

ДИНАМО

№ 3 (53)

МАЙ — ИЮНЬ

2023



ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

СИЛА В ДВИЖЕНИИ И ЕДИНСТВЕ!

4 Спорт для России — это символ упорства и дружбы **36** Магия бразильского искусства
42 Танцуют все! **78** Воронежская область: лесостепное раздолье

60

Женя
Медведева +
«Динамо» =
любовь

*Обжаю
синий цвет*

16

**Виктор
Минибаев**

АДРЕНАЛИН ЕСТЬ ВСЕГДА
И НЕ ПРИТУПЛЯЕТСЯ
С ГОДАМИ

68

Бернард
Шоу

*Самый большой
грех по отношению
к ближнему — не ненависть,
а равнодушие*

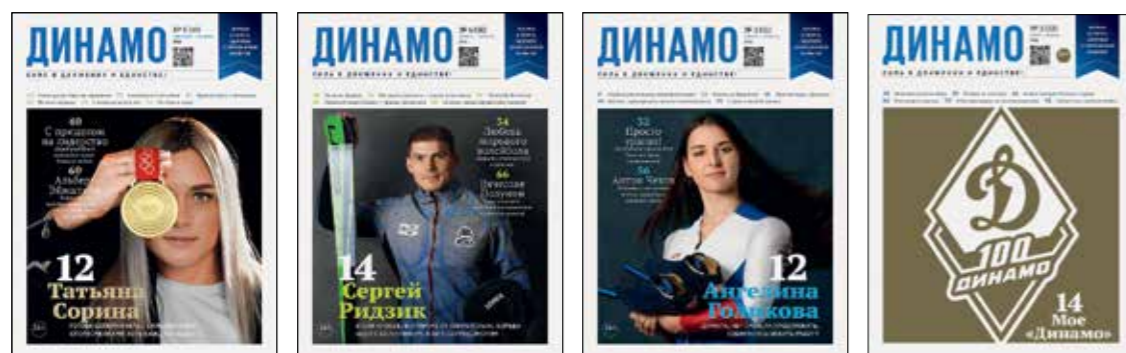
16+

Май 2023
№3 (53)



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2023 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

В ИЮНЕ — ИЮЛЕ В «ДИНАМО» БУДУТ ПРОХОДИТЬ ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СПАРТАКИАДЫ. САМЫЕ МАСШТАБНЫЕ — ДИНАМОВСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, В ПРОГРАММУ КОТОРЫХ ВОЙДЕТ 13 ВИДОВ СПОРТА, А ТАКЖЕ ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР ПО БОКСУ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 82-Й ГОДОВЩИНЕ ОМСБОН



15–21 июня Казань

Динамовские спортивные игры

19–24 июня Москва

Всероссийский турнир по боксу, посвященный 82-й годовщине формирования Отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН)

10–14 июля Суходол

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по мини-футболу (футзалу)

23–25 июля Суздаль

Всероссийские соревнования общества «Динамо» по л/а кроссу

СОДЕРЖАНИЕ

№ 3 (53) МАЙ – ИЮНЬ 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

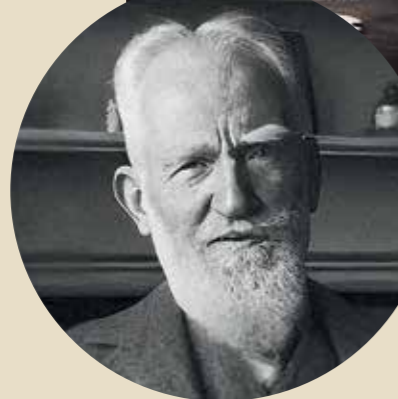
Александр Круглов

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

Сергей Киврин,
Андрей Голованов



68

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+

26



52



42



78



36

4

РУКОВОДИТЕЛЬ

Спорт для России — это символ
упорства и дружбы

10

СПОРТОВЗОР

Новости российского спорта

16

100 ЛЕТ

Дайджест мероприятий,
посвященных юбилею
общества «Динамо»

26

ГЕРОЙ НОМЕРА

Прыгун из стали

36

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Магия бразильского искусства

42

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ

Танцуют все!

52

ВETERAN

Владимир Исаков:
«Сражался за четвертое место,
а получил медаль»

60

СОВЕСЕДНИК

Женя Медведева + «Динамо» =
любовь

68

ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Бернард Шоу

70

ЗДОРОВЬЕ

Есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть!

76

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Не только о спорте

78

ПУТЕШЕСТВИЯ

Воронежская область:
лесостепное раздолье

84

ДЫХАНИЕ ТРИБУН

Безграничная верность



70





СПОРТ ДЛЯ РОССИИ — ЭТО СИМВОЛ УПОРСТВА И ДРУЖБЫ

В интервью журналу министр спорта России Олег Матыцин рассказал о развитии отечественного спорта в условиях международных санкций, а также отметил вклад динамовцев в становление системы спорта в стране и поздравил их с юбилеем

БЕСЕДУ ВЕЛА // ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА

— Олег Васильевич, российский спорт сейчас живет в условиях санкций, и ограничения в участии в международных стартах компенсируется множеством новых внутренних соревнований. Все ли виды спорта удается охватить?

— Введение санкций со стороны международных спортивных организаций позволили нам сосредоточиться на своих собственных ресурсах, укрепить национальную систему спорта, создать дополнительные возможности конкуренции для лидеров сборных и начинающих спортсменов.

Министерство спорта России обеспечивает все необходимые условия для сохранения тренировочной и соревновательной практики сборных команд. В Единый календарный план добавлены новые мероприятия, в том числе открытых форматов, с участием спортивных делегаций из других стран. Мы видим активное стремление иностранных спортсменов проверить свои силы на соревнованиях в России, ведь у нас не только сильные сборные, но и отличный организационный опыт.

В 2022 году на территории 12 регионов с успехом проведена Всероссийская спартакиада по летним видам спорта, в которой приняли участие около семи тысяч наших сильнейших спортсменов по 39 видам спорта. Спартакиада подобного масштабного формата возрождена спустя 30 лет, и сейчас ведется активная подготовка к зимней Спартакиаде 2024 года.

В прошлом году мы провели ряд значимых международных турниров нового формата. Международные комплексные соревнования по плаванию, синхронному плаванию и прыжкам в воду «Игры дружбы» собрали более трех тысяч спортсменов, в том числе более 400 иностранных участников из 30 стран. Во Владивостоке прошли VII Международные спортивные игры «Дети Азии», в которых приняли участие спортивные делегации более 10 стран. Для паралимпийцев были организованы зимние и летние игры «Мы вместе. Спорт» в Ханты-Мансийске и Сочи. В этом году в Уфе состоятся летние Игры сурдлимпийцев.

Наши спортсмены выступили на Играх АЛБА в Венесуэле, таким образом Россия стала первой в истории Игр страной-участницей, не входящей в Боливарианский альянс. Россияне соревновались в семи видах спорта, завоевали 70 медалей и заняли третье место в неофициальном командном зачете.

— Как в смысле развития отечественного спорта используется членство России в таких объединениях, как ШОС, БРИКС и СНГ?

— Мы укрепляем сотрудничество с партнерами из СНГ, БРИКС и ШОС, развиваем сотрудничество со странами Азии, Африки и Латинской Америки, изучаем новые соревновательные форматы.

2022 и 2023 годы объявлены Годом российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. В рамках этого соглашения проходят мероприятия в сфере



спорта высших достижений, массового, детско-юношеского, студенческого спорта, адаптивно-го спорта.

В декабре прошлого года в китайском городе Чанчуне прошли III Российско-китайские молодежные зимние игры. В этом году в Чунцине состоятся IX Российско-Китайские летние молодежные игры. Всего в рамках Годов российско-китайского сотрудничества реализуется около 450 совместных спортивных мероприятий.

Летом российская делегация отправится в Беларусь на II Игры стран СНГ. В 2023 году эти соревнования открыты для участия спортсменов из стран, не входящих в Содружество. Соревнования пройдут в 11 городах Беларуси, а в составе российской сборной выступит более 600 человек.

В августе этого года мы ждем гостей на Международный фестиваль университетского спорта в Екатеринбурге. В фестивале примут участие студенческие сборные университетов из более 20 стран, и приглашительная кампания сейчас активно продолжается. Соревнования состоятся по 14 видам спорта: бадминтону, баскетболу 3 × 3, боксу, волейболу, дзюдо, мини-футболу, настольному теннису, плаванию, прыжкам в воду, самбо, спортивной борьбе, теннису, тхэквондо, художественной гимнастике.

— Часто сборы у наших спортсменов проходили за рубежом. Развивается ли сейчас своя инфраструктура? Куда выезжают или будут в ближайшее время выезжать российские спортсмены?

— При подготовке спортсменов важным фактором является наличие современных спортивных баз. Россия — огромная страна с уникальными географическими и климатическими условиями, что позволяет спортсменам тренироваться на родине.

Мы уже не раз демонстрировали за прошедшие два олимпийских цикла, что способны обеспечить самодостаточность подготовки наших спортсменов внутри страны. Это продолжение курса, взятого в 2020 году во время пандемии Covid-19. Наша задача — обеспечить все спортивные федерации современными спортивными базами на территории России. Для этого совершенствуется инфраструктура, создаются медицинские и научные центры, осваиваются новые климатические условия, например, среднегорье и высокогорье. Традиционно сборные команды России проводят тренировочные сборы и готовятся к соревнованиям на федеральных спортивных базах Минспорта России: в Новогорске и на «Озере Круглом» в Подмосковье, на «Юг Спорте» в Сочи и Кисловодске, в «Крымском» в Алуште,

Встреча со студентами в Центре тестирования ГТО

ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, ПРЕСС-СЛУЖБА МУЗЕЯ «ДИНАМО», МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»



За команду «Красные звезды» выступает Олег Матыцин

на «Оке» в Алексине Тульской области. Региональные центры подготовки также позволяют обеспечить подготовку к соревнованиям и турнирам.

— Ряд зарубежных тренеров, работающих в России, покинули свои посты. Оказалось ли это обстоятельство чувствительным для нашего спорта? Насколько успешно происходит подготовка собственных тренерских кадров?

— Подготовка кадров для спортивной отрасли — это значительная и важная работа. Подведомственные Минспорту России спортивные вузы участвуют в программе по подготовке квалифицированных кадров в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография». Они получают субсидии на подготовку инструкторов и тренеров. За время реализации федерального проекта по программам подготовки новых кадров и повышения квалификации прошло обучение 17 тысяч специалистов в сфере физической культуры и спорта. Сейчас как никогда актуальна подготовка высокопрофессиональных специалистов в области физической культуры и спорта — как тренеров, так и управленцев, работников фитнес-индустрии, людей, которые могут управлять большими спортивными проектами, которые имеют возможность комфортно и профессионально выстраивать отношения с международным спортивным сообществом, бизнес-сообществом.

— Как развивается в настоящее время студенческий спорт? Насколько он массовый? Какие виды спорта наиболее популярны среди студентов?

— Занятия спортом очень популярны в студенческой среде и способствуют гармоничному развитию молодых людей. В рамках утвержденной Минспортом, Минобрнаукой и Минпросвещением России Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года студенческий спорт получил возможность системного финансирования своих ключевых направлений. Выделяются средства на проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов. Оказывается грантовая поддержка некоммерческим организациям, реализующим проекты, направленные на развитие студенческого спорта.

Значимой составляющей в вопросах вовлечения обучающихся в систематические занятия спортом является популяризация отдельных видов спорта. На сегодняшний день создано уже 25 студенческих спортивных лиг, в мероприятиях которых ежегодно участвует более 30 тысяч человек.

Одним из ключевых направлений развития студенческого спорта является открытый формат проведения физкультурных и спортивных мероприятий, количество которых растет



Символический запуск экспозиции музея «Динамо»



Всероссийская спартакиада по летним видам спорта, 2022



На вручении Национальной спортивной премии, 2020

с каждым годом. В 2023 году запланировано 141 мероприятие среди студентов, 79 из них в студенческих спортивных лигах. В порядке экспериментальной программы в семи вузах действуют центры спортивной подготовки студенческих сборных команд. В них тренируется более 200 студентов. Эта программа сейчас уже показала свою результативность — сборные команды вузов завоевали медали всероссийских соревнований. На площадках этих центров студенты готовятся представить свои вузы на Международном фестивале студенческого спорта в Екатеринбурге. Мы готовим большой

праздник спорта для студентов со всего мира, он пройдет 19–31 августа на современных спортивных объектах. Соревновательная программа фестиваля включает 14 видов спорта, а сборные команды вузов из 16 стран уже подтвердили свое участие. Активная пригласительная кампания еще продолжается — нет сомнений, что фестиваль пройдет на высшем организационном уровне, а на спортивных площадках развернется серьезная борьба за медали.

— **Важная государственная программа, к реализации которой «Динамо» имеет непосредственное отношение, — внедрение комплекса**

Когда в стране создавалась система спорта, динамовцы были впереди и показывали пример. От всего сердца желаю «Динамо» роста!

ГТО. Что сейчас можно сказать о количестве граждан, вовлеченных в это движение, количестве площадок для сдачи норм ГТО и перспективах дальнейшего развития программы?

— Более 20 млн россиян в возрасте от 6 лет до 101 года являются участниками движения ГТО, из них 8 млн уже носят на груди знаки отличия как символ высокого уровня физического развития, успеха и долголетия. В 85 субъектах Российской Федерации организована работа 2654 центров тестирования ГТО. В рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» в 2022 году была построена 291 площадка ГТО. Важным шагом стало увеличение возрастных ступеней комплекса — с 11 до 18. Развитие комплекса также предусмотрено в Донецкой и Луганской Народных Республиках, Запорожской и Херсонской областях — жители этих регионов активно участвуют в соревнованиях, проходят профессиональную переподготовку, а на территории субъектов в рамках федерального проекта восстанавливаются и строятся спортивные объекты.

— **Будет ли сегодня уделяться более пристальное внимание национальным видам спорта и играм народов России?**

— Национальным и неолимпийским видам спорта всегда уделялось и уделяется большое внимание. Минспорт России активно взаимодействует с заинтересованными организациями, обществами, региональными органами власти с целью популяризации национальных видов спорта и игр народов России, привлечения новых сторонников среди детей и взрослых.

С 2014 года Минспорт России и Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России проводят Всероссийский фестиваль национальных и неолимпийских видов спорта. Эти соревнования принимали Ульяновск, Сыктывкар, Уфа и Ижевск.

— **В нынешнем году и общество «Динамо», и Министерство спорта отмечают столетие. Подводя итоги, скажите, что позволило нашей стране стать одной из самых спортивных в мире?**

— Россия не только стала, но и была всегда одной из самых спортивных держав. В начале XX века, еще во времена Российской Империи, мы завоевывали медали, в том числе и на Олимпийских играх. После Великой Отечественной войны на Играх в 1952 году советская сборная заняла второе место в общекомандном медальном зачете. Огромная работа велась в Советском Союзе по вовлечению населения в занятия физической культурой, развитие массового спорта было на очень высоком уровне. И последние десятилетия мы уделяем этому направлению самое пристальное внимание.

Спорт для России — это символ упорства, дружбы, слаженной командной работы и веры в себя и своих товарищей.

— **Насколько важной частью спортивной жизни страны являются спортобщества?**

— Спортивные сообщества — это массовые объединения профессиональных спортсменов, любителей и болельщиков. Десятки великих спортсменов были членами «Динамо» и достойно представляли бело-синее сообщество.

— **Вы присутствовали на торжественном открытии музея «Динамо»? Какие впечатления? Будет ли интересен музей, на ваш взгляд, молодежи и детям?**

— Открытие музея — отличный подарок всей России и, конечно, всем членам общества «Динамо» на столетие. Когда в стране создавалась система спорта, динамовцы были впереди и показывали пример. Более 400 динамовцев стали олимпийскими чемпионами. Теперь их спортивная слава будет представлена в музее и даст возможность многим-многим поколениям знакомиться с историей общества. Сейчас для молодых юношей и девушек это особенно важно, потому что надо знать свою историю, гордиться ею. Помнить, что всем, чего мы достигли в спорте, мы обязаны людям, создавшим систему спорта. Каждый человек — это звено в большой цепи. Надо знать свое прошлое, быть ему верным и, конечно, думать о будущем.

— **Что бы вы пожелали «Динамо»?**

— От всего сердца хочется пожелать динамовцам только роста. Пусть и дальше динамовские спортсмены достойно представляют нашу страну и общество на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, а ряды спортобщества пополняются новыми любителями здорового и спортивного образа жизни! [📄](#)



Мощные обновления у хоккеистов

В хоккейном «Динамо» после подведения итогов сезона началась активная подготовка к новому. Важным моментом стало продление контракта с главным тренером Алексеем Кудашовым и его помощниками еще на год. Остался в команде и один из лидеров обороны американец Бреннан Менелл, причем его контракт будет действовать до конца сезона-2025/26. Помимо него, соглашения с клубом продлили Кирилл Готовец, Илья Каблуков и Андрей Прибыльский.

Покинули «Динамо» Владислав Ефремов, Богдан Якимов, Алексей Потапов, у которых закончились контракты с командой. К сожалению, не будет в составе бело-голубых и шведа Якоба Лильи — он расторг соглашение с клубом. Спортивный директор

«Динамо» Алексей Сопин признался, что это было одним из самых сложных решений межсезонья. А воспитанник динамовской школы Никита Новиков со следующего сезона будет пробовать себя в Северной Америке.

Но, как это всегда бывает, где-то убыло, а где-то прибыло. Контракты с «Динамо» подписали Егор Морозов, Даниил Пыленков, Артем Ильенко, Егор Петухов и Артем Волченков. А освободившуюся после ухода Лильи позицию легионера закроет канадец Седрик Пакетт. Этот новичок тоже имеет статус звезды, в 2020 году он выиграл Кубок Стэнли в составе «Тампа-Бэй Лайтнинг». Так что болельщики с нетерпением ждут нового сезона, чтобы поскорее увидеть обновленное «Динамо» в деле и в борьбе за Кубок Гагарина.



Волейболистки пришли к долгожданному чемпионству, баскетболистки пытались удержаться на троне, футбол обнадеежил и разочаровал, в дзюдо произошло невероятное, а динамовец Нагорный возглавил революционное направление в спорте

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Без тренера и трофея в футболе

Не лучшим выдался минувший сезон для футбольного «Динамо». Команду летом возглавил сербский специалист Славиша Йоканович, на которого руководство возлагало большие надежды. Тренер успел поработать в Англии, дважды был чемпионом Сербии с «Партизаном».

Однако порадовать болельщиков динамовцам так и не удалось. Москвичи неплохо стартовали, даже несмотря на серьезные потери в составе, связанные с отъездом легионеров. В какой-то момент казалось, что команда, костяк которой состоял из перспективных молодых футболистов, готов навязать борьбу питерскому «Зениту». Но после зимнего перерыва «Динамо» начало потихоньку опускаться в середину таблицы. Стало понятно, что претендовать на медали чемпионата клуб уже не сможет.

Подопечные Йокановича имели шансы побороться и за победу в Кубке России, поскольку им удалось пройти далеко по турнирной сетке, но вот споткнулось «Динамо» на самом неожиданном сопернике. В домашней встрече на родном стадионе случилось болезненное поражение от клуба Первой лиги «Акрон» в серии пенальти. Любопытно, что «Акрон» также выбил из Кубка России еще три московские команды: «Торпедо», «Локомотив» и «Спартак».

Неудачное выступление в Кубке страны вкупе со слабыми результатами в РПЛ заставило руководство «Динамо» расстаться с главным тренером Славишей Йокановичем после разгрома от «Ахмата» со счетом 0:3. Исполняющим обязанности наставника команды был назначен Павел Алпатов, однако очевидно, что после окончания сезона у «Динамо» будет другой главный тренер. Кто им станет, узнаем совсем скоро.

