

ДИНАМО

№ 6 (56)

НОЯБРЬ — ДЕКАБРЬ

2023



ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

СИЛА В ДВИЖЕНИИ И ЕДИНСТВЕ!

32 Тройной триумф на двойном празднике **42** Первая и единственная
48 Уступите... стадион! **64** Лучше любого лекарства **84** За все, что зовется «Динамо»!

26

На зависть
футболистам

Любимая
аргентинцами
игра пато

62

Софи
Лорен

Характер —
важнейшее
слагаемое
красоты

16

Анастасия
Максимова

16+

НЕКОТОРЫЕ ДЕВЧОНКИ ЗАКАНЧИВАЛИ СРАЗУ, КАК
ТОЛЬКО ИХ ВЫВОДИЛИ ИЗ СБОРНОЙ. А Я НЕ СДАЛАСЬ

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
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

НАСТУПАЕТ НОВЫЙ, 2024 ГОД. МЫ ОТКРЫВАЕМ ОЧЕРЕДНУЮ СТРАНИЦУ ДИНАМОВСКОЙ ИСТОРИИ, ОСТАВЛЯЯ В УХОДЯЩЕМ ГОДУ НАШ ВЕКОВОЙ ЮБИЛЕЙ. ВПЕРЕДИ — НОВЫЕ СТАРТЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ГОРИЗОНТЫ. НЕПОКОЛЕБИМАЯ ВЕРА В ПОБЕДУ НА ВСЕХ ФРОНТАХ ПРИДАЕТ НАМ СИЛЫ.

К 100-ЛЕТИЮ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» НАМИ СОЗДАН БОЛЬШОЙ ЗАДЕЛ НА ПЕРСПЕКТИВУ. В ЦЕЛОМ РЯДЕ РЕГИОНОВ ВОЗВЕДЕНЫ, РЕКОНСТРУИРОВАНЫ И ВВЕДЕНЫ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ СПОРТИВНЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ. ЭТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДИНАМОВСКИМ СПОРТСМЕНАМ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЕ МАСТЕРСТВО, ВОВЛЕКАТЬ В ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ТЫСЯЧИ РОССИЯН, ПРИОБЩАТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ. СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ, ОПИРАЯСЬ НА РОССИЙСКИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И БЕРЕЖНО ХРАНЯ ТРАДИЦИИ, МЫ СТРОИМ БУДУЩЕЕ НАШЕЙ СТРАНЫ.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! ПУСТЬ НОВЫЙ ГОД ПРИНЕСЕТ ВАМ РАДОСТЬ СВЕРШЕНИЙ, ИСПОЛНЕНИЕ ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ И ВСЕХ НАМЕЧЕННЫХ ПЛАНОВ. МИРА, ДОБРА И БЛАГОПОЛУЧИЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!

С уважением,
Председатель общества «Динамо»
А. ГУЛЕВСКИЙ

содержание

№ 6 (56) НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ 2023

2 / 3

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА
Владимир Кубышко

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Олег Корж, Вадим Ненароков, Алексей Смирнов, Зоя Алеева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Екатерина Овчарова

ДИЗАЙН
Сергей Андриевич

ВЕРСТКА
Ирина Семенова

КОРРЕКТОР
Елена Милехина

ИЛЛЮСТРАЦИИ
Нина Колчина

КОНСУЛЬТАНТ
Александр Круглов

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
Андрей Голованов

СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ
Александра Задорина

ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ РОССИИ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956

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

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

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

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной продукции 16+



16



70



6
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта

10
«ДИНАМО» 100
Дайджест мероприятий, посвященных юбилею общества «Динамо»

16
ГЕРОЙ НОМЕРА
Капитан Максимова

26
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
На зависть футболистам

32
КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Тройной триумф на двойном празднике

42
ЛЕГЕНДА
Первая и единственная

48
СТАДИОН В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ
Уступите... стадион!

54
СОВЕСЕДНИК
В профессии космонавта блата нет

62
ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ
Софи Лорен

64
ЗДОРОВЬЕ
Лучше любого лекарства

70
ПРОПИТАНИЕ
Ресурсное состояние, или Питание для радости

76
КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте

78
ПУТЕШЕСТВИЯ
Город Снегурочки и Ивана Сусанина

84
ДЫХАНИЕ ТРИБУН
За все, что зовется «Динамо!»

48



26

78



42



64





Ангелина Голикова

Дорогие друзья! Поздравляю всех с наступающим Новым годом! Счастья, богатырского здоровья, нереального форта, море любви, финансового благополучия и космических сил. Озаряйте всех своим великолепием! Желаю, чтобы близкие радовали вас и были здоровы! Спортсменам — великих карьерных высот и грандиозных побед! И просто — будьте счастливы! Пусть мечты сбываются!

Виктор Гусев

Друзья мои дорогие! Динамовцы! С далекого 1963-го, когда я, второклассник, благодаря моему папе стал болельщиком «Динамо», каждый раз на Новый год загадываю, чтобы к родному клубу пришли успехи! Делал так и в институте, и в армии, и когда стал спортивным журналистом, комментатором... И вот уже 2024-й! Пусть он будет для всех нас радостным, ярким, победным! Хорошего настроения и здоровья всем! Ну и, конечно же, берегите себя!

Алла Шишкина

В наступающем году хочу пожелать всем легких начинаний в новых делах и неиссякаемого заряда эмоций в том, чем уже занимаетесь. Чтобы вдохновения и мотивации хватало на все: работу, семью, саморазвитие и хобби. Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!

Роман Костомаров

Поздравляю с Новым годом замечательное общество «Динамо»! Пожелать всем хочется в первую очередь крепкого-крепкого здоровья и главное — чтобы рядом всегда были близкие люди. Любви и побольше улыбок в новом году, а клубам «Динамо» — больших побед!

Артур Далалоян

Всем спортсменам в первую очередь хочется пожелать следовать своим ориентирам, достигать всех поставленных целей и задач, чтобы сбывались все мечты. А гимнастам желаю, чтобы новый зал «Динамо» в Петровском парке стал таким же родным, каким был для меня наш старый, чтобы его открытие стало началом новых побед и величайших достижений в динамовском спорте!

Лидия Иванова

Спортсменам нашего замечательного общества «Динамо» желаю держать марку! А тренерам, врачам, массажистам — всем тем, кто трудится, чтобы сегодняшние девочки и мальчики в один прекрасный день стали чемпионами, чья работа не видна, но совершенно необходима, — здоровья и побольше улыбок! И конечно, занимайтесь спортом! Спорт делает человека гармоничным — красивым, сильным, гордым, способным решать невероятные задачи.

Никита Моргунов

Поздравляю всех динамовцев — спортсменов, ветеранов, болельщиков — с наступающим Новым годом! Поздравляю всех, кто умножал славу спортивного общества с вековой историей! Желаю всем новых свершений и побед, здоровья, энергии, удачи в жизни и на полях спортивных баталий! Ведь, как поется в песне, «самое мирное сражение — спортивное...» Желаю, чтобы и в новом году были новые победы, болельщиков становилось больше, а дети все так же с трепетом и гордостью надевали спортивную форму с буквой Д.

Мария Киселева

Дорогие друзья! Новогоднее время — это пора чудес! Загадывайте желания, мечтайте, вдохновляйтесь! Но помните — сбываются мечты у тех, кто много работает для их воплощения в жизнь! Смело идите к своим целям, верьте в себя, любите свое дело! Здоровья, счастья и новых побед в наступающем 2024 году!





Стартовал лыжный сезон

Завершился первый этап Кубка России по лыжным гонкам в Вершине Теи. В мужской части соревнований трехкратный олимпийский чемпион Александр Большунов выиграл три старта из трех. Сначала он добился успеха в гонке свободным стилем на 15 км, затем первенствовал в спринте, а в последний день соревнований опередил всех соперников на дистанции 15 км уже «классикой».

Тренер сборной России Юрий Бородавко при этом признался, что его подопечный не до конца оправился от травмы, что делает достижения Большунова еще весомее.

У женщин две гонки из трех выиграла тренирующаяся в «Динамо» олимпийская чемпионка Вероника Степанова. Она стала первой на дистанции 10 км как свободным стилем, так и «классикой». А вот в спринте лучший результат показала другая динамовка Анастасия Фалеева.



Лыжники вернулись с первого этапа Кубка России, футболисты устремились к медалям, хоккеисты выдали яркий победный отрезок, волейболисты ударно стартовали и уже добыли трофеи, пловцы побили рекорды, а самбисты блестяще выступили на чемпионате мира

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Погоня за лидерами

«Динамо» под руководством Марцела Лички в нынешнем сезоне явно прибавило. В октябре, к примеру, команда не проиграла ни одного матча. В чемпионате России москвичи, правда, грешили ничейными результатами. Так было в противостояниях с «Факелом», «Локомотивом» и «Сочи». Зато дома удалось одолеть «Оренбург», «Урал», а также ЦСКА в драматичном московском

дерби. Эти результаты вывели подопечных Лички в тройку сильнейших. Впереди лишь «Зенит» и «Краснодар», однако отставание от них совсем не критичное. Вся борьба в чемпионате, конечно, еще впереди, а перед зимней паузой динамовцам предстоит сыграть только с «Факелом».

В Кубке России «Динамо» также выдало успешный осенний отрезок. В начале октября со счетом 3:0 был разгромлен «Спартак», а ведь до этого динамовцы дважды подряд уступили

принципиальному сопернику. В заключительном туре группового этапа бело-голубые на последних минутах вырвали победу у клуба из Нижнего Новгорода и заняли необходимое второе место для продолжения борьбы в пути РПЛ. Примечательно, что позади остался мощный в этом сезоне «Краснодар». В первом матче плей-офф «Динамо» играло с «Зенитом» и одержало красивую и важную победу. После удаления Хорхе Карраскаля во втором тайме динамовцы продолжили атаковать, единственный в матче гол забил Федор Смолов.



Не сбавлять обороты!

Хоккейное «Динамо» выдает умопомрачительные победные серии в этом сезоне. В сентябре подопечные Алексея Кудашова выиграли семь раз подряд, а в октябре и ноябре сумели превзойти этот показатель, одержав верх в девяти встречах. Повержены оказались «Сибирь», «Северсталь», «Лада», «Салават Юлаев», «Локомотив», дважды «Сочи» и дважды «Витязь». Удивительно, но столь выдающаяся серия прервалась в противостоянии с одним из аутсайдеров чемпионата — китайским «Куньлунем». Причем соперник добился успеха лишь в овертайме.

В середине ноября у динамовцев был небольшой спад, на который пришлось аж три поражения подряд, однако сразу после этого подопечные Кудашова вновь взялись за дело и переиграли трех достойных оппонентов: «Ак Барс», «Торпедо» и одноклубников из Минска. В заключительной встрече в ноябре бело-голубые уступили СКА. При этом в турнирной таблице Западной конференции «Динамо» продолжает вести борьбу за первое место. Безусловно, еще рано строить прогнозы на будущее, но можно с уверенностью заявить, что осеннюю часть сезона команда провела отлично.



Один титул есть, но цели еще выше

Сезон в мужском волейболе для «Динамо» начался с триумфа — в начале октября команда одержала победу в Кубке столетия, обыграв казанский «Зенит». Поэтому и в чемпионате стартовали на позитиве. В первых восьми встречах было одержано семь побед — казанскому «Зениту» удалось взять реванш за поражение в Кубке столетия. Бело-голубые пока располагаются на второй строчке таблицы, но имеют одинаковое количество очков с лидером — новосибирским «Локомотивом».

Не менее жаркой получается борьба в Кубке России. «Динамо» вышло в полуфинал турнира, где команду Константина Брянского поджидал «Зенит». На этот раз из Санкт-Петербурга. В первой встрече динамовские волейболисты легко взяли первые две партии, а потом неожиданно отдали последующие три. В ответном матче питерцам удалось выиграть одну партию. Игра завершилась со счетом 3:1. «Динамо» пробилось в финал, который пройдет в Москве 24 декабря.



Динамо́вское нашествие в женском волейболе

Волейболистки «Динамо» (Москва) решили не отставать от коллег-мужчин и тоже открыли сезон победой в Кубке столетия, уверенно разобравшись с «Ленинградкой» в финале. А в Суперкубке обыграли в трех сетах калининградский «Локомотив».

В чемпионате России команда Константина Ушакова выдала на старте серию из девяти побед. Самое мощное сопротивление москвичкам оказали динамовки из Краснодара, с которыми пришлось провести пять сетов. К слову, все динамовские коллективы в женской Суперлиге показали отличную готовность к чемпионату. «Динамо-Ак Барс» из Казани занимает промежуточную третью строчку, имея в пассиве лишь одно поражение как раз от своих московских одноклубниц. В первой десятке располагаются также краснодарское «Динамо» и «Динамо-Метар» из Челябинска.

В Кубке России динамовское нашествие продолжилось. В полуфинал турнира пробилось казанское и московские волейболистки. В первом матче столичное «Динамо» уступило в трех партиях соперницам из Калининграда. Поэтому в ответной встрече команде Ушакова требовалось побеждать со счетом 3:0 или 3:1, чтобы сыграть «золотой сет» за право выхода в финал. Москвички с задачей справились, а в решающей партии вообще не оставили шансов соперницам. Однако в финальном матче, который состоится

А ТАКЖЕ:

Добавили золота в копилку сборной

Несмотря на санкции, в ряде дисциплин наших спортсменов спокойно допускают до международных стартов, и количество таких видов растет. Один из них — самбо. В середине ноября в Ереване прошел чемпионат мира, где россияне были на голову выше соперников. Наши ребята выиграли 13 золотых медалей и заняли первое место в общекомандном зачете.



Отрадно, что пять наград высшей пробы в копилку сборной принесли динамовцы: Антон Коновалов (до 98 кг), Артем Осипенко (свыше 98 кг), Хертек Саян (до 58 кг). В боевом самбо первенствовали Мухтар Гамзаев (до 58 кг) и Загид Гайдаров (до 79 кг).

Рекорды вновь побиты

Динамо́вцы были одними из главных действующих лиц на чемпионате России по плаванию на короткой воде, состоявшемся во второй половине ноября в Санкт-Петербурге. Илья

Бородин обновил рекорд России на дистанции 200 м комплексом (1:53,09). Он же стал лучшим в комплексном плавании на 400 м. Отличился и тренирующийся в «Динамо» призер Олимпийских игр Климент Колесников, который победил сразу на трех дистанциях — 100 и 50 м на спине, а также на стометровке комплексом. Отметим и золотые успехи динамовцев Кирилла Пригоды (200 м брассом), Романа Шевлякова (100 м

23 декабря, зрители не увидят динамовского противостояния, потому что в другой части сетки волейболистки из Казани проиграли по итогам двух матчей «Ленинградке».



Трофей в пляжном гандболе

В конце ноября в московском пляжном центре «Лето» состоялся Открытый кубок МФГ по пляжному гандболу. У женщин трофей завоевало «Динамо» из Волгограда, которое в решающем упорном противостоянии оказалось сильнее команды Щербиновского района Краснодарского края.

В классическом гандболе динамовские коллективы отчаянно сражаются за попадание в плей-офф. В мужской Суперлиге после 10 матчей «Динамо-Сунгуль» и «Динамо Астрахань» занимают седьмое и восьмое места соответственно. Именно первая восьмерка и будет бороться за медали. То же самое касается и женской Суперлиги, где волгоградский клуб «Динамо-Синара» после 15 игр располагается на седьмой позиции в турнирной таблице. Тут дальше идут лишь шесть команд, но отставание динамовок от заветного шестого места составляет лишь два очка. □

1923–2023

Подходит к концу юбилейный год, «Динамо» переворачивает очередную страницу своей славной истории. Рассказываем о недавних мероприятиях, которые были посвящены столетию спортивного общества



ФОТО: СЛУЖБА ИНФОРМАЦИИ ОКР, АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ,
ИЗ АРХИВА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»

В СЕРЕДИНЕ НОЯБРЯ В ОЛИМПИЙСКОМ КОМИТЕТЕ РОССИИ СОСТОЯЛАСЬ ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ ДИНАМОВСКИХ НАГРАД РАБОТНИКАМ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ И СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ. В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ЗА ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НАГРАДЫ ОКР ПОЛУЧИЛИ РУКОВОДИТЕЛИ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО». НА ТОРЖЕСТВЕННОМ МЕРОПРИЯТИИ ВЫСТУПИЛИ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ И ПРЕЗИДЕНТ ОКР СТАНИСЛАВ ПОЗДНЯКОВ



ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ДЕТСКОМ ЦЕНТРЕ «СМЕНА» ПРОШЕЛ ТРАДИЦИОННЫЙ ДИНАМОВСКИЙ ФОРУМ, ЕЖЕГОДНО СОБИРАЮЩИЙ НА СВОЕЙ ПЛОЩАДКЕ ЮНЫХ УЧАСТНИКОВ ДИНАМОВСКОГО ДВИЖЕНИЯ СО ВСЕЙ РОССИИ. В ЭТОМ ГОДУ В ЧЕСТЬ СТОЛЕТИЯ СПОРТОБЩЕСТВА ФОРУМ НАЗЫВАЛСЯ «ДИНАМО» – ВЕК ЛИДЕРОВ». 200 ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИЗ 22 РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИНАМОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ДВЕ НЕДЕЛИ УЧАСТВОВАЛИ В ВИКТОРИНАХ, КОНКУРСАХ, МАСТЕР-КЛАССАХ, ОБСУЖДАЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМЫ, ГОТОВИЛИ ПРОЕКТЫ. РЕБЯТА УЗНАЛИ МНОГО НОВОГО, ОТКРЫЛИ В СЕБЕ НЕОЖИДААННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ПРОЯВИЛИ ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА



ДИНАМОВЦЫ ТАМБОВА ПРОВЕЛИ МНОЖЕСТВО МЕРОПРИЯТИЙ В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ТУРНИР ПО БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ «ДИНАМОВСКИЙ КИЙ – 2023». ПРЕДСТАВИТЕЛИ СЕМИ КФК СОРЕВНОВАЛИСЬ В ДИСЦИПЛИНЕ «ПИРАМИДА СВОБОДНАЯ»





КРУГЛОЙ ДАТЕ ПОСВЯТИЛИ И III МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ПАМЯТИ ЛЬВА ЯШИНА, ПРОШЕДШИЙ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ. В СОРЕВНОВАНИЯХ УЧАСТВОВАЛО 20 КОМАНД. СТАРТ ТУРНИРУ ДАЛ ВЫСТРЕЛ С НАРЫШКИНА БАСТИОНА ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ КРЕПОСТИ



ВО ВЛАДИКАВКАЗЕ СОСТОЯЛИСЬ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ДЗЮДО СРЕДИ ЮНОШЕЙ 2010–2011 И 2012–2013 Г.Р. В НИХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 145 СПОРТСМЕНОВ. ПОЧЕТНЫМИ ГОСТЯМИ ТУРНИРА СТАЛИ ИЗВЕСТНЫЕ СЕВЕРООСЕТИНСКИЕ БОРЦЫ ЮРИЙ СИКОЕВ И НИКОЛАЙ СИКОЕВ, АЛБИНА САЛБИЕВА И ФЕЛИКС ДЗУЦЕВ



КАПИТАН МАКСИМОВА

Анастасия Максимова — олимпийская чемпионка по художественной гимнастике. Но ее уникальность даже не в этом. В виде спорта, где единицам удается пройти больше одного олимпийского цикла, она идет... на пятый. Готовилась к Пекину-2008 и Лондону-2012, в золотом Рио-2016 зажигала в роли капитана сборной, привезла серебро из Токио-2021 и верит, что выступит в Париже-2024

БЕСЕДУ ВЕЛ // ПАВЕЛ РЫЖКОВ ФОТО // АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН, ТАТЬЯНА ЦВЕТКОВА
Редакция благодарит за помощь в организации съемки Музей «Динамо»

Детство

— Вы росли в Петрозаводске. Каким этот город был в 90-е?

— Плохо помню, но, когда мы выезжали на соревнования в Санкт-Петербург или Москву, была заметна разница. У нас торговый центр появился относительно недавно. Сейчас понимаю, что и с кафе-ресторанами было сложно. Но теперь ситуация изменилась в лучшую сторону.

— Детство каким вспоминается? По большей части — улица?

— Какая улица? Тренировки! Я почти не гуляла. Только у бабушки в деревне под Сегежой. Летом проводила там все три месяца. Рыбачили, гоняли коз, ходили за молоком, грибами, ягодами, баню топили, грядки копали, воду из колодца носили. Так было несколько лет. А когда пошли успехи в спорте, меня стали отправлять только на месяц.

— Интересно было бы сейчас на месяцок окунуться в настоящую деревенскую жизнь?

— Можно. (Улыбается.) Жаль, времени совсем нет. Родные ездят туда, поддерживают дом, а вот у меня никак не получается.

— В школе как учились?

— Не отличница. Иногда, как и у всех, двойки были, но в четвертях одни четверки и пятерки!

— Если бы не спорт, чем могли заняться?

— Ой, кем я только не хотела стать: то врачом, как мама, то тренером, то продавщицей, затем актрисой, певицей. А стала спортсменкой, и это лучший выбор.

— Почему именно художественная гимнастика? В 90-е она не была особо популярна.

— Когда мне было четыре года, в детский сад пришла тренер по спортивной гимнастике. Позвала в секцию. Я прозанималась там пару месяцев, но страх хождения по бревну побороть не смогла. И мама решила поискать другой вид спорта. Спустя пару месяцев увидела в газете объявление о наборе в секцию по художественной гимнастике и повела меня на просмотр.

— Оглядываясь назад: отдавать ребенка в спорт в 4–5 лет нормально? Ему ведь хочется играть, исследовать мир вокруг.

— Сложный вопрос. Тогда я вообще не понимала, нравится мне это или нет. Но, по крайней мере,



Кем я только не хотела стать: то врачом, как мама, то тренером, то продавщицей, затем актрисой, певицей. А стала спортсменкой, и это лучший выбор

маме не приходилось меня заставлять. Вот сестра могла повредничать, сказать, что не хочет или что-то у нее болит. А я всегда сама собиралась.

