Анастасия Ермакова рассказывает о своем пути в синхронном плавании — с самого детства и до окончания карьеры. Уверена, что читателю будет интересно погрузиться в мир профессиональной спортсменки и увидеть все ее глазами. Так как я тоже много лет была в составе сборной России и даже один сезон выступала вместе с Анастасией, то прекрасно понимаю все, о чем она пишет. Хотелось бы, чтобы книга была еще более подробной в своем описании деталей, иногда создается ощущение недосказанности, но, возможно, автор этого и хотела добиться. В завершении книги рассказывается о жизни и самочувствии уже после спорта, что так же будет интересно и немаловажно спортсменам, которые пока еще не в полной мере понимают, что их ждет в конце такого насыщенного пути.

В целом хочу отметить, что книг о синхронном плавании среди литературы о спорте очень мало. Их не хватает, и не только биографических, но и в других жанрах. А ведь этот спорт поистине наше национальное достояние. Шесть Олимпийских игр подряд — только золотые медали! Это настоящий рекорд среди всех сборных России.

Алла Шишкина
заслуженный мастер спорта по синхронному плаванию,
3-кратная олимпийская чемпионка, 14-кратная чемпионка мира
и 6-кратная чемпионка Европы



Анастасия Ермакова
ОБРАТНАЯ
СТОРОНА МЕДАЛИ



Владимир Сурдин
ТЕМНАЯ СТОРОНА ВСЕЛЕННОЙ
 Книга для широкого круга читателей. Тут можно найти ответы на множество вопросов. Например, чем обратная, «темная» сторона Луны отличается от видимой, что внутри черных дыр, как обнаружить темную энергию и т.д. Читается как остросюжетный детектив. Качественные иллюстрации прекрасно дополняют текст.



Иен Смит
ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ
ДЛЯ ЖЕНЩИН. 9-НЕДЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЯ
 В основе программы, предлагаемой автором, — принцип быстрого сжигания. И здесь не просто описан набор продуктов, но и даны конкретные рецепты. Плюс доступные и эффективные упражнения — как в тренажерном зале, так и вне его. Вся программу или отдельные ее аспекты можно взять для постоянного использования.



Джулио Боккалетти
ВОДА. БИОГРАФИЯ, РАССКАЗАННАЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ
 В этой захватывающей биографии ученый Джулио Боккалетти предлагает нам совершенно неожиданную оптику. С ее помощью читатель сможет лучше понять отношения человечества с водой и его абсолютную зависимость от одного из самых простых веществ на планете.



Фрэнк Хольт
КОГДА ДЕНЬГИ ГОВОРЯТ.
ИСТОРИЯ МОНЕТ И НУМИЗМАТИКИ
ОТ ДРЕВНОСТИ ДО ПОП-КУЛЬТУРЫ
 Монеты — неотъемлемая часть экономической, социальной, политической, религиозной и культурной истории человечества. Знакомясь с ними ближе, можно получить такую информацию о мировых цивилизациях, которой нет ни в каких других источниках.

Увидеть и полюбить Кузбасс

ТЕКСТ // АЛИСА ВИНОГРАДОВА



Если раньше *Кузбасс* ассоциировался только с добычей угля и одноименной командой по хоккею с мячом, сегодня это регион, поражающий туристическим разнообразием. Здесь можно заняться горнолыжным спортом, познакомиться с уникальными традициями коренных народов Сибири, подняться в небо на воздушном шаре, прокатиться на собачьих упряжках и даже обнаружить следы настоящего йети



ФОТО: SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Сердце шахтерского края

Стартовой точкой для большинства туристов при посещении Кемеровской области, безусловно, станет столица региона. Кемерово приобрел статус города в начале XX века, его история тесно связана с горнодобывающей промышленностью. Сейчас это деловой, промышленный и культурный центр Западной Сибири. По мнению ученых, название города происходит от тюркского слова «кемер» — крутой обрыв, ведь правый берег реки Томь здесь действительно высокий и каменистый. По другой версии будущая столица Кузбасса была названа по фамилии первопоселенцев Кемеровых, живших в этих местах в конце XVII — начале XVIII века, позднее такое же наименование получили Кемеровское месторождение и Кемеровский рудник.

Самый быстрый способ попасть в Кемерово — на самолете, у города налажено регулярное авиасообщение с Москвой, Санкт-Петербургом, Сочи, Новосибирском. Аэропорт назван в честь известного летчика-космонавта Алексея Леонова, первого человека в мире, вышедшего в открытый космос. Из Москвы каждые два дня отправляется фирменный поезд «Кузбасс», время в пути — 55 часов. Через город также проходит федеральная трасса «Сибирь», по ней можно приехать со стороны Новосибирска или Красноярска.

Кемерово похож на многие российские города, строившиеся в советские годы. В то же время столица региона готова удивить не только промышленными объектами, но и многочисленными музеями, театрами, мемориалами, храмами и самобытной гастрономической культурой.