Триумф в женском волейболе

Два последних сезона в российском женском волейболе доминировали волейболистки «Локомотива» из Калининграда. На этот раз чемпионский титул достался московскому «Динамо». Подопечные Константина Ушакова выиграли предварительный этап, на чуть-чуть опередив как раз «Локомотив». Было понятно, что именно эти две команды — фавориты в борьбе за главный трофей.

Так получилось, что в четвертьфинале между собой сыграли сразу четыре динамовских коллектива. В одной из пар «Динамо-Метар» из Челябинска оказалось сильнее «Динамо-Ак Барс» из Казани, в другой паре московские волейболистки сошлись с краснодарскими и добились победы в серии. В полуфинале болельщики вновь увидели динамовское противостояние, на этот раз между Москвой и Челябинском, в котором команда Ушакова взяла верх в серии со счетом 3:0.

В решающем противостоянии московское «Динамо» встречалось с «Локомотивом», как и предсказывали эксперты. Битва получилась невероятно серьезной. Столичный клуб одержал победу в первых двух матчах, однако в третьей встрече волейболисткам из Калининграда удалось сократить отставание. Четвертый матч выдался самым ярким. «Динамо» уступило в первом сете со счетом 27:29, но затем взяло последующие три партии. Конечно, это было очень нелегко, тем более что «Локомотив» подгоняли заполненные

трибуны в Калининграде. Но москвички выстояли и добились победы.

«Динамо» стало восьмикратным чемпионом России. В последний раз подобного успеха клуб добивался четыре года назад. Главный тренер Константин Ушаков не скрывал радости после завершения сезона. «Это мое первое чемпионство за 10 лет тренерской работы, которое далось очень-очень нелегко. При этом было настолько интересно, настолько захватывающе, что я получил колоссальное удовольствие от самой работы и результата. Я могу только кричать от радости сейчас. Было вложено очень много труда ради этой победы. Хорошо, что удалось сплотить команду, вместе с командой дойти до финала и завоевать золото», — сказал Ушаков в интервью клубному сайту.

Не будем забывать, что помимо титула в Суперлиге «Динамо» стало обладателем Кубка России и победителем Спартакиады сильнейших в составе сборной Москвы. Таким образом, волейболистки выиграли все турниры, в которых принимали участие. Генеральный директор клуба Владимир Зиничев в интервью «Матч ТВ» отметил, что команду ждет серьезное омоложение в новом сезоне, в результате чего половина состава будет не старше 25 лет. Успех клуба ценен еще и тем, что был добыт в год празднования 100-летия общества «Динамо» и 100-летия со дня рождения российского волейбола. Теперь команде предстоит не менее сложная задача — ведь удержаться на вершине всегда труднее, чем на нее забраться.





Серебро и гордость тренера

В мужском волейболе московское «Динамо» также было одним из главных фаворитов сезона. По-другому и быть не могло, ведь столичный клуб выступал в статусе действующего чемпиона. Команда Константина Брянского завершила предварительный этап на второй строчке, немного уступив казанскому «Зениту». В плей-офф помимо московского «Динамо» оказался и другой динамовский коллектив — из Ленинградской области, однако его путь завершился на стадии четвертьфинала.

А вот москвичи последовательно одолели «Факел» из Нового Уренгоя и питерский «Зенит», пробившись, таким образом, в решающую серию. Мало кто сомневался, что там их будет поджидать другой «Зенит» — из Казани. К сожалению, динамовцы уступили в серии со счетом 0:3, но цифры категорически не отражают накала противостояния. Взять хотя бы третий матч, в котором казанцы победили со счетом 3:2. Там была сумасшедшая интрига, просто «Зенит» оказался чуть удачливее и сильнее. Наставник «Динамо» Брянский признался, что гордится своими парнями, несмотря ни на что.

«Мы оставили себя на площадке без остатка. Команда «билась в кровь», мы потеряли по ходу третьего матча нашего капитана Павла Панкова, его заменил Чеславс Свентицкис. Ребята поддержали его, мы претендовали на победу до самого конца встречи. Конкретно в третьем матче нам где-то не хватило удачи. Сейчас нет смысла рассказывать о причинах неудачных первых двух встреч, искать какое-то «алиби». Ни болельщики, ни журналисты не знают, с какими травмами и проблемами сталкивается команда. Могу сказать одно: я горжусь парнями», — приводит слова Брянского пресс-служба волейбольного «Динамо».

Финал в женском баскетболе

Год назад курское «Динамо» совершило практически невозможное — баскетболистки прервали доминирование УГМК, бравшего 13 чемпионских титулов подряд. При этом для «Динамо» это был первый титул чемпиона России в истории, хотя до этого команда выигрывала Евролигу и Кубок Европы. Сместить гегемона с трона — невероятное достижение, так что в этом сезоне «Динамо» готовилось к защите трофея. Команда Тибо Пьера

А ТАКЖЕ:

Динамовец — чемпион мира!
Российские дзюдоисты получили допуск на чемпионат мира в Катаре. Динамовец Арман Адамян в категории до 100 кг взял золотую медаль! На пути к золоту он победил лидера мирового рейтинга Илью Суламанидзе из Грузии, выиграв ту схватку иппоном. В финале Адамян боролся с легендарным чехом Лукашем Крпалеком, который брал золотые медали на двух последних Олимпийских играх в разных весовых категориях (до 100 и свыше 100 кг). Однако сила соперника

Нагорный был единогласно избран президентом Всероссийской федерации фиджитал-спорта. В начале 2023 года эту дисциплину признали официальным видом спорта в стране и внесли в соответствующий реестр. Фиджитал-спорт — это соревнования, в которых используется концепция physical + digital, то есть классический спорт + виртуальный. К примеру, участники турнира по фиджитал-футболу сначала играют в FIFA на консоли, а потом



ничуть не смутила россиянина. Динамовец был великолепен и абсолютно заслуженно победил, впервые в карьере став чемпионом мира. Для нашей страны эта вообще первая победа на чемпионатах мира в 2023 году во всех видах спорта.

Нагорный возглавил фиджитал-спорт

Динамовцы осваивают новые, во многом революционные направления в спорте. Так, олимпийский чемпион Никита

переходят на реальное поле для мини-футбола. Примерно так же проходят матчи по фиджитал-хоккею и фиджитал-баскетболу и даже гонки, где после компьютерного симулятора спортсмены отправляются на трассу и садятся за руль карта. Динамовец Нагорный с большим энтузиазмом относится к перспективам нового направления, по которому уже провели более 80 соревнований.

Пети пробилась в плей-офф со второго места, а первое, как можно догадаться, заняли баскетболистки УГМК. «Динамо» помучалось с «Никой» в четвертьфинале. Сыктывкарская команда одержала победу во второй встрече серии, поэтому все решалось в третьей поединке, где курские баскетболистки оказались сильнее — 70:58.

В полуфинале против МБА все прошло более гладко и без видимых проблем. Это означало, что в финале болельщиков ждало ставшее уже легендарным противостояние «Динамо» и УГМК. Жаль, но на этот раз уральская команда не оставила шансов курскому клубу. Отличная возможность зацепиться за серию была у «Динамо» во второй встрече, которая завершилась тяжелой победой УГМК со счетом 82:80, причем все решалось в дополнительное время, где удача повернулась лицом к баскетболисткам УГМК. Однако на итоговые расклады в финальном противостоянии это не повлияло. Курск остался с серебром, но разве кто-то может назвать это провалом? [▶](#)





«ДИНАМО» 100

Спортивное общество «Динамо» отмечает столетие. Праздничные мероприятия начались еще в прошлом году в преддверии знаменательной даты и будут продолжаться до конца этого года. В нашем дайджесте — несколько знаковых событий, приуроченных к юбилею

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ И ПРЕСС-СЛУЖБА МУЗЕЯ «ДИНАМО»



КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ «ДИНАМО» ВЫПУЩЕНА ПОЧТОВАЯ МАРКА С ЭМБЛЕМОЙ СТОЛЕТИЯ СПОРТОВЩЕСТВА. ЕЕ НОМИНАЛ 27 РУБЛЕЙ, ТИРАЖ 126 ТЫСЯЧ ЭКЗЕМПЛЯРОВ. ПОСЛЕ ЦЕРЕМОНИИ ГАШЕНИЯ МАРКИ ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ В ОТДЕЛЕНИЯ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ И СЕТЬ САЛОНОВ «КОЛЛЕКЦИОНЕР»





НАСТОЯЩИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ДИНАМОВЦЕВ, А ТАКЖЕ ВСЕХ ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА И ИСТОРИИ — ОТКРЫТИЕ МУЗЕЯ «ДИНАМО» В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ. В ЕГО ЭКСПОЗИЦИИ: ТРОФЕИ ДИНАМОВСКИХ КОМАНД, ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ И НАГРАДЫ СПОРТСМЕНОВ, АРХИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И ФОТОГРАФИИ — ВСЕГО ОКОЛО 200 УНИКАЛЬНЫХ ЭКСПОНАТОВ. МНОГО ИНТЕРАКТИВНЫХ ИНСТАЛЛЯЦИЙ И ЭКРАНОВ. ЖЕЛАЮЩИЕ МОГУТ ПРОЙТИ КВЕСТ НА ЗНАНИЕ ИСТОРИИ СПОРТОВОЩЕСТВА



В день открытия музей посетили члены правительства, общественные деятели, спортсмены, ветераны и представители СМИ.

В роли экскурсовода выступил Виктор Гусев





В Московском университете МВД России имени В. Я. Кикотя в присутствии руководителей министерств и ведомств — участников динамовского движения, выдающихся спортсменов и ветеранов прошла церемония крепления полотна знамени «Динамо» к древку



Указом президента России общество «Динамо» награждено орденом Александра Невского

В РАМКАХ ЮБИЛЕЙНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ СТОЛЕТИЮ «ДИНАМО», СОСТОЯЛАСЬ ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВОЗЛОЖЕНИЯ ЦВЕТОВ К МОГИЛЕ НЕИЗВЕСТНОГО СОЛДАТА В АЛЕКСАНДРОВСКОМ САДУ



НА ПРАЗДНИЧНОМ МЕРОПРИЯТИИ В МОСКОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ МВД РОССИИ ИМЕНИ В. Я. КИКОТЯ ПОД ЗВУКИ СИМФОНИЧЕСКОГО ОРКЕСТРА ФЕЛИКСА АРАНОВСКОГО ДИНАМОВЦЫ БЫЛИ НАГРАЖДЕНЫ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ НАГРАДАМИ И ЮБИЛЕЙНОЙ МЕДАЛЬЮ «100 ЛЕТ «ДИНАМО»

Внеочередная конференция, приуроченная к столетнему юбилею спортивного общества, прошла в Культурном центре ФСБ России. В ходе мероприятия помощник президента РФ Игорь Левитин вручил «Динамо» ордена Александра Невского



Юбилейная медаль «100 лет обществу «Динамо»



ЕЩЕ ОДНИМ ПОДАРОМ ДИНАМОВЦАМ СТАЛ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ «ВЕК ДИНАМО», СНЯТЫЙ КИНОКОМПАНИЕЙ «СОЮЗ МАРИНС ГРУПП». В ФИЛЬМЕ — ВСЕ ЭТАПЫ ИСТОРИИ СПОРТОВЩЕСТВА: ОТ ЗАРОЖДЕНИЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ. ПРИ ПОДГОТОВКЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ АРХИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, МАТЕРИАЛЫ КИНОХРОНИКИ И ВОСПОМИНАНИЯ ОЧЕВИДЦЕВ

Прыгун из стали

Виктор Минибаев — один из самых прославленных прыгунов в воду в российской истории. У него пять медалей с чемпионатов мира и семь побед на чемпионатах Европы. Еще он в паре с Александром Бондарем выгрывает бронзу в Токио-2020. Чтобы понимать значимость этого события, достаточно напомнить, что за две последние Олимпиады у России в прыжках в воду был только один подиум — как раз этот

БЕСЕДУ ВЕЛ // ПАВЕЛ РЫЖКОВ

ФОТО // СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

Зарплата начинающего тренера максимум 16 тысяч

— В январе вы объявили о завершении карьеры. Почему?

— Уже не хватает здоровья. Сказываются травмы.

— Неизвестность относительно возвращения на международную арену тоже повлияла?

— Я бы не сказал. Самое основное — состояние организма. Болячек слишком много. И с таким набором оставаться на прежнем уровне уже тяжело.

— Эти болячки в бытовой жизни мешают?

— Не особо. По большому счету они не дают лишь прыгать. Проснулся — чувствуешь себя нормально. Но поднимаешься на вышку и в момент исполнения ощущаешь сильную боль. В результате на самом прыжке концентрироваться не получается.

— Последние годы вы, насколько я понимаю, только через боль и выступали.

— Так оно и было. Хотелось олимпийскую медаль. Теперь она завоевана.

— Но вам всего 31 год.

— Тем не менее я был готов к этому давно. Еще в Токио понимал, что это мой последний старт.

— Чем занимаетесь теперь?

— Работаю тренером. После Олимпиады отдохнул полгодика и начал потихоньку приспосабливаться к новому жизненному этапу.

— У вас своя группа или ведете кого-то персонально?

— Группа маленьких детей.

— Ух ты! Некоторые бывшие футболисты даже не учились на тренера, но сразу хотят топ-команду.

— Ну, это футбол. У нас такого не бывает. В прыжках в воду даже те, кто выступает на высочайшем уровне, работают со своими тренерами много лет. Другая специфика — наставник должен от и до знать спортсмена, иначе на новый уровень просто не вывести.

— Это как у вас со Светланой Моисеевой, с которой вы прошли всю спортивную дорогу?

— Да-да, именно так.

— Сколько лет ребятам в вашей группе?

— У меня несколько групп, поэтому разброс от 5 до 9 лет.



Микст мне нравится. Но с точкой зрения «в нем можно прыгать не на максимуме» готов поспорить. Некоторые девочки толкаются так, что мальчики повторить не могут

— Пятилетние уже прыгают или в этом возрасте работа на суше?

— Конечно, прыгают! В основном с метрового трамплина, но отдельные упражнения выполняем и с трех, и с пяти метров.

— Часто слышу от спортсменов, которые становятся тренерами: «Мы думали, у нас самая тяжелая работа. Но теперь поняли, быть тренером гораздо сложнее».

— На 100 процентов согласен. Когда сам прыгаешь, думаешь только о своих ошибках и как их исправить. А тренер должен найти подход к каждому, держать в голове много информации. Все люди разные, и одни и те же слова воспринимают не одинаково. Так что быть тренером — это быть экспертом в своем деле, плюс врачом, плюс психологом.

— У вас несколько групп. Получается, проводите в бассейне весь день?

— С утра до вечера, но теперь я с другой стороны. Мне интересно и хочется постоянно учить детей чему-то новому.

— Почти никто из моих знакомых, с которыми мы когда-то занимались легкой атлетикой, не хочет идти в тренеры из-за низких зарплат.

— Есть такое. Даже если сравнивать со спортсменом, у тренера зарплата гораздо ниже. Но тут каждый сам выбирает, чего ему хочется. Если есть интересные варианты, где еще и заработать можно, отлично. Нет — надо искать что-то другое. Лично меня быть тренером устраивает. По крайней мере, я занимаюсь любимым делом.

— А уровень зарплат сейчас, если не секрет, какой?

— 16 тысяч рублей — максимум.

— Серьезно?

— Абсолютно.

— Даже с учетом ваших регалий и знания предмета? Вы же не просто пединститут окончили.

— А это другая линейка карьеры. Даже если ты был великим спортсменом, это не значит, что станешь хорошим тренером. Со временем, когда твои воспитанники будут показывать результат, занимать призовые места на соревнованиях, и зарплата будет повышаться. А начальный уровень у нас вот такой.

— Но как вы выкручиваетесь сейчас?

На 16 тысяч жить практически нереально.

— Давайте я оставлю это в тайне.

Родители слишком опекают своих детей

— В чем ваша тренерская философия?

— Конечно, я использую базу, то, чему учили меня. Но одновременно с этим добавляю свои наблюдения, пытаюсь усовершенствовать процесс.

— Молодежь охотно идет в прыжки в воду?

— По-разному. Не могу сказать, что набрать группы было легко. Ходил по детским садам, школам.

— Как объясняли родителям, почему детей нужно отдавать не в футбол, а в прыжки в воду?

— А я не пытался переубедить. Просто предлагал прийти в бассейн и попробовать.

— Неизвестность относительно будущего российского спорта отпугивает детей и родителей?

— Как правило, это беспокоит уже профессионалов. А детям 5–9 лет интересны сами прыжки, разучивание сальто и новых поворотов. Мало кто из них сразу же грезит Олимпийскими играми. Это приходит со временем.

— Как в свое время попали в прыжки вы?

— У меня в садике был бассейн. Там нас учили плавать, и тренер посоветовал маме отдать меня в прыжки в воду, я был прыгучий. Так что в семь лет пришел. Не помню уже первые ощущения, но, думаю, понравилось сразу. Прыжки в воду вообще хороший спорт.

— Когда впервые залезли на десятку?

— Лет в восемь. Было одновременно и страшно, и интересно. Причем второго даже больше.

— При неправильном входе в воду можно себе что-то отбить даже с метрового трамплина. Как вы, ребенком, после болезненного падения заставляли себя снова исполнять прыжок?

— Мне тренер всегда говорил, быстро сделай еще раз — и я тут же исполнял. Были и слезы, и жаловался, и бросить хотелось. Но потом приходил снова.

— Как реагировали родители?

— Мама всегда была за то, чтобы я продолжал прыгать.

— Обычно мамы жалеют ребенка, переживают.



Виктор Минибаев
и Юлия
Тимошина.
Мировая серия
FINA. Казань,
2017

— Сейчас многие родители действительно слишком опекают своих детей, и те уходят в другой вид спорта.

— Как с этим бороться?

— Разговаривать с родителями, пытаться им объяснить, особенно когда ребенок талантлив. Хотя решение все равно только за ними.

— С какого возраста можно разглядеть талант у ребенка?

— Да буквально после года тренировок.

— У вас в группе есть бриллиантики?

— Ну в принципе есть.

Говорили, техникой и головой я похож на Алана Дзагоева

— В одном интервью прочитал, что вы как-то поругались с тренером и на пару месяцев ушли в футбол.

— Мы поссорились. Я поехал в академию ЦСКА на просмотр. Сказали, что подхожу, — быстрый, резкий, хорошо бегаю. Был близок к тому, чтобы остаться в футболе. Но после разговора с тренером и мамой решил вернуться. К тому моменту я занимался около 10 лет. И выкинуть 10 лет карьеры показалось неправильным. Мне ведь было уже 16.

— Если в 16 лет вы, не играя прежде, прошли просмотр, и в футболе могло получиться.

— Ну да. Мне говорили, что техникой и головой я похож на Алана Дзагоева. У меня отец был профессиональным футболистом, поэтому мячик я любил с детства и игру понимаю неплохо.

— Пожалели хоть раз, что не остались в футболе?

— Кто знает, как оно сложилось бы? Вдруг я бы через год получил травму, и на этом моя карьера закончилась. Гадать сейчас смысла не вижу. Но футбол до сих пор люблю.



Адреналин есть всегда и не притупляется с годами, а момент, когда ты на важном старте хорошо исполняешь прыжок, — что-то особенное. Наверное, это и называется эйфорией



Виктор Минибаев

родился 18 июля 1991 года в Электростали (Московская обл.)