— Сестра в итоге добилась каких-либо успехов в спорте?

— Определенно, она — мастер спорта международного класса по художественной гимнастике!

Петрозаводск

— В одном из интервью вы рассказывали, что условия в Петрозаводске были совсем скромными. Даже гвозди в полу никого не удивляли.

— Так и было. Детская спортивная школа представляла собой двухэтажный деревянный дом. Потолок — 2,5–3 метра. Иногда нам выделяли залы в обычных общеобразовательных школах. Проблема в том, что в Петрозаводске тогда вообще не было ковра. И даже мои первые соревнования проходили без него. Поэтому торчащие из деревянного пола шляпки гвоздей доставляли немало проблем.

— Да уж.

— Потом ковер привезли. Как сейчас помню — голубой. Но его стелили только на соревнования, чтобы сберечь. Лишь со временем стали появляться дорожки.

— Тогда, в детстве, понимали, что это жест?

— Пока маленькая, не осознаешь этого. Привели, сказали заниматься — и я занималась. Вот когда приезжаешь на соревнования и видишь зал побольше, начинаешь задумываться.

— Вас те условия закалили? После них ничего не страшно?

— Закалили, однозначно. Если тренируешься в зале с трехметровым потолком, а через день выступаешь в зале с десятиметровым, это, мягко говоря, не просто.

— Как вообще работать с предметами в маленьком зале? Амплитуда ведь сильно больше трех метров.

— Сейчас правила запрещают бросать предметы ниже определенной высоты. Раньше было проще — как бросил, так бросил. Приходилось подстраиваться: отпускать не в полную силу, чтобы не попасть в потолок. На соревнованиях старалась быстро адаптироваться.

— Кто-то еще из той секции дошел до сборной?

— До основной — нет, а до молодежной — моя сестра.

— Когда-нибудь задавались вопросом, почему получилось именно у вас?

— Терпение и труд.

— Но и остальные трудились.

— Значит, мало трудились.

Нижний Новгород

— С какого момента стало ясно, что художественная гимнастика — дело всей жизни?

— Лет с 8–9. Тогда я отчетливо поняла, что хочу быть олимпийской чемпионкой.

— На кого ориентировались в том возрасте?

— Конечно же, на Алину Кабаеву. Пересмотрела все ее выступления! На самом деле, огромную роль сыграли родители. Когда мне было 6 лет, мама привезла меня на чемпионат России в Санкт-Петербург. Просто посмотреть. Там я впервые увидела групповые упражнения, Ирину Чашину, Алину Кабаеву, Юлию Барсукову. И кстати, Ирину Винер. Меня все это безумно впечатлило.

— Синхронистки рассказывают, что они с самого детства тренируются по полдня. У вас так же?

— До 12 лет, пока занималась в Петрозаводске, тренировалась 2–4 часа шесть раз в неделю. Тогда и гимнастика была другой. Начинали в 7–8 лет. Амина Зарипова вообще пришла в художественную гимнастику в 10 лет, но стала пятикратной чемпионкой мира. Сейчас все изменилось. Детей приводят не только в 3–4, но даже и в 2 года. Когда переехала в Нижний, объемы возросли — там у нас было по две тренировки.

— В спортивное училище вы переехали в 12?

— Да. Жила в общежитии. Было прикольно. Мы помогали друг другу, уроки вместе делали, убирали, ходили в магазин. Такая школа социализации.

— Родители отпустили в Нижний Новгород спокойно?

— Папа с мамой спросили: точно решила? Я кивнула. Они сказали, что тогда дороги назад нет. Через три года в это же училище поступила моя младшая сестра. Родители переживали, но всегда поддерживали нас. Каждый месяц на несколько дней приезжала мама, иногда с папой. Тогда же еще мобильных не было. На все общежитие — один



Анастасия Максимова

родилась 27 июня 1991 года в Петрозаводске

- Заслуженный мастер спорта (2010 — художественная гимнастика, групповые упражнения)
- Олимпийская чемпионка (2016)
- Серебряный призер Олимпийских игр (2020)
- Чемпионка мира (2009 — 5 обручей; 2013, 2014 — 3 мяча + 2 ленты; 2015 — многоборье, 6 булав + 2 обруча; 2019 — многоборье, 3 обруча + 4 булавы)
- Серебряный (2015 — 5 лент) и бронзовый (2009, 2013 — многоборье; 2009 — 3 ленты + 2 скакалки; 2019 — 5 мячей) призер чемпионатов мира
- Чемпионка Европы (2014 — многоборье, 3 мяча + 2 ленты; 2016 — многоборье; 2021 — командное многоборье и многоборье)
- Серебряный призер чемпионата Европы (2014 — 10 булав; 2021 — 5 мячей)
- Победительница Европейских игр (2015 — многоборье, 5 лент; 2019 — 5 мячей)
- Бронзовый призер Европейских игр (2019 — многоборье)
- Победительница Всемирной универсиады (2013 — многоборье, 3 мяча + 2 ленты, 10 булав)
- Первые тренеры — Лариса Кирнус, Татьяна Сергаева, Наталья Тишина
- Тренер — заслуженный тренер России Ирина Винер-Усманова



телефон. Заранее бронировали время на субботу или воскресенье и выходили на связь с домом.

— **Есть стереотип, что художественная гимнастика очень жестокий вид спорта. Нужно начинать с раннего возраста, много тренироваться плюс строго следить за весом.**

— Не знаю, откуда вы это взяли. А какой вид спорта не жестокий? Шахматы? Ну, может быть. А что еще?

— **В игровых видах ты большую часть времени проводишь с мячом.**

— Хорошо, футболисты тренируются не так много, хоккеисты, наверное, тоже. Но почти все олимпийские виды — это большие нагрузки.

— **Только у вас это еще накладывается на жесткие ограничения по весу.**

— Да я всегда ела как не в себя! (Смеется.) Просто правильную пищу. Всякую ерунду — нет. Хотя иногда и ее могу себе позволить. Другое дело, что в переходном возрасте некоторые девочки начинают паниковать: ты ешь все тот же творог и запиваешь стаканом воды, а поправляешься больше, чем раньше. Дети идут бегать, сидят в бане. Кто-то даже до анорексии доходит. Все от незнания. Я достаточно быстро поняла, что нужно перестать наедаться на ночь. Это не так сложно. И хотя я в переходном возрасте тоже немного поправилась, это было не критично. Физиология тоже играет роль.

Ирина Винер

— **Ирина Винер. Помните свой первый полноценный разговор с ней?**

— Помню первую встречу. После первенства России среди девочек меня и еще несколько гимнасток пригласили на просмотр в Центр олимпийской подготовки в Москву. Мне было лет 10. Ирина Александровна в голубом свитере. Сказала сделать прогон. Потом подозвала, посмотрела спину, потянула шпагат. «Хорошая девочка. Ямочка на щеке, когда улыбаешься». В конце дня она объявила, кого выбрала. Меня в этом списке не оказалось.

— **Сильно переживали?**

— Нет-нет. Я видела, как выступают девочки из Москвы, они однозначно смотрелись лучше меня. Это касается и внешних данных, и уровня. Понимала, что мне нужно больше тренироваться. В Карелии я была лучшей, но на всероссийском уровне — нет.

— **Потом рассказывали Винер про ту встречу?**

— Кстати, нет. Надо будет! Может, посмеемся.

— **Некоторые журналисты боятся даже звонить ей. А как это у девочек? В какой момент страх проходит?**

— Наверное, она единственный человек, от звонка которого я до сих пор нервничаю.

— **Все знают, что Ирина Александровна очень строга. А случается, что она хвалит на тренировках?**

— Бывает. Но очень редко.

— **Вы наверняка видели финский фильм «За гранью» про Мамун. Там Винер говорит Рите: «Ты полное ничтожество. Полное ничтожество! Если не считать один номер, ты дрожала как осиновый лист. Свои баллы получила только за красивые глаза». Как реагировать, когда такое слышишь?**

— Первое время — тяжело. Но это рабочие моменты.

— **Вам бывало обидно после подобных высказываний?**

— Разумеется. Я ведь тоже человек. Со временем научилась спокойнее реагировать.

— **При этом вы ее любите?**

— Да.

— **Как это работает? Человек заставляет вас пахать, строго следит за тем, чтобы не съели чего-либо сладкого, может жестко ругать. Но на выходе у девочек к ней теплое отношение.**

— Все прекрасно понимают, зачем и почему это все. Такова часть пути. Без этого же никак. Она хочет для нас лучшего.

— **Тот фильм вызвал горячие обсуждения. С точки зрения европейцев, такие методы неприемлемы. Хочется узнать, а можно ли в гимнастике добиться больших успехов по-другому?**

— У всех тренеров свои подходы — кто-то кричит, кто-то нет. Методики могут быть разными, но они имеют право на существование, если в итоге вырастают чемпионы.

— **Ирина Винер — величайший тренер?**

— Да, самый.

— **В чем ее секрет?**

— В работоспособности. Ее у Ирины Александровны больше, чем у нас всех, вместе взятых. В ее подходе. В энергетике — она может сделать замечание не только словом, но и жестом. И она отлично чувствует, когда нужно проговорить, а когда помочь без слов, когда тренировать спокойно, а когда эмоционально. Один пример. Рио-2016. По ходу соревнований мы шли третьими. Потеряли предмет. А за ошибки всегда ругают. Думали, и сейчас так будет. Но нет! Наоборот! Ирина Александровна начала говорить, что у нас есть шанс, что все получится и она в нас верит. Это так всех взбодрило! Чем все закончилось, известно.

— **Сейчас вы общаетесь?**



В Рио российские «художницы» заняли первое место





Из-за COVID-19 Игры в Токио прошли в условиях беспрецедентных мер безопасности

Многие падают только для того, чтобы стоять на пьедестале. А мне нравится весь процесс: и тренировки, и выход на соревнования, и награждение

— Да, могу позвонить ей и попросить совета. Вплоть до того, стоит ли давать интервью тем или иным изданиям. Она и к этому подойдет основательно: спросит, какие будут вопросы, кто будет их задавать. То есть даже в такой простой истории, прежде чем что-то ответить, досконально разберется.

— Правда, что она активно поддерживает учениц и после завершения карьеры, даже помогает с трудоустройством?

— Да, так и есть.

Сборная России

— Ваше первое попадание в сборную. Как это было?

— Это случилось после молодежного чемпионата России, куда мы приехали с командой Нижегородской области. Мне было 13. После турнира нашему тренеру Ларисе Кириус сказали, что меня вызывают на сбор. Другая тренер школы привезла меня в Новогорск и оставила. К счастью, там была Лена Посевина, двукратная олимпийская чемпионка из Нижнего Новгорода. Она все показала: тренировочный зал, зал хореографии, мою комнату, столовую.

— Попасть в сборную — счастье?

— Еще какое! Это будто маленькая победа, а я всем победам радуюсь. *(Улыбается.)*

— Анастасия, в 2009-м вы впервые стали чемпионкой мира.

— Да, в Японии. Тогда, кстати, Винер вела только личниц. А групповичек — Валентина Иваницкая. Помню, при первом выходе на ковер сильно волновалась, а вот на втором эмоции были другими: «Вау, какой большой зал! Все на меня смотрят. И мама по телевизору, наверное, тоже». Но в целом на том чемпионате мира мы выступили неудачно, нас ругали. Поменяли все составы. Поэтому полноценной радости, несмотря на золотую медаль, испытать не удалось.

— Но у вас появился шанс поехать на Олимпийские игры в Лондон.

— В теории я могла поехать и в Пекин-2008. Была тогда запасной. Но в итоге в основной состав встала через год. После ЧМ-2009 меня в новую команду не включили, я уехала обратно в Нижний Новгород. Будучи чемпионкой мира и заслуженным мастером спорта, тренировалась в региональной сборной. Некоторые девчонки заканчивали сразу, как только их выводили из сборной. А я не хотела сдаваться. Даже после того как в 2010-м меня вызвали на сбор, но потом снова отправили домой, не опустила рук.

В 2012 году поехали нижегородской командой на соревнования в Ригу. Девчонкам нужно было выполнить норматив МСМК, а для этого требовалось выиграть международный турнир. И тут в мою жизнь вмешался случай. За день до соревнований Ирина Александровна решила, что туда приедет и сборная России. Стало понятно, что победить будет нереально. Зато там Винер увидела меня и сказала, что забирает обратно. Уезжала я из Риги не с региональной командой, а со сборной России.

— Ух ты.

— На тот момент олимпийская сборная была сформирована, я вошла во второй состав. Учила партии. Вместе с Олей Ильиной, моей близкой подругой, стала первой запасной. Олимпиаду смотрели с трибуны. Сразу после победы две девочки объявили о завершении карьеры, и меня включили в основной состав. Впоследствии выбрали капитаном и я попала на Игры в Рио.

Олимпийские игры

— В Рио-2016 вы выиграли. Когда становишься олимпийской чемпионкой — это лучшее событие в жизни?

— Конечно!

— Чем запомнились Игры?

— Видела много известных спортсменов, которых до этого знала только по телевизионным трансляциям. А еще тем, что все время хотелось спать.

— Спать?!
— Тренировались много, зал находился далеко, регулярный допинг-контроль, все строго регламентировано. Плюс перед Рио провели тяжелый сбор в Сан-Пауло — чтобы акклиматизироваться. Все это выматывало. Перед выступлением была настолько сосредоточена, а трибуны гудели так громко, что даже наставления Ирины Александровны почти не услышала. Только после осознала, что вокруг шум, овации. Когда объявили, что мы победили, просто не верилось. Такой путь — от маленького зала с гвоздями в Петрозаводске

до победы на Олимпийских играх! К тому же я была самой старшей в команде. 25 лет! Взрослее олимпийской чемпионки из России в художественной гимнастике не было. Кабаева выигрывала в 22, Чашина взяла серебро в 24. Поэтому просто не верила, что достигла этого.

— В плане узнаваемости эта победа много дала? Алла Шишкина рассказывала, что групповички в синхронном плавании обезличенные. Все знают их как команду суперчемпионок, но по отдельности девчонки практически никому не известны.

— Плюс-минус та же история. Через соцсети кто-то может выделяться. Или если в регионе активно продвигают. Но личницы всегда куда более узнаваемы. Рита Мамум, Яна Кудрявцева, сестры Аверины. После скандала в Токио популярность Дины и Арины только выросла.

— Как профессионал, объясните: вас таки засудили в Токио или все по делу?

— Я выступала, поэтому не могу оценивать беспристрастно. Но уверяю: мы сделали все, что было возможно. Винер вставала в 6 утра, тренировала нас, потом переключалась на Дину с Ариной, потом снова возвращалась к нам, и так по кругу. Бывало, мы выходили из зала в час ночи. И если у нас были перерывы на перекус, то Ирина Александровна все это время продолжала работать. Вообще из зала не выходила!

— После Рио вы брали перерыв на 1,5 года. Потом вернулись. В итоге — второе место, что для России в художественной гимнастике сродни поражению. Не было мыслей, что все зря?

— Точно нет. Серебряная медаль на Олимпийских играх — высокое достижение. Многие пашут только для того, чтобы стоять на пьедестале. А мне нравится весь процесс: и тренировки, и выход на соревнования, и награждение.

— Поэтому вы на полном серьезе собирались в Париж на третью Олимпиаду? В 33 года.

— Все так. Очень скучаю по большим соревнованиям.

— А вообще известны случаи, чтобы кто-то выступал на трех Олимпиадах в художественной гимнастике?

— Настя Близнюк. Она была на Олимпийских играх в Лондоне, Рио и Токио.

— Очевидно, что Париж-2024 мы все-таки пропускаем.

— Почему? Я верю! По жизни такой человек. До последнего буду верить.

— А какая система квалификации в художественной гимнастике? Чисто технически отобраться еще возможно?

На полном серьезе смотреть на пять лет вперед тяжело. Держу себя в форме, продолжаю тренироваться, выступаю в шоу. Доживем до 2024 года, а там будет видно

— Точно не знаю. Обычно отбор по результатам чемпионата мира. Он уже прошел. Плюс бывает добор на этапах Кубка мира и квалификационных соревнованиях. Но я пока не углублялась в детали.

— Насколько тяжело будет вернуться на вершину после перерыва? Судьи обычно придерживают баллы командам, которые давно не выступали.

— У нас сейчас соревнований стало больше, чем когда мы выступали на международной арене. Ирина Александровна ввела новые правила, где нет ограничений в элементах тела. Так что мы не стоим на месте, придумываем все новые движения.

— Настя, а вашей любви к художественной гимнастике хватит, чтобы остаться до Лос-Анджелеса-2028 и попробовать поехать на Игры в 37?

— Честно говоря, так далеко не задумываюсь. Держу себя в форме, продолжаю тренироваться, выступаю в шоу, но на полном серьезе смотреть на пять лет вперед тяжело. Давайте сначала доживем до 2024 года, а там будет видно.

Популярность

— Фигурное катание, синхронное плавание и художественная гимнастика имеют очень много общего. Почему при этом «фигурка» настолько популярнее?

— Наверное, потому что у них сильно развита медийная история и акцентированы главные действующие лица. К тому же Ирина Александровна строго смотрит за тем, чтобы мы не отвлекались перед стартами. Режим и дисциплина превыше всего. А на соревнованиях уровня чемпионата мира и Олимпийских игр у нас вообще забирают телефон!

— Хотели бы, чтобы художественная гимнастика стала мегапопулярной и каждый ваш шаг тоже обсуждали?



— Ну конечно, это же мой любимый вид спорта. Желания, чтобы следили и обсуждали, нет. Но если без этого никак, думаю, подстроюсь. Спорт учит всему. (Смеется.)

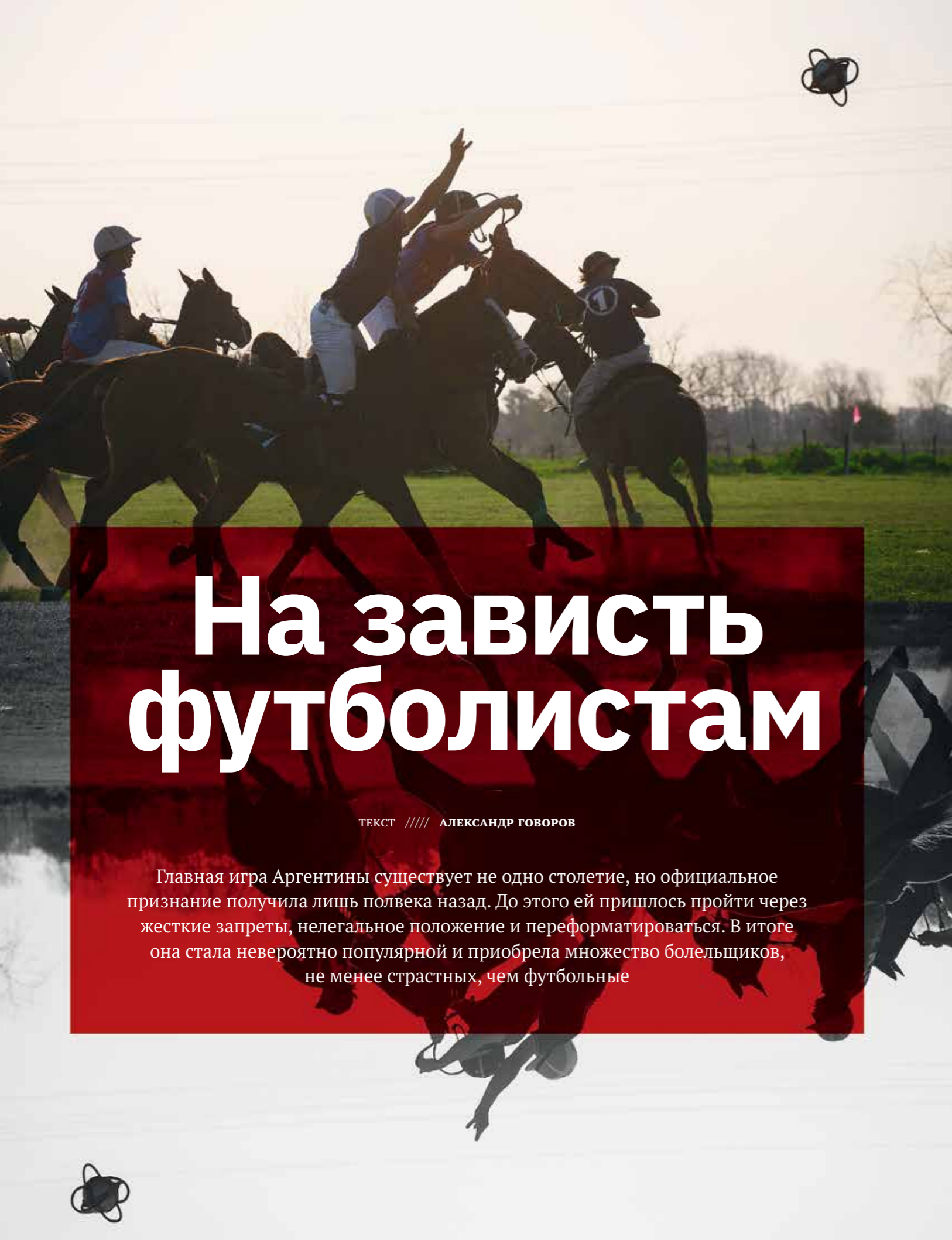
— Еще у фигуристов есть мужское одиночное катание. Парни в художественной гимнастике — это норм?

— Смотря где. Вот в России — да. Неспроста Ирина Александровна развивает данное направление. Уже есть группы мальчиков, пары мальчик — девочка. Это любопытно и достаточно зрелищно. У парней тут свои маленькие обруч или скакалка, костюмы — как у спортивных гимнастов. Они, по сути, делают спортивную гимнастику с элемен-

тами художественной. А вот то, что процветает в Испании — не очень. Там мальчики в обтянутых купальниках — с блестками, камнями. И правила такие же, как у девушек. Мне такое не импонирует.