Мемориал Славы на Весенней улице, открытый 9 мая 1970 года, посвящен героям Великой Отечественной войны. Из камня высечены фигуры двух солдат, один держит Знамя Победы, другой, с автоматом, преклонил колени. Перед памятником горит Вечный огонь. Монумент «Память шахтерам Кузбасса» расположен на территории музея-заповедника «Красная горка» и давно стал историко-архитектурным символом региона. Скульптура была создана Эрнстом Неизвестным, трехметровый постамент отлили в США и привезли в Россию морем. Открытие памятника состоялось 28 марта 2003 года и было приурочено ко Дню шахтера. Арт-объект «Сила шахтерских традиций» находится на площади Искусств, возле здания филармонии. Композиция состоит из фонтана площадью 225 м² и трех бронзовых изваяний шахтеров, символизирующих преемственность поколений. Светомузыкальный фонтан впечатляет больше всего в вечернее время, когда 200 водных струй меняют силу и высоту в такт музыке и подсвечиваются разными цветами.

Кемерово был основан благодаря открытию в его окрестностях залежей каменного угля. Сибирский рудознатец Михайло Волков первым обнаружил богатые месторождения, положившие начало разработке Кузбасса. Его именем названа площадь в Кемерово, а в 1968 году был открыт памятник первопроходцу рядом с КузГТУ, где и сегодня готовят инженеров для угольной промышленности.

Один из наиболее трогательных памятников города, по мнению многих кемеровчан, — скульптура «Колыбель».

На Кузбасс приходится примерно 2/3 каменного топлива, производимого в России, — свыше 230 млн тонн ежегодно

Она представляет маленькую девочку, спящую на женской ладони. Скульптура «Труженица Томь» посвящена реке, на берегах которой стоит столица Кузбасса.

В Кемерове есть и объекты культового назначения, причем не только православные. Например, мечеть «Мунира», названная в честь матери бывшего губернатора Кемеровской области Амана Тулеева, объединяет черты арабского, турецкого и самаркандского стилей. В ней, кстати, проводятся занятия по каллиграфии. Часовня «Всех скорбящих радость» выполнена в византийском стиле и посвящена погибшим шахтерам. Знаменский собор — архитектурная жемчужина Кемерова. Деревянная церковь на этом месте появилась еще в 1927 году, в начале 60-х ее снесли, а нынешнее здание собора было построено в 1996 году в стиле так называемого «сибирского барокко».

Особо любознательным

Город предлагает путешественникам насыщенную культурную программу, тут много музеев, где можно узнать об истории региона, угольной промышленности и традициях коренных жителей. Музей археологии и этнографии, например, насчитывает более 300 тысяч экспонатов, рассказывающих о флоре и фауне Сибири, Средней Азии и Дальнего Востока, а также материальной и духовной культуре телеутов, шорцев, хакасов и др. Любителей живописи приятно удивит Музей изобразительных искусств Кузбасса, являющийся крупнейшим художественным центром Сибири. В его залах можно увидеть более 70 икон XVIII — XX веков, работы художников региона, в том числе фронтовые рисунки, индустриальные и природные пейзажи.

Среди музеев-заповедников Кемеровской области наибольший интерес представляют, пожалуй, «Красная горка» и «Томская Писаница». Первый находится на правом берегу реки Томь, в десяти минутах езды от центра города. Это одна из немногих достопримечательностей России, посвященных горному делу и угольной промышленности Сибири. Здесь посетители могут проследить историю развития отрасли начиная с XVIII века. Часть комплекса представляет собой историко-краеведческий музей, другая — реконструкцию настоящей угольной шахты со звуковым сопровождением, тут можно увидеть крупногабаритную технику, инструменты шахтеров и знаменитые подземные телефоны. Посетителям при входе выдают шахтерские каски.



«Томская Писаница» — музей под открытым небом, где сохранилось около 280 петроглифов эпохи бронзы и раннего железного века. Этот архитектурный памятник демонстрирует повседневную жизнь первобытных людей, населявших Западную Сибирь несколько тысяч лет назад. Ежегодно около 100 тысяч человек приезжает посмотреть на наскальные рисунки. В 2010 году музей признан национальным достоянием России. На территории комплекса — усадьба зажиточного шорца, монгольская юрта, охотничья промысловая изба, резиденция кузбасского Деда Мороза. Здесь действует зоопарк, в котором обитают рыси, волки, олени, еноты, хищные птицы и т.д.

Место встречи

Чем еще славится Кемеровская область? Конечно, горнолыжными курортами! Шерегеш считается лучшим в Сибири, он нечто большее, чем просто место для любителей зимних видов спорта. Благодаря развитой инфраструктуре, легкому пушистому снегу, низкой лавинной опасности и уникальной природе этот небольшой кузбасский поселок притягивает туристов из дальних уголков страны и зарубежья. Сюда едут не только покорять горные склоны, но и покататься на снегоходе, ватрушках или коньках, познакомиться с оленями или хаски и даже совершить подводное погружение! В Кемеровской области самый продолжительный в России

сезон катания — с ноября по конец апреля. Среднегодовая толщина снежного покрова составляет 50 сантиметров. Кстати, на сленге спортсменов долгожданный свежеевыпавший снег называется забавным словом «пухляк».