- Заслуженный мастер спорта (2015 — прыжки в воду)
- Бронзовый призер Олимпийских игр (2020 — 10 м, синхрон)
- Серебряный (2013, 2017 — 10 м, синхрон; 2019 — 10 м, синхрон и микст) и бронзовый (2015 — 10 м, синхрон) призер чемпионатов мира
- Чемпион Европы (2014 — 10 м (лично); 2014–2016 — команда; 2018 — 10 м, синхрон; 2019 — 10 м, микст; 2021 — команда)
- Серебряный (2012, 2015–2017 — 10 м (лично); 2010, 2012, 2013, 2015 — 10 м, синхрон; 2017 — 10 м, микст; 2019 — 10 м, команда; 2021 — 10 м, синхрон) и бронзовый (2013, 2021 — 10 м (лично); 2011 — 10 м, синхрон; 2021 — 10 м, микст) призер чемпионатов Европы
- Чемпион России (2009, 2014, 2015, 2017 — 10 м; 2009–2011, 2014, 2015, 2017 — 10 м, синхрон)
- Серебряный призер чемпионатов России (2009 — 1 м; 2010, 2011 — 10 м; 2017 — команда)
- Тренер — Светлана Моисеева



На сегодня все!



— **Fan ID оформили?**

— Подал заявку. Я переехал в Краснодар и очень хочу сходить на стадион. А теперь без Fan ID не попасть.

— **Переехали в связи с работой?**

— Ага, здесь открылся новый бассейн. В Электростали родной, но еще советских времен. А тут современный.

— **В Краснодаре есть какие-то традиции прыжков в воду?**

— Нет. Все нужно начинать с нуля. И это по-своему интересно.

— **Вернемся к вашей карьере. В 16 лет вы чуть не ушли в футбол. На каком уровне тогда выступали?**

— Был мастером спорта международного класса. У меня все развивалось очень стремительно: мастера спорта выполнил в 10 лет, а через три года — МСМК.

— **Пролистал протоколы соревнований.**

В синхроне вы прыгали с Ильей Захаровым.

— До Ильи Захарова у меня был отличный партнер. Мы начинали показывать результаты как раз с ним. Но, к сожалению, в 2009 году он разбился в автокатастрофе. После этого нас и поставили с Ильей.

— **Почему из всей вашей плеяды прыгунов именно у Захарова получилось стать олимпийским чемпионом?**

— Сложно сказать. Наверное, сам Илья лучше ответит на этот вопрос.

— **Он добился выдающихся результатов, но под занавес карьеры получил дисквалификацию из-за трех пропущенных допинг-тестов. Что думаете про это правило?**

— Нормальное правило. У меня никогда проблем с «флажками» не было. Это, скорее, вопрос дисциплины. Чтобы проследить за всем, достаточно 5 минут в день. Так что не вижу ничего сложного.

Выступал на соревнованиях со сломанным позвонком. Доктор был в шоке

— Вы ведь в 17 лет должны были ехать в Пекин на Олимпийские игры.

— Да, но за три месяца до Игр на соревнованиях в Америке сломал спину. Выполнял прыжок. И когда выплывал к бортику, на меня ногами приземлилась девочка — она прыгнула с другой вышки.

— **Косяк со стороны организаторов?**

— Это было во время тренировки. Команду, когда можно прыгать, а когда нет, своим спортсменам дают тренеры. Вероятно, наставник той девочки не заметил меня.

— **И что потом? Сразу скорая?**

— Допрыгал соревнования! Терпел на обезболивающих.

— **Да ладно? А в какой момент поняли, что все серьезно?**

— Только в Москве. Врач после повторных снимков подошел ко мне и спросил: «Как ты вообще ходишь?» Потом были три месяца в корсете — строго в покое. После этого лежал в больнице — восстановительные процедуры, ЛФК. А через полгода вернулся в спорт.

— **Страха не чувствовали?**

— Спасло то, что прыжки давались легче. То есть я вернулся еще сильнее, чем был. Видимо, восстановился, планомерно прокачал мышечный корсет плюс подрос.

— **Олимпиаду пекинскую смотрели?**

— Конечно.

— **С той своей программой могли бы претендовать на медаль?**

— Я тогда был примерно как Глеб Гальперин, а он стал третьим. Мой уровень соответствовал где-то третьему — пятому месту.

— **Не могу не спросить: насколько вообще безопасны прыжки в воду?**

— Такого, чтобы кто-то пришел и ни разу не ударился ни о воду, ни о трамплин, ни о вышку, быть не может. Чтобы достичь серьезных высот, нужно через это пройти. Но так везде.

— **У вас хватало жестких травм и падений.**

Почему всякий раз возвращались?

— В первую очередь мне хотелось, чтобы мама мною гордилась. Это было главной целью. Ну и адреналин. Он есть всегда и не притупляется с годами. А момент, когда ты на важном старте хорошо выполняешь прыжок, — профессиональный спортсмен понимает это уже на входе в воду, — что-то особенное. Это, наверное, и есть эйфория.

— **Вне спорта испытывали похожие эмоции?**

— Недавно прыгнул с 209 метров — на тарзанке в Сочи. Это было классно.

На Олимпиаде в Рио в бассейне была зеленая вода. Оказалось, проблема в неисправных фильтрах. Ближе к концу Игр их поменяли, и все нормализовалось

Скандал в Лондоне-2012 и медаль для мамы

— Игры в Лондоне. Медаль уже была ваша. А потом британцу Томасу Дейли разрешили перепрыгнуть — его команда подала протест, якобы он был ослеплен вспышками с трибун. Как тогда это восприняли?

— Конечно, расстроился.

— **Как думаете, если бы Олимпиада проходила не в Лондоне, ему разрешили бы выполнить прыжок заново?**

— Сложно сказать. На мой взгляд, помех, о которых он говорил, не было.

— **На крупных соревнованиях подобные прецеденты случались?**

— Я такого не помню. Максимум, что было, — крики во время прыжка. Это тоже отвлекает. Хотя меня всегда учили, что есть только я и прыжок — больше ничего.

— **Рио-2016. Практически с каждым спортсменом там произошла хотя бы одна странная история. Что было у вас?**

— Да хотя бы зеленая вода в бассейне. Так в нее и прыгали. А что сделаешь?

— **Ругаться.**

— А смысл? Вода от этого не изменится. За сутки нельзя слить бассейн и наполнить заново. Насколько я знаю, проблема была в неисправных фильтрах — вот вода и стала цвести. Потом их поменяли, и ближе к концу Олимпиады все нормализовалось.

— **Вы привозили медали с четырех чемпионатов мира подряд: Барселона-2013, Казань-2015, Будапешт-2017 и Кванджу-2019. Какой из них самый классный?**

— Наверное, Кванджу. Там я выступал после травмы, и очень тяжело было найти свою колею. Тренировался много, но у меня долго ничего не получалось. А на соревнованиях удалось мобилизоваться и исполнить программу максимально чисто. По эмоциям это было мощно.

Сейчас тренирую детей 5–9 лет. Использую базу, то, чему учили меня. Конечно, добавляю и свои наблюдения, пытаюсь усовершенствовать процесс

- Там вы дважды попали в призы. Помимо синхрона взяли серебро в миксте. Что думаете про этот вид программы?
- Сложно оценить с точки зрения зрителя, но самому мне нравится. Прикольно.
- Прыгать не на максимуме, а подстраиваться под девушку — это тяжелее?
- Сами прыжки действительно полегче. Но вот про «не на максимуме» готов поспорить. Бывают девочки, которые толкаются так, что мальчики повторить не могут. В миксте вся соль — в умении подстроиться друг под друга. В этом что-то есть.
- Был ли хоть один крупный старт, к которому подготовились, не оглядываясь на проблемы со здоровьем?
- Да, чемпионат Европы — 2014 в Берлине.
- Где вы выиграли личное золото в прыжках с вышки. Плюс победа в команде.
- Все правильно.
- В Токио тоже выступали с травмой?
- Да, плечо. Причем еще за несколько дней до вылета были опасения, смогу ли я вообще прыгать. В итоге моя спортивная мечта все-таки сбылась. Третья Олимпиада. Последняя. И удалось взять медаль. Выдохнул. Если бы снова было четвертое место, думаю, от карьеры осталось бы чувство неудовлетворенности.
- Вы говорили, что всякий раз возвращались в бассейн, потому что хотели, чтобы мама вами гордилась. Что она сказала после той бронзы в Токио?
- Что гордится мной. Так что история закольцевалась.

В чем секрет китайцев?

- На Играх-2020 семь золотых медалей из восьми возможных выиграли китайцы. Плюс пять серебряных. Почему они настолько доминируют?

— Потому что у них только в одной школе занимается 500 человек. А в одном городе таких школ восемь. Сколько городов, сами можете представить. Поэтому на два места в сборной у них бывает по 1500 человек. Массовость запредельная. Плюс в Китае совершенно другая работоспособность и философия. Тренеры понимают, что прыгуны могут пахать и дают соответствующие задания. В России люди просто не будут так работать — начнут ломаться.

— А у них, даже если кто-то сломается, сзади тысячная очередь.

— Именно. У нас, если со всей страны и на все снаряды наберется 500 человек, уже хорошо, а тех, кто выступает на высоком уровне, вообще единицы.

— На топ-уровне китайцы тренируются больше?

— Вот там нет. Перекося в детском возрасте. А основные сборные работают примерно одинаково.

— Опишите прыгуна в воду на сборе?

— Две тренировки. За одну делаем по 40–60 прыжков. За день под сотню набирается.

— Совместные сборы с китайцами — это было бы интересно?

— Взрослым — смысла не вижу. Скорее, юниорам. Вот нашей группе съездить туда или чтобы они к нам приехали было бы любопытно.

— Есть такое, что в прыжках весь мир болеет против Китая? Пусть выиграет русский, мексиканец, британец — кто угодно, но только не китаец?

— Что-то подобное есть, да.

— Расскажите о своих татуировках. Какая появилась первая?

— Первая — дракон на плече. Я набил ее давно, еще до Игр. Значение раскрывать не буду, это личное. А после выступления в Лондоне решил сделать «олимпийскую». Потом добавились Рио-2016 и Токио-2020.

— В Токио проблем не возникло? Там же была запрещена российская символика.

— Флагом нашей команды был флаг ОКР. Моя татуировка — его точная копия, поэтому со стороны организаторов никаких вопросов не последовало.

— В 2015 году вы участвовали в проекте «Жизнь за гранью обыденного»: четыре документальных фильма, в которых герои рассказывали о решениях, изменивших их судьбу. Понравилось?

— Честно? Ни одного не видел.

— Если бы съемки проходили сейчас, кого бы сделали героем?

Болеем за своих!
Токио, 2022



— Александра Бондаря.

— Вашего экс-партнера по синхронным прыжкам. Почему?

— Несмотря на свой возраст, Саша продолжает поддерживать высочайший уровень прыжков. Я видел, сколько он работает и как выкладывается на тренировках. Это дорогого стоит. А если не из мира спорта... Даже не знаю.

— Можно быть известным спортсменом, если прыгаешь в воду?

— В наше время возможно все. Главное — захотеть. Взять Никиту Нагорного. Он не только показывает результат, у него и своя школа, и YouTube-канал. Как раз поэтому он сейчас звезда номер один в гимнастике. Думаю, Никита даже популярнее, чем прославленный Алексей Немов. Это в наше время не было таких раскрученных соцсетей. А теперь бери камеру и делай интересный контент.

— Вы пробовали думать в эту сторону?

— Нет. Я скромный человек и освещать свою жизнь не очень люблю.

— А если не свою, а тренировки? Может, помочь популяризации прыжков, будет больше детей приходить.

— У нас такой вид спорта, что тренировочный процесс не особо интересный. Залез — прыгнул, залез — прыгнул.

— Но есть Вадим Бабешкин, который иной раз собирает миллионные просмотры на прыжках.

— Так он делает шоу: как прыгнуть в круг, как прыгнуть с кругом. А это не прыжки в воду. Развлекаловка. Одно с другим не сочетается.

— В одном из интервью после Токио вы сказали: «Хочу в Вегас». А чего хотите сейчас?

— Свой участок, дом и семью. Где — неважно. [D](#)

Магия бразильского искусства



ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Капоэйра — один из самых удивительных видов спорта с богатейшей и даже где-то криминальной историей. Тем прекраснее, что сейчас бразильское боевое искусство воспринимается исключительно позитивно и представлено в голливудских фильмах и на знаменитых карнавалах в Рио. Порой надо пройти тяжелый путь, чтобы взобраться на самую вершину



Капоэйра стала способом противостояния рабов колонистам

Оружие угнетенных

О происхождении капоэйры до сих пор идут споры. Версии больше строятся на фольклоре и различных мифах, чем на реальных письменных документах и подтверждениях. По одной из них, капоэйра является наследием культур африканских народов, приехавших в Латинскую Америку вместе с португальскими колонизаторами. По другой — предшественником капоэйры называется непосредственно «Танец зебр», который был популярен у африканских племен. Единственное, с чем никто не спорит, это то, что капоэйра родилась и сформировалась именно в Бразилии, а не была туда доставлена в чистом виде.

Это произошло примерно 500 лет назад, когда Бразилия стала полноценной португальской колонией. Соседний африканский континент был уже успешно колонизирован, так что португальцы использовали этот опыт и привозили рабов оттуда. В основном речь шла о людях из Судана, Конго, Анголы и Мозамбика. Их селили в бараках под названием «сензала», и это косвенно послужило мотивацией для создания боевого искусства. Угнетаемые хозяевами, они хотели придумать свою систему самообороны, замаскированную под танцы.

Колонизаторы понимающе и с уважением относились к древним обычаям африканских

племен, поэтому телодвижения, похожие на танцевальные, не вызвали у них никакой озабоченности и удивления. Тем более что тренировки сопровождались песнями и музыкой. Если посмотреть на это со стороны, все выглядело максимально позитивно. Как будто бы невольники просто отдыхают после тяжелого рабочего дня. До определенного момента плантаторы не могли предположить, что их рабочие на самом деле совершенствовали технику ведения боя и задумывали что-то недоброе. И очень зря.

Невольники сбегали от хозяев и продолжали развивать искусство капоэйры в отдельных поселениях. Самое известное из них — Киломбуш дос Палмарес. Это была блестяще укрепленная деревня на вершине горы на северо-востоке Бразилии. Чтобы туда добраться, надо было преодолеть ряд заграждений, которые, в свою очередь, охранялись хищными зверьями. В поселении проживало около 10 тысяч людей, а вместо денег существовал натуральный обмен.

Полиция и армия Бразилии на протяжении 10 лет не могли ничего поделать с Киломбуш дос Палмарес! Жители успешно отбивали все атаки, а за голову короля коммуны предлагали сумасшедшее вознаграждение. Тем не менее позже отряды полиции все-таки сумели прорвать оборону беглых рабов и казнили большинство жителей.



Сейчас на месте казни создали мемориальный парк, считающийся местом силы.

От рабства к официальному признанию

В 1888 году в Бразилии подписали закон об отмене рабства, однако ожидаемые перемены произошли не сразу. Бывшим беглым невольникам не удавалось найти работу, и они уходили в криминал. Тогда слово «капоэйрист» воспринималось не иначе как вор или убийца, а сама капоейра была вне закона. Полиция продолжала регулярные облавы во время уличных поединков. Любопытно, что капоейристы нашли способ, как предупреждать друг друга о приближении конной кавалерии. Они играли специальный ритм, имитировавший стук копыт лошадей. После такого сигнала люди быстро разбегались, а те, кто не успевал, делали вид, что просто танцуют.

Понятно, что это были отчаянные меры, не способные глобально изменить ситуацию. В Рио-де-Жанейро, к примеру, в те годы массовость занятий капоейрой заметно снизилась. Есть данные, что именно тогда у капоейристов появились тайные имена. Они вели двойную жизнь: в первой половине дня были обычными рабочими, врачами или продавцами, а после захода солнца собирались подпольно играть в капоейру.

Долгожданный ветер перемен задул в 1930 году, когда в Бразилии случился военный переворот. Атаки на капоейру утихли, она даже

стала национальным видом спорта. А еще через 7 лет капоейра получила официальный статус в Национальной конфедерации спорта Бразилии. Это дало сигнал к открытию академий, первая принадлежала местре Бимба (местре — учитель, мастер). Его стиль назывался «регионал». Бимба создал свою методику тренировочного процесса, которая существует по сей день. До Бимбы настоящих тренировок по капоейре не было в принципе, технику отработывали во время боя. Местре также придумал пояса, обозначающие уровень подготовки спортсмена. А еще он выступал перед президентом Бразилии, что просто невозможно было представить несколькими годами ранее.

В 1941 году открылась другая академия, проповедовавшая более традиционный стиль



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КАПОЭЙРЕ



Поединок в капоейре часто называют «рода» от португальского слова «круг». Перед началом боя его участники становятся в круг, внутрь которого по очереди выходят пары бойцов

Статические стойки не характерны для капоейры. Это боевое искусство основано на джинге — непрерывном движении. Игроку необходимо передвигаться, уходить от ударов и наносить их сопернику

Музыкальные инструменты задают скорость и характер игры, очень важно правильно чувствовать ритм и соответственно двигаться. Существует целый набор специальных мелодий. Например, Angola — медленная, вступительная, São Bento Grande — для жесткого боя, Amazonas исполняют во время визита мастера, гостя, это гимн капоейры

С 1950-х годов проводятся официальные соревнования среди любителей и профессионалов, а чемпионаты мира по давно сложившейся традиции проходят в Бразилии

Помимо кино капоейра представлена в музыке и компьютерных играх. Так, некоторые клипы известной во всем мире бразильской рок-группы Sepultura практически полностью посвящены популяризации этого боевого искусства

Бразильский рыбак Самуэль Франциску Баррету ди Соуза по прозвищу Любимец Бога (Кериду-ди-Деус) — один из лучших капоейристов 1910–1930 годов. Его критика в адрес местре Бимбы послужила основой для разделения капоейры на регионал и капоейра ди ангола

Во второй половине 70-х в Европу приехал Мартино Фиуза и создал европейскую школу капоейры. Преподавать это боевое искусство американцам в середине 70-х начал мастер Желон Визейра. А в Германии капоейру с 80-х годов популяризировал Мауло Сикейра

В России Федерация капоейры появилась в 1998 году на базе школы «Со форса», а в 2003-м ее признали официально

В плане физической активности капоейра одновременно фитнес, единоборства и акробатика

«ангола». Основателем ее выступил местре Паштинья. Он же был первым, кто ввел форму. Его подопечные носили черные брюки и желтые майки, что соответствовало цветам его любимой футбольной команды «Ипиранга». Позже появились и другие направления и стили капоейры, порой конфликтовавшие между собой. Однако все они всегда отдавали дань уважения великим мастерам — Бимбе и Паштинье, без которых капоейра не смогла бы стать столь успешной.

Музыка и костюмы

Поединок (рода) в капоейре проходит под магические песни с участием ударных и струнных инструментов — беримбау, атабаки и кашиши. Это создает особый ритм и темп и способствует поднятию настроения участников. Возможно, именно по этой причине бои порой длятся несколько часов. Просто соперники не могут лишиться себя удовольствия соревноваться под звуки приятной музыки. К слову, сами бойцы считают роду больше игрой, чем поединком. Люди, которые впервые видят такую игру при традиционном музыкальном сопровождении, сравнивают ее с фантастическими танцами. Так что не стоит удивляться тому, что капоейристы — постоянные участники бразильских карнавалов и шоу-программ.

Сегодня традиционный костюм капоейриста — белые хлопчатобумажные брюки и белая майка с эмблемой школы. Как и в других боевых искусствах, в капоейре существуют ранги, определяющие уровень мастерства спортсмена. Цвета пояса соответствуют цветам национального флага Бразилии. Новички носят зеленый пояс, а при достижении следующего уровня — зеленый пояс с желтой полосой. У инструкторов желтый цвет пояса или желтый с синей полосой. Синий и синий с белой полосой носят старшие инструкторы, а белый, который соответствует высшему рангу в капоейре, — мастера.