— Для привлечения внимания к своему виду спорта некоторые девушки участвуют в фотосессиях, в том числе в мужских журналах. Это ваш вариант?

— Может быть, в 20 лет я ответила бы иначе. Но сейчас — нет. Хотелось бы, чтобы меня воспринимали как образованного человека, стремящегося к новым высотам, а не просто как девочку с классной фигурой. [А](#)

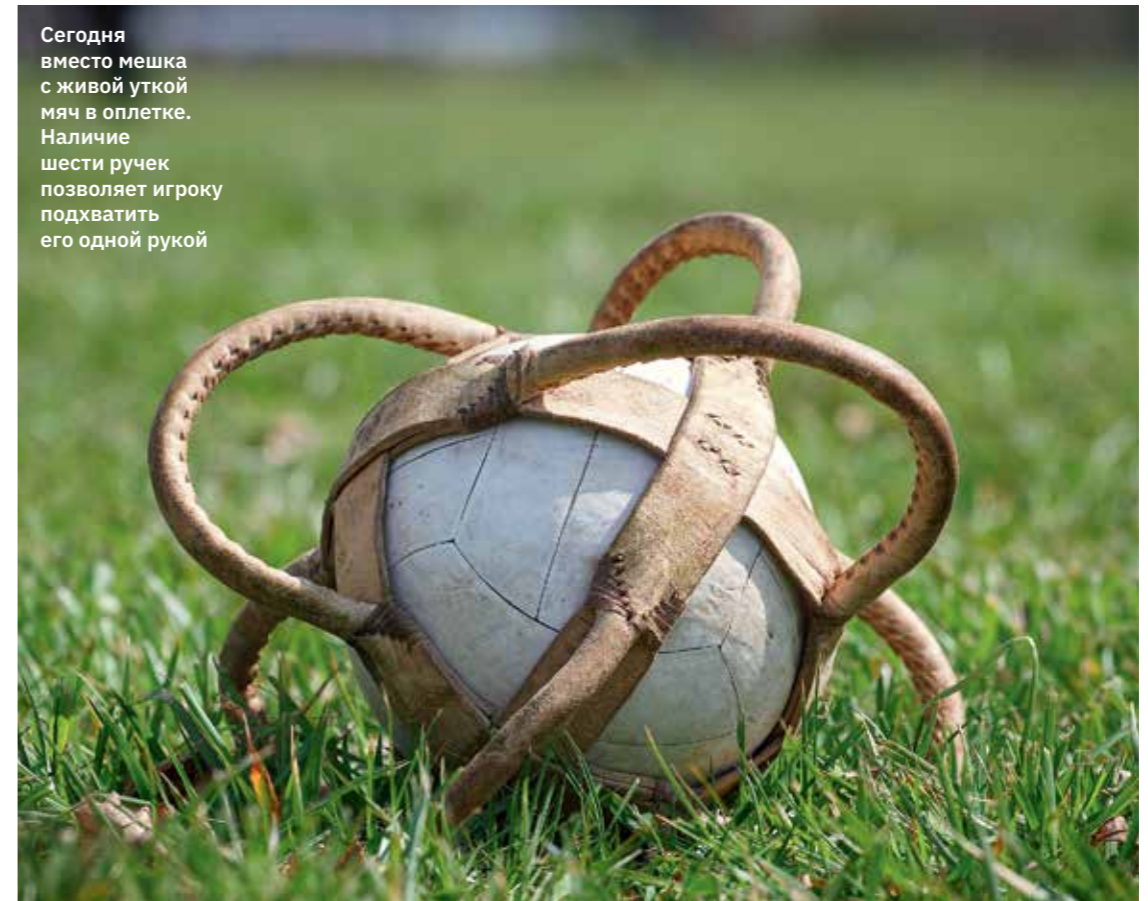


На зависть футболистам

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Главная игра Аргентины существует не одно столетие, но официальное признание получила лишь полвека назад. До этого ей пришлось пройти через жесткие запреты, нелегальное положение и переформатироваться. В итоге она стала невероятно популярной и приобрела множество болельщиков, не менее страстных, чем футбольные

Сегодня вместо мешка с живой уткой мяч в оплетке. Наличие шести ручек позволяет игроку подхватить его одной рукой



История и первые правила

Большинство людей в мире уверены, что Аргентина — это прежде всего футбол. Все знают таких легенд, как Лионель Месси и Диего Марадона, а также то, что победу своей сборной на чемпионате мира в Катаре вся страна праздновала целую неделю. Возможно, вы удивитесь, но совсем не футбол признан в Аргентине национальным видом спорта. Что же тогда? Пато! Причудливая смесь поло и баскетбола давно считается неотъемлемой частью спортивной культуры страны.

История пато, что в переводе с испанского означает «утка», берет начало в XVII веке. Собственно, в первой версии правил этот вид спорта предполагал использование живой утки в специальной корзине в качестве мяча. В него играли верхом на лошадях аргентинские гаучо. Команда состояла из четырех участников. Задача — схватить утку и донести ее до пункта назначения, в то время как противник пытался ее отобрать. В оригинальном виде пунктом назначения служило ранчо.

Правила, и без того жестокие, интерпретировались участниками по-разному, к тому же эмоции и спортивный азарт зачастую перевешивали здравый смысл. Нередко турниры заканчивались потасовками. Что касается уток, их шансы благополучно добраться до ранчо сводились к нулю. Запрет пато в стране был ожидаем. Это произошло в начале XIX века. Антигуманностью игры возмущалась, в частности, католическая церковь. Табу держалось практически сто лет! Гаучо продолжали соревноваться, но уже нелегально. Поймать нарушителей было не так просто — эпоха мобильных телефонов и интернета еще не наступила.

Перемены и национальное признание

Ситуация начала меняться в первой половине XX века. Приверженцы пато учли пожелания общественности и сделали этот вид спорта более безопасным и структурированным. Во-первых, на смену живым уткам пришел классический кожаный мяч с шестью ручками, известный как

ФОТО: STOCK.ADOBE, SHUTTERSTOCK, DREAMSTIME



«пелота кон асас». Этот снаряд игроки могли схватить одной рукой. Основное правило заключалось в том, чтобы рука, держащая мяч, была вытянута. Во-вторых, четко определили параметры площадки — 90 × 200 метров. По центру коротких сторон вбивали столбы высотой 2,7 метра, на них в вертикальном положении крепилось кольцо с сеткой, диаметр которого был один метр. Победу одерживала команда, забросившая наибольшее количество мячей. Гол засчитывался, когда мяч пролетал через кольцо. Игра теперь состояла из шести периодов по восемь минут с пятиминутными перерывами. Помимо этого, на поле появились рефери.

В 1941 году прошел первый чемпионат Аргентины по пато, тогда же была создана федерация

этого вида спорта (FAP). С тех пор она занималась организацией национальных и местных соревнований и отвечала за доработку правил и положений.

Пато получает статус национального вида спорта 25 сентября 1953 года согласно указу президента Аргентины Хуана Доминго Перона. Это дало импульс для дальнейшего развития игры и помогло ей завоевать еще большую популярность и известность в стране. Матчи собирали огромные толпы фанатов.

Защита от ненавистников

Все это вызывало зависть у Ассоциации футбола Аргентины. Ее представители пытались оспорить статус пато, делая акцент на том, что футбол гораздо более распространен на территории страны

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПАТО



Игру в пато иногда путают с некоторыми блюдами латиноамериканской кухни, в названиях которых присутствует слово «утка»

В Аргентине термином «гаучо» можно обозначать как всадника, так и его скакуна

В 1822 году губернатор Буэнос-Айреса генерал Мартин Родригес официально запретил пато, хотя у себя на ранчо люди продолжали в нее играть

Обычно за игрой следят два судьи верхом на лошадях и отдельный судья, который принимает решения в случае сомнительного действия

На один матч каждому игроку необходимо не менее двух лошадей, но в зависимости от уровня турнира их число может достигать до шести

Игроки должны быть одеты в белые бриджи, сапоги по колено, шлем и майку в фирменных цветах команды с номером на спине. Они также могут использовать наколенники во избежание травм

Большинство полей для игры в пато находится вдалеке от столицы, и поэтому турниры проходят в основном на них

Пато — напряженная игра. Как наездники, так и лошади нуждаются в усиленных тренировках



и именно он должен считаться национальным видом спорта. Однако их усилия каждый раз оказывались тщетными. Главный аргумент в пользу пато — его эндемичность, иначе говоря, он появился в Аргентине и является неотъемлемой частью культуры и истории страны. В то время как футбол — это импортная игра. Любой местный житель скажет вам: «Nada es mas argentino que el Pato» (в переводе с испанского «Нет ничего более аргентинского, чем пато»). — Прим. ред.).

Несмотря на новые безопасные правила, пато и сегодня подвергается критике зоозащитников. Они, например, полагают, что высокий темп игры негативно сказывается на состоянии лошадей. Организаторы парируют: всадники по ходу соревнований меняют животных несколько раз,



давая им возможность отдохнуть. Но договориться сторонам пока не удается...

Вообще надо отметить, что заниматься этим видом спорта — дело затратное. Содержание лошадей и их экипировка обходятся недешево. Но и это не останавливает поклонников пато, причем как профессионалов, так и любителей. Последние состязаются в основном на ярмарках выходного дня.

Если вы вдруг окажетесь в Буэнос-Айресе в декабре, обязательно посетите матчи национального чемпионата по пато — Campeonato Abierto Argentino de Pato. Турнир проводится на знаменитом столичном стадионе Campo Argentino de Polo в районе Палермо. Билеты можно приобрести в день игры в кассах стадиона за вполне демократичную цену, как правило не превышающую 10 долларов. Это поле для пато площадью 20 гектаров многие считают одним из самых красивых в мире.

Похожие виды спорта и связь с Гарри Поттером

Когда речь идет о дисциплинах, связанных с верховой ездой, чаще других вспоминают про скачки и поло. Однако на самом деле конных дисциплин больше пятнадцати. То, что в Аргентине именуют пато, в Европе, к примеру, называют хорсболом. Французы, путешествующие по Южной Америке, обратили внимание на эту игру еще в начале 30-х годов. Хорсбол отличается от пато двумя вещами: полем, оно меньших размеров, и мячом, напоминающим, скорее, футбольный. Подобные виды спорта существуют в Северной Африке, Канаде, США и на Ближнем Востоке. У афганцев, например, это бузкаши — игра, в которой скачут верхом на лошадях и пытаются отобрать друг у друга тушу козла. В переводе с языка дари она так и называется «перетягивание козла». Среди аналогичных видов спорта можно также выделить полокросс — конную дисциплину, сочетающую в себе лакросс и поло.

В нечто похожее на пато играют сегодня по всему миру, в том числе на территории бывшего СССР. В Азербайджане — сюр-папах, Казахстане — кокпар, Киргизии — кок-бору. В России жители Республики Алтай играют в игру с таким же названием, как в Киргизии.

Если вам все еще сложно представить, как пато выглядит в реальности, можно пересмотреть эпизод игры в квиддич из фильма о Гарри Поттере. Только в пато все происходит на лошадях, а не на метлах.

Рост популярности и будущее

Игра развивается стремительно и покоряет все больше стран. Это неудивительно — Федерация

Корзина в пато похожа на баскетбольную, но из-за вертикального положения имеет сходство и с сачком



пато Аргентины прилагает максимум усилий для популяризации национального вида спорта. Многочисленные клубы и секции предлагают свои услуги желающим. Предпринимаются усилия по улучшению инфраструктуры. Речь, в частности, идет о строительстве спортивных объектов и инвестициях в подготовку тренеров, игроков и менеджеров. Появляется много талантливых игроков, представляющих страну на мировом уровне, что еще больше повышает престиж этого вида спорта.

Популярность игры растет не только в Аргентине, но и на международной арене. Включение в программу международных мероприятий, таких как Всемирные конные игры и Панамериканские игры, уже привлекло в пато немало новых поклонников и потенциальных игроков. Имеются все предпосылки для дальнейшего роста и распространения по всему миру.

Выдающиеся игроки и их наследие

Несколько ярких игроков оказали наибольшее влияние на этот спорт как в Аргентине, так и за ее пределами. Они на протяжении многих лет не только демонстрировали исключительное мас-



терство и талант на поле, но сыграли решающую роль в продвижении пато и вдохновили целые поколения будущих игроков.

Один из них — легендарный человек, которого многие эксперты называют лучшим за всю историю существования игры, Альфредо Наварро. Невероятный талант и мастерство помогли ему выиграть большое число соревнований, а преданность спорту сделала его образцом для подражания для начинающих игроков.

Есть и другая, не менее влиятельная фигура для пато. Это Густаво Родригес, еще один выдающийся игрок, представлявший Аргентину на международных соревнованиях. Успехи и победы Родригеса на мировой арене помогли значительно укрепить авторитет пато.

В культуре, искусстве и литературе

Как вы уже, наверное, поняли, пато для Аргентины — нечто большее чем просто спорт. Конечно, во многом эта игра — отражение богатого культурного наследия и истории страны. Здесь все: лошади, ковбои, меткость, хитрость, бешеные скорости, адреналин.

Страсть и энтузиазм аргентинских болельщиков свидетельствуют о важном месте пато в их жизни. Матчи собирают огромные толпы людей. Зрители приходят целыми семьями. И не только полюбоваться спортивным зрелищем, но и просто хорошо провести время, пообщаться с друзьями, а возможно, и завести новые знакомства.

Культурное значение игры в Аргентине выходит далеко за рамки спорта и затрагивает искусство и литературу. Этот вид спорта часто вдохновлял творческих людей. К примеру, аргентинские авторы вплетали пато в свои повествования, охарактеризовывая через игру тех или иных героев, их отношение к жизни, обществу, национальным традициям. Такие описания, в свою очередь, позволяют читателям лучше познакомиться с пато, погрузиться в тонкости и хитросплетения игры.

Если же говорить об изобразительном искусстве, в нем пато представлено чрезвычайно широко — от картин и скульптур до фотографий и графического дизайна. Да что говорить? Пато, хоть и не претендует на звание спорта номер один, в сердце аргентинца занимает особое место, рядом с Марадоной, Месси и папой Франциском. [▶](#)

ТРОЙНОЙ ТРИУМФ НА ДВОЙНОМ ПРАЗДНИКЕ

2023 год стал знаменательным для российского спорта. Помимо общества «Динамо» юбилей отмечал и отечественный волейбол. В рамках праздничных мероприятий в классическом и пляжном волейболе был разыгран уникальный трофей — Кубок столетия. Три трофея из четырех завоевали представители бело-голубых. Это мужской и женский клубы «Динамо» (Москва) и пляжницы Надежда Макрогузова и Светлана Холомина



АВТОР ТЕКСТА // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Владимир Зиничев
генеральный директор женского
волейбольного клуба «Динамо» (Москва)

Соперники настраиваются на нас особо в каждом матче

— На старте сезона команда занесла себе в актив победу на Кубке столетия. Рассчитывали на успех?

— Эта победа — продолжение блестящей прошлогодней серии и еще один кубок, завоеванный в достаточно сложной борьбе с лучшими российскими

командами. Поначалу все складывалось непросто. Наш лидер Наталия Гончарова подключилась к играм лишь во второй части турнира, и я думаю, во многом поэтому мы в первом круге в группе проиграли «Динамо-Ак Барс». С точки зрения становления команды этот турнир оказался весьма кстати — у нас обновился состав, и, конечно, было важно испытать себя в преддверии сезона. Примечательно, что столетие отечественного волейбола совпало со столетием общества «Динамо». Сложно даже сказать, какая из этих дат для нас более существенна.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБЫ ЖВК «ДИНАМО» (МОСКВА) И ВК «ЛОКОМОТИВ» (НОВОСИБИРСК), МАКСИМ ПАПАКИН, ВФВ

ДИНАМО

Невозможно выигрывать всегда, но в нужные моменты команда высокого уровня должна показывать игру, которую от нее ждут





— **Как оцените формат турнира?**

— Турнир получился непростой и по формуле напомнил прошлогоднюю Спартакиаду, которая также прошла с участием восьми лучших команд по итогам предыдущего сезона. Команды распределялись по группам, как обычно, змейкой, и так получилось, что в нашу группу попали все четыре динамовских коллектива: из Москвы, Казани, Челябинска и Краснодара. Все команды амбициозные и хотели сделать болельщикам подарок в год столетия общества. Формат получился зрелищным и интересным — проходных игр на турнире не было. Тем, кстати, значимее наша победа.

— **Насколько важны новые турниры в нынешней ситуации?**

— Конечно, такие турниры нужны. В следующем году исполнится 20 лет с момента воссоздания нашей команды (не секрет, что в 1992-м она прекратила свое существование). Почти все эти годы мы играли в Лиге чемпионов, дважды доходили до финала, победить, к сожалению, пока не смогли. Для нас это привычный турнир и неременная составляющая каждого сезона.

Противостояние с лучшими европейскими командами было важно для приобретения дополнительного опыта, психологической устойчивости игроков и, конечно, расширения круга болельщиков. В международных клубных турнирах отечественные любители волейбола вне зависимости от клубных пристрастий всегда поддерживали наши команды.

Отсутствие ныне международных игр вынуждает руководителей российского волейбола и региональные федерации организовывать новые соревнования, в которых борьба по своему накалу зачастую не уступает многим международным. Главное — не понижать уровень этих стартов. Хотя, если говорить о клубных турнирах, для большинства команд практически ничего не изменилось. Невозможность выступать на международных соревнованиях сказала лишь на тех, кто всегда боролся за медали. Другое дело — сборные команды, здесь проблема гораздо серьезнее, касается и юных, и опытных игроков со всей страны.

Но мы живем сегодняшними реалиями. Надеемся, руководители нашей федерации совместно с нами, руководителями клубов, найдут способы, как препятствовать исходу из нашего чемпионата за рубеж молодых и перспективных игроков. Думаю, резервы для этого у нас далеко не исчерпаны, сегодня именно клубы выходят на передовую борьбу за сохранение и развитие отечественного волейбола, именно они нуждаются в поддержке и федерации, и региональных властей, и национально ориентированного бизнеса.

Мы видим, что некоторые изменения происходят к лучшему, меняется формат российских соревнований, что повышает зрелищность и накал борьбы.

В этом году и Кубок России проходит по новой системе, с полноценным плей-офф, чемпионат страны также решили проводить по системе плей-офф начиная с четвертьфиналов. Это наиболее зрелищный формат для болельщиков, используемый во всех игровых видах спорта, он интересен зрителям и более других соответствует спортивным принципам, закаляет характер игроков.

— **Что скажете об отсутствии поражений в первых восьми турах?**

— Учитывая календарь, когда чемпион проводит первые игры сезона с самыми сильными командами, это хороший результат. Он говорит о том, что команда у нас боевитая и способная решать высокие задачи, но, с другой стороны, нас беспокоят два поражения в Кубке — в Туле и Калининграде. Я даю вам это интервью как раз накануне решающей полуфинальной кубковой игры с «Локомотивом», она либо позволит нам продолжить борьбу за титул, либо мы распрощаемся с ним в этом сезоне. Не бывает такого, чтобы ты выигрывал все и всегда, но команда высокого уровня, претендующая на титулы, должна в нужные моменты собираться и показывать игру, которую ждут болельщики, спонсоры и руководство. Может быть, после того как мы выиграли пять последних соревнований, кому-то показалось, что все дается легко. Но это далеко не так. Уже нашлись команды, вернувшие нас с пьедестала на землю.

— **Принято считать, что защитить титул сложнее, чем завоевать. Вы видите у нынешней команды потенциал стать командой-династией?**

— Ничего невозможного нет. Наш собственный пример это показывает: четыре года подряд, с 2016-го по 2019-й, мы становились чемпионами, а в одном сезоне выиграли чемпионат, Кубок и Суперкубок. В нынешнем сезоне соперники значительно укрепились. Казанская команда очень усилилась и фактически поменяла свой стиль игры, «Локомотив» не смирился с тем, что мы отобрали у него титул, причем в Калининграде, поэтому считаю, что борьба будет непростой. У нас опытная команда, но в то же время есть и сильные молодые игроки. Им надо много трудиться, не жалеть себя, находить и проявлять свои лучшие качества. Просто так не покатит. Соперники сильны и стараются показать себя в игре с чемпионом с лучшей стороны в каждом матче. На нас всегда настраиваются особо. Каждый матч для нас — серьезная нагрузка. Не буду ничего предсказывать, но дорогу осилит идущий.

Многое будет зависеть и от здоровья спортсменов, потому как травмы по ходу сезона могут влиять на игру любой команды. Я верю в наших девочек.

— Какие потери в первой половине сезона наиболее существенны?

— Второй месяц не участвует в игре наш бразильский легионер Наталья Перейра, а она очень важное звено в команде. В Казани Наталья получила неприятный перелом пальца. Без нее клуб выглядит все-таки не так слаженно и боевито. Ее опыт, знания и умение вдохновлять команду собственным примером дорогого стоят. С другой стороны, это несчастье дает возможность запасным игрокам проявить себя на площадке. В жизни так всегда, кто-то теряет, кто-то находит.

— Насколько новички, о которых вы говорили, успешно адаптировались в команде?

— Действительно произошло серьезное омоложение. К нам пришли Анна Хабибрахманова, Анастасия Жаброва, Виктория Пушина, которая сразу встала в стартовый состав. Не отнесу к возрастным волейболисткам и Ирину Капустину с Екатериной Пипуныровой. Молодежь у нас уже с определенным опытом и навыками, поэтому в играх с командами из нижней части турнирной таблицы у девочек, надеюсь, будет достаточно игрового времени, чтобы проявить себя. Мы знаем их возможности, они достойны играть в чемпионской команде.

Хочется верить, что они задержатся в «Динамо» и вырастут в больших игроков, как это в свое время сделала Наталия Гончарова, которая в следующем году отметит 18-летие работы в нашем клубе. Это ярчайший пример преданности клубу.

— У вас свободна вакансия второго легионера. Не было мысли ее заполнить? Насколько сложнее стало сейчас договариваться с иностранными игроками?