Горнолыжный курорт Шерегеш находится на юге шахтерского края, у подножия горы Зеленая. Ближайшие аэропорты — в Новокузнецке (около 170 километров) и Кемерове (около 360 километров). Сейчас на территории открыто 56 километров трасс разной сложности, работают более 80 отелей, коттеджей, шале, а также множество баров, клубов, ресторанов и спа-центров. В прошлом году здесь отдохнуло около 2,3 млн человек, в ближайшие несколько лет планируется строительство аэропорта непосредственно рядом с курортом.

С 2013 года в Шерегеше проводится фестиваль Grelka Fest, где сотни лыжников и сноубордистов спускаются с горы под музыку в купальниках, карнавальных костюмах, свадебных платьях и смокингах. На фестивале проходят бесплатные концерты, конкурс красоты Miss Sheregesh, танцевальный баттл и праздник Холи. В разные годы тут выступали DJ Groove, Pizza, «Ленинград», The Hatters, «Ундервуд», Otyken, Cream Soda и многие другие.

Особенно ценят Шерегеш любители фрирайда, который здесь считается одним из самых безопасных, в этой местности практически никогда не дует сильный ветер,

а тайга надежно защищает от схода лавин. Для внетрассового катания можно договориться о заброске на вертолетах, снегоходах или ратраках. Начинаям адептам активного отдыха доступна широкая сеть прокатов. На курорте открыта школа катания «Неваляшка» с индивидуальными и групповыми занятиями. Для удобства лыжников и сноубордистов разработано специальное приложение Sheregesh Today, в котором собрана вся информация о курорте, включая офлайн-карты, прогноз погоды, бронирование отелей и оплата ски-пасса.

Новые альтернативы Шерегешу

Зимний курорт «Горная Саланга», расположенный в 320 километрах от Кемерова, в предгорьях Кузнецкого Алатау, пользуется популярностью среди профессиональных спортсменов, однако любители также найдут здесь все что нужно: четыре трассы, склон для фрирайда, прокат снаряжения, каток, развлечения après-ski.

Один из наиболее доступных горнолыжных комплексов — «Танай», где нет таких толп туристов, как в Шерегеше, и вся необходимая инфраструктура обходится дешевле. Курорт находится недалеко от Кемерова (120 километров) и Новосибирска (140 километров). «Танай» предлагает семь трасс разного уровня, также он известен аэродромом для занятий парашютным спортом и лечебно-оздоровительным санаторием.

«Золотая гора» — самый молодой курорт Кемеровской области, он расположился в 160 километрах от столицы региона и в 7 километрах от города Гурьевска. Здесь можно кататься практически круглосуточно в окружении соснового леса или насладиться красивыми видами, отправившись в экстремальный туристический поход.

Выпить... чаю и закусить

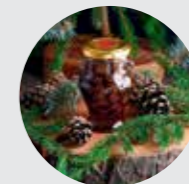
В Кузбассе нужно обязательно попробовать таежные деликатесы, которые считаются национальным достоянием. Все знают главную гордость региона — сибирские пельмени, но традиционные блюда шорцев и телеутов известны единицам. Если хочется местного колорита, закажите закуску под названием «Шахтерский тормозок» (ржаной хлеб с соленым



Любимый многими писатель и драматург Евгений Гришковец вырос в Кемерове. Он пишет в своих пьесах и рассказах о родном крае, учебе на филфаке местного университета, театре пантомимы, кото-

рый создал с товарищами. Сегодня Гришковец приезжает сюда с лекциями и моноспектаклями.

В Кемеровской деревне Шестаково находится единственное в России «кладбище» динозавров, где также представлены редчайшие кораллы, раковины моллюсков, скелеты шерстистого носорога и других животных ледникового периода.



Главные сибирские сувениры — кедровые орешки, варенье из сосновых шишек, брусники, жимолости, облепихи, кедровое масло, таежный мед. Местные умельцы создают брелоки и статуэтки из каменного