Техника, боевой раздел и магия

Хоть капоейру часто называют игрой, все-таки это боевое искусство. Здесь можно увидеть самые разные удары ногами, руками и головой.

В капозейре много защитных действий, бросков, а также уклонов и перемещений. Большое впечатление производят акробатические движения. В особенности ярко выглядит сальто вперед, которое спортсмен использует для уклонения от удара или подготовки контратаки. Это всегда смотрится красочно и служит украшением поединка. Вообще считается, что лучшая защита — регулярная смена позиций, которые вводят в заблуждение соперника. Капоэйра — демократичный вид спорта, соревнования могут быть полноконтактными и с ограничениями в приемах и ударах.

Мы говорили в основном про спортивную составляющую капозейры, но у нее есть и боевой раздел, включающий в себя борьбу одного человека против нескольких, соперничество вооруженного человека и безоружного, а также борьбу со связанными руками. Традиционное оружие в капозейре — мачете, а поединок с его использованием имеет название «мокелеле». Бывает, что в дело идут ножи с изогнутым лезвием без рукоятки, такие же, как во времена беглых рабов. Соперники при этом не пытались убить друг друга, наличие ножей считалось психологическим приемом.

Еще одна специфика капозейры — наличие темной стороны, а именно магии. По понятным причинам официальной информации об этом нет и быть не может, на то она и магия. Тем не менее есть легенда, что африканцы, привезенные в Бразилию, не спешили забывать свою традиционную веру и обычаи, поэтому до сих пор существуют магические ритуалы — умбада и кандомбле. Да и во время самого поединка музыканты извлекают из инструментов таинственные звуки. Порой участники капозейры входят в состояние транса, чтобы не чувствовать усталости и исполнять сложные технические трюки. Если раньше речь могла идти о каких-то кровавых ритуалах, то сейчас магия на агрессию не направлена. Тренеры, напротив, стараются развивать позитивное мышление у своих подопечных, занимающихся этим видом спорта.

Разница стилей и популярность в мире

Как уже было отмечено выше, современная капозейра состоит преимущественно из двух основных стилей — ангола и регионал. Если ангола характеризуется медленными движениями, которые плавно переходят друг в друга, то регионал проповедует динамичный стиль, где присутствует множество сальто и других акробатических элементов. Надо отметить, что сейчас разделение на школы стало условным, так как во время поединка капозейристы научились переходить с одного сти-

Первую школу капозейры в России открыл Роман Белов, прошедший обучение у мастера Морейры



ля на другой. Приверженность тому или иному зависит от ряда факторов. К примеру, взрослые спортсмены тяготеют к анголе, потому что он более спокойный, а молодежь любит регионал — за динамику и скорость.

До недавнего времени за пределами Бразилии про капозейру мало кто знал. Европа близко познакомилась с ней в середине прошлого века, когда артистическая труппа «Компания Бразилиана» отправилась в тур по Старому Свету. Позже в Европу приехали их последователи: «Фурако Бахья» и «Бразил Тропикал».

В Россию капозейра пришла в 90-х годах вместе с боями без правил. Тогда же состоялось несколько научно-практических конференций с участием иностранных мастеров капозейры, в том числе из Бразилии. Сегодня школы капозейры существуют в Москве, Санкт-Петербурге и ряде других городов страны.

Капоэйра в кино

Было бы преступлением не рассказать о том, как капозейра представлена в кинематографе. А здесь, поверьте, немало интересного. Всплеск популярности этого вида боевых искусств во многом связан с тем, что люди увидели его в кино, и это произвело на них сильнейшее впечатление.



Картина «Только сильнейшие» с Марком Дакассом в главной роли стала первым и единственным голливудским фильмом, полностью посвященным капозейре. Когда фильм вышел на большие экраны в 1993 году, во всей Америке началась повальная любовь к этому спорту, которая коснулась даже голливудских звезд. А следом возрос и интерес по другую сторону океана. Любопытно, что Дакаска к съемкам готовил бразильский мастер Амен Сато. Они тренировались вместе в течение трех месяцев, подтягивая к занятиям и других актеров фильма. Причем Сато помогал не только с искусством боя, но и с саундтреками.

В 1996 году на экраны вышел фильм «В поисках приключений» с Жан-Клодом Ван Даммом. Это была его первая самостоятельная режиссерская работа. В картине капозейра показана во время сцен боя между бойцами различных боевых искусств, и она получилась самой эффектной в фильме. Ван Дамм придумал каждому спортсмену и тренеру колоритную спортивную форму и неповторимый стиль боя, а на роль бразильского бойца был приглашен Сесар Карнейру.

В фильме «Женщина-кошка» с Холли Берри в главной роли капозейра отражена в нескольких сценах, в результате чего, к примеру, эпизод ограбления в банке выглядит максимально кра-

сочно. Актриса стала готовиться к роли задолго до начала съемок под руководством мастера Боненко. На протяжении восьми месяцев она изучала элементы боевого искусства.

В 2009 году в Бразилии прошла премьера фильма «Безору» с актером Айлтоном Кармо. Картина основана на реальных событиях и рассказывает историю Мануэля Энрикеса — мастера капозейры. Он обладал уникальной способностью бесследно исчезать, когда была близка опасность. Авторы продемонстрировали здесь всю зрелищность и философию единоборства.

Создатели фильма «12 друзей Оушена» показали движения капозейры в сцене ограбления банка. На роль человека, ловко пробирающегося сквозь лазерную систему защиты, позвали звезду мирового кино Венсана Касселя. Француз еще до старта актерской карьеры обучался в цирковой школе в Париже.

В фильме «Защитник» есть шикарная сцена в храме, наполненном водой. Там сражались бойцы двух стилей — капозейры и муай-тай. Вообще, есть множество картин, где, так или иначе, присутствуют элементы капозейры. Даже популярный фильм «Знакомство с Факерами» показал капозейру в нескольких коротких, но незабываемых сценах. □

ТАНЦУЮТ ВСЕ!

За свою 25-летнюю историю Центр танцевального спорта «Динамо-Нижний Новгород» приобрел репутацию одной из сильнейших танцевальных школ Приволжского федерального округа. Именно сюда приходят те, кто решил заниматься танцами профессионально

ТЕКСТ // ТАМАРА ВОЙНОВСКАЯ ФОТО // АРТЕМ КОВАЛЕВ

В огромной семье динамовских спортивных клубов не так много неигровых. И уж совсем особняком стоят танцевальные. Возможно, потому что танцы стали спортом лишь в конце 90-х годов, а до этого считались искусством, сферой влияния богини Терпсихоры. Тогда же закрепились и танцевальные программы: европейская, куда вошли медленный вальс (бостон), быстрый фокстрот (квикстеп), венский вальс, танго, медленный фокстрот, и латиноамериканская, состоящая из самбы, румбы, ча-ча-ча, пасодобля и джайва.

Российские пары всегда составляли достойную конкуренцию зарубежным. И нижегородский Центр танцевального спорта «Динамо-НН» — один из тех, кто уже 25 лет готовит мастеров высокого

уровня. Среди его выпускников — призеры и победители многих крупных российских и международных соревнований, а в своем регионе он признанный лидер.

Центр работает со всеми возрастными группами — от трехлетних малышей до «65+» — и развивает не только спорт высших достижений, но и массовый. Сюда можно прийти даже всей семьей: пока родители будут разучивать сложные па, малышей познакомят с простыми танцевальными движениями.

Среди преподавателей — настоящие профессионалы: судьи всероссийской категории, КМС по танцевальному спорту, финалисты и полуфиналисты чемпионатов Европы. Мы беседуем с одним из основателей и двумя воспитанниками центра.





Дмитрий Мелехин
руководитель Центра танцевального спорта
«ДИНАМО-НН», судья всероссийской категории,
член президиума Нижегородской федерации
танцевального спорта

Из «Оникса» в «Динамо»

— Дмитрий Валерьевич, когда возникла идея создать клуб?

— Инициаторами создания Центра танцевального спорта «Динамо-НН» в Нижнем Новгороде были я и моя партнерша по танцам Гузель Хамаза. В 1997 году параллельно со своими тренировками и выступлениями мы начали работать с детьми. Со временем пришла мысль об открытии своего танцевального клуба. Первые несколько лет наш центр носил название «Оникс».

Тренерский опыт перенимали у своих легендарных преподавателей — Татьяны Борисовны и Юрия Валентиновича Сиверс, которые вывели нашу пару на международный уровень. Под их руководством мы защитили звание «танцоры международного класса».

— В связи с чем решили переименовать клуб в «Динамо-НН»?

— Это произошло в 2008 году. В 2000-х все, что было связано с физкультурой и спортом, становилось популярным. Мы с Гузель Фаритовной решили, что «Ониксу» как спортивному клубу правильнее связать свою жизнь с самым многочисленным, старейшим и легендарным спортивным сообществом. Тем более что «динамика», «движение» — это те слова, которые как нельзя лучше отражают суть нашего вида спорта.

За двадцать шесть лет, прошедших с момента образования клуба, мы постоянно расширялись, и сегодня в Нижнем Новгороде работает семь филиалов клуба. Всего же в наших секциях занимается более 300 детей.

Несколько лет нам удавалось проводить свой международный турнир «Кубок «Динамо» Нижегородской области». К сожалению, с началом пандемии вынуждены были отказаться от его организации. Сегодня у нас проходят соревнования для малышей Кубок юного динамовца.

— Детей приводят родители или они сами выбирают танцы?

— Есть и те и другие. Нельзя сказать, кого больше. Сейчас ребята начинают заниматься с трехлетнего возраста. В ком-то родители увидели потенциал, кто-то из детей просто любит двигаться под музыку. Но далеко не каждый мальчик или девочка в три года может попросить взрослых привести его в танцевальный спорт. Считаю, чем раньше приходят к нам ребята, тем лучше. Так как организм еще не окреп, в этом возрасте мы не даем большой нагрузки, разучиваем общие танцевальные движения.

— Если на первом же занятии видно, что ребенок не обладает нужными данными, объясняете родителям, что у него нет перспективы в танцах?

— Безусловно, танцы очень сложнокоординированный вид спорта. Но мы считаем, что любой ребенок имеет право на танцевальное образование. Поэтому берем абсолютно всех. А останутся они или нет — время покажет. Часто бывает, что ребенок танцует лет 5–6, развивается потихонечку и вроде у него нет никаких ярких достижений. Потом срабатывает накопительный эффект, и он «выстреливает».

Но если говорить о физических данных, они действительно влияют на успех. Если нет способностей, серьезных достижений в спорте не будет. Зато ребенок научится двигаться, познакомится с культурой танца, приобретет коммуникативные навыки. Очень важно и то, что дети учатся справляться с волнением, преодолевать стрессы, которые могут быть вызваны внештатными ситуациями.

— Какими именно способностями должен обладать будущий танцор. И можно ли их развить, если они неочевидны?

— Чувство ритма, допустим, развивается у любого. Может быть, на начальном этапе не каждый попадает в музыку, но рано или поздно все равно к этому придет.

Недостаток мышечного тонуса, пластика, растяжка тоже тренируются. У нас же, кроме танцев, есть и классическая хореография, и общая физическая подготовка, которыми танцоры занимаются половину своего тренировочного времени.

Есть те, у кого с первых дней все получается. Но не факт, что они дойдут до спорта высших достижений и станут чемпионами. Составляющих успеха много. Если ребенок трудится, рано или поздно придут результаты. Главное, чтобы танцору хватило терпения дождаться этого момента, не опускать руки. Задача родителей — его поддержать. На своих собственных примерах, которых в клубе много, мы им объясняем, что необходимо верить в своего ребенка.

— Много ли детей бросают занятия из-за того, что не выдерживают нагрузки или считают, что не получается?





В настоящее время в клубе порядка 20 танцевальных секций. Ребята из них уже несколько лет выступают на соревнованиях различного уровня



Центр танцевального спорта «Динамо-НН»

1997

открытие студии бального танца «Оникс»

2008

студия переименована в Центр танцевального спорта «Динамо-НН»

2008–2019

соорганизатор ежегодного Международного открытого чемпионата «Динамо» по спортивным бальным танцам DYNAMO CUP. Более 3000 участников

с 2015-го

организатор Всероссийского турнира «Юный динамовец»

Танцевальные направления «Динамо-НН»

- латиноамериканские танцы
- бальные танцы
- современные танцы (хип-хоп, break dance, джаз-фанк и др.)
- фитнес-танцевальные направления (Zumba, стретчинг, функциональный тренинг)
- клубная латина (сальса, бачата)
- классическая хореография
- акробатический рок-н-ролл
- восточные танцы

— Статистики у нас нет. У кого-то сложности с учебой в школе, и времени на тренировки не остается. Другие взрослеют, попадают в другой социум, появляются новые друзья, интересы. Бывает, не выдерживают родители, из-за того что соревнования практически каждые выходные.

— Частые выступления так необходимы?

— Когда ты нацелен на дальнейшее развитие, соревнования обязательны. Если же танцор занимается просто для себя, для общей физической подготовки, достаточно групповых занятий. Но, как правило, любой ребенок хочет выступать на соревнованиях. После таких выступлений появляется азарт.

На высоком уровне

— Сложно ли найти партнера?

— Если мы говорим по поводу пар, то первоначально в группе 70 процентов девочек. Кстати, они и бросают чаще: взросление, любовь, замужество, материнство... Что касается мальчиков, если они задержались в танцах лет до 20, скорее всего, это уже навсегда станет их профессией.

При формировании пары важно, чтобы девушка и молодой человек были одного возраста, так как у нас существует градация возрастных категорий. Мальчик, выступающий в категории «молодежь», не может встать с девочкой младше его на четыре года. Кроме того, важно, чтобы у партнеров рост соответствовал друг другу, чтобы профессиональный уровень подходил, чтобы мотивация совпадала. Очень большое значение имеет и финансовая составляющая. Партнер, например, может посещать только региональные соревнования, а у партнерши больше финансовых возможностей — она готова выступать и в России, и за рубежом. Может брать больше уроков.

А характер — это всегда кот в мешке. Все проблемы проявляются в процессе работы. Пары часто расходятся, когда нет взаимопонимания.

— Каких самых высоких результатов добивались ваши воспитанники?

— Пара Дмитрий Сорокин и Наталья Бурмистрова становилась призерами и победителями многих крупных российских и международных соревнований. Они двукратные призеры одного из самых известных турниров Blackpool Dance Festival, который проходит в Великобритании, в городе Блэмпле. Это очень большое достижение! В марте 2023 года две наши взрослые пары в латиноамериканской и европейской программах стали финалистами чемпионата России. В Нижнем Новгороде таких результатов не было давно.

— Изоляция российских спортсменов не могла не коснуться и бальных танцев. Будут ли родители приводить в ваш клуб детей, понимая, что в ближайшее время перспективы выхода на международный уровень не появятся?

— Конечно. Главная мотивация — выполнять спортивные нормативы. А пока спортсмены младших возрастов достигают уровня мастеров спорта международного класса, пройдет не один год.

У нас проходят зональные и региональные чемпионаты, отборы на первенство Приволжского федерального округа. Наши танцоры состязаются за выход на чемпионаты, первенства и Кубки России, которые проводятся в каждой дисциплине. То есть вся последовательность отбора, существующая в любом другом виде спорта, присутствует.

Надеемся, что в ближайшем будущем Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла сможет организовывать и международные турниры с участием спортсменов из дружественных стран.

Только лучшие наставники

— Как вы отбираете тренеров?

— Наши педагоги — в основном воспитанники клуба. Они становятся тренерами или ассистентами тренеров. Есть те, кто работает только с новичками. Дальше ребята переходят к другим специалистам. Надо отметить, что на начальную подготовку мы ставим более опытных педагогов, так как они закладывают базу.

— В некоторых видах спорта есть топовые тренеры, которые выводят спортсменов на высокий уровень. А как у вас обстоят дела?

— Если тренеру собирают одаренных детей со всей России, понятно, что среди них рано или поздно обнаружится талант. В нашем же клубе занимаются все желающие, и успех танцоров — это результат трудолюбия, совместной работы тренеров и спортсменов.

В клубе отлажена система подготовки. Тренировочный процесс включает в себя помимо самих 4–5-часовых тренировок групповые занятия, прогоны, тактики, хореографию, ОФП. Мы также работаем с приглашенными педагогами. Практически каждый месяц к нам приезжают известные танцоры и дают мастер-классы. В течение сезона минимум три сбора, на которых наши спортсмены берут индивидуальные уроки у других тренеров.

— Вообще, работа клуба «Динамо-НН» направлена на воспитание чемпионов или привлечение большого количества детей в свой спорт?

— Спорт высших достижений не может существовать без массового спорта. Селекция танцоров высокого уровня происходит естественным образом. Поэтому мы стараемся развивать массовый спорт, для того чтобы к нам приходило как можно больше детей и взрослых.

Танцев много не бывает

— В вашем клубе, кроме классической программы, представлены и другие танцевальные направления. Почему решили разнообразить выбор?

— Несколько лет клуб работал на базе одной школы. Со временем, когда выросло количество желающих у нас заниматься, было принято решение расширяться. Хотелось попробовать себя в чем-то другом. Запустили новые проекты. В настоящее время у нас порядка 20 танцевальных секций. Ребята из этих секций уже несколько лет выступают на соревнованиях различного уровня.

В нашем клубе есть танцевальные группы, где женщины могут тренироваться вместе с детьми. Они созданы специально для мамочек, которые хотят поддерживать форму, но им не с кем оставить детей.

— Могут ли профессиональные танцоры-бальники заниматься другими танцами? Или существует негласный запрет на такие увлечения, чтобы не испортить чистоту движений, наработанную годами?

— Для нас важно, чтобы тело было подготовлено к самым разнообразным движениям, чтобы любой танец смотрелся органично. На сборах все танцоры клуба обязательно занимаются дополнительно с преподавателями хип-хопа, джаз-модерна и других видов танцевальных направлений.

По сложности и координации движения тела мы иногда проводим параллель с боксом — в этом виде спорта тоже очень сложная координация: нога в одну сторону, корпус в другую поворачивается, рука движется в третьем направлении. Это может прозвучать странно, но наши танцоры высокого уровня берут частные занятия по боксу. Даже я сам недавно ходил на тренировки. Они хорошо развивают и мозг, и тело. Конечно, с такими занятиями танцору нельзя переусердствовать, потому что стойка в боксе подразумевает сутулую спину.

— Телевизионные шоу, в которых профессиональные танцоры в тандеме со звездами кино и эстрады соревнуются между собой, популяризируют танцы?

— Безусловно. Они повышают интерес к нашему виду спорта. Научиться танцевать можно в любом возрасте. И если у человека есть желание, то надо пробовать. У нас в центре есть группа, которая выступает в категории PRO-AM. В этом формате один из партнеров профессионал, другой пришел учиться с нуля. Чаще всего в паре профессионал мужчина. Эти комбинированные пары участвуют в специально организованных для них соревнованиях. Кстати, мы сами проводим PRO-AM-турнир DYNAMO CUP. На него даже из Минска приезжают.

— Слышала, вы предоставляете возможность выйти на паркет и ветеранам танцевального спорта?

— В спортивных танцах есть определенные возрастные категории. Одна из них — 65 лет и старше (возраст определяется по старшему партнеру). В нашем клубе занимаются спортсмены, которым сейчас около 70 лет. В этом году они стали серебряными призерами на Кубке ЦСКА «Вальс Победы», прошедшем весной в Москве.



Кирилл Власов
финалист чемпионата России по европейской программе, многократный чемпион Приволжского ФО, чемпион Нижегородской области. Выступает с Кристиной Полуниной

Тенденция к усложнению

— Кирилл, когда вы начали заниматься танцами?