— Конечно, трудностей очень много. Приезжающие к нам игроки — спортсмены с именами, они стремятся не только передавать опыт, но и зарабатывать деньги. Сложности коснулись международных трансферов и банковских переводов, приходится их преодолевать. Эти трудности отражаются и на всей нашей жизни. Со спортсменами из дружественных стран чуть проще, чем из недружественных.

В этом году мы пока обходимся одним зарубежным игроком, но, если возникнет острая необходимость, при открытии трансферного окна в феврале готовы рассмотреть возможность приглашения второго легионера.

— Какой импульс развитию волейбола в столице может дать создание в прошлом году Московской волейбольной академии?

— Мы непосредственно участвовали в работе по организации волейбольной академии и реформировании Московской федерации волейбола. Для меня это естественно, так как я являюсь вице-президентом МФВ. Московская федерация под руководством ее президента Сергея Дмитриевича Хлебникова при поддержке мэрии Москвы проводит большую работу. Она, в частности, прилагает усилия, чтобы наши молодые игроки проходили волейбольный путь от молодежной команды до одного из лучших клубов России — «Динамо» (Москва), а не уезжали в другие регионы. Мы работаем в тесном контакте и оказываем посильное, в том числе и материальное содействие Московской волейбольной академии, а они, в свою очередь, стараются быть с нами на одной волне, но в этой работе, конечно, далеко еще не все сделано. Нужно думать о том, чтобы было комфортно и тренерам, и молодым игрокам. Работа началась, и, я считаю, мы на правильном пути к выстраиванию клубной вертикали, от школы до спорта высших достижений.



Николай Ступаков
генеральный директор волейбольного клуба «Динамо» (Москва)

Вся наша команда ждет возвращения на международную арену

— Насколько значимым для вашего клуба стала победа в уникальном турнире — Кубке столетия отечественного волейбола?

— Вы правильно заметили, что этот турнир уникален, а само его название говорит о значимости и престижности соревнования. Но здесь нужно сделать оговорку — для нашей команды не существует важных или второстепенных трофеев. В каждом турнире мы ставим себе единственную цель — первое место. Об этом в начале каждого сезона на встрече со спортсменами говорит и президент волейбольного клуба «Динамо» Михаил Васильевич Шекин. Что касается Кубка столетия, то он действительно удался. Большое внимание



Для нашей команды нет важных и второстепенных трофеев. В каждом турнире мы ставим единственную цель — первое место



к играм было уже на стадии предварительного этапа. Ну а «Финал четырех» — настоящий праздник, украшением которого стала финальная игра между «Динамо» и «Зенитом-Казань».

— **Какие эмоции были после того матча?**

— Думаю, каждый болельщик «Динамо» в течение этого матча испытал целый спектр эмоций. Первые два сета у соперника летела подача. Казанцы не только сделали десять эйсов, но и в целом оказывали на наших принимающих серьезное давление. Однако я хорошо знаю команду и ее главного тренера Константина Брянского. За последние несколько сезонов мы не раз выбирались из сложнейших ситуаций и выигрывали, казалось бы, безнадежные матчи. Эта встреча не стала исключением. Команда терпела, искала свою игру, ребята на все сто процентов отработывали каждый эпизод. На тай-брейке мы также уступали, однако сравняли счет после видеопросмотра, который взял Брянский, а в ключевой момент, при счете 14:14, все решили удачная атака первым темпом Дмитрия Жука и эйс Дениса Богдана. После матча вся наша делегация выбежала на площадку поздравить ребят с победой. Это были моменты радости и гордости за команду.

— **Потеря нескольких ключевых игроков, в частности Цветана Соколова, сильно сказалась?**

— В «Динамо» есть не только глубина состава, но и столь важная взаимозаменяемость. Игроки резерва всегда готовы выйти на площадку и помочь команде. Так на Кубке столетия блестяще проявил себя диагональный Романас Шкулявичус, заменивший Соколова. Совершенно по-новому раскрылся Дмитрий Жук, который выходил на площадку вместо травмированного Вадима Лихошерстова. В финальной встрече отлично выступил либеро Евгений Баранов.

— **Один из туров группового этапа прошел в Москве. Как вы оцениваете интерес зрителей к прошедшим играм?**

— Мы понимали, что болельщики за лето соскучились по волейболу, поэтому на матчи Кубка столетия сделали свободный вход. Самой посещаемой стала игра против новосибирского «Локомотива», однако и на играх против новоуренгойского «Факела» и «Динамо-ЛО» из Соснового Бора нам также удавалось собрать достаточно серьезную аудиторию.

— **В межсезонье состав команды практически не претерпел изменений. Вы полностью довольны набором игроков?**

— Наш состав действительно не претерпел никаких изменений. Это уникальная ситуация для российского волейбола. Она говорит о том, что

все волейболисты в команде «Динамо» находятся на своих местах. При комплектовании состава огромная работа была проделана спортивным директором клуба Сергеем Заиченко. Мы верим в ребят, ждем от них плодотворной работы и новых побед.

— **Как легионеры восприняли отсутствие возможности играть в еврокубках?**

— Я не стал бы говорить здесь только про легионеров. Вся наша команда надеется на скорейшее возвращение на международную арену. В последнем розыгрыше Лиги чемпионов «Динамо» на групповом этапе победило во всех шести матчах. Мы готовились к четвертьфинальной серии и были полны амбиций. Наши волейболисты, многие из которых выступают за сборную, сейчас в самом расцвете сил. Разумеется, им очень хочется играть на международной арене как за клуб, так и за национальную команду.

— **Старт сезона показал очень высокую плотность в верхней части таблицы. Можно ли говорить, что конкуренция в российском мужском волейболе выросла?**

— Заглядывать в турнирную таблицу стоит после первого круга. В начале чемпионата часто бывает высокая плотность результатов. Последние сезоны в чемпионате России есть четверка клубов, которая борется за золотые медали. Помимо «Динамо», это петербургский «Зенит», «Зенит-Казань» и новосибирский «Локомотив». В то же время несколько команд по своему уровню все ближе к фаворитам: белгородское «Белогорье» и «Динамо-ЛО». Ну а вообще в конкретно взятом матче сюрприз способна преподнести абсолютно любая команда Суперлиги. Проходных игр в нашем чемпионате почти нет.

— **Три года назад команда переехала на новую арену. Какие преимущества получили спортсмены и болельщики?**

— Преимуществ много. Прежде всего, в распоряжении наших спортсменов теперь база, в которой есть все необходимое для работы профессиональной команды. Помимо трех игровых залов, на арене находятся большой тренажерный зал, великолепный восстановительный комплекс, несколько медицинских кабинетов с современным оборудованием. Болельщики также оценили преимущества переезда. Новая арена расположена недалеко от центра Москвы, добираться до нее гораздо удобнее, чем до Дворца спорта «Динамо» на улице Лавочкина. Конструкция главного зала такова, что из любой точки площадка видна как на ладони. Зрители нижнего яруса находятся очень близко к игровому полю, что создает эффект единения болельщиков и команды. В нынешнем сезоне у нас уже было

несколько матчей с аншлагами. Уверен, что атмосфера на играх против «Локомотива» и «Белогорья» надолго запомнится всем нашим болельщикам.

— С прошлого сезона решающие матчи плей-офф играют не в формате «Финала шести», а до трех побед. Можно ли такую схему определения чемпиона считать более справедливой?

— Схема проведения соревнований одинакова для всех команд. Поэтому рассуждать о том, что один вариант справедливее другого, считаю, неправильным. Доказывать свое превосходство нужно здесь и сейчас, вне зависимости от обстоятельств.

Макрогузова и Холомина доминируют в российском пляжном волейболе

— Чемпионки России Надежда Макрогузова и Светлана Холомина последние два сезона не проиграли ни одного матча. Можно ли говорить об отсутствии для них конкуренции на российском уровне?

— Не думаю. Надя и Света сейчас действительно доминируют, но в России немало сильных пар. В том числе и другие динамовские дуэты — Екатерина Бирлова/Дарья Рудых и Александра Ганенко/Кристина Щеголева. Если смотреть соревнования, а не только результаты, то можно увидеть, что многие встречи проходят в очень интересной и равной борьбе.

— Оцените игру девушек на Кубке столетия.

— Нужно оценивать их выступление не только на Кубке столетия, но и по ходу всего сезона. Макрогузова и Холомина также выиграли чемпионат России и Кубок России. Как вы уже упомянули, наша пара не проигрывает два сезона подряд. Это не просто отличный, а уникальный результат.

— Как они восприняли обидное поражение в первом круге плей-офф на Олимпиаде в Токио? Эта неудача добавила им мотивации?

— Разумеется, та неудача не обрадовала Надежду и Светлану. Они амбициозные спортсменки, которые хотят достигать максимальных результатов на любом уровне. Уверен, что, когда российский спорт вернется на международную арену, Макрогузова и Холомина будут достойно там выступать.

— В нынешнем сезоне в российских турнирах принимала участие пара из Бразилии Ларисса Франка/Лилиан Маестрини. Насколько это сильные волейболистки?

— В текущей ситуации ценна любая возможность соперничества с парами из других стран. Ларисса Франка — одна из самых титулованных волейболисток в истории «пляжки», в 2023 году она была введена в Зал славы мирового волейбола. Сопер-

ничество со столь статусными спортсменками дает нашим игрокам неоценимый опыт. Радует, что в соперничестве с бразильянками динамовские волейболистки одержали победы.

— Помимо чемпионата России, какие турниры для Макрогузовой и Холоминой являются ключевыми в следующем году?

— Если мы берем внутрироссийские турниры, то на следующий сезон в пляжном волейболе запланированы Кубок России и Открытый суперкубок. В каждом из турниров перед девушками стоят самые высокие задачи.

— Как оцените развитие пляжного волейбола в России в последние годы? Зрительская аудитория в этом виде спорта отличается от волейбола классического?

— Соревнования по пляжному волейболу в России всегда проходят при большом количестве болельщиков. Это относится не только к южным городам, где «пляжка» традиционна популярна, но и северным, таким как Архангельск и Санкт-Петербург. Например, в Северной столице в день столетия отечественного волейбола в роскошной атмосфере прошел этап чемпионата России.

— В октябре контракт с «Динамо» подписал призер Олимпийских игр Вячеслав Красильников. Как оцените приглашение в клуб столь именитого спортсмена?

— С приходом Вячеслава Красильникова в историю пляжного волейбольного клуба «Динамо» начинается новая глава. Вместе с Владиславом Рейнсоном он составит первую мужскую пару бело-голубых. Красильников не нуждается в представлении. В паре с Олегом Стояновским он становился чемпионом мира и серебряным призером Олимпийских игр. Это топовый волейболист, и мы уверены, что, представляя «Динамо», он добьется еще множества побед.

— Расскажите о его молодом и перспективном напарнике.

— Владу всего 18 лет, в последние два сезона он выступал в нашей молодежной команде «Динамо-Олимп», а этим летом решил перейти в пляжный волейбол. Рейнсон обладает прекрасными антропометрическими данными. Его рост 206 сантиметров, хорошая подача и высота съема. Мы ждем от Влада прогресса и побед в паре с Вячеславом Красильниковым.

— По силам ли этому сплаву опыта и молодости потеснить ведущую российскую пару Олег Стояновский/Илья Лешуков?

— Поживем — увидим. Вячеслав и Владислав уже начали подготовку к новому сезону. Думаю, что конкуренция в мужском пляжном волейболе в ближайшие годы будет еще выше. [▶](#)





Анфиса Резцова — одна из самых уникальных спортсменок в истории зимних видов спорта, трехкратная олимпийская чемпионка и многолетняя мать, гордость «Динамо» и подмосковного спорта. Ее харизма, обаяние и искренность завоевывали любовь болельщиков и журналистов долгие годы даже после завершения карьеры

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ ФОТО // АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН

На равных с великими

Юная Anfisa Resцова пришла в спорт дерзкой, не признающей авторитетов девушкой, с большими чемпионскими амбициями. Уже в 17 лет, оказавшись впервые в звездной сборной Советского Союза по лыжным гонкам, она заявила, что через два года поедет на Олимпиаду в Сараеве. Пробриться в команду, где верховодили маститые ветераны Галина Кулакова и Раиса Сметанина, набирали обороты Юлия Степанова и Надежда Бурлакова, было крайне сложно. По результатам Резцова получила право стать запасной, но вместе с тренером решила выступить на юниорском первенстве мира, одержала там победу, а со следующего сезона закрепилась в основном составе.

Кулакову и Сметанину Резцова вспоминала как суровых женщин, особо не церемонившихся с молодыми, однако с Раисой Петровной, которую тогда все в команде звали по имени-отчеству, она быстро сдружилась, легко перешла на «ты», несмотря на разницу в возрасте. Они сохранили хорошие отношения и после окончания карьеры. Anfisa не стеснялась бросать вызов более опытным подругам по команде и на тренировках в любых противостояниях зачастую выходила победительницей.

Четыре года подготовки к Играм в Калгари, по воспоминаниям Anfisy Anatolyevny, были самыми тяжелыми в ее карьере. Изнурительная работа, жесточайшая дисциплина, контроль тренеров, следивших за каждой калорией, съеденной спортсменами, и сильная внутрикомандная конкуренция. Даже великой Сметаниной не нашлось места в олимпийской эстафете. Осложняло подготовку и появление конькового хода, правда, Резцова сразу его освоила и вскоре зарекомендовала себя одной из лучших в мире лыжниц в этом стиле передвижения. Но главное переживание было личное — под влиянием спортивного руководства Резцова сделала аборт перед Олимпиадой-1988.

На Играх в Калгари для Резцовой стали ключевыми две гонки. В эстафете ей предстояло бежать самый ответственный заключительный этап. К тому времени Светлана Нагейкина, Нина Гаврылюк и Тамара Тихонова уже создали заметный отрыв, но Резцова и не думала расслабляться, а увеличила его от норвежек до полутора минут. В последний день соревнований в 20-километровой гонке свободным стилем советские лыжницы заняли весь пьедестал почета. Молодые Тамара Тихонова и Anfisa Resцова добыли золото и серебро, а компанию им составила Раиса Сметанина.



Анфиса Анатольевна Резцова
(16.12.1964–19.10.2023)

- Заслуженный мастер спорта (1988, лыжные гонки, биатлон)
- Олимпийская чемпионка (1988 — эстафета, 4 × 5 км, лыжи)
- Серебряный призер Олимпийских игр (1988 — 20 км, СВ, лыжи)
- Чемпионка мира (1985, 1987, 1999 — эстафета, 4 × 5 км, лыжи)
- Серебряный призер чемпионата мира (1987 — 5 км, КЛ; 20 км, СВ, лыжи)
- Олимпийская чемпионка (1992 — спринт, 7,5 км, 1994 — эстафета, 4 × 7,5 км, биатлон)
- Бронзовый призер Олимпийских игр (1992 — эстафета, 3 × 7,5 км, биатлон)
- Серебряный призер чемпионата мира (1992 — командная гонка, 7,5 км, биатлон)
- Обладательница Кубка мира по биатлону (1992, 1993)



Стойка
всегда была
ахиллесовой
пятой Резцовой

По стопам мужа

Конкуренция в отечественных лыжных гонках после Игр в Калгари стала еще сильнее. В команду пришли новые восходящие звезды: Любовь Егорова, Елена Вяльбе и Лариса Лазутина. Тихонова и Резцова решили попробовать свои силы в биатлоне, причем Анфисе пришлось это делать после декретного отпуска. Первые уроки в стрельбе ей дал муж-биатлонист, затем о тонкостях работы с оружием рассказал легендарный тренер Александр Привалов, свою лепту внесли Александр Сулов и Владимир Барнашов. Спортсменка вспоминала, как однажды на этапе Кубка мира ей помог исправить ошибки в стрельбе знаменитый немец Фриц Фишер.

Однако работа в женском коллективе у Резцовой не сложилась, и к Олимпиаде в Альбервилле она решила готовиться с мужской сборной. Как элитная лыжница, она достойно выдерживала спарринги с мужчинами на лыжне и колоссальные объемы циклической работы, а на рубеже училась у лучших стрелков того времени: Дмитрия Васильева, Юрия Кашкарова, Валерия Медведцева. Резцова быстро освоила стрельбу лежа, но стойка до конца карьеры оставалась ее ахиллесовой пятой. Она лишь дважды смогла отстрелять стоя на ноль, поэтому главной ее задачей было сделать

не больше двух-трех промахов в спринте, и тогда победа за счет огромного преимущества на дистанции, считай, в кармане.

На Олимпиаде 1992 года биатлонистки соревновались впервые. Важно, что открывал программу именно спринт, где была сильна Резцова. После чистой стрельбы лежа она с отрывом возглавила гонку, что позволило ей сделать три промаха на стойке и выиграть борьбу за золото у немки Антье Мизерски на последнем круге. Таким образом, Анфиса стала первой и единственной в истории олимпийской чемпионкой и в лыжных гонках, и в биатлоне. Ее результат впоследствии пытались повторить многие, даже великий Уле-Эйнар Бьорндален, но никому это не удалось.

Следующий олимпийский цикл получился коротким из-за желания МОК развести зимние и летние Олимпиады, однако эти два годаместили для спортсменов множество перемен. В Альбервилле выступала еще объединенная команда СНГ, а Игры в Лиллехаммере стали первыми для новой сборной России. В Норвегию Резцова ехала в ранге уже двукратной обладательницы Кубка мира и рассчитывала на повторение успеха в коронном спринте, однако шокирующие семь промахов не позволили ей попасть даже в тридцатку лучших. Единственный шанс реабилитироваться выпал

в эстафете, где на последнем этапе лидер сборной России не только обошлась без штрафных кругов, но и показала лучшее время среди всех участниц эстафеты.

Между двух огней

По количеству уходов и возвращений в большой спорт Резцовой может позавидовать любая спортсменка. Дважды она возобновляла карьеру после декрета, дважды меняла биатлон на лыжные гонки после непонимания в команде. Лидерский неуступчивый характер не только помогал превозмогать нагрузки и побеждать соперниц, но и был камнем преткновения в отношениях с тренерами. Так, с лыжным гуру Александром Грушиным она не сработалась, после того как отказалась жить в номере с Любовью Егоровой, а когда вернулась в биатлонную команду в 1997 году, не нашла общего языка с Леонидом Гурьевым.

В своих интервью Анфиса Анатольевна рассказывала, что специалист тянул в команду спортсменок из родной Тюменской области, а ей отдавал на тренировках худшие патроны и явно не планировал предоставлять шанс на международных соревнованиях. У самого наставника остались вопросы к дисциплине спортсменки, которая держалась в команде обособленно, тре-

нировалась по своему плану вместе с мужем и негативно влияла на молодых девчонок. У каждого была своя правда, но спустя годы спортсменка и тренер смогли помириться.

Результатом сложных отношений с наставниками стало то, что на свою четвертую Олимпиаду в Нагано Резцова так и не попала. Когда поняла, что Гурьев ее в команде не видит, вернулась к лыжницам, заняла шестое место на отборе и должна была поехать на Кубок мира, но получила решительный отказ от президента федерации Анатолия Ацентьева. Тренеры накануне ответственных стартов предпочитали делать ставку на тех спортсменок, которых хорошо знают, а независимая и непредсказуемая Резцова в их концепцию не вписывалась. Гарантировать ее олимпийскую медаль в лыжах или биатлоне никто не мог, а идти на риск с уже сильной и сплоченной командой стало бы авантюрой.

Резцова не была бы Резцовой, если бы на этом сдалась и тихо закончила карьеру. В следующем сезоне она продолжила упорные тренировки и в 35 лет вернулась в лыжную сборную. Уход из спорта Елены Вяльбе оставил вакансию в эстафетной команде, в которую идеально вписалась Резцова. К сожалению, выиграть личную медаль на чемпионате мира в Рамзау ей не удалось, хотя



Победный финиш
на Олимпиаде
в Лиллехаммере,
1994



Закончив выступать, Анфиса Резцова принимала активное участие в жизни ветеранов биатлона и динамовского движения, везде была душой компании



в двух коньковых гонках она остановилась рядом с пьедесталом (четвертое и пятое место), но в эстафете внесла весомый вклад в продолжение успешной серии непобедимой российской сборной.

Смелые откровения

Когда старые травмы стали давать о себе знать, Резцова завершила карьеру. Родила еще двух дочерей, работала руководителем Федерации биатлона Московской области и входила в состав правления Союза биатлонистов России. Она принимала активное участие в жизни ветеранов биатлона и динамовского движения, везде была душой компании. Среди журналистов считалась лучшей собеседницей благодаря своей искренности и готовности открыто говорить о проблемах отечественного спорта.

Последовавший в конце нулевых спад в биатлоне и лыжных гонках не оставил ее равнодушной и всколыхнул воспоминания о пережитых ею самой трудностях. Резцова рассказывала, как перед Играми в Калгари в спорткомитете ее уговорили сделать аборт на начальном сроке беременности в обмен на двухкомнатную квартиру в Химках, а также открыто говорила, что попасть в сборную страны по лыжным гонкам или биатлону можно было через постель. Эти



Награждение после Гонки чемпионов. Москва, 2012

слова вызвали возмущение у многих наставников сборной того времени, которые восприняли их на свой счет.

Не обошла стороной Резцова и проблему допинга, высказывая непопулярную позицию, что в спорте высших достижений всегда использовали и будут использовать запрещенные методы. По ее словам, она сталкивалась с гемотрансфузией при подготовке к Играм в Калгари и Альбервилле, а уже в 90-е согласилась на фармакологическую программу. При этом спортсменка призналась, что не знала, какие именно вещества колот ей



На «Майской лыжне». Московская область, 2011

врач и были ли они запрещены, но связывала эту ситуацию с происшедшими в нулевые допинговыми скандалами. При этом Резцова в своих интервью подчеркивала, что не верит и в честность иностранных борцов за чистый спорт, особенно когда речь идет о легальном применении допинга под прикрытием терапевтических исключений.