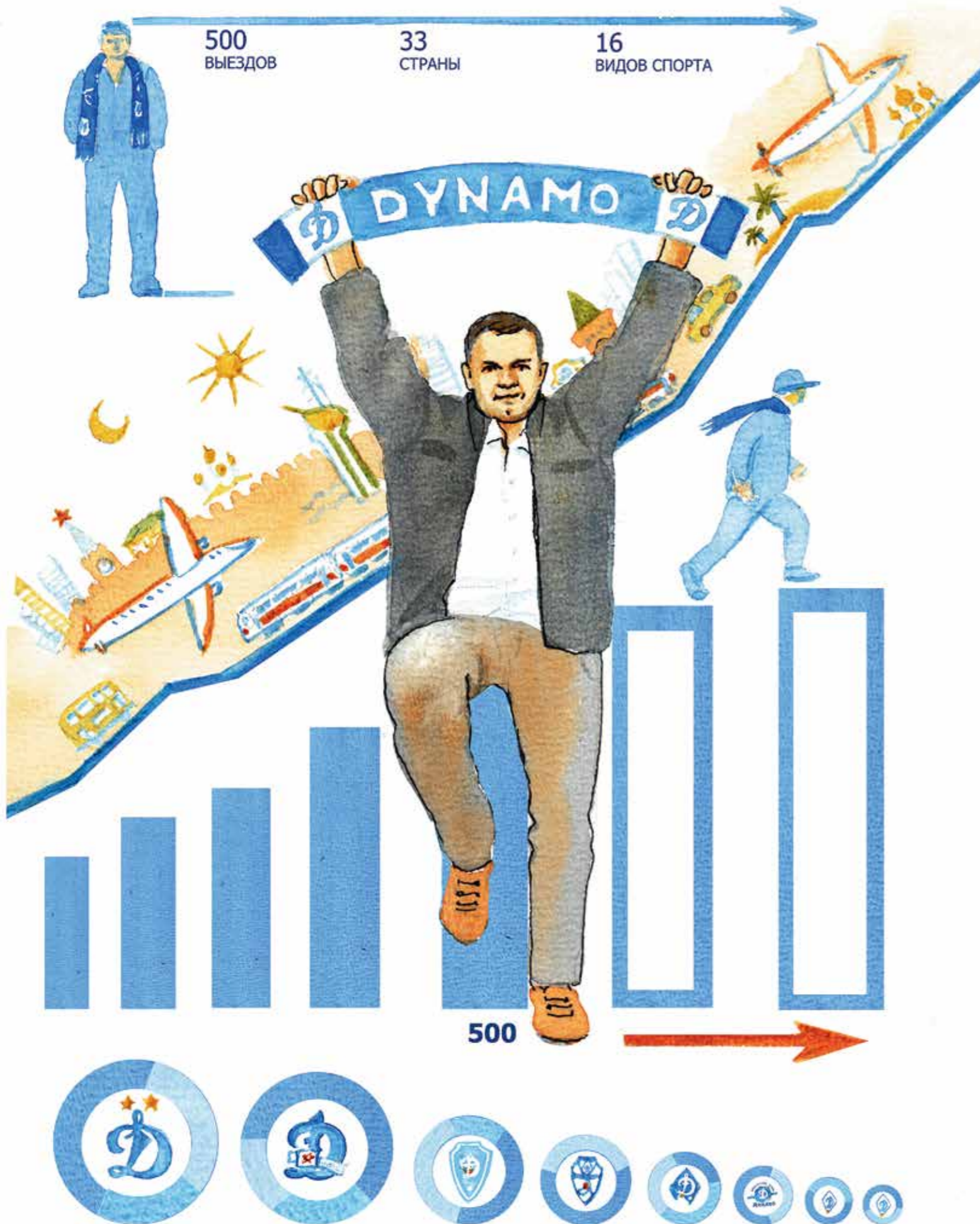
угля. Популярностью пользуются изделия из кедропласта, шахтерская атрибутика (каска, фонари), черное мыло «Горняк». Прекрасным подарком для детей станут конфеты «Кузбасские» с видами Кемерова на обертке и мягкие игрушки йети. Снежного человека якобы видели в Азасской пещере в Горной Шории.

В Кемеровской области богатая флора и фауна. Более 370 видов растений и животных занесено в Красную книгу



салом), пелбены (шорские пельмени) с кедровыми орешками и салат из черемши.

После закусок пора переходить к основному блюду. И тут гурманы тоже порадуются: котлеты из мяса марала, маринованная оленина, филе бобра или косули в яблочном соусе. На десерт возьмите знаменитое угольное мороженое. И не забудьте выпить чашечку ароматного чая «Сила тайги», который не только согреет, но и придаст бодрости! Все эти изыски можно попробовать в местных ресторанах или на горнолыжных курортах. [D](#)



Согласно статистике

На сегодняшний день, если взять выездную статистику, я был с командами московского «Динамо» в 33 странах. В ноябре отметил пятисотый выезд. За 21 год проехал примерно 1,2 млн километров, если считать по прямой между городами, что равняется примерно 29 путешествиям вокруг света по экватору

ТЕКСТ // // // СЕРГЕЙ ФАТЕЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // // // НИНА КОЛЧИНА

Начало карьеры

Болею за «Динамо», сколько себя помню, то есть еще с дошкольного возраста. Поначалу просто нравился синий цвет формы, в игроках уже потом начал разбираться. Статистику вел, составлял всевозможные таблицы. Лет до 14 жил на Петровско-Разумовской, там было довольно много динамовских болельщиков, в том числе среди моих одноклассников. С 1996 года начал ходить с ребятами на стадион. А в 2002-м, когда уже учился в институте, впервые поехал на выезд в Ярославль. Мне понравилось.

Путешествовать я всегда любил. Пока был школьником, разные конкурсы выигрывал, ездил по России, был капитаном команды знатоков географии. А потом оказалось, что любовь к «Динамо» и путешествиям можно объединить. Когда стал сам зарабатывать, катался уже регулярно. И не только за футбольную команду, хотя за нее в первую очередь. Принцип у меня такой: если надо выбирать между футболом и другими видами спорта, приоритет отдается футболу, если выбор между городом, где я уже был, и новым, поеду в новый.