— В семь лет. Мама обратила внимание, что меня очень интересовали телепередачи, в которых показывали соревнования по бальным танцам. Она заранее отмечала в ТВ-программе, когда будет очередная трансляция.

— В пару со своей партнершей Кристиной встали в клубе «Динамо-НН»?

— Мы с Кристиной нашли друг друга шесть лет назад, еще до того как пришли в «Динамо».

— В какой программе выступаете?

— Нам обоим нравится европейская программа, да и внешние данные больше для нее подходят — мы оба высокие. Кристина любит быстрый фокстрот, я — танго.

— Как настраиваетесь перед выходом на паркет?

— Волнение перед соревнованиями присутствует, но каждый с ним справляется по-своему, в зависимости от темперамента. Я, к примеру, уединяюсь. Кристине этого не нужно.

— Насколько важно на соревнованиях присутствие болельщиков?

— Танцевальный спорт в первую очередь ориентирован на зрителей, которые приходят на наши выступления получить эстетическое удовольствие. Во время пандемии, когда зрительные залы опустели, выступать было сложно.

— Часто ли вы посещаете ночные клубы, дискотеки, где можно танцевать, не беспокоясь о том, какую оценку получишь?

— Я не люблю такое времяпровождение. Лучше съездить к родителям, на природу, сходить в баню — расслабить уставшие мышцы. Кристина, наоборот, любит и умеет танцевать не только на паркете.

— Профессиональный танцор виден по заученным движениям?

— Конечно, он выделяется из общей массы. Но не потому, что нелепо двигается на танцполе. Он чувствует музыку, может свободно управлять своим телом, его движения скоординированные.

— Меняются ли со временем танцы или уже сложно что-либо поменять в правилах?

— В бальных танцах есть тенденция к усложнению. Это связано не с правилами, а с тем, что каждый из танцоров старается выглядеть ярче своего конкурента. Поэтому европейская программа стала более быстрой, более сложной.

— Какие травмы бывают у танцоров?

— У девушек чаще страдает спина, так как тело во время танца находится в сильном прогибе. В основном же у танцоров травмируются колени и стопы. Поэтому необходимо постоянно следить за своим здоровьем.

— После окончания танцевальной карьеры вы планируете заниматься тренерской работой?

— Мы уже тренируем и даем мастер-классы в разных регионах. Но и свои тренировки продолжаем, потому что стремимся выйти на более высокий уровень и добиться успехов на международной арене. Тем более что возраст позволяет: мне сейчас — 28 лет, Кристине — 23 года.



Александра Чиненкова

финалистка чемпионата России по латиноамериканской программе, победитель Кубка России, многократная чемпионка Приволжского ФО, чемпионка Нижегородской области. Танцор международного класса, мастер спорта России. Выступает с Александром Родыгиным

Химия между партнерами

— **Александра, в каком возрасте вы пришли в спорт?**

— В возрасте трех лет меня привела на занятия мама. Можно сказать, я пошла по стопам старшей сестры, которая тоже занималась бальными танцами. С самого детства знала, что буду танцевать.

— **Вы начинали свою танцевальную карьеру в этом клубе?**

— Я начинала тренироваться в родном городе Павлове. В клуб пришла благодаря моему партнеру Саше Родыгину. Он тогда уже был в «Динамо» и искал себе партнершу. На одном из турниров, куда он пришел посмотреть соревнования, увидел меня. Попробовали танцевать вместе, обсудили общие цели и только после этого приняли решение о моем переходе. На тот момент мне было 15 лет. И вот уже шесть лет танцую за «Динамо».

— **Какие у вас успехи в спорте на сегодняшний день?**

— Сейчас, к сожалению, на международные соревнования мы выезжать не можем, поэтому представляем свой город, свой клуб только на российских площадках.

Одним из важнейших стартов для нашей пары в этом году был прошедший в марте чемпионат России. Сильных участников оказалось очень много. Нам удалось попасть в финал и занять пятое место. Шесть пар-финалистов этих соревнований автоматически входят в сборную России.

И еще один важный и очень красивый турнир, который устраивает Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, — Кубок сильнейших. На него приглашаются самые сильные танцевальные пары. И мы входим в их число.

— **Какую программу вы танцуете?**

— Латиноамериканскую. Саша сделал этот выбор намного раньше меня. А я до 13 лет танцевала обе программы. Но результаты в европейской были хуже, душа к ней не лежала.

— **Ваш любимый танец?**

— Зависит от того, какое сегодня настроение... Наверное, румба, где можно показать свою глубину, отношения в паре.

— **Вы перед выходом на паркет ловите кураж?**

— Танец будет выглядеть натуральнее, если испытываешь «в моменте» эмоции и чувства. Никому не интересно смот-

реть на работу без внутренней наполненности, пусть даже хорошо выполненную. Скорее всего, далеко пара не пройдет с такой подачей. Нам с Александром повезло — мы совпадаем эмоционально, и во время танца между нами какая-то химия. Говорят, со стороны это очень заметно.

— **Александр опытнее. Он поддерживает вас перед выходом на паркет?**

— Волнение от опыта не зависит. Каждый танцор перед выходом переживает. Просто кто-то с этим справляется, кто-то нет. Мы с Сашей стараемся поддерживать друг друга. Никто не трясется и не паникует. Когда танцор может контролировать свои эмоции, не выплескивать негатив на другого, в этом, наверное, залог успеха.

— **Кто занимается макияжем танцоров перед соревнованиями?**

— На каждых соревнованиях работают имидж-студии, которые создают образы. Я всегда обращаюсь к профессиональным парикмахерам и визажистам, потому что прически сама себе делать не умею. Нашу пару спонсирует одна из нижегородских имидж-студий, которую мы и представляем на всех соревнованиях и благодарим в соцсетях за их работу.

— **Есть ли у вас предпочтения в модели, цвете, материале костюмов?**

— Честно говоря, я люблю эксперименты. Мы с Сашей «отшиваемся» в московском ателье, которое также спонсирует нашу пару. Я даю полную свободу творчества дизайнерам-модельерам, тем более что за несколько лет нашего сотрудничества они уже знают мои предпочтения.

— **Были какие-либо курьезные случаи в вашей танцевальной практике?**

— На один из турниров мы готовили показательный номер на основе танца румба. Использовали в нем шаги из своего танца, но немного их переделали. А на очередных соревнованиях должны были станцевать нашу обычную программу, которую из турнира в турнир презентуем. Когда вышли на паркет танцевать румбу, начали с Сашей попеременно делать шаги из программы шоу. Это было очень неожиданно. И под конец танца, из-за того как неловко все получилось, мы просто рассмеялись. Но не расстроились и реабилитировались в следующем туре.

— **Физическая форма танцоров может сказаться на оценке пары?**

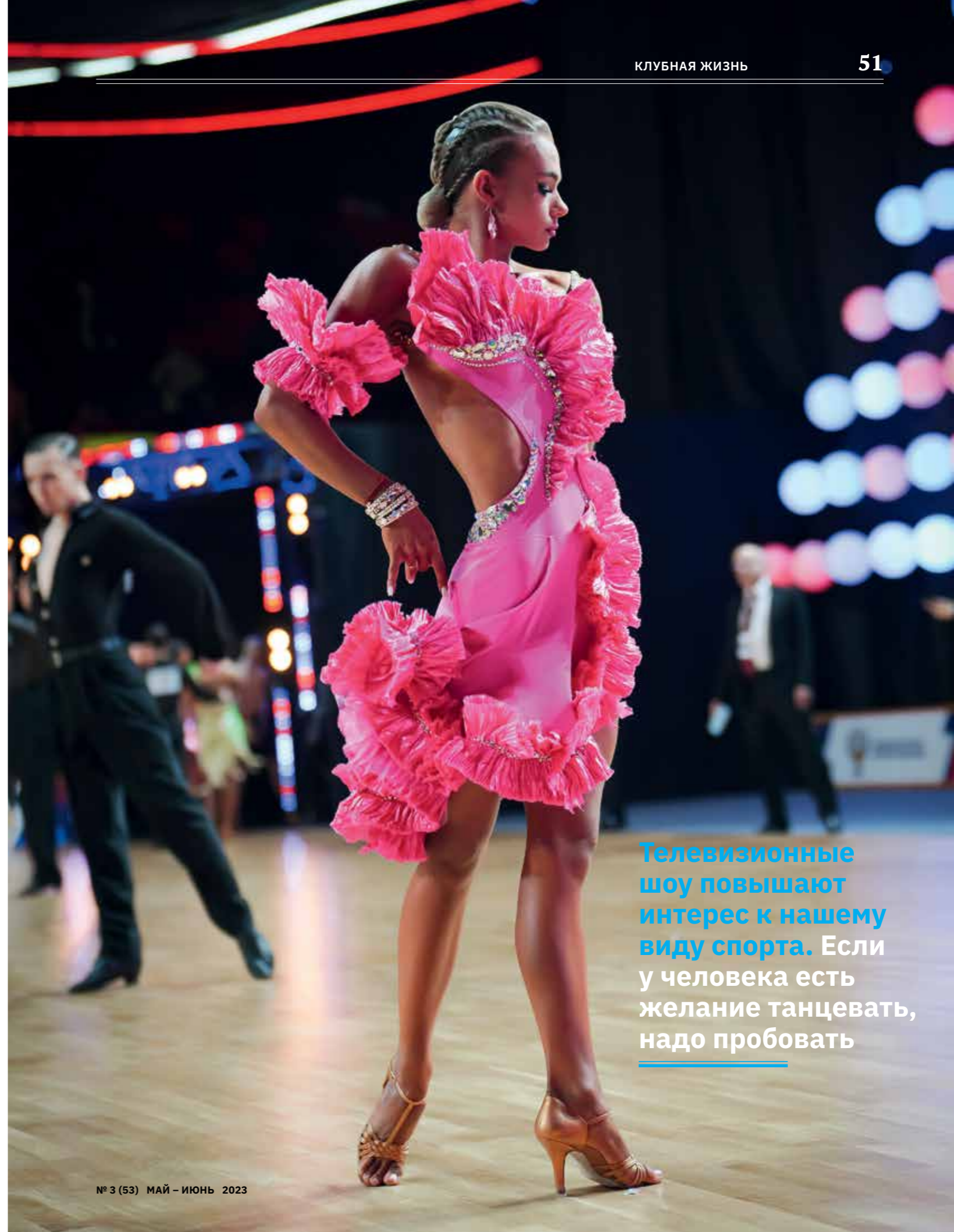
— Напрямую на оценку это не влияет. Но так как танцы — субъективный вид спорта, отчасти это может сказаться не в лучшую сторону, если перед судьями встанет выбор между равнозначными парами.

— **Пробовали себя в каких-то других танцах?**

— Были только разовые попытки. Уделить время какому-то одному направлению пока не получалось. В планах есть, но только как дополнительный инструмент для того, чтобы в своем танцевании показать что-то новое.

— **Для вас танцы — больше работа или удовольствие?**

— Скорее, удовольствие. Если бы это была только работа, мы бы так долго в танцах не задержались. □



Телевизионные шоу повышают интерес к нашему виду спорта. Если у человека есть желание танцевать, надо пробовать

Владимир Исаков: «Сражался за четвертое место, а получил медаль»

Двукратный призер Олимпийских игр, чемпион мира и Европы, участник пяти Олимпиад *Владимир Исаков* с самого начала своей богатой спортивной карьеры выступал за общество «Динамо». С 2017 года Владимир Вячеславович работает в сборной России по стрельбе из пистолета. Он рассказал о первых шагах в спорте, непростой судьбе второй олимпийской медали, как новые правила изменили стрельбу и почему российские спортсмены должны продолжать готовиться к Олимпиаде

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

ФОТО // СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ

Оптимальный возраст может быть от 16 до 60 лет

— Как вы пришли в стрелковый спорт?

— Ребята из моего класса как-то принесли в школу гильзы. Мне стало интересно, а они рассказали, что стреляют из пистолета. Захотел тоже попробовать. На тот момент мне было уже 14 лет. Когда я пришел в секцию, выяснилось, что я уже староват, тем не менее попробовать дали. Понравилось. Так и начал заниматься.

— Чем именно вас привлекла стрельба из пистолета?

— Я любил стрелять — и из рогаток, и из каких-то самострелов. Это привлекало с самого детства. В стрельбе из пистолета стало получаться сразу, но для того чтобы выйти на высокий уровень,

пришлось немного поработать. По нынешним временам я достаточно быстро достиг определенных успехов.

— В сборную страны вы попали в 1991 году. Какие впечатления тогда оставила национальная команда?

— Состав на тот момент был очень сильный. Если сравнить с нынешним чемпионатом России, то в то время такой состав мог выставить каждый коллектив: ДОСААФ, «Динамо» и армия. Конкуренция невероятная. В 1991 году на чемпионате СССР я выполнил норматив мастера спорта международного класса и занял третье место. Благодаря этому результату меня заметили и пригласили в сборную СССР. После развала Советского Союза открылась новая страница истории отечественной стрельбы.



Владимир Вячеславович Исаков
Родился 28 февраля 1970 года
в Пушкине (Московская обл.)

- Заслуженный мастер спорта (пулевая стрельба, пневматический пистолет (ПП-3) 10 м, малокалиберный пистолет (МП-6) 50 м)
- Бронзовый призер Олимпийских игр (2004 — ПП, лично; 2008 — МП, лично)
- Чемпион мира (2002, 2010 — ПП, команда)
- Серебряный (2006 — МП, команда; 2006 — ПП, команда) и бронзовый (2006 —

- МП, лично; 2014 — ПП, команда) призер чемпионатов мира
- Рекордсмен мира (2007) в командном зачете
- Чемпион Европы (1999, 2011 — МП, команда; 1997, 2003, 2004, 2010–2013, 2016 — ПП, команда)
- Серебряный (2015 — ПП, команда) и бронзовый (2007, 2009 — ПП, лично) призер чемпионатов Европы

- Победитель (2006 — МП; 2007, 2015 — ПП) Кубка мира
- Серебряный (2010 — МП) и бронзовый (2005, 2008 — МП; 2008 — ПП) призер Кубка мира
- Первый тренер — Ольга Гринченко
- Тренер — Валентина Коренева



↑
Чемпионат России — 2012, Лисья нора

→
Подготовка к II Европейским играм в Минске

←
С олимпийской чемпионкой Токио Виталиной Бацарашкиной, 2020

— **С какими трудностями столкнулся стрелковый спорт после распада страны?**

— На мне это сильно не отразилось, потому что в 21–22 года ты не чувствуешь кардинальных изменений. Маховик был раскручен, «Динамо» существовало и обеспечивало подготовку спортсменов. Единственное, что расстраивало, — это уход из жизни в 1992 году Виктора Ивановича Михайлова, тренера, благодаря которому я нахожусь сейчас на своем месте. Возможно, с материально-техническим обеспечением дела обстояли не так хорошо. В остальном сборы, соревнования проходили. У меня же после хороших 1991 и 1992 годов пошел спад результатов. Поэтому я только в 1996 году сумел стать чемпионом России.

— **Что поспособствовало вашему прогрессу и выходу уже на мировой уровень?**

— Считаю, что необходим человек со стороны, тренер, который бы наблюдал за происходящим процессом, потому что сам ты не замечаешь, как уходишь в сторону и начинаешь двигаться не в том направлении. Мне повезло — было кому подсказать, и я прислушивался к этим замечаниям. Когда появляется результат, появляются и высокие ожидания, а когда происходит спад, никаких ожиданий нет и работаешь спокойно. Я проделал очень хороший объем черновой работы. На этом фундаменте сумел «проехать» всю свою карьеру.

— **Какой, на ваш взгляд, оптимальный возраст у стрелка?**

— Доказано, что оптимальный возраст может быть от 16 до 60 лет. Главное, чтобы сохранялись

мотивация и желание и рядом был человек, который не даст закопаться.

О завоевании медали узнал по радио

— **Вы участвовали в пяти Олимпийских играх. Какие из них запомнились больше всего?**

— Первые и те, где я завоевывал медали. Но в целом все Олимпиады помню достаточно хорошо. В Пекине была интересная организация Олимпийских игр и сложная судьба моей медали.

— **В Атланту вы поехали достаточно молодым спортсменом. Чувствовали особую ответственность и волнение?**

— Там еще были люди высочайшего класса, вышедшие из сборной СССР, такие как Борис Борисович Кокорев и Сергей Николаевич Пыжьянов. Даже не помышлял, что смогу на что-то претендовать. В 1995 году я впервые выехал на международные соревнования в составе сборной России. В Дортмунде показал не очень высокий результат, но по какой-то причине тренерский штаб решил взять меня на этап Кубка мира в Мюнхене, где я занял уже высокое второе место. После этого в 1996 году выиграл чемпионат России, стал третьим на этапе Кубка мира в Милане и начал выступать достаточно стабильно, поэтому попал в состав олимпийской сборной.

— **К моменту завоевания первой бронзы на Олимпийских играх в Афинах у вас уже было много титулов. Бронза тогда стала**

максимальным для вас результатом или рас считывали на победу?

— Из-за напряженного состояния и высокой ответственности сам старт прошел у меня как в тумане. Я помню, что было непростое начало, хотя я попал девять десятков подряд, а десятым попал в восьмерку. Когда увидел результат, понял, что стал участником финальной серии. Тогда в финале стреляли с учетом результата квалификации, а не с нуля. Я был третьим после китайца Ван Ифу и Михаила Неструева. Понимал, что борьба за золото будет между ними, а я должен не упустить бронзу и отстоять свою позицию.

— Как сложился для вас финал?

— Первый выстрел я сделал не с первого подъема, потому что все дрожало. Каким-то чудом ухватился за пистолет и попал в центр. Последний выстрел помню очень хорошо. Ван Ифу попал тогда 9,9, воцарилась тишина, Неструев стреляет следом — 9,8, а я еще не успел сделать выстрел. Китайская делегация поняла, что это победа и начала хлопать. Слава Богу, они хлопали равномерно, а не хаотично, и тогда было 75 секунд на выстрел. Я переизготовился с мыслью, чтобы они продолжали хлопать в том же ритме, и технически грамотно сделал выстрел. Он мне удался.

— У вас и олимпийские медали, и медали на чемпионатах мира и Европы в пневматике и малокалиберном (матчевом) пистолете. Какая из этих дисциплин вам подходила больше?

— Мне вся стрельба нравилась. Без разницы. Я получал удовольствие от процесса.

— То есть у вас не было коронной дисциплины?

— Сначала я выезжал на пневматике, а к матчевому пистолету пришел чуть позже.

— В Пекине у вас был четвертый результат, а медаль вручили после дисквалификации соперника из КНДР. Какие были ощущения от досадного четвертого места и когда вы получили медаль?

— Действительно, когда мы сделали последний выстрел, у меня была надежда на высокий результат. Но по выражению лица тренера понял, что медали нет. При этом он мне сказал, чтобы с рубежа не уходил, так как будет перестрелка за четвертое и пятое место. Я попал в девятку, соперник — в шестерку. Досадно, что начало финальной серии было не очень удачным, в остальном я прошел вровень с олимпийским чемпионом. Кореец стал первым, я — четвертым. Состояние после старта было подавленное — я упустил реальный шанс на медаль. Позже ребята из Bosco позвонили и пригласили в «Русский дом», где мы посидели, отдохнули, скинули напряжение,



а на следующее утро полетели в Москву. Оттуда мы с женой поехали в деревню. Она достаточно в глухом месте. Там и сейчас-то не очень хорошая связь, а тогда ее вообще практически не было.