Достойные дочери

Три из четырех дочерей Резцовых пошли по стопам родителей и занялись биатлоном. Старшая Дарья Виролайнен несколько лет входила в основной состав сборной России. Среди ее достижений — победа на Универсиаде и бронзовая медаль чемпионата Европы. По словам Анфисы Анатольевны, большего она не смогла добиться, потому что стрельбу взяла от мамы, а скорость — от папы, а не наоборот. Сейчас мать троих сыновей Виролайнен возобновила спортивную карьеру в составе сборной Финляндии (у мужа Дарьи финские корни) и мечтает исполнить свою олимпийскую мечту.

Самой талантливой в спортивном плане дочерью оказалась Кристина Резцова — призер Олимпийских игр в Пекине и лидер нынешней сборной России. Как мама и старшая сестра, Кристина дважды родила по ходу карьеры и всякий

раз успешно возвращалась в большой спорт. По итогам первых соревнований нового зимнего сезона она выиграла масс-старт в Ханты-Мансийске, возглавила общий зачет Кубка России и мечтает попасть на свою вторую Олимпиаду.

Третья дочь Василиса также занималась биатлоном, но закончила карьеру в 17 лет после травм и отсутствия больших спортивных перспектив. Младшая Мария по стопам сестер не пошла — в детстве занималась фигурным катанием. Сейчас учится в старших классах и намерена получить не связанную со спортом профессию.

Резцовский характер

Анфиса Резцова умерла 19 октября на 59-м году жизни. Ее внезапный уход стал шоком для лыжного и биатлонного сообщества. Весной она перенесла сердечный приступ. Близкие давно просили ее обратить внимание на свое здоровье и пройти курс лечения, но великая биатлонистка и лыжница была не из тех, кто готов уступать. Это доказывает весь ее спортивный и жизненный путь.

Сегодня в мире спорта трудно найти человека, который не знал бы Резцову и не восхищался ее характером. Она всегда была готова защищать своих близких, будь то супруг, большую часть жизни посвятивший биатлону, или дочери, чей путь в сборную страны не был устлан розами. Тренеры и спортивные руководители знали, что стоит обидеть Дашу или Кристину, как мама тут же встанет на их защиту.

Для Резцовой не было высших авторитетов, способных заставить ее замолчать. Когда-то в далеком 1994 году ее хотели лишить олимпийской премии за излишнюю фамильярность в общении с главой Олимпийского комитета России Виталием Смирновым. Впоследствии ни министры спорта, ни руководители спортивных федераций не могли задавить ее авторитетом. Она не боялась критиковать ни четырехкратного олимпийского чемпиона Александра Тихонова, руководившего биатлоном в авторитарном стиле, ни миллионера Михаила Прохорова, пришедшего ему на смену.

Однажды перед поездкой в Смоленск Тихонов почти час ждал ее в своей машине. Холерик от природы, Мистер биатлон попытался отчитать за это свою коллегу, но тут же получил резкий ответ: «Иваныч, а тебя не учили этикету? Даме простительно опаздывать! Ничего страшного, ты на своем «роллс-ройсе» быстро нагонишь, так что нечего тут пылесосить!» Такой резкой, непреклонной и при этом честной Анфиса Анатольевна и останется в наших сердцах. **А**



Олимпийские
игры в Лондоне
на стадионе
White City, 1908

Уступите... стадион!

На этот раз наш эксперт *Марк Акопян* расскажет, как футбол потеснил на стадионе другие виды спорта, насколько тяжело приходится сегодня «королеве спорта» и за что спортивные арены благодарны рок-музыкантам

Почему, когда мы говорим о стадионе, представляем себе чаще всего именно футбольную арену?

В этом нет ничего удивительного, именно футбол собирает на трибунах больше всего зрителей. Конечно, так было не всегда. В начале XX века королевой спорта признали легкую атлетику, она была главной на возобновленных в 1896 году Олимпийских играх. Первые Игры современности прошли на старом афинском стадионе. Следующие принимали Париж (1900) и Сент-Луис (1904), в обоих городах инфраструктура оставляла желать лучшего. В Лондоне же, где МОК решил проводить Олимпиаду в 1908 году, построили новый олимпийский стадион. Остались фотографии и кадры кинохроники, запечатлевшие чашу с легкоатлетическим ядром, велотреком и футбольным полем. Такими же универсальными стали строить и другие стадионы того времени. Гимнастика, конные виды спорта, плавание, прыжки в воду — все происходило на одной спортивной арене. Авторы стадиона «Динамо» в Петровском парке следовали тому же тренду, правда, мотовелотрек, опоясывающий поле, просуществовал совсем недолго.

Постепенно из чаши стадиона уходят все виды спорта, кроме футбола и легкой атлетики.





Стадион «Локомотив», известный сегодня как «РЖД Арена», был построен за два года на месте старого по проекту коллектива архитекторов под руководством Андрея Бокова и стал для своего времени уникальным сооружением. Чисто футбольный, без беговых дорожек, на 28 800 зрителей, с подвесной крышей и всеми удобствами для болельщиков, журналистов и игроков — в России такого еще не было.

Футбольные стадионы подразделяются на категории в зависимости от вместимости, наличия навеса для зрителей, мест повышенной комфортности, освещения футбольного поля, состояния газона, количества камер

и других признаков. Каждый элемент конструкции должен быть проверен компетентными органами и иметь документ о соответствии

Первый в истории концерт состоялся в Нью-Йорке на Shea Stadium, домашнем стадионе бейсбольной команды New York Mets. Трибуны, рассчитанные на 56 тысяч мест, были забиты битком. Ливерпульская четверка прилетела на вертолете и за полчаса исполнила 12 песен. Но их почти не было слышно — все заглушили вопли фанатов, мощности усилителей не хватало. После этого на стадионах стали устанавливать большие акустические системы.



Классический вид олимпийских арен 50–60-х годов — поле и беговые дорожки. Так был построен и московский спорткомплекс «Лужники». Но растущая популярность футбола и соображения экономической целесообразности выталкивают со стадиона и легкую атлетику. Процесс повсеместный. Аншлаги собирают не только матчи за рубежом. В Москве, Ленинграде, Тбилиси, Киеве, Ереване в 70-е годы на трибунах — аншлаг. Ясно, что футбол становится спортом номер один в мире.

В футбол приходят большие деньги, в Африке, Азии, Латинской Америке открываются футбольные академии. К концу XX века строят уже чисто футбольные объекты. В России первым таким стадионом стал «Локомотив», построенный в 2002 году (с 2017 года — «РЖД Арена»).

Легкая атлетика, не имевшая конкурентов в начале XX столетия, к его концу становится рудиментом олимпийских арен прошлых лет. Профильные федерации во многих странах бьют тревогу — спортсменам негде заниматься и выступать. Легкоатлетические соревнования не собирают и пяти тысяч зрителей, строить стадионы не рентабельно. Где-то это до сих пор остается проблемой. В России, например, площадок для легкой атлетики и гимнастики катастрофически мало.

А футбольных стадионов в России много?

Смотря какими критериями руководствоваться. Если речь о стадионах высшей, четвертой, категории, которые могут принимать финальные игры чемпионатов мира, чемпионатов Европы, Лиги чемпионов и Лиги Европы, таких у нас десять: «Ак Барс Арена», «Ахмат Арена», «ВЭБ Арена», «Газпром Арена», «Краснодар Арена», «Нижний Новгород», «Открытие Банк Арена», «Ростех Арена», «Ростов Арена», «Солидарность Самара Арена». Но это уникальные спортивные сооружения, в любой стране они наперечет.

Для развития футбола нужны типовые стадионы: современные, удобные, без особой архитектуры, но с хорошей травой, теплыми раздевалками — стадионы, на которых можно просто комфортно тренироваться. Таких у нас тысячи. Но стадионов много не бывает, их, как правило, всегда не хватает.

Кто присваивает стадиону категорию?

Существуют рейтинги УЕФА и ФИФА, первые относятся к европейским футбольным стадионам, вторые — к футбольным стадионам во всем мире. В зависимости от статуса турнира и соответствующих требований к стадиону, последнему присваивается категория.



Интересно, что ФИФА в последние 30–40 лет превратилась в невероятно влиятельную организацию, ее часто называют второй ООН за то, что она диктует миру свои правила. И не только в части требований к стадионам. Например, тема недопустимости расовой дискриминации началась именно с футбола. Баннеры, плакаты, повязки с надписью: *no racism* появились на футбольных матчах.

Если футбол вытеснил со стадиона другие виды спорта, значит, в отсутствии игр поля простаивают?

Как раз этим вопросом были озабочены спортивные менеджеры в 80-е годы. Экономике стадиона спасли рок-группы. Оказалось, что их концерты могут собирать целые арены.

Правда, впервые такой концерт состоялся еще в 1965 году на Shea Stadium, и дали его The Beatles. Но массово рок-музыканты пришли на стадионы спустя 20 лет. Появился даже термин «стадионные группы» — коллективы, способные собрать стадион. Это Led Zeppelin, Rolling Stones, U2, А-НА и другие. Флагманом «движения» становится Queen во главе с Фредди Меркьюри. В 80-е Queen объехали весь мир, выступали на стадионах Японии, США, Канады, Бразилии. В 1986 году они совершают легендарное 26-дневное турне по Великобритании и Европе, выступая на спортивных аренах. Два концерта на «Уэмбли» суммарно собирают более 160 тысяч зрителей!

В 90-х годах мода на стадионные концерты докатилась до России. На арене «Динамо» в 1996 году состоялось первое в стране выступление легендарной рок-группы Deep Purple, в том же году концерт на столичной арене дал Майкл Джексон.

Теперь стадионы начинают конструировать с учетом возможности проведения концертов и даже театральных действий в духе Цирка дю Солей. В этом плане интересен олимпийский стадион «Фишт», где под куполом установлено множество подвесных осветительных систем. На Играх в Сочи на нем проходило грандиозное шоу-открытие, и сегодня он готов принимать театральные постановки и концертные программы любого масштаба.

Но вопрос рентабельности спортивных арен по-прежнему актуален. Использование стадионов на 100% — главная задача менеджеров. В последние годы в них открывают музеи, отели, фитнес-центры, не говоря уже об офисных центрах и супермаркетах. У каждого крупного спортивного объекта сегодня есть ресурс, где можно найти афишу мероприятий, и лишь часть из них — спортивные. В Рождество и Новый год, например, на многих из них устраивают праздничное шоу. [▶](#)



Концерт Майкла Джексона на стадионе «Динамо». Москва, 1996



Легендарное выступление Queen на «Уэмбли». Лондон, 1986

В ПРОФЕССИИ КОСМОНАВТА БЛАТА НЕТ

Космонавт и Герой России *Александр Лазуткин* в 1990-х ликвидировал последствия нескольких нештатных ситуаций на станции «Мир», включая пожар и разгерметизацию, а позже возглавил столичную федерацию гимнастики и сегодня помогает динамовским гимнастам переживать непростой период изоляции российского спорта. А еще он имеет разряд по парашютному спорту — так что удивительных и захватывающих историй у давнего друга клуба «Динамо» предостаточно



Космос был главной мечтой. В детстве читал фантастику, хотел увидеть другие миры, с инопланетянами встретиться

Тренер говорил, что я толстый для гимнастики

— Александр Иванович, если вас «погуглить», окажется, что вы и космонавт, и мастер спорта по гимнастике, и даже парашютным спортом занимались. Экстремальный набор такой, здоровье не бережете.

— Ну, занимался тем, что нравится (смеется). Гимнастика — потому что в третьем классе прочитал, что космонавт должен быть здоровым, и пошел с друзьями в секцию. Больше нигде не взяли — ни в бокс, ни в легкую атлетику. Да и в гимнастику-то с трудом.

— Расскажите. А то непонятно, как потом люди мастерами спорта становятся.

— На урок математики пришла учительница физкультуры, сказала что-то нашей классной руководительнице. Подняла трех или четырех парнишек. А они спрашивают: «Лазуткину с нами можно?» — «Ну ладно, и ты вставай». Я вообще не знал, куда идем. Учительница привела в зал, тренер посмотрел на нас и ребятам сказал: приходите, а про меня промолчал. Я был толстенький. Друзья снова: «А Лазуткину можно?» Так я попал в гимнастику.

— Дружеский блат, получается.

— Да, друзья помогли. Начал заниматься. Но вообще я с детства хотел быть летчиком. Думал, сначала буду военным летчиком, потом космонавтом. Но что-то произошло. Уже в 10-м классе за неделю до нового года мы с ребятами обсуждали, кто куда пойдет учиться дальше. Все сказали, что в физкультурный. А я — в летный. И они говорят: «Зачем в летный? Иди в МАИ, то же самое, но в Москве». Чтоб я был инженером? Да ни за что! Вообще не тянуло. А после новогодних каникул к нам в спортивный интернат пришел человек из МАИ, порассказывал. И я почему-то... туда поступил. Для меня это сейчас загадка. Всегда казалось, что инженерное дело самое непривлекательное. А вот военные — там и сила, и статья, и риск.

— В чем отличие спортивного интерната от школы?

— Я туда в седьмом классе пошел. Всю рабочую неделю там жили, два раза в день тренировались. Утром три урока — тренировка, обед, еще два урока и вечерняя тренировка. Так из нас делали хороших спортсменов.

— Хотя сначала не хотели брать. Это вообще нормально, когда после таких историй мастер спорта получается?

— На самом деле я понимаю тренера. Он мне говорил, что я был толстый для гимнастики. Хотя, мне кажется, я был недостаточно худой... (Смеется.) А потом пошло — начал тренироваться, на соревнованиях выступать, в сборную Москвы попал. И во многом благодаря хорошему тренеру.

— Для вас никогда не стояло вопроса: космос или спорт?

— Космос был главной мечтой. В детстве фантастику читал, хотел увидеть другие миры, с инопланетянами встретиться. Жил только этим. В спорте такого нет. Но помню, когда ушел из спорта, студентом первого курса МАИ смотрел по телевизору Кубок СССР по гимнастике. И там знакомые ребята выступают, какие-то места занимают. А я лежу дома, болею. И такое появилось щемящее чувство боли... Подумал, что потерял любимое дело. Хотя воспринимал гимнастику как данность — пошел заниматься, занимаюсь. Дошел до кандидата в мастера спорта, поступил в МАИ — продолжаю тренироваться... Как обязанность.

Смотрю на землю — меня с брезентом бегут ловить

— С гимнастикой понятно. А когда вы на парашютный спорт успели переключиться?

— Уже в МАИ. Собирался стать летчиком и записался в аэроклуб при институте. Там меня спрашивают: «Ты чего хочешь, летать или прыгать?» Отвечаю: «Конечно, летать». Прошел медицинские осмотры, мне сказали, что для полетов я не годен.

— Все как с гимнастикой.

— Ну да. Вот прыгать я совсем не хотел, а пришлось.

— Нештатные ситуации в парашютном спорте у вас были? Хотя в моем понимании они бывают примерно одного вида, и после них интервью уже не дают.

— Первые 44 прыжка я при каждом взлете мысленно прощался со всеми. Думал, правильно ли я парашют уложил, ничего там не забыл? Страх божий, в общем, но до 44-го дожил. А пошел на 45-й... И смотрю — оказывается, я уже хочу, мне уже не страшно. Я хочу выпасть из этого самолета! И лететь. И радоваться жизни. С того прыжка я уже получал одно наслаждение.

Один раз у меня открылась «запаска» вместе с основным куполом. И запасной парашют вошел прямо внутрь основного и раскрылся. Но снижался я скорее не на двух куполах, а на одном покореженном. Было ли страшно? Не помню. Вижу, купол вроде работает, я не падаю. Думаю, скорость при приземлении будет выше. А потом смотрю на землю — там ребята уже с брезентом бегут к месту моей посадки. Прошло несколько секунд, что-то медленно бегут.

Потом вообще остановились. Подумалось, у меня тут нештатная ситуация, а они остановились. Обидно как-то. Но приземление прошло нормально. За исключением данной ситуации прыжки — это чистое удовольствие.

— **Сколько у вас всего прыжков в итоге?**

— 170. В принципе немного. Но когда я пришел в отряд будущих космонавтов, то понял, как гимнастика и парашютный спорт помогли мне при подготовке. У космонавтов, например, на физкультуре есть батут — я там чувствовал себя абсолютно спокойно и свободно в отличие от тех, кто первый раз на этот батут забирался. Сальто, пируэты — элементарно.

В космос троечник не попадет

— **А космос и спорт вообще сравнимы? Если космос — это спорт, то какой, индивидуальный или командный? И есть ли там такая же конкуренция?**

— Немного натянуто. Как таковой конкуренции нет. Нас набирают примерно столько, сколько нужно, может, чуть-чуть побольше — и расписывают. Я знаю, когда полечу — через год, два или четыре, знаю, в каком экипаже полечу. И даже не испытываю чувства зависти, если кого-то поставили впереди меня, — все равно полечу.

Но есть ощущение, что ты ходишь по лезвию бритвы. Меня могут списать, выгнать из отряда — за учебу. Если я недостаточно хорошо учусь, со мной расстанутся. Причем «недостаточно хорошо» — это много четверок и мало пятерок. Могут списать по здоровью. Мы все время под контролем врачей. И вот этот большой объем знаний, который тебе нужно усвоить и сдать на пять, над тобой постоянно висит как дамоклов меч. Ты встаешь утром и учишься, учишься, учишься.

— **Получается, в космос только отличников допускают? Троечник туда не попадет?**

— Троечник точно нет. Может быть, он попадет на подготовку, но, если останется троечником, его быстро спишут. Скажут, парень, ты не нужен.

И ходьба по этому лезвию бритвы подвела меня через какое-то время к мысли — как же я устал быть здоровым! Никогда о таком не думал, а тут накрыло. Ведь чтобы быть здоровым, нужно любую минуту в перерывах между занятиями как-то использовать, чтобы подкачаться, поприседать, заставить тело поработать. Наравне с очень жесткой учебой. В профессии космонавта блага нет. Я видел, что независимо от того, богатый ты или нет, какого происхождения твои родители, тебя уберут и не поставят хороших оценок. То же самое по здоровью — никто не созовет специальную комиссию, чтобы тебя оставить.

Но эта профессия безумно интересная, хоть и трудная. Есть и определенный риск, потому что при подготовке у нас проходят полеты на маленьких реактивных самолетах.

— **Что вы на них делаете?**

— Прыгаем с парашютом, причем это специфические прыжки. Пока мы падаем, не раскрыв парашюта, надо решать задачи или вести репортаж. То есть в стрессовой ситуации выполнять особые задания. Есть тренировки на выживание —

Учились выживать в экстремальных условиях: там, где нет воды, или, наоборот, где сплошная вода, или где холодно

нас учат выживать там, где жарко и нет воды, или, наоборот, где сплошная вода, или где холодно.

— **Это же не в масштабах Звездного городка происходит?**

— Конечно. Нас много куда возили. Допустим, на тренировки на выживание мы в Воркуту летали зимой. Там нужно было спать на парашюте под звездным небом, под Северным сиянием.

— **Романтика.**

— Больше со стороны. Но если серьезно, это правда классно. Ты все время не то чтобы борешься с собой, а ты в экстремальных условиях, и это, как ни странно, доставляет удовольствие. Тебя обучили, и ты осознаешь, что при 40-градусном морозе выживешь без грелок. Это дорогого стоит. Или пустыня — мы приземляемся, и у нас там воды всего два литра на человека. И эти два литра нужно растянуть на трое суток. В свете сегодняшнего отношения к воде, когда нам говорят «пейте три литра в сутки, иначе обезвоживание», это звучит сильно. А не выдержишь трое суток — тебя тоже спишут. Не справился — до свидания.

Зато когда через это пройдешь,мотришь на жизнь по-другому, она уже кажется намного интереснее. Что-то мы в ней умеем. В лесу выживем, если заблудимся, в воде не утонем.

— **Вы стали космонавтом в 90-е — к этому времени сегодня сложное отношение, но для вас те годы были, наверное, самыми счастливыми? Или все же приходилось детали для скафандров на рынке искать?**

— Да, элементы развала присутствовали, но на подготовке это особо не сказывалось. Существовала космическая программа, в соответствии с которой мы должны были совершать три-четыре старта в год на станцию «Мир» и выполнять там научную работу. На это выделяли деньги, хотя вообще финансирование космической отрасли урезали по-страшному.

Расскажу одну историю. Мы стартовали в 1997 году, Союз уже распался. А Байконур, как вы знаете, в Казахстане, и Казахстан уже накладывает





Сначала просили выступить на открытии соревнований, а потом предложили возглавить Федерацию спортивной гимнастики Москвы

на него свою лапу. Народ оттуда начинает уезжать. И я помню, прилетаем мы на старт. Самолет приземлился вечером, темно, въезжаем в город, смотрю вокруг и моя единственная ассоциация — Сталинград. Разбомбленных домов там, конечно, не было, но все эти пятиэтажки, где жили специалисты, стоят без света. Может, пару окошек светится. Где-то квартиры явно сгоревшие, окна без стекол. Прямо не по себе.

Идет подготовка к старту. Специалисты нам говорят: знаете, ребята, мы ваш корабль при свечах готовили, потому что моментами электричество пропадало совсем, и операции производили с подсвечниками в руках, фонариков тоже не было...

Но скафандры покупать не приходилось. И для меня лично, а не для отрасли разруха 90-х прошла относительно незаметно. Я на неделю уезжал в Звездный. А в нем, как в лесу, с утра до позднего вечера подготовка, учеба. И только в пятницу вечером приезжаешь домой. Там, естественно, тебя встречают как эдакого воскресного папу. Что-то готовят, маленький семейный праздник. В понедельник рано утром ты уезжаешь.

— Удобно, слушайте.

— Не спорю. Но что было для меня необычным — приехал как-то домой, жена говорит, купи продуктов. Взял деньги, пошел... Купил только батон хлеба. На остальное денег не хватило! Я же два года просидел в этой глуши, изучал космическую технику, по магазинам не ходил. Для меня рост цен был таким откровением! Вроде никогда не отрывался от реальности, а тут...