От компаний сильно не завишу, если решил куда-то ехать, беру билет и еду. На многих выездах был один, да и за границу первый раз тоже один отправился. Поскольку я финансовый аналитик,

мне не составляет труда и выездную отчетность держать в полном порядке, с графиками, диаграммами и всем, что требуется. Если интересно, о каких-то выездах могу рассказать подробнее.

Ковид как челлендж

2021 год. Эпидемиологическая ситуация уже не такая тяжелая, но ограничений по-прежнему много. У меня была шенгенская виза, и я собирался поехать на матч чемпионата Европы в Венгрию. Позднее стало известно, что «Динамо» в это время играет в Австрии на сборах, решил посетить. Из Будапешта отправился в Вену. Риск был большой, так как при въезде в Венгрию полиция давала предупреждение о невозможности перемещаться внутри Шенгена из-за ковидных ограничений, в поезде постоянно ходила проверка. Но я как-то прошмыгнул. Добрался до места, где играло «Динамо», побывал на матче. Интересно, что на сам матч меня пустили с нашим ПЦР-тестом, но купить поесть на стадионе я не мог — там все продавали только при наличии какой-то австрийской справки. Так что еду и пиво мне покупали австрийцы.

Вообще, ковидное время было «веселое». Границы закрыты, матчи без зрителей, всегда стараешься на них попасть. Про все ходы и методы можно написать отдельную статью. Я тогда

посетил из выездных 82 матча в 11 видах спорта, в том числе семь без зрителей.

В 2022 году ездили с Сергеем Находкой в Катар на футбольные сборы. Система у них была отличная: из аэропорта не выпускают, пока не купишь местную сим-карту и не скачаешь приложение Ehteraz, которое будет мониторить твой статус. Не дай бог оказаться рядом с потенциально больным ковидом — сразу изоляция. Но перед этим ты должен отправить по интернету ПЦР-тест и тест с антигеном. Тесты с антигеном у нас в России делают только на русском языке. Поэтому в ночь перед вылетом я переписывался с катарской пограничной службой, чтобы нас вообще туда пустили. Мы прилетели, я все подключил, а Сергей еще в России зачем-то выключил интернет у себя на телефоне. Мы долго соображали, что же происходит, потом ждали, пока у него приложение работает, в итоге просидели в аэропорту до трех ночи.

Точки экстремума

Самое большое расстояние за один выезд я преодолел в 2019 году. В четверг вылетел из Москвы в Стокгольм, оттуда на поезде в Юсдаль на турнир по хоккею с мячом. В субботу уже был в Пекине на хоккее. На денек там задержался, а в понедельник утром вернулся домой и пошел на работу, всего более 14 тыс. километров за уик-энд. Ждем, кстати, что «Куньлунь» снова начнет играть в Китае, хочется ездить в Пекин, Шанхай — все какое-то разнообразие.

А самый мощный температурный перепад случился, когда я из Туниса через Париж и Москву прилетел в Архангельск на хоккей с мячом. То есть из +20 °C попал в -30 °C. Матч шел порядка трех часов, потому что из-за мороза играли не два тайма по 45 минут, а три по 30. И перерывы делали по полчаса, чтобы люди хоть немного пришли в себя. Но даже необходимость стоять часами на холоде не отражается на моей любви к хоккею с мячом. Всегда стараюсь ездить на матчи, особенно на финалы. Клуб к болельщикам относится очень дружелюбно — можно зайти к ребятам в раздевалку, поздравить, кубок подержать. В 2022 году я его как раз поднимал вместе с командой.

Бона сэра, вас ист дас!

Было отличное время, когда ватерпольный клуб, которого сейчас, к сожалению, нет, играл в Лиге чемпионов. Обычно такие виды спорта, как водное поло, волейбол, в Европе развиты в небольших городах. Я тогда с удовольствием проехал по европейской провинции, побывал в разных местах: греческом Пирее, венгерском Эгере, хорватском Дубровнике... Всего городах в десяти.

Помню выезды и за баскетбольный клуб, тоже ныне не существующий. На одном из них, в Сербии, познакомился с Дмитрием Дерунцом и Нобелем Арустамяном. Дело было сразу после Нового года. Мы прилетели в Белград большой компанией, гуляем, едим в лучших ресторанах. В один из дней проходим мимо какой-то забегаловки, там сидят звезды спортивной журналистики Дерунец и Арустамян и едят шаурму... С Димой потом много раз на выездах пересекались. А на тот матч в Белграде кроме 30 человек, приехавших из Москвы, пришло, наверное, еще 150 болельщиков дружественных клубов. Были даже из тех, о которых я никогда не слышал. Когда в сентябре 2011 года футбольный клуб ОФК играл с «Динамо» товарищеский матч в честь своего столетия, нас несколько дней там очень тепло принимали.

Шесть лет назад был на женском баскетболе в Бейруте. На матч пришла русская диаспора, человек 50, думаю. В основном женщины с детьми — те, кто в свое время повыходил замуж за ливанцев.