Обычно я не слушаю радио, но тогда его включил и узнал, что в стрельбе из пистолета случился допинговый скандал, и северокорейского спортсмена, занявшего второе место, дисквалифицировали. Соответственно медаль досталась российскому спортсмену. Подумал, что это хорошо, но только спустя какое-то время понял, что в этой дисциплине четвертым был я. Сначала испытал эмоциональный шок, потом побежал будить жену. Было много радости. Медаль вручили спустя время в России. Тогда нас чествовала Московская область, а награждал представитель губернатора. Приятно, но первые эмоции, когда я понял, что медаль достается мне, сложно описать словами.

Решил, что выступать с меня хватит

— Допинг в стрельбе встречается редко. Насколько запрещенные препараты для успокоения нервной системы могут влиять на результат?

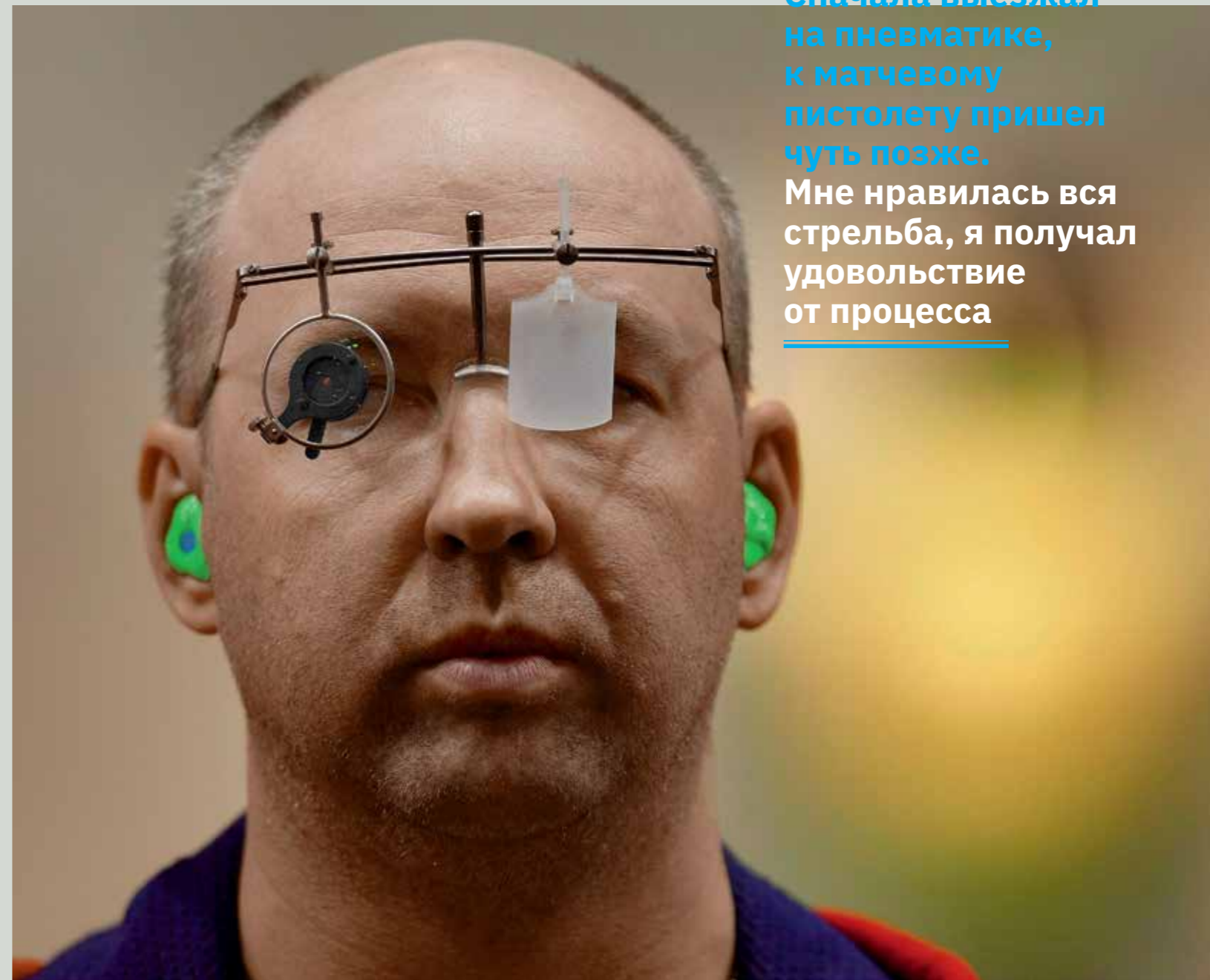
— Для подавления нервной системы используют блокаторы, которые также применяются для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Я не могу сказать, какой эффект они дают, потому что никогда не применял, но выступать на тяжелом эмоциональном фоне мне с годами становилось все сложнее, поэтому, когда в 2016 году закончились Олимпийские игры и мне предложили должность в федерации, я думал недолго. Приехал домой

↑
Любовь Галкина,
Алексей Алипов,
Михаил Неструев,
Владимир
Исаков. Афины,
2004

→
Спортсмены
стрелковые очки
изготавливают
на заказ

Сначала выезжал на пневматике, к матчевому пистолету пришел чуть позже.

Мне нравилась вся стрельба, я получал удовольствие от процесса



и решил, что выступать с меня хватит. Накал соревнований высокого уровня давал о себе знать.

— Физически вы были готовы соревноваться, но чувствовали эмоциональную выхолащенность?

— Да. Она сделала свое дело, хотя Рагнар Сканоер стал бронзовым призером Олимпийских игр почти в 60 лет.

— В стрельбе раньше допингом считался и алкоголь. Он запрещен на соревнованиях?

— По технике безопасности у нас запрещено находиться в состоянии алкогольного опьянения

на линии огня, плюс это не соответствует образу спортсмена. Официально он запрещен у лучников и в мотоспорте как допинг, у нас нет. Алкоголь немного расслабляет, но он расслабляет не только эмоционально, но и физически. Соответственно теряется устойчивость и концентрация. Здесь не все так просто.

— Разговоры о том, что в небольшом количестве он может улучшить результаты, миф?

— Нет, он может помочь, но невозможно подобрать дозу. Это, скорее, плацебо. Человек, скажем, может выпить перед стартом 50–100 граммов коньяку



и хорошо отстрелять, но это не дает гарантии, что перед следующим стартом, выпив то же количество того же коньяка, он отстреляет столь же успешно.

Как тренер добился большего, чем как спортсмен

— На вашей последней Олимпиаде в Рио у вас были проблемы с оружием. Расскажите подробнее, что там случилось?

— После официальной пристрелки мой пистолет упал четко на прицельное приспособление. Мы его подкрутили, и на следующий день на пристрелке все было нормально, как мне показалось. Однако на зачетной стрельбе первые два выстрела ушли налево в девять. Я сделал поправку, но третий выстрел попал туда же, сделал еще одну и крутанул побольше, но ничего не менялось. Пять выстрелов — пять потерь. Потом взялся за прицельное приспособление, оно щелкнуло и вернулось на место. Я пытался делать поправки в обратную сторону, но попал в восьмерку и, по сути, загубил всю первую серию. Последнюю серию отстрелял нормально, но неприятная история вначале испортила мне финал карьеры.

— Почему на трех Олимпиадах подряд — в 2008, 2012 и 2016 годах — наши стрелки не могли завоевать золото, хотя на чемпионатах мира выступали успешно и других медалей было в достатке?

— В Лондоне произошло что-то непонятное. Мы оказались чемпионами по числу четвертых мест. Это стало худшим выступлением — в пулевой стрельбе не завоевано ни одной медали. Стрелки подготовились, все условия были созданы, но так получилось.

— Это была первая Олимпиада с новыми правилами финалов, где результаты квалификации не учитывались. Как вы относитесь к таким изменениям правил в угоду телевидению?

— Я против этого. Могу сказать, что до конца 80-х годов вообще чемпионом становился тот, кто набирал больше очков. Потом были введены финалы, и целый пласт возрастных стрелков ушел. Только мы привыкли к финалам, как ввели обнуление, давшее такой же эффект. Это все равно что марафонцев, которые преодолели длинную дистанцию, заставить после пробежать финал в формате 110 метров с барьерами. При 50 секундах на выстрел крайне сложно сделать два раза изготовку, соответственно уже это не совсем справедливо. Финал на винтовке из трех положений раньше проводили стоя, когда ввели новые правила, решили, что и финал надо проводить из всех трех положений по пять выстрелов. Самые крутые стрелки сказали, что это лотерея и что за пять выстрелов они не успеют реализовать свой потенциал. Потом договорились на 15 выстрелов

Старт динамовского автопробега, посвященного 75-летию Победы

В последнее время обращаются из «Динамо», я консультирую, даю советы. Пока выступал, делиться опытом не доводилось

из каждого положения, но это затянуло финальную серию более чем на час.

— После окончания карьеры вы перешли на тренерскую работу. Насколько легко вжились в новую роль?

— Президент федерации предложил мне работу тренера в сборной. Это был для меня, с одной стороны, закономерный и логичный шаг, а с другой — непростой. Вчера я стоял с ребятами на одной линии огня, а сегодня уже их тренер. Но руководство Стрелкового союза России пригласило иностранного специалиста из Черногории, который в течение двух лет работал и заведовал всеми видами нормативных документов, а я за его спиной в течение двух лет развивался, знакомился, присматривался и привыкал к работе.

— Вы довольны теми результатами, которых удалось достичь?

— С 2017 года работа идет успешно. Я в своей карьере в личном зачете был бронзовым на Олимпийских играх и чемпионатах мира и Европы. Правда, становился еще трехкратным обладателем Кубка мира. А в качестве тренера я более титулованный. Члены сборной России Виталина Бацарашкина и Артем Черноусов выиграли на чемпионате мира серебро в личном первенстве и золото в миксте. Кроме того, они завоевали дополнительную квоту на Олимпийские игры. Потом на чемпионате Европы в Польше Артем стал трехкратным чемпионом: лично, в миксте и команде. Ну а вершина, это, конечно, Олимпийские игры, где Виталина выиграла золото в пневматике, а в миксте они с Артемом настреляли на серебряную медаль.

— Виталина вообще стала одной из героинь токийской Олимпиады, завоевав два золота и серебро. Какие особенности характера позволили ей показать свой лучший результат именно на Олимпийских играх?

— Баланс технической готовности и психологического настроя. Все сложилось как нельзя лучше. Было видно, что она подошла профессионально к ответственному старту и уверенно отработала. Виталина не испытывала перегрузок из-за ответственности, смогла в непростой момент собраться. Смотреть за ее работой на финальной серии было одно удовольствие.

Нехорошо соглашаться выступать под нейтральным флагом

— Во время выступления за «Динамо» вам доводилось делиться опытом с сотрудниками правоохранительных органов?

— Только в последнее время были запросы, на которые я отвечал, а в целом не приходилось. Я попал в такой период, когда нас не приглашали на ведомственные соревнования. В армии, если ты спортсмен, то точно участвуешь в армейских соревнованиях, а в «Динамо» должны были выступать не профессиональные спортсмены, а именно сотрудники, поэтому мне не довелось. Но в последнее время я давал советы и консультировал.

— Сейчас Международный стрелковый союз в соответствии с рекомендациями МОК прорабатывает допуск российских спортсменов к международным стартам. У вас есть понимание, как это будет происходить, и не помешает ли служба в силовых структурах допуску до соревнований?

— Сложно сказать, потому что нет четкой информации. Все на уровне слухов, а в заявлении международной федерации нет ничего конкретного. Я думаю, что было бы нехорошо соглашаться выступать под нейтральным флагом. Мне не понятно, почему стоит вопрос о недопуске россиян в составе команды. Пока нет критериев допуска спортсменов, даже МОК ничего конкретного не предложил. Говорят, что в планах есть выступление на Азиатских играх. Это было бы крайне интересно, потому что в Азии очень сильные стрелки, например в Индии, Китае, Корее.

— Как настроены сами спортсмены? Они сохраняют надежду попасть на Олимпийские игры?

— Мы готовимся и работаем. Я пытаюсь донести до них, что мы не знаем, что будет, но мы знаем, что есть сейчас и что мы должны делать. Это ваша профессия, и вы не должны опускать рук. Я в свое время сражался за четвертое место и занял его, а потом ситуация развернулась так, что мне досталась медаль. Никогда не знаешь, что нас ждет впереди, главное — не накосячить в настоящем. **Д**

Женя Медведева + «Динамо» = любовь

Ряды динамовских болельщиков пополнились звездой мирового фигурного катания. Сначала Женя Медведева стала посещать матчи бело-голубых, а затем выступила в роли амбассадора клуба. Как она чувствует себя в новом статусе, какими еще проектами занимается и что планирует делать в будущем — об этом и многом другом мы побеседовали с Женей

ТЕКСТ // ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА

ФОТО // СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, ФК «ДИНАМО» (МОСКВА)



Приветствие
болельщиков.
Чемпионат
Европы, 2018



Отвечать на вопросы легче, но задавать интереснее

— Женья, как вы стали амбассадором
ФК «Динамо»?

— Мой первый футбольный матч, который я посетила, — финал Кубка России «Динамо» — «Спартак» в «Лужниках». На стадионе болельщиков «Спартак» было подавляющее количество, и я тогда подумала, а поболею-ка за «Динамо!» Во-первых, у них клевые цвета. Я обожаю синий цвет. Во-вторых, мне сказали, что в команде очень много молодежи, и это подкупает. Меня потом позвали еще на пару матчей, мне очень понравилась ВТБ-Арена. Современный стадион, прикольная ВИП-зона. Я подружилась с сотрудником клуба Сабинной Шох и стала ходить все чаще и чаще. И так родилась наша дружба с «Динамо». Затем ребята из клуба предложили мне участвовать в разных контент-активностях, и я с радостью согласилась.

— На кого рассчитан проект «Футбольное катание»? Кто он, ваш зритель? Опишите.

— Прежде всего, это, безусловно, болельщик «Динамо». Плюс мои поклонники, которые, надеюсь, теперь вместе со мной болеют за клуб. Ну и, конечно, большая аудитория, которая просто увлекается футболом.

— На сборе в Абу-Даби вы записали несколько интервью с игроками команды. Быстро освоили футбольную терминологию?

— Я бы не торопилась с такими выводами. Термины «оф-сайд», «угловой», «аут» и т.д. я и так знала. Но еще много терминов, которые мне предстоит выучить. Если честно, я не так много футбола смотрю. Не пропускаю только игры «Динамо». Смотрела чемпионат мира. А вот чтобы сесть и изучать все команды, просто нет времени. Хотя футбол с недавних пор мне и правда интересен.

— Вы сами долго находились по другую сторону микрофона. Что больше нравится, отвечать на вопросы или задавать их?

— Конечно, отвечать на вопросы легче. Для этого не нужно готовиться и обладать какими-то знаниями. Тебя просто спрашивают о твоей жизни. Но задавать вопросы, наверное, интереснее.

— Что вас бесит в журналистах и что вызывает уважение?

— Я не буду говорить, что бесит, потому что журналисты бывают очень разные. Уважение вызывают те, кто глубоко погружен в тему и способен задавать нестандартные вопросы. Попросту говоря, журналисты, которые готовятся. Это довольно сложная профессия. Я поняла это уже после спортивной карьеры.

— Вы побывали и ведущей, и комментатором, и интервьюером. В какой роли чувствуете себя наиболее комфортно?



Кубок
Первого канала,
2021



— Непростой вопрос. Наверное, все эти три сферы связаны друг с другом. И я бы не хотела отказываться ни от одной из них. Хочу развиваться. Хожу к преподавателю по технике речи. Много читаю. Я пока на начальном этапе. И очень далека от идеала. Называть себя ведущей года, комментатором года или блестящим интервьюером у меня язык не повернется.

На фигурном катании мир не заканчивается

— На коньки дети встают рано. Получается, это выбор родителей, а не детей. В вашем случае — выбор мамы, которая сама в прошлом занималась фигурным катанием. Был в вашей жизни хоть один момент, когда вы усомнились в том, что фигурное катание — это ваше?

— Я уверена, что в жизни каждого человека были моменты, когда он хотел бросить все. В моей жизни таких случаев очень много. Я не самая одаренная фигуристка в мире. Результаты, которые я показывала, появились благодаря тренировкам. И поверьте, когда у тебя нет детства: твои друзья ходят в кино и тусуют в парках, а ты по восемь часов проводишь на льду, — ты чуть ли не каждый день все хочешь бросить. Но это проходит с первой медалью.

— По прошествии времени что можете посоветовать девочкам 18–20 лет, которые не успевают раскрыться, так как им на смену приходят 16-летние?

— Я не хочу ничего никому советовать. У каждого своя жизнь. Чтобы раздавать советы, надо знать историю каждого человека, его обстоятельства. Могу только сказать, что на фигурном катании мир не заканчивается. В конце концов, это просто лед и коньки. Красиво, нравится миллионам людей, но твое здоровье, здоровье близких намного важнее.

— А как относитесь к Лизе Туктамышевой, существующей как бы вне этого «конвейера»?

— Про Лизу я могу сказать одно — императрица! Я восхищаюсь ее любовью к спорту, ее мотивацией и ее здоровьем. Лиза крутая.

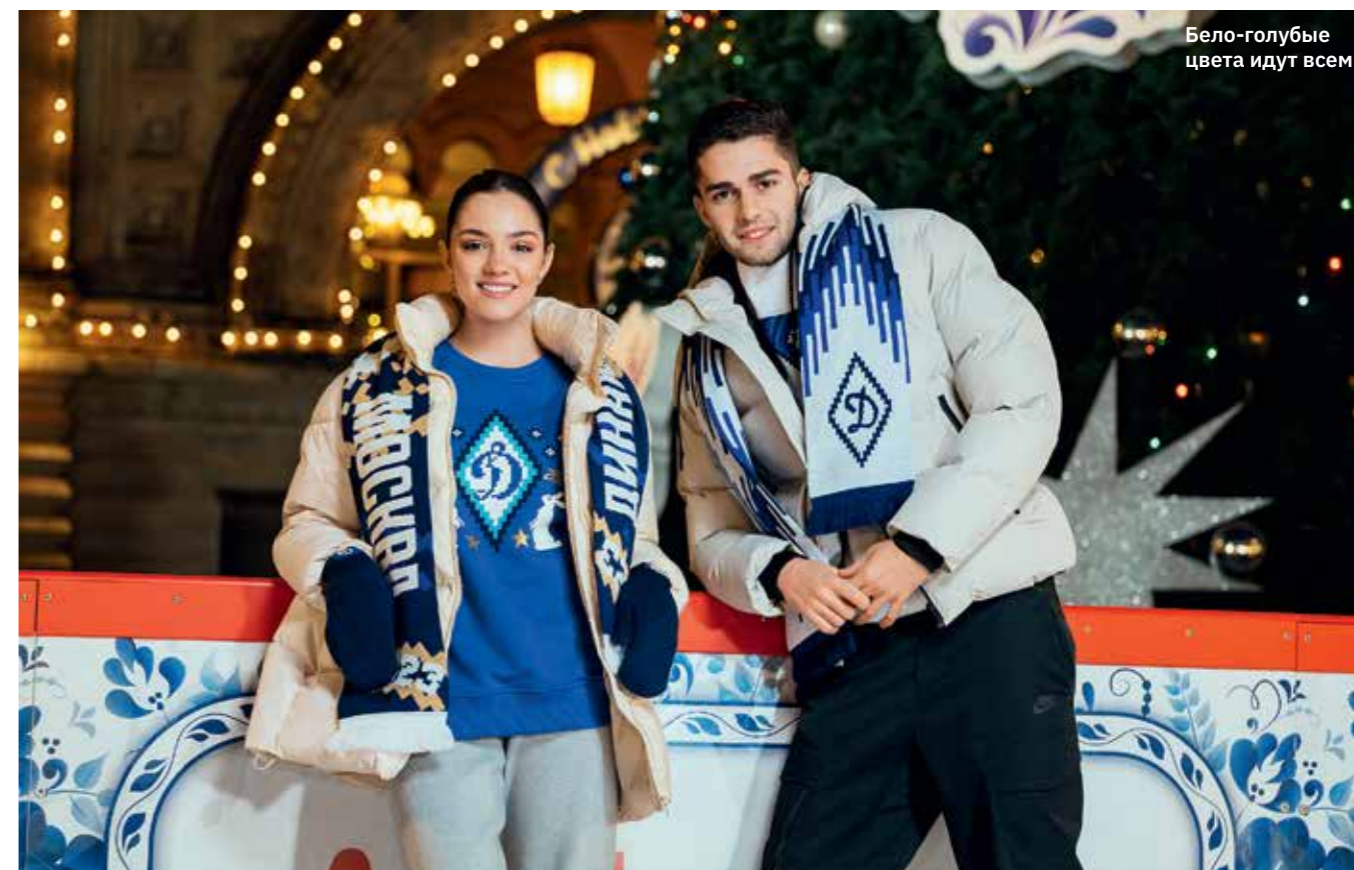
Мы простые девчонки, у нас интересы, как и у миллионов других

— С кем из своих коллег по фигурному катанию больше всего общаетесь?