Лев Яшин появился в нашей закрытой среде и стал лучшим вратарем мира

— Так, с космосом понятно. А в Федерацию спортивной гимнастики Москвы вы как оттуда попали?

— Да все просто. Дело в том, что, пока я готовился и летал в космос (в 1997 году. — Прим. ред.), все мои ребята, с кем я дружил и тусовался в интернете, становились тренерами, в том числе и Андрей Зудин, ныне президент гимнастического клуба «Динамо» имени Михаила Воронина. Он всего на год старше меня, мы прекрасно общались.

Когда я прилетел, гимнасты меня хватили — давай, расскажи, как там. И я ходил по соревнованиям, на тот же Кубок Воронина. С удовольствием смотрел выступления. Мы с тренерами вместе сидели на трибуне, обменивались мнениями.

— Не отпустило вас, получается.

— Я бы так сказал: когда я ее бросил, я ее и полюбил. Сначала просто ходил, потом потихоньку стали просить выступить на открытии как космонавта, который когда-то был гимнастом. Оказалось, хорошо выступаю. А позже предложили возглавить московскую федерацию.

Я спрашивал, что там делать-то? И ответ был примерно таким: мы знаем, что нужно делать, а ты помогай нам своим именем. Влился в работу, ходил по кабинетам, убеждал, выбивал, продвигал любимое дело. Юношеская любовь — она остается навсегда. Да, я занимался в «Юности» и «Буревестнике». Но выступали мы против динамовцев и армейцев, наши

ровесники из этих клубов стали олимпийскими чемпионами. Все друг друга уважали, видели друг в друге профессионалов, поэтому, когда я пришел на пост, никто не смотрел на меня как на человека, который взял и пролез сюда свадебным генералом. В целом в гимнастике всегда существовала очень комфортная, доброжелательная среда...

— Что бы вы пожелали спортсменам и вообще всем нам в новом году, особенно учитывая сложную ситуацию, в которую попал российский спорт.

— Надо составить себе план — даже в такой ситуации. Если ты гимнаст, то ищи мотивацию в исполнении элементов, которых никто еще не делал, их куча. Если ты бегун, тренируйся, бегай быстрее. И так далее.

— А в космосе Новый год отмечают? Планы на год строят, хороводы вокруг елки водят?

— Там особо не поводишь, тяжело, можно только поплавать в воздухе. Да и Дед Мороз к нам не долетает. Но Новый год справляется, конечно. Елки наряжают, желания загадывают. Подарки друг другу готовят еще на Земле. Всякие традиции есть. К сожалению, сам я не попал на этот праздник.

Возвращаясь к спортсменам — вы правы, сейчас непростой политический момент. Да, с нами не хотят выступать. А я считаю, надо и в этой ситуации искать что-то хорошее, можно совершенствоваться в спорте, например. Говорят, без международных соревнований мы не достигнем мастерства. Знаете, Лев Яшин появился в нашей закрытой среде и стал лучшим вратарем мира. Или советские гимнасты. На международной арене они впервые встретились с этими грозными японцами и другими соперниками и сразу вышли в мировые лидеры, а ведь тоже тренировались в нашей закрытой среде. И примеров много.

Поэтому пожелание — не отчаиваться, совершенствовать свои результаты, отрабатывать технику. Все это можно делать у нас, здесь и сейчас, плюнуть на политику, заниматься саморазвитием. Это не только гимнастики и спорта касается. [▶](#)



Софи Лорен

Неизвестно, правда это или нет, но рассказывали, что архиепископ Генуи однажды решил пошутить, мол, Ватикан не одобряет клонирование людей, но ради Софи Лорен он мог бы сделать исключение

Будущая кинозвезда родилась в Риме 20 сентября 1934 года. Ее мать, начинающая актриса Ромильда Виллани, приехала сюда к своему любимому — продюсеру Рикардо Шиколоне. Тот не собирался жениться и признал лишь старшую дочь Софи, а родившуюся три года спустя Анну-Марию отказался признавать. Ромильда с детьми уехала к родителям в Пуццуоли, портовый городок рядом с Неаполем. Семья жила бедно, впроголодь, ютились в одной комнате.

За высокий рост и худобу в школе ее дразнили то Жердью, то Зубочисткой. Она и сама считала себя нескладной. Но мать была иного мнения и рассылала фото юной Софи в модельные агентства. В 14 лет девочка выиграла местный конкурс красоты «Королева моря». Получив гонорар, семья вновь перебралась в Рим.

В столице Италии Софи принимала участие во всевозможных кастингах. В 1952 году на конкурсе «Мисс Рим» Софи Лорен познакомилась с Карло Понти, приглашенным в качестве судьи. Ему в тот момент было 38 лет, а ей 16...

Понти был женат, а для католика получить развод было весьма непросто. Не дождавшись решения Ватикана, Карло и Софи тайно поженились в Мексике. По прошествии времени долгожданный развод был получен, и в 1966 году Карло и Софи расписались вторично, уже официально.

Карло Понти нанимал для Софи лучших преподавателей. Под его руководством она читала классическую литературу и обучалась азам драматургического искусства. Он также настоял, чтобы Софи выучила английский и французский языки, поскольку считал: Софи обязана покорить мир!



Их любовь с Карло Понти актриса считала подарком Бога

Софи Лорен действительно заметили в Голливуде. Она снималась с такими мэтрами, как Кэри Грант, Кларк Гейбл, Пол Ньюман, Грегори Пек, Марлон Брандо, Питер О'Тул. Но больше всего ее талант проявился в картинах Витторио Де Сика «Золото Неаполя», «Чочара», «Вчера сегодня завтра», «Брак по-итальянски», «Подсолнухи», где она играла обычных женщин из народа, которых так хорошо знала в детстве.

Софи Лорен всегда подчеркивает, что она не итальянка, а неаполитанка. И болеет актриса, конечно, за «Наполи».

В следующем году Софи Лорен исполняется 90 лет. Она до сих пор остается эталоном красоты и элегантности. **Д**

В жизни обязательно надо попробовать все, а потом благополучно забыть о некоторых вещах навсегда

Популярность — хорошая вещь первые месяца два и мучение все остальные годы

Кто согласится жить с женщиной, идеально красивой, обаятельным и к тому же святым?

Идеальная красота — мираж

Женщина — это образ, стиль и уровень жизни мужчины

Если твое тело далеко от совершенства, кожа не так прозрачна, как хотелось бы, если ты маленького роста — это не трагедия. У красоты другие механизмы, она исходит из иных источников

Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь

Характер — важнейшее слагаемое красоты

Умных женщин мужчины отмечают, красивых — глазами выхватывают из толпы и только обаятельных не забывают

Женщина, которая не любит недостатков своего мужчины, не любит и его самого

Сексуальное притяжение замешано на таких качествах, как магнетизм, умение вкладывать в каждое свое движение определенный смысл; кроме того, это смесь таких противоположных качеств, как агрессивность и покорность... Если вы разбавите все это искренностью, чувством юмора и желанием понравиться, то, очевидно, никто не устоит

Мать должна подумать дважды — один раз за себя, другой — за своего ребенка

Любовь не выносит безжалостного анализа. Если ее постоянно проверять, разбирать по косточкам, сравнивать, подносить к свету, она захиреет и постепенно умрет

Простота — суть элегантности

Не могут быть красивыми глаза, которые ни разу не плакали

Одежда — самое простое средство раскрытия личности



Марчелло Мастроянни был партнером Софи Лорен в 16 фильмах

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Фантазия мужчины — лучшее оружие женщины

*Массаж может заменить любое лекарство в мире,
но все лекарства в мире не заменят действия
массажа*

Клеман Жозеф Тиссо

Лучше любого лекарства

Массаж. Почти каждый знаком с этой процедурой, оказывающей лечебное воздействие на организм. Это один из древнейших способов лечения — первые методики массажа возникли в IX веке до нашей эры, а его благотворное действие было отмечено еще Авиценной и Гиппократом

ТЕКСТ // ИРИНА ЛУПОВА



На все случаи жизни

Сегодня массаж — один из самых эффективных и физиологичных методов лечения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и основная составляющая лечебной, общей и спортивной физкультуры. Он назначается как младенцам, так и взрослым любого возраста. Однако у массажа есть ограничения и противопоказания. Так, необходимо принимать во внимание возраст и реактивность нервной системы. Детям, например, массаж делают менее энергично и меньше по времени, учитывают период развития ребенка. Возрастным и ослабленным пациентам рекомендуется массаж только в щадящем режиме. Если массаж выполняется с нарушением технологии или массажист недооценил клинично-функциональное состояние пациента, то можно навредить.

Простые приемы самомассажа мы используем почти каждый день, когда растираем полотенцем после душа, потираем замерзшие на морозе руки или массируем затекшие от долгого сидения ноги. Главный эффект массажа —

в стимулировании рефлекторных процессов, которое заключается в раздражении нервных окончаний, оказывающих восходящее активирующее влияние на мозг и вегетативную нервную систему. Эффект от массажа может быть различным — либо нормализация тонуса мышцы, либо ее расслабление.

Техник и типов массажа очень много, но надо понимать, чего мы хотим добиться: расслабить или стимулировать мышцу, чтобы вернуть ей нормальный тонус и эластичность; активировать связочный аппарат и повысить мобильность сустава, чтобы нормализовать его подвижность; улучшить за счет рефлекторного ответа работу внутренних органов. Расслабляющий массаж оказывает положительное влияние на общее самочувствие: он способствует восстановлению нормального сна, стабилизирует артериальное давление, активизирует иммунную систему, нормализует кровообращение и обменные процессы, а также снабжение тканей кислородом. После физического воздействия на кожные покровы

ФОТО: 123RF, STOCK.ADOBE, SHUTTERSTOCK

увеличивается выведение продуктов распада, и в первую очередь молочной кислоты.

Хорошо зарекомендовал себя массаж и при проблемах желудочно-кишечного тракта. Он стабилизирует его работу за счет расслабления гладкой мускулатуры, рефлекторного улучшения перистальтики кишечника и активации парасимпатической нервной системы. Поэтому данная методика показана в том числе людям, страдающим запорами и другими нарушениями работы кишечника.

Приемы

Делая массаж, мы воздействуем на организм через кожу и находящиеся под ней фасции и мышцы. Основные приемы массажа — растирание и разминание. Растирание — смещение и растяжение тканей с помощью рук. Цель — усилить кровообращение и трофику тканей. В лечебном массаже растирание ускоряет рассасывание инфильтратов, мышечных уплотнений, способствует растяжению

рубцов, спаек при сращениях кожи и подлежащих тканей, повышает сократительную функцию и тонус мышц. Его рекомендуют при проблемах с суставами: перегрузках, травмах и микротравмах, когда в области суставов возникают изменения, приводящие к уменьшению движений и болезненности. Также растирание снижает возбудимость центральной нервной системы. При невритах и невралгиях глубокое растирание по ходу нервных стволов и нервных окончаний уменьшает болевые ощущения.

Разминание воздействует на мышцы и через них опосредованно на другие ткани. Практически это пассивное движение мышц с помощью рук массажиста. При разминании в мышцах значительно увеличивается лимфоотток и кровообращение, активизируются окислительно-восстановительные процессы, улучшается трофика тканей, усиливается сократительная способность мышц. После физического напряжения под действием приемов разминания снижается мышечное





утомление. Регулярные умеренные разминания могут увеличить силу мышц, в то же время интенсивное и длительное воздействие способно привести мышцу в утомление. Разминание способствует возбуждению рецепторов мышечной ткани, сухожилий, суставных сумок, фасций и надкостницы, благодаря чему меняется состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Эти изменения зависят от характера проведения процедуры: темпа, силы и длительности. При медленном, глубоком и длительном разминании обычно снижаются возбудимость и тонус мышц, и наоборот, при более быстром, поверхностном и коротком происходит повышение возбудительных процессов и тонуса мышц. Таким образом, меняя характер разминания, можно по-разному влиять на функциональное состояние нервно-мышечной системы.

Виды

Массаж подразделяется на две большие группы: ручной и аппаратный. Первый, в свою очередь, бывает оздоровительным — применяется для укрепления организма и профилактики заболеваний; лечебным — дополнительный эффективный метод лечения многих заболеваний; спортивным — применяется с целью повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после тренировки.

Расслабляющий массаж улучшает общее самочувствие: он может восстановить нормальный сон, стабилизировать артериальное давление, активизировать иммунную систему, улучшить кровообращение и обменные процессы, а также снабжение тканей кислородом. После физического воздействия на кожные покровы увеличивается

выведение продуктов распада, и в первую очередь молочной кислоты.

Лечебный включает в себя классические приемы, методы рефлекторно-сегментарного (комплекс приемов на определенном участке тела), точечного, периостального (в области надкостницы) и соединительнотканного (фасциального) массажа.

Массаж — хорошая подготовка к лечебной физкультуре и мануальной терапии. Так, при мышечном напряжении можно выполнить технику разминания, чтобы в дальнейшем методами физической терапии мобилизовать мышцы и восстановить их правильную работу.

Периостальный массаж, или массаж надкостницы, за счет рефлекторной реакции позволяет ослабить мышечную ткань быстрее, чем непосредственно работа с самой мышцей. Эта техника очень широко используется при выраженном болевом синдроме, когда не происходит расслабление мышцы и уменьшение боли после медикаментозной блокады или методов кинезотерапии. Подобный массаж можно выполнять и самостоятельно. Если провести пальцами по передней поверхности голени от колена к стопе с надавливанием при движении, в большинстве случаев в некоторых точках появится боль, что говорит о перегрузке мышц голени. Легкие поперечные и продольные надавливающие массажные движения по надкостнице в течение 2–3 минут позволят расслабить мышцы голени. Делая это ежедневно, можно уменьшить перегрузку ног.

Для аппаратного массажа используют пневмомассажеры, вакуумные, вибрационные, роликовые. Кроме того, есть подводный гидромассаж — использование струи под напором, а также

различные виды гидромассажных ванн, позволяющие проработать спину, ноги, шейный отдел. Ванны бывают как общие (например, жемчужные), так и местные (вихревые ванны для рук и ног). Многие дома имеют аппараты для массажа стоп, шеи, позвоночника, а некоторые и массажные кресла. Но поскольку люди разные по антропометрическим данным, одно и то же кресло на кого-то окажет хороший массажный эффект, а у другого вызовет боль в спине. Если ролики массажного аппарата попадают на костные структуры, может сформироваться гипермобильность в сегменте позвоночника и спровоцировать грыжу или вызвать воспаление в области сустава. Поэтому при выполнении аппаратного массажа в домашних условиях предварительно лучше посоветоваться с врачом.

Противопоказания

Для поддержания оптимального мышечного баланса назначают от 5 до 20 сеансов массажа. Конечно, он будет действеннее в сочетании с оздоровительной гимнастикой. Более того, если мышцы не поддерживать физическими тренировками, эффективность массажа с возрастом снизится. Чтобы оценить реакцию организма, первые сеансы, как правило, делают более короткими и менее интенсивными. При заболеваниях массаж проводится как дополнительная мера и только по назначению врача, процедуры проходят в медучреждениях. В то же время сейчас много СПА-салонов, предлагающих различные виды массажа, некоторые из них хотят снять с себя ответственность и предлагают клиентам подписать документ, что массаж им не противопоказан либо они информированы о том, что после него может наступить ухудшение. Поэтому стоит обращаться к проверенным специалистам, а в незнакомые салоны идти после тщательного изучения отзывов. И конечно, нужно знать, при каких заболеваниях массаж противопоказан.

Есть противопоказания относительные — к массажу определенной области тела. Например, нельзя массировать там, где имеются ранки или ссадины; места переломов в ранний период после травмы; живот при грыжах, камнях в желчном, мочевом пузыре и почках, в период менструации и беременности. Массаж делается не ранее чем через час после приема пищи.

Абсолютные противопоказания — это острые воспалительные процессы и лихорадочные состояния, кровотечения и кровотоочивость, гнойные процессы (даже в отдаленных от массируемых частях тела), болезни крови, тромбоз и значительное расширение вен или эндартериит с нарушением

трофики, атеросклероз с церебральными кризами, аневризмы сосудов, воспаление лимфатических узлов, активная форма туберкулеза, опухолевые процессы до радикального лечения и с осторожностью после только по согласованию с онкологом, сифилис, психические заболевания, заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечению, острые боли с применением наркотиков, хронический остеомиелит, острая сердечно-сосудистая, почечная и печеночная недостаточность, кожные заболевания.

Массаж на сегодняшний день является самой приятной, безопасной и эффективной методикой оздоровления организма, которая используется в неврологии, ортопедии, косметологии, кардиологии, педиатрии, похудении, подготовке спортсменов, в различных реабилитационных программах. Делая массаж, можно целенаправленно улучшать функциональное состояние организма, повысить свою работоспособность и в целом качество жизни. [□](#)

Утром, после гигиенических процедур, выполняйте самомассаж:

1.

Похлопайте ладонью по наружной и внутренней поверхности рук и ног, двигаясь от основания конечностей к кончикам пальцев.

2.

Одновременно обеими руками похлопайте с наружной и внутренней стороны коленные суставы.

3.

Круговыми движениями двумя руками помассируйте область височных мышц на голове (над ушами).

4.

Круговыми движениями промассируйте лобные бугры с обеих сторон.

5.

Пройдите поперечными движениями по месту начала зоны роста волос, в височно-лобной области, от уха до уха. Делайте этот комплекс каждый день 5–6 минут.

РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ, ИЛИ ПИТАНИЕ ДЛЯ РАДОСТИ

Пришла зима. Это время, когда в природе все замирает, а люди начинают ощущать нехватку физических сил и подавленное эмоциональное состояние. Но есть способ оставаться бодрым и радостным даже в этот период

ТЕКСТ // ОЛЬГА ПИСАРЕВСКАЯ

Быстро не значит полезно

В настоящее время часто можно услышать выражение «быть в ресурсе». Что же это такое? Ресурсное состояние — совокупность показателей физического и психического здоровья, при которых у человека на все хватает сил и желания. Поддержать ресурсное состояние зимой можно с помощью полноценного сна, физических нагруз-

зок, пребывания на свежем воздухе, а также питания. Но не сладкого, мучного и кофе — именно на них тянет многих с наступлением холодов. Оно и понятно: короткая молекула глюкозы легко «сидится» на инсулин и быстро «едет» в клетку, давая организму радость и энергию. Увы, этот эффект кратковременный, а негативных последствий много, в том числе дальнейшее снижение энергии.

ФОТО: 123RF, ISTOCKPHOTO



Гормоны счастья

Положительные эмоции вызывают у нас определенные гормоны: серотонин, окситоцин, дофамин и эндорфин. Их еще называют гормонами счастья. Почти все они вырабатываются в головном мозге, и только серотонин на 90% — в кишечнике, из аминокислоты триптофана с помощью кишечных бактерий. Для образования серотонина нужно употреблять в пищу продукты, богатые белком и клетчаткой, и поддерживать здоровую микрофлору в кишечнике.

Серотонин выполняет функцию регуляции пищеварения, вызывает ощущение сытости и спокойствия, а также способен улучшить работу мозга. Он помогает организму подстраиваться под правильные циркадные ритмы, ведь именно в темноте происходит синтез мелатонина из серотонина.

Таким образом, чтобы гормонов счастья было достаточно, прежде всего надо есть белок. Гормоны — это биологически активные соединения, которые поступают в кровоток и достигают различных органов, где стимулируют или снижают активность других клеток, то есть выполняют регулирующие функции. Они состоят из аминокислотных остатков, соединенных пептидными связями. Например, для выработки серотонина требуется незаменимая кислота триптофан и солнечный свет (витамин D). Человек может получить триптофан только из пищи. Необходимая суточная норма — 3–3,5 мг/1 кг веса. А самое большое его содержание — в белковых продуктах: сыре, рыбе, мясе, красной и черной икре, молочных продуктах, орехах, шоколаде, банане, бобовых.

Лапша из кабачков в томатном соусе с мидиями

Ингредиенты:

Для лапши из кабачков с мидиями в томатном соусе:

Кабачок молодой — 200 г // // // // Томатное пюре — 200 г
Вода — 50 мл // // // // Мидии (мясо) — 200 г (около 240 г замороженного мяса мидий) // // // // Орегано сушеный — ½ ч. л. // // // // Чеснок — ½ зубчика // // // // Соль, перец — по вкусу

Для крема из корнеплодов: Морковь — 100 г // // // // Корень сельдерея — 100 г // // // // Мускатный орех — ¼ ч. л.

Сливки 10% — 30 г // // // // Соль, перец — по вкусу

Для подачи: Зелень петрушки или базилика для подачи

Способ приготовления:

1. Морковь и корень сельдерея почистить, нарезать и отварить до полной мягкости. Слить воду и измельчить овощи блендером. Подогреть сливки и добавить к пюре вместе с мускатным орехом, солью и перцем. Перемешать. Держать теплым до подачи.
2. Очищенный от кожуры и семян кабачок нарезать лапшой шириной 1 см и залить кипятком на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг.
3. Мясо мидий промыть и откинуть на дуршлаг.
4. Прогреть на сковороде томатное пюре с водой. Добавить мидии, орегано, соль и перец. Тушить при минимальном кипении 7 минут под крышкой. Добавить лапшу.
5. В центр блюда выложить крем из корнеплодов, а на него — лапшу из кабачков с мидиями в томатном соусе. Украсить зеленью и свежими черри.



Салат Рождественский

Ингредиенты:

Руккола — 100 г // // // // Говяжий язык — 150 г
Перепелиные яйца — 10 шт. // // // // Мандарины — 5 шт.
Авокадо — 2 шт. // // // // Грецкие орехи — 100 г
Зерна граната — 50 г

Заправка: Корень имбиря — 10 г // // // // Чеснок — 1 зубчик
Винный уксус — 1 ст. л. // // // // Соевый соус — 1 ст. л.
Оливковое масло

Способ приготовления:

1. Отварить язык. Порезать его полосками.
2. Отварить яйца, разрезать пополам.
3. Мандарины очистить от кожуры и жестких волокон, авокадо порезать кубиками, рукколу вымыть, почистить гранат.
4. Для заправки в чашу блендера сложить все ингредиенты и измельчить до получения однородной массы.
5. Выложить на тарелку: сначала рукколу, затем язык, яйца, мандарины, авокадо и зерна граната. Сверху сбрызнуть приготовленной заправкой.