В Казахстане успел побывать в двух хоккейных дворцах (старом и новом) и в «двух» городах — Нурсултане/Астане. Нурсултаном столица называлась недолго, и мы провели там только один матч...

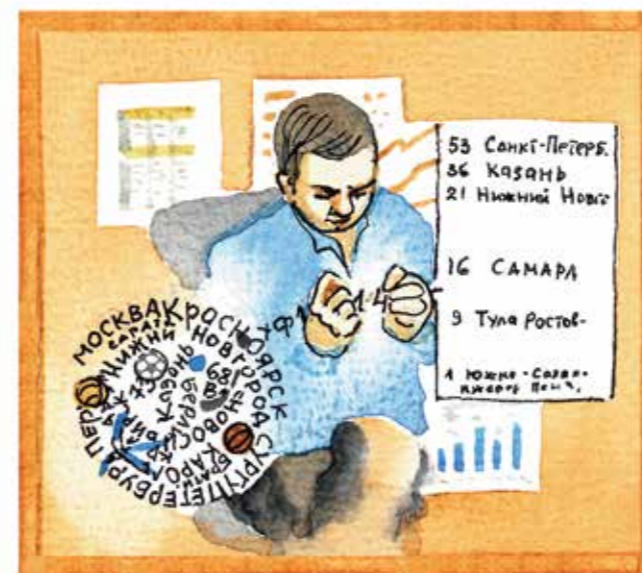
На финал Кубка УЕФА в мини-футболе летал в Испанию. «Динамо» играло с «Барселоной» в городе Лерида. Взяли там с другом машину, прокатились, в Андорру заехали. Очень красивая маленькая горная страна. В самой Барселоне на матч местного клуба «Эспаньол» сходили. Юг Европы — Испания, Португалия, Греция — вообще прекрасное место, но ехать туда лучше не летом, слишком жарко.

От Боровичей до Южно-Сахалинска

По России езжу много. Был, например, в Южно-Сахалинске на женском волейболе. Очень понравилось, погрузились с ребятами в остатки японского колорита, поели крабов.

В мужском волейболе целый ряд клубов из таких городов, как Новый Уренгой, Сургут, Красноярск, Нижневартовск и т.п. Они имеют особый характер, северный, суровый. Нижневартовск, допустим, один из крупнейших центров нефтяной промышленности. Там себе можно сувенир купить — магнитик с нефтью, посмотреть на вечный факел.

Нравятся Боровичи, Первоуральск и Мончегорск, где играют в хоккей с мячом. Здесь не так много развлечений и болельщики совсем другие. По сравнению с Москвой, Санкт-Петербургом,



Казанью, Нижним Новгородом огромная разница. В этих городах хочется задержаться, пообщаться с людьми, узнать, чем они живут. На хоккей с мячом еще в Абакан несколько лет назад летал. На Саяно-Шушенскую ГЭС круто съездили. Смотришь на реку, на плотину — и масштабность прямо поражает.

В Верхней Пышме — женский баскетбол, там запасная арена УГМК. Владелец клуба очень много вкладывает в город. На свои деньги создал музей старинных автомобилей и военной техники, вполне серьезный, есть по-настоящему интересные экспонаты.

Как-то четыре раза за год побывал в Череповце — на матчах регулярки и плей-офф. Кажется, уже все про этот город знаю. В нем, кстати, есть что посмотреть, тот же музей «Северстали» или историческую часть, которая в некоторых городах просто отсутствует.

Удивил меня Челябинск, и удивил приятно — там на женском волейболе болеют как в Европе. Зал небольшой, забивается полностью, все сту-

*Я объехал уже 149 стран.
Учитывая, что их
в мире 193, надеюсь,
за следующие
шесть-семь лет
устранить пробел*

чат, кричат, топают. У нас обычно так не принято. Люди приходят семьями, отдохнуть, спокойно посмотреть игру и уйти домой.

Хорошо, что есть «Динамо-2», на его играх можно почувствовать атмосферу низшей лиги. И покататься по тем городам, где не выступает основная команда. Так, я съездил в Читу, открыл для себя новый город, очень необычный. А еще в Иркутск. Кстати, иркутский стадион чем-то похож на «Уэмбли», не тот, который сейчас, а старый, с башнями.

Лицо города

Из стадионов запомнился совсем небольшой в шотландском городе Данди, где мы в 2012 году играли матч Лиги Европы. Он всего тысяч на 14, а рев стоит как от 50. Все очень близко к полю, трибуны над ним практически нависают. Атмосфера прямо настоящая британская, но у них же особые традиции боления. У нас с этим не очень хорошо, тем более в последнее время. Там для людей футбол — часть жизни, а у нас все-таки развлечение, особенно для новых болельщиков, которые заполняют стадион.

Из хоккейных очень нравятся стадионы с ресторанами, но доступными, куда легко попасть. Такие есть, например, в Ярославле и Уфе.

Два раза с перерывом в два года был на стадионе в Красноярске. До Универсиады — старый, совсем облупленный, после — современный, благоустроенный, просто небо и земля.