— Да со многими. Очень сблизилась после Олимпиады 2022 года с Камиллой Валиевой. Давно дружим с Машей Сотсковой.

— Какие темы обсуждаете, когда собираетесь вместе?

— Все, кроме фигурного катания (*смеется*). Да какие темы могут обсуждать молодые девушки? Очевидно, не семиотику и сингулярность.



Бело-голубые
цвета идут всем



Теперь
с «Динамо»
навсегда



Мы простые девчонки. У нас такие же интересы, как и у миллионов других.

— Среди ваших подписчиков много иностранцев, и прежде всего японцев. По-вашему, откуда у них такая любовь к фигурному катанию и к российским фигуристам в частности? Какие эмоции вызывает их внимание?

— Фигурное катание в первую очередь популярно в России, Японии и Китае. В Европе не так много внимания к этому виду спорта. По поводу любви к российским фигуристам... Они просто любят лучших. Если бы условно на Олимпиадах побеждали девочки из других стран, то любили бы их.

— Вы теперь знакомы и с футбольными болельщиками. Есть между фанатами в фигурном катании и в футболе что-то общее?

— На мой взгляд, ничего общего: 75 % целевой аудитории фигурного катания — это женский пол, в футболе примерно 90 % болельщиков мужчин. Общее разве что гадости в комментариях, которые «особые болельщики» от скуки любят писать.

Довольна, что познакомилась с парным катанием

— Вы участвуете в ледовых шоу. Расскажите, как с кем работаете? Есть ли образ, который вы мечтаете воплотить?

— Есть такие образы. О них прекрасно знает Илья Авербух, и, надеюсь, мы вместе реализуем запланированное. Но не хочется раскрывать всех карт и убивать интригу. Благодаря участию в шоу удалось освоить парное катание. С Сашей Энбертом у нас получилось много крутых номеров. Я очень довольна, что познакомилась с парным катанием.

— Мыслей вернуться в спорт уже в парное катание не возникает?

— Нет. Таких мыслей нет. У нас очень сильные пары, и стран-но будет возвращаться ради возвращения.

— На проекте «Ледниковый период» вы не только были ведущей, но и приняли в нем участие. Не было страшно делать поддержки с непрофессионалами? Посередине проекта встать в пару с другим партнером — как с этим справились?

— Я уже много раз отвечала на этот вопрос. И очень не хочется развивать эту тему снова. Да, было тяжело. Но есть в жизни вещи и посложнее, чем подготовка к съемкам за один день до съемок.

— Вашим новым партнером после Дани Милохина стал Федор Федотов, сыгравший главную роль в фильме «Серебряные коньки».

— Да, Федя очень талантливый актер. И я искренне надеюсь, что у него получится стать большой звездой и играть большие роли. Он невероятно обаятельный молодой человек. Воспитанный, тактичный, семейный, порядочный. Я рада, что мне удалось с ним покататься. Он еще и катается потрясающе.

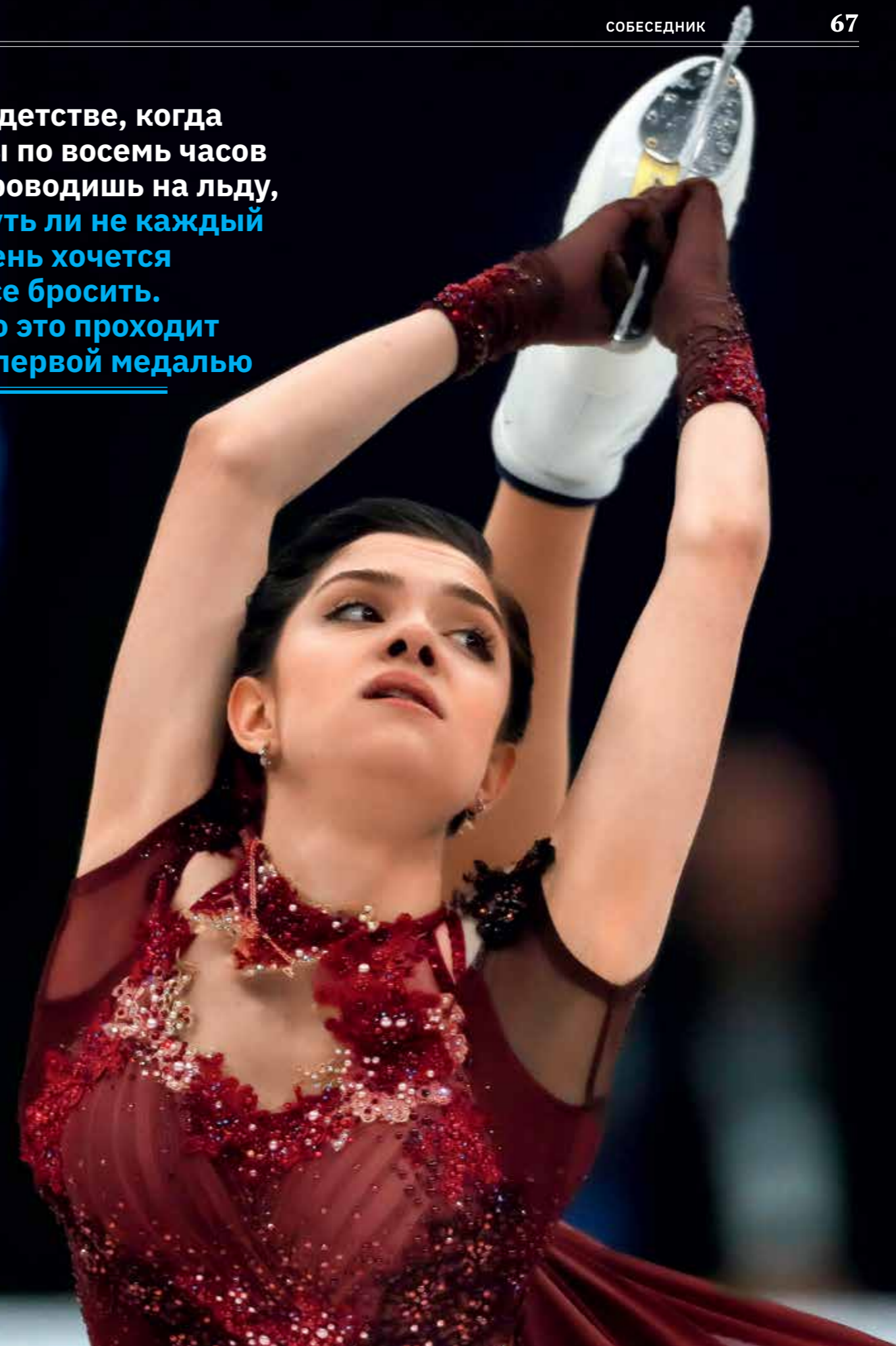
— Вам часто удается смотреть фильмы, сериалы, ходить на спектакли? Можете назвать любимые или те, что произвели на вас самое сильное впечатление?

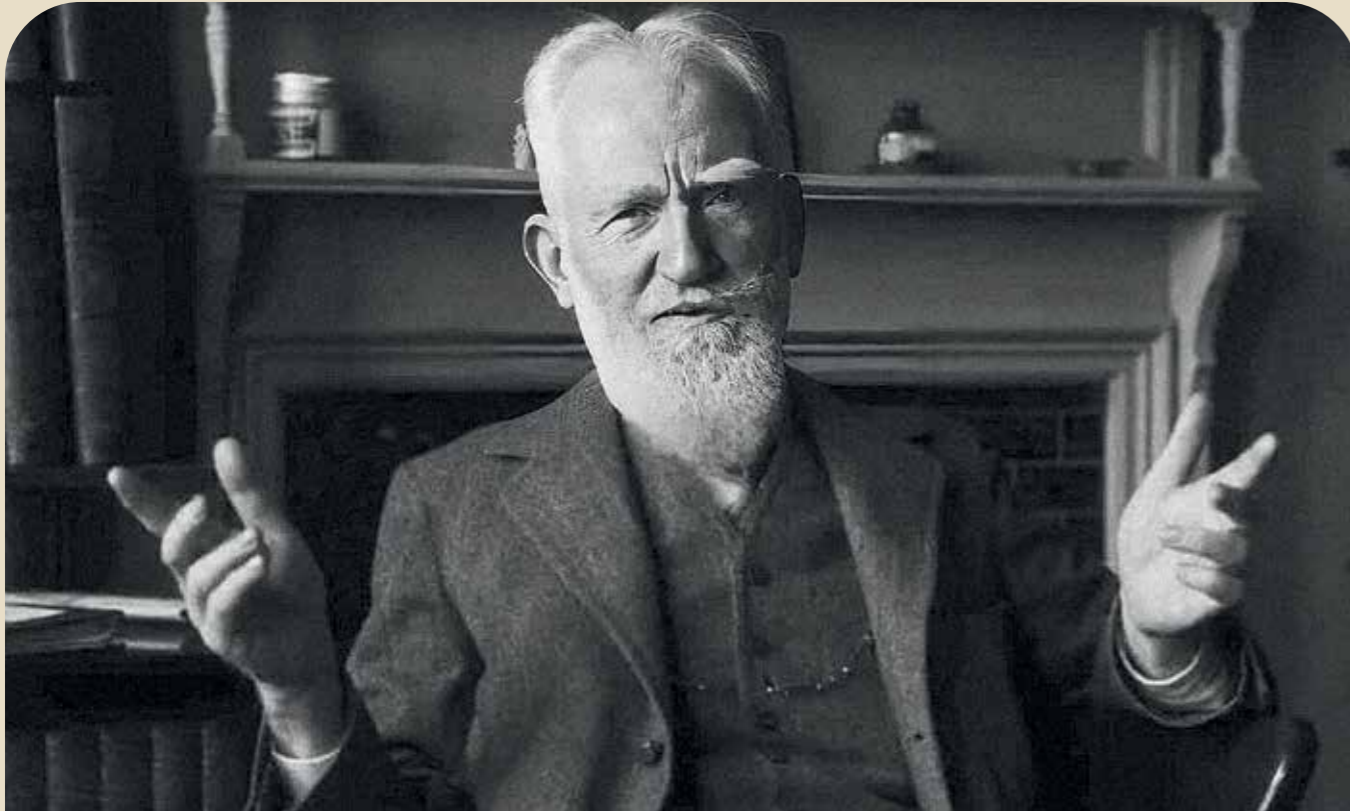
— В последнее время мало смотрю кино, сериалы, тем более хожу на спектакли. Очень плотный график. Но могу сказать, что за фильм произвел на меня впечатление. «Отец» с Энтони Хопкинсом. Невероятно сильное кино.

— Ваши творческие планы? Где в ближайшее время поклонники увидят Женю Медведеву, в каких проектах?

— Я запланировала проект в интернете. Но детали расскажу летом. [📺](#)

В детстве, когда ты по восемь часов проводишь на льду, чуть ли не каждый день хочется все бросить. Но это проходит с первой медалью





Бернард Шоу

Знаменитый драматург, философ и прозаик, обладатель Нобелевской премии и «Оскара», известный на всю Англию острослов, любитель бокса и убежденный вегетарианец

Джордж Бернард Шоу родился в июле 1856 года в Дублине в семье торговца зерном и певицы. У Бернарда было две сестры.

Школьный период стал не самым счастливым в его жизни: он сменил несколько школ, ни в одной не отличился успехами и крайне тяжело переживал физическое наказание, практикуемое в те годы в системе образования. Когда Шоу исполнилось 15 лет, отец договорился, чтобы его взяли в торговую компанию клерком. Все свободное время юноша читал.

В 1875 году родители Бернарда развелись, мать с дочерью переехала в Лондон. Через год его сестра Агнес тяжело заболела, и он спешно отправился из Дублина в Лондон, боясь не застать ее в живых. В Ирландию Шоу решил не возвращаться.

Долгое время он ищет работу. Посещает бесплатные библиотеки и музеи. Прочтя «Капитал» Карла Маркса, Шоу объявляет себя социалистом и вступает в «Фабианское общество», распространяющее социалистические идеи. Наконец ему удается устроиться внештатным корреспондентом в газету, затем он работает музыкальным критиком, а позже

ведет колонку, посвященную театру. В то же время Шоу пишет и публикует несколько романов. Увы, они не пользуются популярностью.

В 1892-м выходит его первая пьеса «Дом вдовца», в том же году ее ставят в лондонском «Независимом театре». Зрители в восторге — острая, злободневная, диалоги, на которых и построен сюжет, держат в напряжении до самого финала.

Тут же одна за другой появляются следующие пьесы. Всего их будет написано 63. Самые известные: «Пигмалион», «Цезарь и Клеопатра», «Дом, где разбиваются сердца», «Профессия миссис Уоррен», «Кандида», «Святая Иоанна».

Шоу был удостоен Нобелевской премии в области литературы (1925), поблагодарил за оказанную честь, но от денег отказался. В 1939 году он стал обладателем премии «Оскар» за сценарий фильма «Пигмалион».

Драматург восхищался СССР, видя в коммунистической системе надежду цивилизации. А в 1931 году, когда посетил Советский Союз, даже беседовал со Сталиным.

Бернард Шоу скончался в возрасте 94 лет. Он до последних дней сохранял ясность ума и прекрасное чувство юмора. [Д](#)

Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди

Научитесь никому ничего не рассказывать. Вот тогда будет все хорошо

Читая биографию, помните, что правда никогда не годится к опубликованию

Мир состоит из бездельников, которые хотят иметь деньги, не работая, и придурков, которые готовы работать, не богатея

Секрет успеха в том, чтобы вызвать возмущение у как можно большего числа людей

Любите мужчин. Им очень нужна ваша любовь. Даже если они в этом никогда не признаются. За каждым великим мужчиной всегда есть женщина, которая в него верила. И любила по-настоящему

Больше всего люди интересуются тем, что их совершенно не касается

Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву

Постарайтесь получить то, что любите, иначе придется полюбить то, что получили

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Научился говорить — значит вырос, научился молчать — значит поумнел

Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие — великий дар

Самый большой грех по отношению к ближнему — не ненависть, а равнодушие; вот истинно вершина бесчеловечности

Если когда-нибудь, гоняясь за счастьем, вы найдете его, то, подобно старухе, искавшей свои очки, обнаружите, что счастье было все время у вас на носу

Единственный урок, который можно извлечь из истории, состоит в том, что люди не извлекают из истории никаких уроков

Стареть скучно, но это единственный способ жить долго

Ненависть — месть труса за испытанный им страх

Жизнь состоит не в том, чтобы найти себя. Жизнь состоит в том, чтобы создать себя

Поистине счастлив тот, кому любимое занятие дает средства к жизни

Секрет не в умении держать себя хорошо или плохо или вообще как бы то ни было, а в умении держать себя со всеми одинаково

Всякая женщина, у которой нет денег, ищет себе мужа

Брак вполне выносим в своем роде, если вы сговорчивы и не ожидаете от него слишком многого

Независимость! Это кощунственная выходка буржуазии. Мы все зависим друг от друга, все живые люди

Есть, чтобы
ЖИТЬ,

а не ЖИТЬ,
чтобы есть!

Встав из-за стола голодным, вы наелись; если вы встаете наевшись — вы переели; если встанете переевши — вы отравились.

А.П. Чехов

ТЕКСТ // ИРИНА ЛУППОВА, ВАЛЕРИЙ ЖЕРЕБИЛОВ

Правильное питание — одно из важнейших условий здоровья человека. Несмотря на то что сегодня у большинства из нас есть возможность покупать полезные продукты, здоровому рациону не уделяется должного внимания.

Быстрая еда и ее последствия

Современный человек стремится облегчить процесс приготовления еды. Для этого он использует полуфабрикаты, консервы, замороженные овощи и фрукты. Кроме того, существует множество продуктов, таких как чипсы, газировка, печенье, мороженое, пицца, кофе, шоколад, конфеты, которые вызывают зависимость, аналогичную табакокурению или алкоголизму. Но если в отношении курения и употребления горячительных напитков законодатели планомерно вводят запретительные меры, то бесконтрольное потребление перечисленных выше продуктов законотворцев не интересует. Несмотря на то что доля этих продуктов в рационе каждого современного человека постоянно растет.

В результате нездоровая еда все чаще появляется на столе, а со временем и вообще может заменить другие продукты. Наша пищевая зависимость постепенно приводит к изменению обменных процессов в организме. И в 90% случаев сопровождается ожирением, сахарным диабетом и гипертонией, а также психологическими расстройствами.

Что такое пищевая зависимость и почему она формируется

Часто мы едим, вообще не ориентируясь на чувство голода, становясь заложниками распорядка дня или привычки. Важно понимать разницу между голодом и аппетитом и то, сколько мы съедаем за один прием пищи, с каким ощущением наполнения желудка встаем из-за стола.

Как распознать голод? В его основе лежат чисто физиологические механизмы. Прежде всего, это потребность организма в питательных веществах. Голод возникает в желудке (эпигастральной области) через 3–5 часов после приема пищи и постепенно нарастает из-за полного опустошения желудка и двенадцатиперстной кишки. Позже появляются слабость, головокружение, снижение работоспособности. Эти ощущения — следствие уменьшения питательных веществ в крови, в первую очередь глюкозы. Мозг активирует центр голода и насыщения, и человек начинает думать, где и что можно съесть. Но если древним людям приходилось добывать себе пищу, бегая по лесам



и полям и расходуя большое количество энергии, то современному человеку в этом нет необходимости. И наесться впрок, как первобытным людям, нам тоже не стоит.

Мы едим для того, чтобы приобрести необходимую энергию для жизни. Но получая от еды удовольствие, человек перестает контролировать потребление пищи и в результате переедает. Потерю контроля за количеством съеденного диетологи называют синдромом пищевых эксцессов, то есть обжорством. Причин переедания множество, и лежат они на физиологическом и психологическом уровнях, а в некоторых случаях может проследиться и генетическая предрасположенность.

Тут мы и сталкиваемся с понятием «аппетит». Это психологический феномен, не всегда напрямую зависящий от потребностей нашего тела и наполнения желудка. Аппетит — желание поесть, а не восполнить энергию. Каждому человеку стоит разобраться, где он удовлетворяет потребности организма, а где формирует зависимость. Ведь в наше время, когда психика человека максимально далеко «отошла» от тела, мы не чувствуем

ФОТО: ISTOCKPHOTO, STOCK.ADOBE



его (тело), не ощущаем перерастяжения желудка, переизбытка сахара в крови и т.д. Еда становится защитной реакцией на стресс, скуку, плохое настроение, человек как бы заедает проблемы.