Дофамин и эндорфин тоже образуются из аминокислоты, но уже тирозина. Его источники — это мясо, творог, орехи и бобовые.

Превращение триптофана в серотонин происходит при участии витамина D, поэтому пребывание на свежем воздухе и солнце делает нас счастливее. Большое количество витамина D содержится в жирных сортах рыбы (палтус, треска, скумбрия, лосось, тунец, горбуша), красной и черной икре, яичном желтке и молочных продуктах. В печени рыбы концентрация витамина D максимальна. «Солнечный» витамин содержится и в растительной пище: авокадо, шпинате, петрушке, люцерне, одуванчике и крапиве.

Оказывается, населяющая кишечник микрофлора тоже участвует в создании нашего психоэмоционального состояния и ощущения счастья. Ведь именно хорошие бактерии вырабатывают 95% необходимого организму серотонина. Поэтому нам важно кормить нашу флору клетчаткой: овощами, фруктами, зеленью. Раньше считалось, что состав микрофлоры кишечника влияет только на метаболизм, но последние наблюдения показали его влияние на уровень депрессии и уровень счастья.

Витамины группы В

В природе есть еще один источник энергии — витамины группы В. Это группа водорастворимых витаминов (В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9 и В12), которые имеют важное значение в работе нервной системы, участвуют в образовании гормонов и преобразовании углеводов в энергию. Витамины группы В называют также натуральными



энергетиками. Источниками этих витаминов являются следующие продукты: мясо, рыба, орехи, молочные продукты и яйца. Особенный риск дефицита витаминов группы В у вегетарианцев, веганов, людей с повышенной физической и эмоциональной нагрузкой. Таким людям рекомендуются биологически активные добавки с содержанием витаминов этой группы.

Митохондрии и коэнзим Q10 — «сладкая парочка»

Митохондрии — это маленькие «энергетические станции» в каждой клетке нашего организма. Именно в них коэнзим Q10 — ключевой компонент цепи транспорта электронов, обеспечивающих энергетическое снабжение организма. Помимо этого, коэнзим — мощный антиоксидант, защищающий наши клетки от окисления. Он содержится во всех тканях и органах человеческого тела, с максимальной концентрацией в сердце. В молодом возрасте организм человека вырабатывает достаточное количество коэнзима Q10, однако после 35 лет процессы синтеза замедляются, поэтому человек чувствует снижение энергии и активности. В основном коэнзим синтезируется в печени, а также может накапливаться в тканях (мышцах, коже, сердце).

Как увеличить выработку такого важного биологически активного вещества? Главный способ, конечно, физические нагрузки. Плюс потребление продуктов животного происхождения: сердце и печень, рыба жирных сортов, а также растительных масел, бобовых и грецких орехов.

Семга с лимоном, гранатом и кус-кусом из цветной капусты

Ингредиенты:

Филе семги — 220 г // Лук репчатый — 50 г
 Морковь — 70 г // Помидор — 150 г // Чеснок — 3 зубчика
 Оливки без косточки — 20 г // Лимон — 1 маленький (~100 г)
 Гранат (зерна) — 1 ст. л. // Подсластитель без калорий — на кончике чайной ложки // Масло для жарки
 Соль, перец — по вкусу // Бадьян — 1 звездочка
 Вода — 150 мл // Мята, кинза или петрушка для подачи
 Смесь специй: Паприка сладкая молотая — ¼ ч. л.
 Корица молотая — ¼ ч. л. // Имбирь молотый — ¼ ч. л.
 Тмин молотый — ¼ ч. л. // Кориандр молотый — ¼ ч. л.
 Для кус-куса из цветной капусты: Цветная капуста (соцветия) — 150 г // Куркума — ½ ч. л.
 Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

1. Лимон разрезать пополам. Одну половину нарезать мелким кубиком вместе с кожурой и протушить в воде до полной мягкости (30–40 минут).
2. Лук нарезать мелким кубиком. Один зубчик чеснока измельчить. Морковь нарезать полукольцами толщиной 2 мм, помидор — крупными кубиками, оливки — колечками.
3. В разогретой сковороде, сбрызнутой маслом, обжарить филе семги с двух сторон до румяной корочки (около 2 минут с каждой стороны). Выложить семгу. Обжарить лук со звездочкой бадьяна. Добавить морковь, чеснок и смесь специй, выжать сок из второй половины лимона, перемешать и дождаться, пока утихнет шипение от кислоты. Влить пару ложек воды и продолжать готовить, помешивая, еще 3 минуты. Затем добавить помидор, соль и перец и еще 150 мл воды и перемешать. На медленном огне тушить под крышкой 15 минут, добавить оливки и кусочки тушеного лимона.
4. Разогреть духовку до 180 °С. В небольшую форму для запекания выложить смесь из сковороды. Внутрь смеси положить оставшиеся два зубчика чеснока. Сверху выложить семгу и накрыть плотно фольгой, сделав ножом пару надрезов для выхода пара. Поставить форму в духовку и готовить еще 35 минут.
5. Пока запекается блюдо, приготовить кус-кус из цветной капусты. Промытую и разобрannую на маленькие соцветия цветную капусту переложить в кухонный комбайн с насадкой «ножи» и измельчить до размера кус-куса. Переложить в миску и залить кипятком, чтобы вода полностью покрыла капусту. Через 10 минут слить воду, добавить соль, перец и куркуму, перемешать.
6. Выложить кус-кус из цветной капусты, на него смесь овощей из формы и полить соусом. Сверху выложить семгу. Посыпать блюдо зернами граната и зеленью.



Адаптогены

Адаптогены — это биологически активные вещества искусственного и растительного происхождения (чаще всего травы и грибы), которые обладают тонизирующим действием на организм и повышают его выносливость. Рекомендуется включать адаптогены в свой рацион во время интенсивных нагрузок и при повышенном стрессе.

К лучшим адаптогенам относят женьшень, элеутерококк, мумие, радиолу розовую, астрагал. Стоит добавить в этот ряд чеснок, облепиху, имбирь, они увеличивают выносливость за счет высвобождения гормона стресса надпочечниками.

И разумеется, побольше живой еды в рационе: свежих ягод, фруктов, овощей, зелени. Можно есть их сырыми, тушеными или готовить смузи. Пусть клетки насыщаются фитонутриентами в каждый прием пищи. И поменьше обработанной, рафинированной, консервированной еды.

Праздник на столе

Во все времена люди понимали, что пища — не только топливо для организма, но и элемент культуры, повод для общения и просто удовольствие. В самом блюде может не быть ничего удивительного, но красота подачи и сервировка стола сделают его необыкновенным. Что уж говорить про Новый год. Тут можно дать волю фантазии. И не стоит ограничивать себя традиционными оливье и селедкой под шубой, попробуйте новые продукты и блюда — это разнообразит вкусовые ощущения и доставит вам радость.

С Новым годом! Будьте всегда в ресурсе! [📄](#)

Ягодный Наполеон в стаканчике

Ингредиенты:

Для коржей (4 порции): Мука цельнозерновая — 80 г
 Вода (около 40 °С) ~ 50 г // Соль — маленькая щепотка
 Для крема: Яйцо куриное 1С — 1 шт. // Крахмал кукурузный — 1,5 ст. л. // Молоко до 2,5% — 300 г
 Подсластитель без калорий — по вкусу // Ванильный экстракт или ванилин — 1,5 г // Апельсиновая цедра — ¼ ч. л. // Любые ягоды для украшения

Способ приготовления:

1. Просеять муку, добавить соль, перемешать. Понемногу влить теплую воду. Тесто должно получиться мягким, но не липнущим. Оставить тесто в пищевой пленке на 30 минут.
2. Разогреть духовку до 180 °С. Противень застелить коврик для выпечки. Разделить тесто на три части, раскатать каждую в тонкий пласт ~1 мм. Выпекать коржи до золотистого цвета, затем часть поломать на кусочки 2–3 см, а другую измельчить в крошку для посыпки.
3. В толстостенной кастрюле смешать яйцо и крахмал, апельсиновую цедру, ванильный экстракт (или ванилин) и подсластитель, влить холодное молоко, перемешать и поставить на средний огонь. Непрерывно помешивая, довести крем до загустения. Готовый крем накрыть пищевой пленкой в контакт и охладить.
4. Собирая десерт в креманки надо за 30 минут до подачи, чтобы кусочки коржей пропитались. В емкости чередовать крем с кусочками коржей. Сверху оставить крем, присыпать его крошкой, украсить ягодами.



Юлия Комольцева
НОВЫЙ ГОД. ОТ ИСТОРИИ ЕЛОЧНЫХ ИГРУШЕК ДО ТРАДИЦИЙ РАЗНЫХ СТРАН

Книга знакомит с историей елки и елочных игрушек, с обычаями празднования Нового года в России и других странах, с новогодним меню из разных уголков мира и другими интересными фактами, связанными с этим праздником.



Бернд Хайнрих
ЗИМА. СЕКРЕТЫ ВЫЖИВАНИЯ РАСТЕНИЙ И ЖИВОТНЫХ В САМОЕ СУРОВОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Известный американский натуралист и прекрасный рассказчик Бернд Хайнрих описывает стратегии, к которым прибегают представители животного и растительного царства для выживания в самое холодное время года. Книга иллюстрирована рисунками автора.



Валентин Козин, Леонид Рейзер
ХОККЕЙ. УРОКИ РУССКОГО

«Советский стиль» в хоккеем мире — распространенное выражение. Но что оно означает? Далеко не каждый может объяснить.

Термин «Красная машина», появившийся в зарубежной прессе в 80-е годы прошлого века (а вовсе не раньше, как ошибочно считают многие) и относившийся к сборной СССР, некоторое время назад был извлечен из нафталина и теперь то и дело употребляется. Как правило, неуместно, ибо корни термина авторам его возрождения, похоже, не известны. В чем-то он — синоним «советского стиля». Но только в чем-то...

О том, что же такое «советский стиль», рассказывается в книге «Хоккей. Уроки русского», вышедшей в издательстве «Спорт». Ее авторы — член Клуба отечественных бомбардиров имени Всеволода Боброва Валентин Козин и один из наиболее маститых хоккейных журналистов Леонид Рейзер. Эта книга — не результат срочного заказа, она готовилась годами, даже десятилетиями.

Главы книги посвящены тренерскому искусству: физической подготовке, технике, тактике, психологии. Кроме того, имеются главы, темы которых прежде практически не освещались: дворовый хоккей, «переправа» из молодежного хоккея во взрослый, селекция в советские времена, управление игрой.

Авторы попытались раскрыть фирменные секреты и технологии видных советских наставников. В каждой главе размещены очерки о тренерах, внесших весомый вклад в создание уникальной советской школы хоккея.

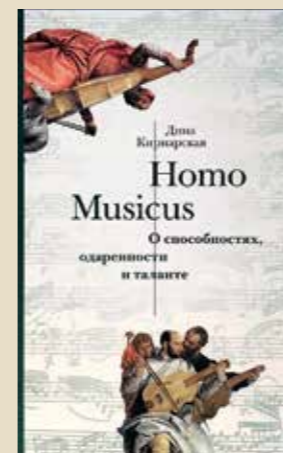
Соавторами книги выступили авторитетные игроки и специалисты как прошлого, так и настоящего. Их рассказы читаются на одном дыхании.

Читатели, изучившие «уроки русского», получат куда более полное представление о советском стиле, чем имели раньше.



Карин Дж. Дель'Антониа
Я ЛЮБЛЮ ИХ, КОГДА ОНИ СПЯТ. 10 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ С ДЕТЬМИ ПРОЩЕ И СЧАСТЛИВЕЕ

Оптимистичная книга про воспитание счастливого родителя. Автор затрагивает острые моменты воспитания, приводит результаты исследований и опросов, а главное — на примерах показывает, как превратить нашу семейную жизнь в радость и удовольствие.



Дина Кирнарская
НОМО MUSICUS. О СПОСОБНОСТЯХ, ОДАРЕННОСТИ И ТАЛАНТЕ

Специалист по музыкальной психологии рассказывает, насколько музыка обогащает человека, совершенствует его мышление и насколько более наблюдательным и чутким становится тот, кто любит музыку. В книге — интересные знакомства с музыкой и музыкантами. Прочитав ее, вы откроете в себе музыкальные способности.



Татьяна Лаптева
ВОЛШЕБСТВО НОВОГО ГОДА. КАК СОЗДАТЬ В ДОМЕ НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ ДО ПРАЗДНИКА

Советы известного в России и Италии дизайнера-декоратора Татьяны Лаптевой помогут самостоятельно сделать стильные новогодние украшения, елочные игрушки, гирлянды и сувениры для близких и друзей! Это на самом деле просто — необходимые материалы и инструменты можно найти в каждом доме.



Олеся Куприн
НОВЫЙ ГОД С АКЦЕНТОМ

Автор нескольких кулинарных бестселлеров и ведущая кулинарных курсов Олеся Куприн предлагает в этой книге рецепты новогодних блюд. Все они из доступных ингредиентов, а описание процесса такое душевное, что так и хочется сразу что-нибудь приготовить. Например, карпа по-чешски, или ирландский пирог, или имбирный чизкейк.

Город Снегурочки и Ивана Сусанина

ТЕКСТ // АЛИСА ВИНОГРАДОВА



Кострому называют колыбелью дома Романовых и жемчужиной Золотого кольца. Здесь сохранилась неторопливая атмосфера купеческих волжских городов, где можно полюбоваться памятниками деревянного зодчества, посетить единственную в России лосиную ферму и насладиться новогодними гуляниями с катанием на тройке и чаем из самовара. Всего четыре часа на скоростном поезде из Москвы, и вы окажетесь в одном из самых популярных для зимнего отдыха городов России



ФОТО: STOCK.ADOBE, SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO, DEPOSITPHOTOS, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Кострома купеческая

Кострома — один из древнейших городов европейской части России, основанный в 1152 году Юрием Долгоруким для защиты северо-восточных рубежей страны. Сегодня это административный, культурный и промышленный центр Костромской области и крупный речной порт. Город славится богатой многовековой историей и прекрасно сохранившимися памятниками архитектуры эпохи классицизма XVIII–XIX веков. Для любителей русского зодчества наибольший интерес представляют комплексы Ипатьевского и Богоявленско-Анастасиина монастырей. Именно в Ипатьевском монастыре в 1613 году был избран на царствование Михаил Федорович — основатель династии Романовых.

Подробнее об истории региона можно узнать, посетив Костромской историко-архитектурный и художественный музей-заповедник, в состав которого входят семь наиболее значимых исторических объектов города: здание бывшего Дворянского собрания, Романовский музей, здание бывшей гауптвахты, здание бывшей пожарной каланчи, торговые ряды, усадьба губернатора и дом градоначальника.

Романовский музей, построенный в русском стиле, был основан в 1913 году к годовщине 300-летия династии Романовых. Экспозиция музея познакомит вас не только с историей царского рода и боярских фамилий, но и с произведениями русских художников: Честнякова, Кустодиева, Айвазовского, Репина, Левитана.

Сусанинская площадь

Продолжить знакомство с городом лучше всего с Сусанинской площади, которая впервые появилась на картах в конце XVIII века, когда императрица Екатерина II утвердила план застройки Костромы. С 1918 по 1992 год она называлась площадью Революции. Сегодня здесь проводят мероприятия под открытым небом, устанавливают новогоднюю елку и назначают встречи. В центре площади находится памятник русскому национальному герою Ивану Сусанину, получившему известность после спасения царя Михаила Романова от польско-литовского войска.

Сусанинская площадь интересна историческими зданиями первой половины XIX века. Самое заметное из них — гауптвахта, построенная в 1820-х годах, сейчас там расположен военно-исторический отдел Костромского музея-заповедника. По соседству возвышается пожарная каланча, выдающийся памятник архитектуры в стиле классицизм, в котором теперь открыт туристско-информационный центр.

Гармоничный ансамбль площади дополняет дворец в классическом стиле, где в настоящее время обосновался Костромской районный суд. В первой половине XIX века здесь была усадьба генерала и тайного советника С. С. Борщова, участника войны 1812 года. Позднее в доме открыли лучшую в Костроме гостиницу «Лондон». Тут останавливались императоры Николай I и Александр II, а также писатель Н. А. Некрасов.

Площадь Костромской области составляет 60,211 км², это вдвое больше площади Бельгии, Молдавии или Армении

Торговые ряды

Торговые ряды — архитектурный памятник конца XVIII — начала XIX века. Они растянулись на несколько кварталов — от Сусанинской площади до бывшего кремля. Ансамбль строился в течение нескольких десятилетий по проекту выдающегося ярославского архитектора Карла фон Клера. Во времена Екатерины Великой в городе благодаря его выгодному географическому положению — на пересечении Волги и старого устья реки Костромы — процветала торговля. В торговых рядах и сейчас можно приобрести разнообразные сувениры, в частности традиционные изделия из бересты.

Другой местный сувенир — петровская глиняная игрушка, получившая свое название по одноименной деревне Петровское, где на протяжении столетий развивалось гончарное искусство. К наиболее ярким образцам народного промысла относятся свистульки, колокольчики, посуда, фигурки людей, животных и птиц. Все игрушки покрыты оливково-коричневой глазурью и украшены природными орнаментами. Также широкой известностью пользуются изделия из льна, ведь история Костромы неразрывно связана с ткачеством. Начиная с XV века костромские льняные полотна экспортировались в Европу и Центральную Азию, даже сейчас не менее трети льняных тканей России производится в Костромской области. Примечателен тот факт, что именно на доходы от льняной мануфактуры Павел Третьяков приобрел большую часть картин, ставших основой знаменитой галереи.

Традиционные ремесла

Получить представление о традиционных ремеслах Костромской области можно в Музее сыра и Музее ювелирного искусства. Кострома по праву считается сырной столицей России. В ходе интерактивной экскурсии посетители познакомятся с мировой историей сыроделия, процессом приготовления всеми любимого продукта, узнают о сырных рекордах и, конечно, продегустируют лучшие местные сыры! В 2017 году Кострома стала призером всероссийского гастрономического конкурса и официально зарегистрировала торговый знак «Кострома-Сырная».

В Музее ювелирного искусства представлены шедевры здешних мастеров, вам раскроют секрет древних техник ювелирного дела и даже дадут попробовать себя в роли



ювелира. Более половины золотых и серебряных украшений страны — костромского производства. С 2000 года в городе проводится международный фестиваль «Золотое кольцо России» и празднуется День ювелира. Подробнее о ювелирном промысле можно узнать, посетив Костромской ювелирный завод. Вам продемонстрируют этапы производства серебряных, золотых и мельхиоровых изделий, технику художественного литья, роспись по эмали и многое другое.

Терем Снегурочки

Основные достопримечательности города можно посмотреть за пару дней. Среди обязательных к посещению — места, связанные со Снегурочкой, поскольку Кострома считается родиной этого новогоднего персонажа. Кстати, резиденция самого Деда Мороза находится в Великом Устюге в окружении густых вологодских лесов.

Образ Снегурочки А. Н. Островский воплотил в одноименной пьесе, по которой в 1970 году советский режиссер Павел Кадочников снял фильм. Съемки проходили неподалеку от имения писателя в деревне Щельково. Еще в русском фольклоре возникла сказка о девочке, вылепленной из снега стариком со старухой и растаявшей

летом под лучами солнца. В 1930-х годах героиня народных сказок трансформировалась во внучку Деда Мороза. Сегодня познакомиться с любимым детским персонажем можно в ее резиденции в центре Костромы, бревенчатом тереме и музее «Сказочный край Снегурочки».

Резиденция Снегурочки находится в нескольких минутах ходьбы от Сусанинской площади, неподалеку от Богоявленско-Анастасиина монастыря. Экскурсии для гостей проводятся тут каждый час, а еще можно принять участие в фотосессии и получить письмо от внучки Деда Мороза.

В резном деревянном тереме Снегурочки другая программа: кукольное представление и посещение ледяной комнаты, где круглогодично поддерживается минусовая температура. Все предметы в комнате сделаны из льда да так искусно, что залюбуешься: фигуры сказочных персонажей, мебель, посуда... В ледяных стаканах подают морс, но это детям. Для взрослых в запотевших стопочках приготовлены другие напитки.

В музее «Сказочный край Снегурочки» выставлена коллекция из 150 кукол в национальных костюмах народов России, в главном зале расположена экспозиция, которая знакомит с бытом и традициями жителей Костромской области, кроме того, для детей проводятся тематические мастер-классы.

Главный зимний праздник Костромы

Зимой в городе проводится фестиваль снежно-ледовых скульптур, в парке «Берендеевка» устраивают гонки на собачьих упряжках, есть возможность покататься на коньках или санках. Новогодняя ярмарка традиционно разворачивается на Сусанинской площади, здесь продаются изделия костромских мастеров, местные сыры, свежая выпечка и кондитерские изделия.

Сумароковская лосиная ферма

Это самое известное место Костромской области и единственная ферма в России, где занимаются разведением лосей. Она была создана в 1963 году в деревне Сумароково, в 23 километрах от Костромы. Посещение возможно в любое время года, но по предварительной заявке. Гости могут гладить, кормить, фотографировать лосей и даже продегустировать лосиное молоко. Лоси на ферме ручные и живут в обстановке, приближенной к естественной среде обитания, их любимое лакомство — морковь, ее выдают всем желающим при покупке билета. Ферма изначально создавалась для одомашнивания лосей и научно-исследовательской работы, но она чрезвычайно популярна среди туристов, которые приезжают, чтобы близко познакомиться с этими животными.