В Екатеринбурге мы играли финал кубка на реконструированном стадионе, потом его снова закрыли на реконструкцию, уже к чемпионату мира. Тоже, получается, здание одно, но стадионы совсем разные.

В Нижнем Новгороде стадион нормальный. Можно, между прочим, дать характеристику городу по тому, как расположен стадион. Если он в центре, значит, администрация рассчитывает, что люди будут ходить, как в Нижнем Новгороде. А если как в Самаре, ясно, что в городе не развивается вообще ничего. Стадион на отшибе, весь обдувается, его заваливает снегом, там несколько километров пустой территории. Приезжаешь, идешь бог знает сколько пешком по этой пустоте. Ничем не лучше, чем старый «Металлург». Можно ведь какие-то решения найти, чтобы людям было удобно.

Хороший стадион в Краснодаре, причем сейчас там благоустроили не только парк. Появилась инфраструктура, которая должна быть у каждого стадиона, в том числе кафе, рестораны. Сейчас все это есть. И сам стадион красивый, но мне все равно больше нравится. Он и уютнее, и удобнее. В Краснодаре до стадиона попробуй



доберись по всем пробкам, а «Динамо» — в центре, из любого уголка Москвы ехать удобно.

Но к руководству нашего стадиона у меня вопросы. Почему они другие команды «Динамо» на него не пускают? Женскую футбольную, например, или по регби. Я не имею в виду постоянно играть, но раз в год какую-то ключевую игру провести можно. И болельщиков бы пришло две-три тысячи, уверен. А то на них обычно немного народу ходит. Предлагаю обдумать.

«Динамо» повсюду

Помимо московского «Динамо» люблю бывать на матчах других динамовских коллективов, если они по дороге.

В 2018 году я за четыре дня посетил четыре матча динамовских команд, и лишь одна из этих команд была московская. Четверг, хоккей, «Динамо» (Москва) играло со «Слованом» в Братиславе. Пятница, открытие сезона в чешском хоккее, «Динамо» (Пардубице) встречалось с «Витковице». В субботу через Франкфурт-на-Одере, где можно отлично прогуляться по мосту в Польшу и обратно, я поехал в Айзенхюттенштадт, это город в Восточной Германии, который до развенчания культа Сталина назывался Сталинштадт. Там играло местное футбольное «Динамо», выступающее в шестой лиге чемпионата Германии. А в воскресенье я уже был на матче берлинского «Динамо». И болельщиков, надо сказать, было прилично. В Братиславе, наверное, тысяч 7–8. На хоккее в Пардубице тысяч 6–7. В шестой лиге, конечно, меньше, человек 30–40. Но там и команд где-то тысяча, и все равно на каждом матче колбаски продают, пиво разливают, все как положе-

но. Ну и на «Динамо» (Берлин) несколько тысяч пришло. Причем на берлинском «Динамо» я был в 2014 году, тогда они играли в седьмой лиге на каком-то старом заброшенном стадионе. И вот за четыре года команда поднялась в четвертую лигу.

А всего я был, наверное, на двадцати разных «Динамо» за границей. Если еду куда-нибудь, обязательно смотрю, есть ли там динамовский клуб. Был, например, в Хьюстоне на МЛС. В городе Гринсборо, штат Северная Каролина, на матче четвертой американской лиги по футболу. В 2017 году там играла местная команда «Динамо», сейчас, правда, ее уже переименовали.

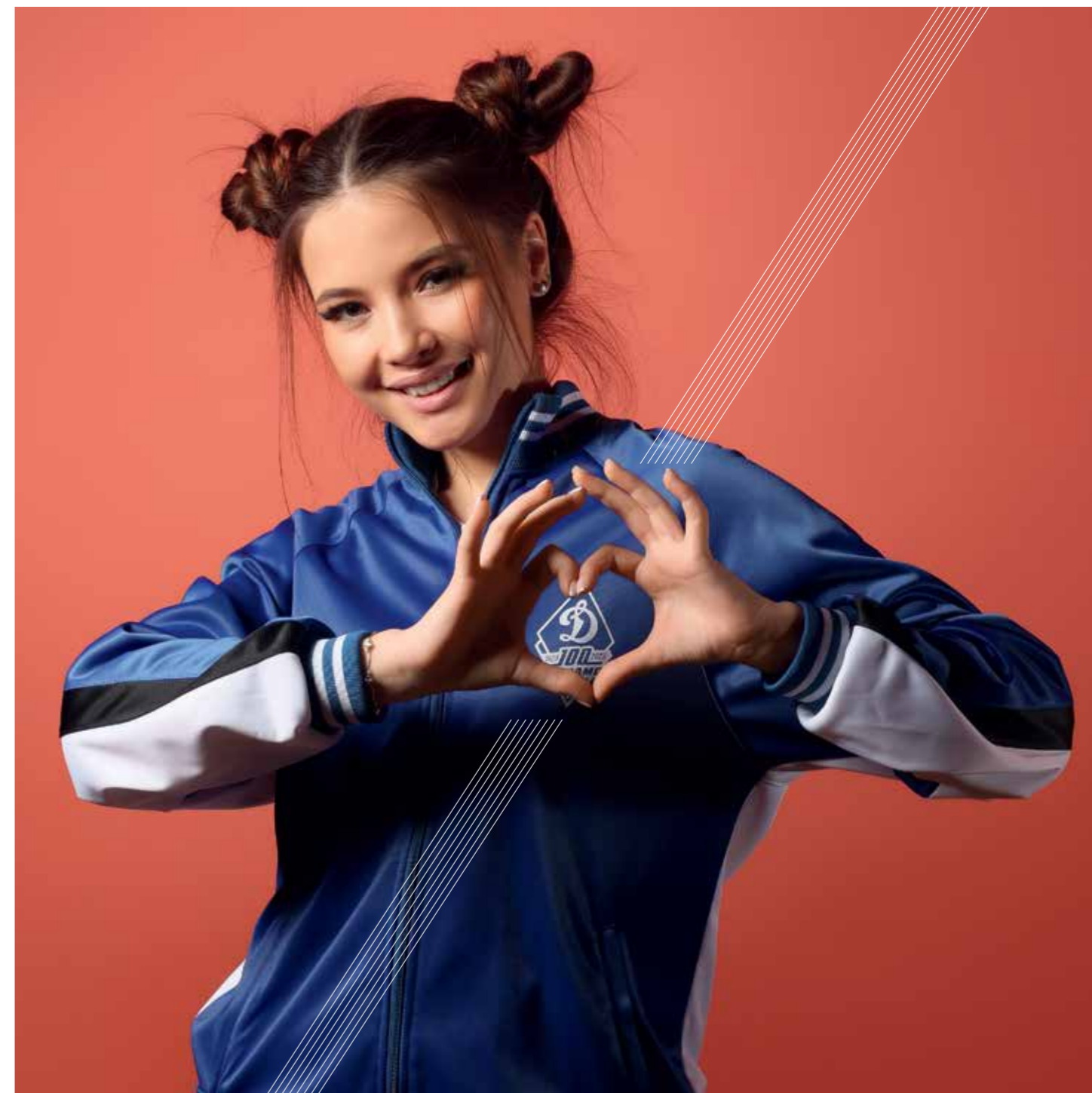
Как-то был на баскетболе на Сардинии, у них там «Динамо» (Сассари) выступает. В тот раз у меня тоже целое путешествие получилось. В субботу ходил на «Динамо» (Шверин), команду из шестой лиги, потом доехал до Гамбурга, оттуда — в Варшаву, из Варшавы — в Бухарест, из Бухареста — на Сардинию. Там сходил на баскетбол. На следующий день, уже в Кальяри, на матч по футболу «Кальяри» — «Лацио». После этого улетел в Милан, а из Милана доехал до Канн, где наши волейболистки играли матч в Лиге чемпионов.

«Динамо» (Минск) и «Динамо» (Брест) и так все знают. Но как-то в Белоруссии обнаружил еще и хоккейный клуб — «Динамо» (Молодечно). После матча наших хоккеистов на следующий день съездил в этот Молодечно. Маленький, уютный городок, с удовольствием по нему прогулялся.

Еще один «тройник» был, когда «Динамо» (Москва) играло в Штутгарте матч Кубка УЕФА на стадионе Mercedes Benz. Оттуда я улетел в Бухарест, посетил игру местного «Динамо», через Вену доехал до Ческе Будеёвице и там пошел смотреть матч «Динамо». Кстати, тоже очень красивый старинный город и отличное пиво.

В 2022 году был в Самарканде на матче футбольного «Динамо». Ну а самое экзотическое «Динамо» — на Сейшельских островах. Пару лет назад там путешествовал и обнаружил такую диковину. Оно, правда, идет на последнем месте в своем дивизионе. Но сам факт — «Динамо» на Сейше-лах! Я заранее списался с людьми, сказал, что коллекционирую динамовскую символику. И ко мне приехал человек с противоположной стороны острова, подарил майку и противоковидную маску с эмблемой «Динамо» (Сейшелы).

Хочется чего-то нового, одни и те же пейзажи приедаются. К счастью, динамовских команд много, я слежу за всеми и многие поддерживаю. Надеюсь, в ближайшее время ситуация изменится, и мы снова будем играть в европейских турнирах. [□](#)



**ПРОМЫШЛЕННОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ДИНАМО»
БОЛЕЕ**

**15 ЛЕТ
НА РЫНКЕ**

производство спортивной одежды,
спортивного инвентаря, экипировки
и средств индивидуальной бронезащиты

+7 495 777 70 71 доб. 43 41
динамопром.рф
barabash@dynamo.su



БОЛЕЕШЬ ЗА «ДИНАМО» —

СНИМАЙ ТАПОЧКИ, ПРИХОДИ НА СТАДИОН!

ХОККЕЙ
С ШАЙБОЙ

•
ВОДНОЕ ПОЛО

ВОЛЕЙБОЛ

•
ХОККЕЙ
С МЯЧОМ

•
БАСКЕТБОЛ

ХОККЕЙ
НА ТРАВЕ

•
ФУТБОЛ