То самое болото

Место подвига легендарного Ивана Сусанина расположено возле села Домнино, в 70 километрах от Костромы. В соседнем селе Сусанино стоит посетить церковь Воскресения

За год на лосиной ферме получают около 2,5 тонн молока — продукта, богатого витаминами и минеральными веществами



Исуповским, или Домнинским, составляет более 2500 га. Это одно из самых крупных болот в Европе. Для безопасности туристов проложена экотропа с деревянным настилом. На территории болота произрастает более 300 видов растений, многие занесены в Красную книгу, в частности, редкие виды северных орхидей.

Галич

Древний город Галич, основанный в 1159 году, называют Костромой в миниатюре, в Средневековье он был столицей Галичского княжества. Сегодня город известен памятниками архитектуры, редкими музейными экспонатами и рыбным промыслом. Расположенный в 125 километрах от Костромы он привлекает любителей российской истории и старины. В Галиче стоит посетить краеведческий музей, Богоявленский храм, Спасо-Преображенский и Благовещенский соборы, Преображенскую церковь в стиле провинциального барокко, сосновый бор «Лисьи горы», ферму «Все о лошадях» в селе Михайловском.

Галичское озеро считается самым крупным и старейшим в Костромской области, его возраст около 120 тысяч лет. В водоеме обитает более 15 видов рыб. В любое время года здесь можно встретить рыбаков. Озеро находится в окружении многочисленных холмов, с которых открывается отличный вид на окрестности. На дне озера ученые обнаружили большие залежи сапропеля — целебной грязи, используемой в медицине, косметологии, химической и пищевой промышленности. [D](#)

Христова, построенную в 1690 году, именно она изображена на знаменитой картине Саврасова «Грачи прилетели». Также в селе есть филиал краеведческого музея, большая часть его экспозиций посвящена подвигу Ивана Сусанина и царской семье.

Маршрут по Сусанинскому болоту начинается с 50-тонного камня-памятника в честь самого известного костромича. Площадь болота, которое также называют

Кострома стала первым российским городом, у которого появился герб. Это произошло в 1767 году. На гербе увековечена та самая галера, на которой сюда приплыла государыня Екатерина II.

Набережная Волги — одно из самых красивых мест города, тут находится ресторан «Старая пристань», в котором проходили съемки



фильма «Жестокий романс». Неподалеку можно увидеть беседку Островского — символ Костромы. Она расположена на искусственной насыпи, отсюда открывается прекрасный вид на Волгу. Белокаменная ротонда была названа в честь А. Н. Островского — писатель очень любил Кострому и часто сюда приезжал. В нескольких шагах от беседки — Центральный парк. В прошлом

году его открыли после реконструкции. В парке появились новые аллеи, деревья, скамейки, фонари под старину. Теперь это излюбленное место гуляния костромичей. На территории парка — часовня Александра Невского, смотровая площадка Костромского кремля и арт-объекты: сердце для молодоженов и скамья примирения.

За все, что зовется «Динамо»!

Болею за «Динамо» с самого детства. Не представляю своей жизни без этого спортивного сообщества. Регулярно хожу на футбол, хоккей, за остальными командами слежу. В моем активе больше 250 выездов. Почти все друзья из динамовской среды. И даже с женой познакомился на футбольном матче!

ТЕКСТ // ПАВЕЛ МАРКОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Обращение в динамовскую веру и выездная жизнь

В 1987 году, когда я пошел учиться, подружился с одноклассником Сергеем Волковым. У него было три брата, и все они, как и их родители, болели за «Динамо». И привили эту любовь мне. Интересно, что жил я недалеко от стадиона «Локомотив» и ходил заниматься в их футбольную школу. Но сердцем всегда был с «Динамо».

Футбольные и хоккейные матчи стал постоянно посещать с 1996 года, а годом позже отправился на свой первый выезд за ФК «Динамо» — в Ярославль. Многие начинают так же — недалеко, билеты недорогие. Добирались, конечно, на электричках. Я в то время еще не работал, обходился карманными деньгами. Меня сразу захватила выездная жизнь. К тому же игроки тогда были по-настоящему благодарны тем, кто приезжал их поддержать в другой город или даже в другую страну. Сегодня я этого, к сожалению, не ощущаю.

Потом были выезды за «Динамо» в самых разных видах спорта: хоккей, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом, мини-футбол... На первом месте для меня, кстати, всегда был хоккей, потом футбол, а все остальные примерно на одном уровне.

Лучше всего запоминаются, конечно, выезды, связанные со значимыми событиями. Например, выезд на матч Лиги Европы, где мы играли против голландского ПСВ. В тот год при Черчесове «Динамо» выиграло все матчи в группе. Или выезды за ХК «Динамо» в Прагу и Братиславу, когда европейские команды участвовали в КХЛ. Мини-футбол — супер, просто сказка. Благодарен руководству клуба, что они организовывали выезды для болельщиков. Гонял и за баскетбольное «Динамо». В Шарлеруа, когда наша команда завоевала Кубок ULEB, я первым после финального свистка выбежал на площадку. А в Питере, где в 2006 году проходил финал Кубка европейских чемпионов по хоккею и «Динамо» стало обладателем кубка,



мы выскочили уже втроем: Дима Грек, Николай Циклоп и я. Как нам это удалось, даже не знаю, — хоккейная площадка, огромные борты... Наверное, очень хотелось поздравить команду с долгожданным кубком.

Раньше я еще ездил за сборную России по футболу. Где только не побывал: в Бразилии, Англии, Северной Ирландии, Португалии и других странах. Естественно, в компании динамовских товарищей. Дружба с замечательными людьми — еще один плюс увлечения «Динамо».

Два золота и много друзей

Одним из самых эмоциональных в моей жизни был 2004 год, когда я сделал за футбольное «Динамо» свое первое золото. Далось оно непросто: добирались до места назначения либо на поездах, либо на автомобилях. Самолеты стоили дорого, по крайней мере я себе авиаперелеты позволить не мог. Но благодаря сплоченности и поддержке таких знаменитых в фанатской среде личностей, как Андрей Бык и Николай Циклоп, все получилось.

В 2023 году я пробил второй золотой сезон и посвятил его столетию «Динамо». К сожалению, команда расстроила, заняла лишь девятое место. Но я по-прежнему верю в «Динамо», в наших игроков. Мы видели, как ребята играли со Шварцем, взяли бронзу, а могли и серебро зацепить, если бы в последней игре на своем поле не проиграли «Сочи» 5:1. И в Кубке России могли победить, забей Фомин пенальти «Спартаку». Между прочим, если бы «Динамо» тогда стало обладателем Кубка, это был бы наш лучший сезон в российской истории. Еще не случалось такого, чтобы за сезон бело-голубые занимали призовое место в чемпионате и выигрывали кубок.

Не скрою, меня тогда накрыла самая настоящая депрессия. Но я справился. Какой ты болельщик, если впадаешь в уныние, вместо того чтобы поддерживать любимую команду. Я, кстати, уже третий сезон не пропускаю дома ни одного футбольного матча, а в этом стараюсь ходить и на все хоккейные. И выезды бывают, не регулярно, но все же.

Вдохновляюсь примером таких великих энтузиастов, как Сергей Валентинович Находка. Мне до него, конечно, далеко. Если не ошибаюсь, сейчас он пробивает четырнадцатый золотой сезон подряд. Мы знакомы больше 20 лет. Раньше все время говорил, что я не по годам ворчливый и всем недовольный. Даже при знакомстве, когда он подошел ко мне и представился, я пробурчал: «Да знаю я, кто ты такой». Находка — важнейший человек в фанатском движении. Скольких людей

Сергей сподвиг к поддержке команды на выездах, не сосчитать. Уже за это честь ему и хвала. А еще он может даже проигранный матч пересматривать несколько раз, чтобы дать оценку заменам, карточкам, спорным моментам и т.д. В поезд всегда берет с собой книгу или журнал. Приехав в другой город, обязательно покупает местную спортивную прессу и прочитывает не выборочно, а от корки до корки.

С большим уважением отношусь к Сергею Банкиру. Жаль, не получилось 26 ноября прилететь в Минск, отметить его пятисотый выезд за «Динамо». Но от всей души поздравляю его с этим достижением!

Юрий Карлович Шейн — совершенно невероятный! Человеку семьдесят, он только пять лет назад начал ездить на выезды и вот уже делает четвертый золотой сезон. Прекрасно знает историю «Динамо». Работая журналистом, общался с известными в мире спорта людьми, может столько порассказать.

Не так давно я познакомился с семьей Потаповых. Вся семья — болельщики! Они тоже, как и я, живут в Жулебине. Раньше ездил отсюда на матчи всегда один, теперь частенько в их компании.

Меня самого в фанатской среде называют Молочником. Все потому, что на выезды я беру с собой молочные продукты. Нравятся они мне! Даже больше того, что обычно употребляют на выездах.

Любовь, семья и воспитание юных болельщиков

Как уже сказал, я и семейным счастьем обязан «Динамо». Однажды пошли с моим товарищем Димой Греком на матч «Динамо» — «Наполи», Кубок Европы, ответная игра. И Дима позвал с собой сестру. Ну и случилась, как говорится, любовь с первого взгляда. После того матча стали с ней встречаться. Потом поняли, что друг без друга не можем. Была свадьба, невеста — в динамовских цветах: белое платье, синие туфли, бело-синий букет. Ну а как еще, если «любовь к «Динамо» навек объединила»?

Сейчас у нас двое детей. Дочке восьмой год, хожу с ней на футбол, хоккей Татьяне не очень понравился. Хотелось бы брать ее чаще, но у нее серьезная занятость — помимо школы, тхэквондо, шахматы, английский. Сыну пять, он неоднократно был со мной на хоккее. На футболе пока ни разу, хотя заявку на паспорт болельщика и на него, и на дочку уже отправил. В силу возраста Алексей пока не очень хорошо знает игроков, но интересуется, задает вопросы по разным эпизодам.



Коллекция всего и Лев Иванович

Коллекционировать я начал давно. Программки с домашних и выездных матчей, значки, шарфы, прочую атрибутику — словом, все, что связано с «Динамо». Сергей Валентинович часто спрашивает: когда уже музей откроешь? Обещаю: если это случится, он будет приглашен в числе первых. Я приложу все усилия, чтобы оформить то, что копилось годами, — пусть люди увидят.

У меня есть программки 50-х, 60-х годов. Многие мне дарили. Например, семья Волковых подарила мне чемодан 40-х годов, именно такой, какой был у легендарного Хомича в фильме про Яшину. И этот чемоданчик полностью набит программками разных лет. Я все это сохранил.

Самые ценные программки — с прощального матча Льва Ивановича Яшина. Еще стараюсь приобретать всю литературу, связанную с этим замечательным человеком и игроком. Никто ведь не поспорит, что «Динамо» во всем мире ассоциируется с Яшиным. Помню, как был в 2014 году

На игре с «Наполи» познакомился с сестрой Димы Грека. С тех пор мы вместе. Так что я и семейным счастьем обязан «Динамо»

на чемпионате мира в Бразилии. Встретился там, кстати, с Николаем Александровичем Толстых, он тогда занимал пост президента РФС. Так вот, на чемпионате продавались футболки черного цвета с автографом Льва Ивановича. Я, конечно, приобрел. В Рио-де-Жанейро, между прочим, установлена уменьшенная копия памятника Яшину. Лев Иванович там тоже национальный герой, как Пеле.

Лучшее в мире метро и его новые станции

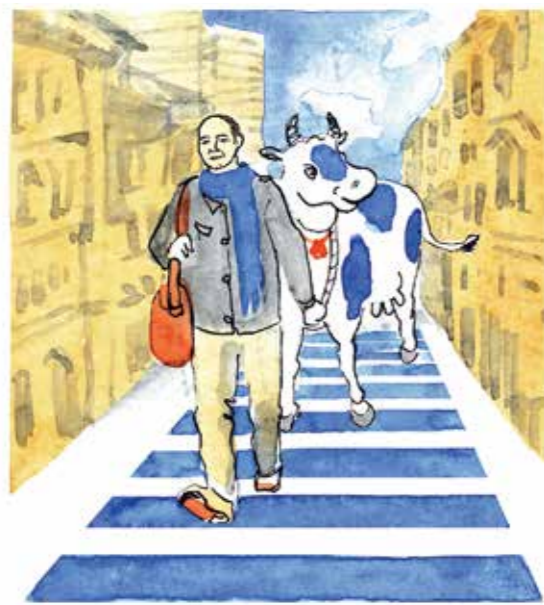
Надо, наверное, рассказать, чем я занимаюсь. Ну что ж, я работник метрополитена. Мой папа был помощником машиниста на железной дороге. Много рассказывал про работу и привил мне любовь к железнодорожному транспорту, метрополитен ведь тоже к нему относится. Тем более наше метро считается самым красивым в мире.

В 1996 году я поступил в училище метрополитена, где обучался по специальности «помощник машиниста». Но проработал им недолго, понял, что мне ближе обслуживание подвижного состава. И вот уже 22 года этим занимаюсь, получаю большое удовольствие и от работы, и от самого метрополитена, его технологичности, масштаба, появления новых станций. Меня завораживает подземный мир, хотя сам я там практически не бываю. Когда меня спрашивают, как ты под землей работаешь, отвечаю, почему же под землей, у меня обычный кабинет на поверхности. Моя работа заключается в том, чтобы обеспечить под землей бесперебойное движение.

Под землю спускаюсь, когда мне нужно добраться из точки А в точку Б. От обычного пассажира отличаюсь разве что сакральным знанием, в каком вагоне свободнее. Благо в последнее время с вводом в эксплуатацию МЦК, МЦД и новых станций метро линии разгрузились. Недавно на себе испытал удобство передвижения на метро. Вылетал в Грозный из Внуково. Чтобы добраться до аэропорта, не понадобилось никаких такси и аэроэкспрессов, сел на «Лермонтовской», вышел на «Внуково», прошел через турникеты и очутился в здании аэропорта. Зарегистрировался — и на посадку. Просто сказка.

Через два года метрополитену будет целых 90 лет. С 2015 года, когда у нас насчитывалось 15 электродепо, в эксплуатацию ввели еще шесть. Сейчас к метрополитену присоединили еще и трамвайные депо.

Я был в метро в разных странах: Италии, Испании, Франции, Германии, Венгрии, Бразилии, Армении, Белоруссии... Устанешь перечислять. С уверенностью могу сказать, московское — лучшее метро в мире.



Истории о мастерах, Овечкин и трофейная форма

Мое руководство знает мои пристрастия. Поблажек в работе никто, конечно, не дает. Но если мне нужно будет присутствовать на матче, а у меня рабочий день, я могу написать заявление и поменяться сменами с напарником.

Многие коллеги тоже болеют за «Динамо». В силу разных обстоятельств мы сейчас редко ходим на матчи вместе, а когда я только начинал работать, частенько выбирались. Представители старшего поколения рассказывали, каким было «Динамо» в 70–80-е годы, вспоминали игроков прошлого.

Я не видел, например, каким виртуозом был Александр Николаевич Мальцев. Валерий Иванович Васильев — защитник-глыба с убойным броском. Виталий Семенович Давыдов, трехкратный олимпийский чемпион.


Сам я могу похвастаться знакомством с Александром Овечкиным. Как-то летел в Ригу на игру нашей хоккейной команды с местными дина-

мовцами. И он подошел ко мне в аэропорту как к хорошему знакомому, мы поговорили. К тому моменту Овечкин много раз видел, как я на матчах активно поддерживаю команду. Сашу с 17-летнего возраста на льду помню. В коллекции два его свитера: динамовский с номером 32 и сборной России с номером 8. Второй во время Олимпиады в Сочи купил, нанес на него фамилию Овечкина и восьмерку.

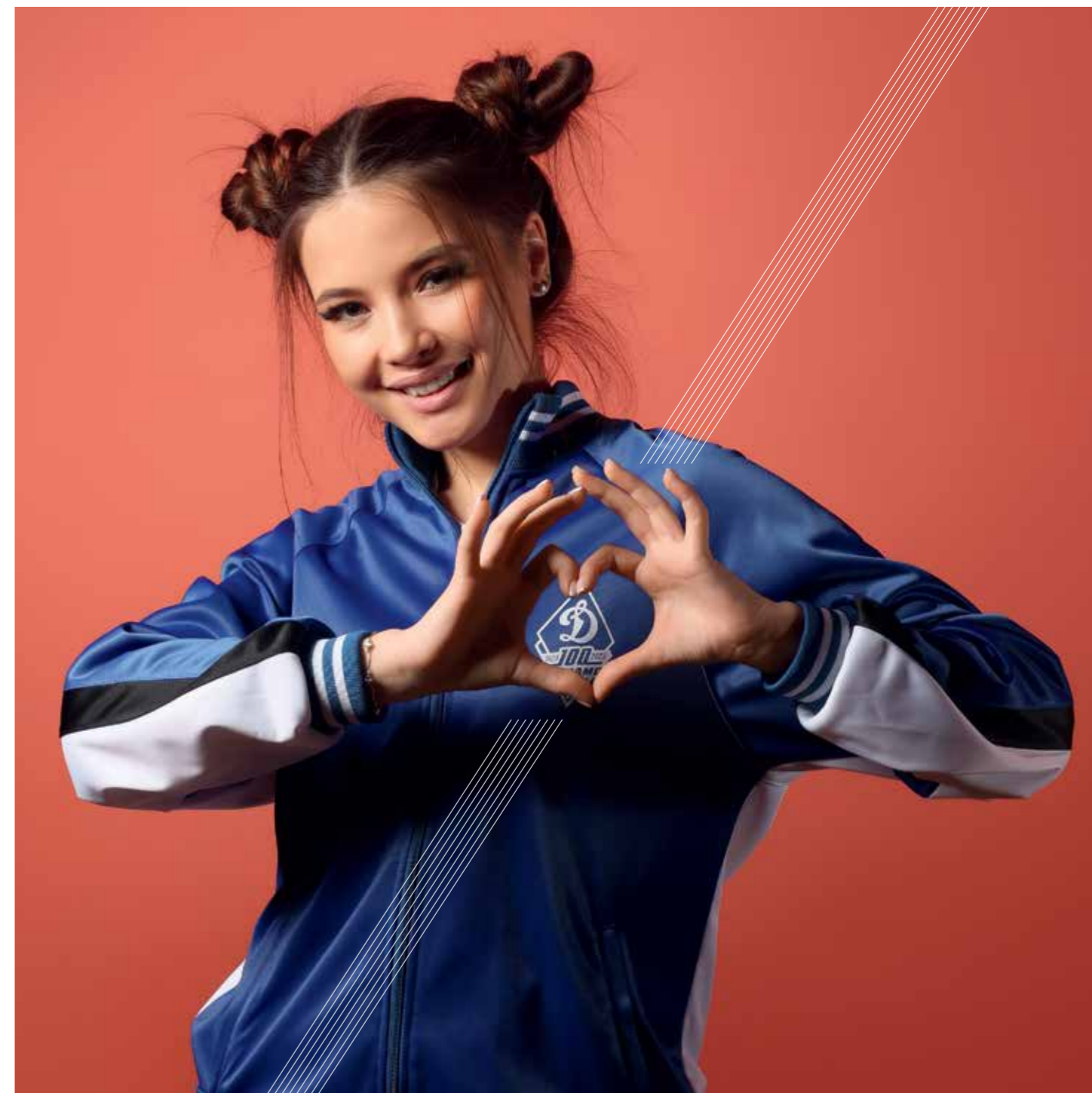
У меня, кстати, большое количество хоккейной и футбольной формы. Денис Куляш, когда за ХК «Динамо» играл, мне свитер подарил, да еще и пожелание на нем написал, я его берегу, не надеваю, чтобы надпись не стерлась. Есть футболка Нуну. И я отлично помню момент, когда он мне ее подарил. «Динамо» уступило ЦСКА 1:2, после игры Нуну подошел к болельщикам, его свитер хотела получить целая толпа, а он протянул его мне и сказал почему-то по-русски: «Береги данный свитер». Не знаю, чего у меня было больше, радости или удивления. Есть в коллекции и мини-футбольный «трофей» — футболки Сергея Мальшева после победы в чемпионате России и Кубке УЕФА в Испании. Он, кстати, был моим любимым игроком в команде. Антон Шунин дарил мне футболки после сезона-2008, когда мы стали бронзовыми призерами, и в моем золотом сезоне-2022/23. То есть я обладатель вещественного доказательства, что Шунин играет в «Динамо» более 15 лет! Очень дорожу всеми футболками, которые мне подарили игроки! В прошлом году одну игровую футболку, доставшуюся мне от другого болельщика, подарил Николаю Маевскому. Футболка 1996 года, вратарская, не собирался с ней расставаться, но увидел огонь в его глазах и решил, пусть человек порадуется. У Николая большущая коллекция футболок.

С наилучшими пожеланиями

Самый смешной момент, связанный с Новым годом, был в позапрошлом году на футболе. На одном из декабрьских матчей присутствовал Дед Мороз. За пять минут до конца игры гостя приглашают ударить в динамовский гонг. Дед берет свой посох, замахивается и от души бьет. Гонг не выдерживает и падает. Это было прекрасно!

Что касается пожеланий... Перед началом каждого нового года я обычно думаю: пусть нам наконец повезет и мы станем первыми! Я ведь не застал чемпионства, родился спустя четыре года. Но мы, динамовские болельщики, устроены так, что продолжаем твердо и упрямо верить в нашу команду. Одно слово — «твердоверы»! Поэтому всем надежды и терпения! И конечно, здоровья, счастья, любви! 

Меня в фанатской среде называют Молочником. Все потому, что на выезды я беру молочные продукты. Нравятся они мне!



**ПРОМЫШЛЕННОМУ
ОБЪЕДИНЕНИЮ «ДИНАМО»**

15 ЛЕТ

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

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



БОЛЕЕШЬ ЗА «ДИНАМО» —

СНИМАЙ ТАПОЧКИ, ПРИХОДИ НА СТАДИОН!

ХОККЕЙ
С ШАЙБОЙ

•
ВОДНОЕ ПОЛО

ВОЛЕЙБОЛ

•
ХОККЕЙ
С МЯЧОМ

•
БАСКЕТБОЛ

ХОККЕЙ
НА ТРАВЕ

•
ФУТБОЛ