Причины переедания следует искать и в генах. Учеными было доказано, что некоторые пациенты имеют генетическую мутацию, которая приводит к нехватке гормона лептина. Этот гормон регулирует в организме чувство голода и сигнализирует определенным участкам мозга, что организм уже насытился. Если же лептина не хватает, люди постоянно испытывают чувство голода.

В процессе эволюции у человечества была выработана система поддержания и саморегулирования нормального веса. Но в последние десятилетия эта отлаженная работа организма была нарушена из-за появления в нашем рационе продуктов питания, активизирующих центры удовольствия.

Признаки пищевой зависимости

- Отсутствие чувства насыщения из-за растянутых стенок желудка или сниженного барьера удовольствия от съеденных продуктов.
- Отсутствие контроля за количеством съеденного из-за неправильного фокуса

внимания: чтения, просмотра сериала или общение в соцсетях за едой.

- Отсутствие ограничений на частоту приема пищи из-за перекусов за компанию или привычка пожевать чего-нибудь, даже если не голоден.
- Невозможность устоять перед искушением «снять пробу» до того, как все съдут за стол.

Чем мы «кормим» свои гормоны

Механически обработанные продовольственные товары также активизируют центры вознаграждения. Еда промышленной обработки, в которой мало полезных компонентов, стала наркотиком для нашего мозга. Экспериментально было доказано, что при стимуляции электродами центров вознаграждения у животных даже неголодные особи съедают гораздо больше, чем обычно. В частности, исследования в области пищевого поведения человека провели в 2017 году финские ученые. В одной из своих публикаций они утверждают, что любая пища вызывает выброс гормона удовольствия — дофамина — и вырабатываемых организмом эндогенных опиоидов — веществ, передающих информацию от одной нервной клетки другой через включение определенных рецепторов. То есть мы вспоминаем, что пора поесть не потому, что голодны или еда, которую мы предпочитаем, действительно вкусная, а потому, что она стимулирует центры удовольствия. Особенность опиоидов состоит в том, что они сглаживают ощущение стресса и ослабляют боль.

И тут проявляется схожесть поведения людей с пищевой и наркотической зависимостью. У многих отказ от привычных продуктов вызывает как минимум безрадостное состояние, а порой и настоящее страдание. По наблюдениям ученых, практически все люди, которые отказываются от сладкой или молочной продукции, замечали, что испытывали абстинентный синдром. Вообще, еда для большинства из нас — основной, если не единственный источник радости и энергии.

К сожалению, мы настолько увлечены пищевым изобилием, что не замечаем, как меняется наше тело, как снижается память и концентрация внимания, как появляется одышка и боли в суставах. Мы с удовольствием прибегаем к лекарственной терапии, не задумываясь, в чем причина боли, что поменялось в нашем теле и почему появились эти симптомы. Мы охотнее следим за нашими дорогими техническими «игрушками», например, машинами: ухаживаем,правляем и проводим техобслуживание.

Но вот про собственный организм, как правило, забываем. А ведь это та же машина, которая с возрастом требует все большего обслуживания, чтобы переносить вертикальные (собственный вес) и бытовые нагрузки. Пока человек развивается и растет, много двигается, все питательные вещества, поступающие в организм, сгорают как в топке. Посмотрите на маленьких детей, они почти не сидят на месте, все время в движении. И правильное питание благодаря контролю родителей обеспечено. Но ребенок взрослеет, появляются карманные деньги и возможность попробовать чипсы, конфеты, сладкие газированные напитки. Он испытывает восторг и полон уверенности: то, что продается в магазине, не может быть вредным, тем более наркотиком. В то же время гаджеты привязывают подростка к дивану, и начинаются сложности со здоровьем: от прыщей на коже до ожирения, повышения уровня артериального давления и проблем с сердцем. В 25 лет молодой человек имеет полный набор заболеваний, которые раньше появлялись у людей старше 50 лет.

Почти вся еда стимулирует выработку дофамина, но именно сахар и молочные продукты воздействуют на мозг так же, как опиаты (героин, морфин и т.д.), вызывая тепло, эйфорию и прилив энергии, стимулируя работу мозга, только не слишком концентрированно.

Так работает индустрия питания — мы покупаем не продукты, а эмоции и ощущения. Производители продовольственных товаров научились манипулировать нашими чувствами и желаниями за счет трех веществ: сахара, соли и жира, которые и делают наши блюда незабываемыми.

Американскими учеными был проведен эксперимент, в котором участвовали сладкоежки. Перед тем как накормить их различными кондитерскими изделиями, дали препарат, блокирующий опиоидные рецепторы. Произошло то, что и ожидалось исследователями. Испытуемые, попробовав вкусности, отказались от них, не получив ожидаемого удовольствия. Гормоны радости не пришли. Это подтвердило предположение, что люди употребляют определенные продукты как наркотики, как источник удовольствия. Данный факт лишний раз подтверждает, что пищевая зависимость существует, и это не миф.

Вносят свою лепту в формирование неправильного пищевого поведения и маркетологи. Реклама, красивая упаковка, правильно подобранные ароматизаторы, имитирующие запах того или иного продукта, — все эти суррогаты красивой и здоровой жизни внушают нам, что не стоит тратить силы и время на приготовление



еды, любое блюдо можно купить готовым или почти готовым.

«Подсесть» на какой-либо продукт, приучить себя к нему легко. А вот избавиться от зависимости, не прибегая к помощи диетолога или психотерапевта, очень сложно. И чтобы пройти этот путь избавления, надо понимать, как происходит манипулирование нашим сознанием.

Хочешь избавиться от лишнего веса, найди правильную мотивацию

В наши дни сложно найти человека, который не мечтал бы скинуть лишние два-три килограмма. Но начать процесс похудения постоянно что-то мешает. По мнению психологов, человеку необходима правильная мотивация. Не надо путать мотивацию с большим желанием, прихотью. Садиться на экстремальную диету, чтобы похудеть назло подруге, чтобы вернуть мужа или подготовить себя к отпуску, — такие цели, как правило, не дают долгосрочного результата. А вот проблемы с нервами или желудочно-кишечным трактом можно приобрести.

Психологи рекомендуют не ставить себе жестких запретов. Если очень хочется съесть что-то калорийное или не слишком полезное для организма — не боритесь постоянно с собой, съешьте немного. Иначе можно сорваться и нарушить выстроенный вами план нормализации веса.



Несколько советов, как нормализовать массу тела

- Ежедневно контролируйте свой вес. Не стремитесь к его резкому снижению. Похудение должно быть незаметно для тех людей, с которыми вы общаетесь каждый день.
- Никаких быстро снижающих вес диет, после которых, как правило, вес возвращается. Попробуйте сначала уменьшить порции, убрать некоторые продукты, сладкие фрукты есть только до обеда и в небольшом количестве. Постепенно организм начнет привыкать к новым ограничениям.
- Следите за обмерами своего тела (грудь, талия, бедра, руки на уровне бицепса).
- Ведите дневник голода/насыщения. Очень важно разобраться в том, что из себя представляет ваша культура питания.
- Помните, что энергию, которую мы получаем из пищи, нужно расходовать. Речь не только о физической нагрузке, которую

можно подобрать абсолютно каждому, но и эмоциональной и интеллектуальной. Представьте себе шкалу, где сильный голод — это пять, а ощущение комфорта в желудке — один. Или представьте ее в цвете: сильный голод — ярко-красный, а комфортное состояние желудка — голубой. Отслеживайте, как меняется в течение дня степень голода. В идеале необходимо принимать пищу, когда голод на цифре три, и никогда не доводить до пяти. Если провести подобное наблюдение, окажется, что ваша потребность в еде совсем не зависит от времени обеда на работе или ужина с друзьями. Вы поймете, что находитесь во власти социального стимула, диктующего, когда, что и как есть. Прислушиваясь к сигналам, которые подает ваш организм, постарайтесь быть честным с собой. Это будет способствовать не только снижению веса и улучшению состояния здоровья, но и поднятию самооценки. [□](#)



Марк Биттман
ОБЩЕСТВО ПОГЛОЩЕНИЯ.
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО В ПОИСКАХ ЕДЫ

Автор анализирует, как стремление обеспечить себе пропитание привело человечество к рабству, колониализму, голоду, геноциду и как мы пришли к сегодняшнему положению, когда крупнейшие компании пищевой промышленности обманом пичкают потребителей суррогатными продуктами, созданными ради баснословных прибылей. Однако Биттман видит перспективы в свободном от диктата мировых монополий мире и обращается к простым людям с призывом изменить существующую систему.



Пол Оффит
СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЙ ВЫБОР.
ЧЕМ БОРЬБА С ПРИВИВКАМИ
ГРОЗИТ НАМ ВСЕМ

Стоит ли делать ребенку прививки и если да, то зачем? Ответы на эти вопросы до сих пор неочевидны для многих родителей. Американский педиатр, специалист по инфекционным заболеваниям и один из создателей вакцины против ротавируса Пол Оффит ставит вопрос более жестко: стоит ли давать родителям право такого выбора? На стороне разума — наука, врачебная практика и полутравековая история всеобщей вакцинации.



О Константине Ивановиче написано уже немало книг, но в каждой новой появляются неизвестные ранее факты, которые позволяют лучше его узнать. А познакомиться с ним, я считаю, очень важно — это человек, сделавший чрезвычайно много для отечественного футбола и, конечно, для «Динамо».

Когда меня пригласили в Москву играть в «Динамо», мне был 21 год. Бескова я воспринимал почти как легенду. Он для меня стоял в одном ряду с Гавриилой Дмитриевичем Качалиным, Львом Ивановичем Яшиным. И поначалу я его побаивался. Но со временем стал все больше понимать его характер, отношение к делу, а главное — что он безгранично предан футболу и как тренер стремится достичь самых больших высот.

Мы иногда подшучивали над ним, вернее, над его теоретическими занятиями, которые длились порой три часа. Нам было удивительно, зачем столько разбирать. И только став постарше, поняли, что он пытался донести до нас свое видение игры. Исходя из теоретических занятий, он придумывал и упражнения. «Динамо» времен Бескова играло в интересный, организованный футбол. Каждый игрок знал, как вести себя в той или иной ситуации. Поэтому на «Динамо» было приятно смотреть.

Помню, вскоре после того как я начал играть в команде, Константин Иванович приехал на базу в Новогорске вместе с Валерией Николаевной. Стали делать шашлыки и меня пригласили. Я удивился — он казался строгим и достаточно холодным. Но холодность была только внешней. С людьми незнакомыми или не близкими ему он действительно был замкнутым, а с теми, к кому проникся, — душевным и открытым.

Споры, динамовский он тренер или спартаковский, ведутся до сих пор. Но это спорят болельщики, для меня же совершенно очевидно: Бесков — футбольный тренер. И оценивать его нужно по результатам в нашем футболе, а он, кроме клубов, работал и в сборной. Читайте книгу о Константине Ивановиче и проникайтесь его любовью к футболу!

Владимир Пильгуй,
вратарь ФК «Динамо» и сборной, чемпион СССР (1976)



Михаил Щеглов
ФУТБОЛЬНЫЙ
РЕЖИССЕР
КОНСТАНТИН
БЕСКОВ



Лиза Левитт Гейнсли
ЖИВАЯ ЛИМФА. ТЕХНИКИ
ЛИМФОДРЕНАЖНОГО САМОМАССАЖА
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА
И ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Лимфа омывает каждую клетку нашего тела, поддерживая его способность к восстановлению. Именно поэтому манипуляции с лимфатической системой приносят впечатляющие результаты: усталость и отеки уходят, кожа начинает сиять, настроение улучшается. Методика самомассажа — тот инструмент, который не только изменит самочувствие, но и поможет справиться с хроническими заболеваниями.



Джеффри Янг, Джанет Клоско
ПРОЧЬ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА!
КАК ОСТАВИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ПРОШЛОМ
И ВПУСТИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ СЧАСТЬЕ

Если вас годами преследуют одни и те же проблемы, причины стоит искать в себе, а точнее, в своем детстве. Психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско уверены: еще ребенком каждый из нас усваивает определенные паттерны поведения, которые затем воспроизводит, даже если они мешают быть успешным и счастливым. Из книги вы узнаете, почему мы совершаем одни и те же ошибки и что поможет разорвать порочный круг.



Анастасия Нифонтова
ЧИСТОЕ НЕБО ДАКАРА. ИСТОРИЯ УСПЕХА
САМОЙ ИЗВЕСТНОЙ МОТОГОНЩИЦЫ
РОССИИ, ПРОШЕДШЕЙ СУРОВУЮ ГОНКУ
RALLY DAKAR БЕЗ ТЕХПОДДЕРЖКИ

Анастасия Нифонтова — первая в истории женщина, прошедшая ралли Дакар-2019 в специальном классе Original by Motul без помощи механиков. В той гонке из 32 участников до конца добрались лишь 16. За плечами легендарной гонщицы более тысячи километров на мотоцикле и множество испытаний, которые не сломили, а, наоборот, сделали ее сильнее. О них она рассказывает в своей книге.



Василий Штабницкий,
Алексей Парамонов, Сергей Бутрий
МЕДИЦИНА ДЛЯ УМНЫХ. СОВРЕМЕННЫЕ
АСПЕКТЫ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ
ДЛЯ ДУМАЮЩИХ ПАЦИЕНТОВ

Книга написана командой врачей, работающих по принципам Evidence Based Medicine (медицины, основанной на доказательствах). Основные разделы посвящены проблемам со здоровьем, возникающим в среднем возрасте и касающимся кардиологии, неврологии, пульмонологии, эндокринологии и гинекологии. Прочитав ее, можно распознать симптомы заболеваний и своевременно решить проблему.



ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТЬ: ЛЕСОСТЕПНОЕ РАЗДОЛЬЕ

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Центр черноземного региона России — *Воронежская область* — по природно-климатическим условиям считается одним из самых комфортных регионов России. Не случайно это место еще с советских времен облюбовали отставные военные, труженики Крайнего Севера и Дальнего Востока. Сам край и его культура — симбиоз трех разных цивилизаций: славянской, тюркской и хазарской, которые оставили богатое наследие. Всего одна ночь на поезде из Москвы, и вы окажетесь в Воронеже



Корабль «Гото Предестинация» воссоздан по чертежам эпохи Петра I



Вид на Свято-Успенский Дивногорский мужской монастырь

ФОТО: ADOBE STOCK, DEPOSITPHOTOS, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Колыбель русского флота

Воронеж — первая столица российского флота, отметившего здесь трехсотлетие в 1996 году. К знаменательной дате была открыта Адмиралтейская площадь, которая стала главной достопримечательностью города и излюбленным местом воронежцев. Площадь украшают триумфальная арка, роstralная колонна и старейший в городе Успенский Адмиралтейский храм, построенный еще в XVI веке. Изначально он возведен из дерева, но из-за половодий сильно гнил, а в 1680 году пострадал от пожара, после чего построили каменный.

Другое украшение площади — корабль-музей «Гото Предестинация», точная копия русского линейного корабля, построенного Петром I для войны с турками и прорыва к Азовскому морю. На корабле расположен музей, экспозиция которого включает почти 700 предметов, рассказывающих о быте и боевых походах первых российских моряков. Это чугунные пушки, старинное корабельное снаряжение, интерьер кают того времени, копии посмертной маски Петра I и его медалей, а также макеты кораблей, участвовавших в военном походе. Посетить корабль, входящий в подразделение воронежского краеведческого музея, можно всего за 300 рублей.

Главный храм Воронежской области — Благовещенский кафедральный собор — располагается в Первомайском парке, недалеко от железнодорожного вокзала. Это третий по величине православный храм России, строительство которого шло почти десять лет, с 1998 по 2009 год. Собор состоит из двух частей: верхнего и нижнего храмов. В нижнем устроен придел первого местного епископа Митрофана Воронежского, который освящал построенные здесь под руководством Петра I корабли. В сквере — его скульптура в окружении четырех ангелов.

Другая известная достопримечательность города — памятник котенку с улицы Лизюкова, ставшему знаменитым благодаря советскому мультфильму режиссера Вячеслава Котеночкина. Памятник находится не в центре, а в спальном районе, но добраться до него стоит. Он очень добрый и забавный. Василий сидит на дереве вместе с волшебницей-вороной. Главная «проблема» памятника в том, что у котенка все время пропадают усы — местные студенты на удачу отрывают их перед сдачей сессии.

Воронежский каменный мост — любимое место молодоженов. На площадке с ажурной решеткой они крепят замочки — символ вечной любви и счастливой совместной жизни. Это первый мост из камня, он построен в 1826 году на Старомосковской улице, которая ныне носит имя Карла Маркса, а рядом с ним расположена Воскресенская церковь. Мост, как и значительная часть улицы, — пешеходный.

Храмы и монастыри в пещерах

Дивногорье — один из самых известных архитектурно-археологических центров России. Здесь располагалась стоянка древних людей эпохи верхнего палеолита 40–12 тысяч лет до нашей эры, а самые древние свидетельства присутствия тут

Некогда скромный провинциальный город дорос в XX веке до миллионника, однако не утратил особую атмосферу

наших предков были не менее 50 тысяч лет назад. Человек еще жил в пещерах, но к тому времени уже успел приручить скот, в частности диких лошадей, и освоить кремьен. Наибольший вклад в изучение этого археологического памятника в 20-е годы прошлого века внес профессор Михаил Баранчук, который спустился в пещеру «Белое Сияние», но так и не вышел из таинственного подземелья и не был найден.

Меловые столбы Дивы на фоне бескрайних лугов и степей Лискинского района на правом берегу Дона хранят в себе много тайн. В IX–X веках здесь располагалась хазарская Маяцкая крепость, служившая для защиты северных границ каганата на слиянии рек Дона и Тихой Сосны. В XVII веке это место облюбовали монахи, создавшие тут действующий и поныне пещерный Успенский монастырь. В XIX веке появляются несколько выдолбленных в скалах храмов, среди них выделяется церковь Сицилийской иконы Божией Матери.

При поездке в Дивногорье обязательно посетите Свято-Успенский Дивногорский мужской монастырь — самый древний подземный монастырь на Дону. По легенде, его основали иноки из отряда казаков Иосаф и Ксенофонт. В меловых горах они вырыли пещеры и возвели церковь, а вскоре вырыли колокольню и сделали наземные постройки. После революции монастырь пережил непростые времена. Большевики его закрыли, а во время Великой Отечественной войны захватчики превратили пещеры в свой военный госпиталь. В послевоенные годы здесь располагался туберкулезный санаторий, и лишь в 1990-е монастырь был возрожден. Сейчас он стал центром паломничества православных со всей России. Сюда приезжают туристы, а также школьники и студенты из Воронежа и ближайших регионов.

Рысаки графа Орлова

Село Хреновое Бобровского района широко известно благодаря знаменитому конезаводу, главному центру по разведению орловских рысаков, которые участвуют в забегах на крупнейших ипподромах России. Эта порода признана у нас национальным достоянием. В Хреновом разводят и их предков — арабских лошадей. Завод основал сподвижник Екатерины Великой граф Алексей Орлов. В честь него и была названа выведенная здесь порода. Позже потомки графа продали завод государству, и там стали разводить также арденскую и битюгскую породы.

Завод дожил до наших дней практически в первозданном виде и признан памятником старины и русского зодчества. Во время гражданской и Великой Отечественной войн ценные породы лошадей удалось сохранить благодаря эвакуации. Всего полтора часа езды от Воронежа — и вы окажетесь на территории знаменитого конезавода. На территории орловской усадьбы находятся профессиональное училище, в котором готовят наездников, и открытый в 1950 году музей, посвященный орловской породе.

На экскурсии можно не только познакомиться с историей и архитектурой одного из самых знаменитых конезаводов России, но и покататься на лошади верхом под руководством инструктора или в фазтоне, а также увидеть лошадей в конюшнях и загонах на пастбище. Желающие могут покормить лошадок и жеребят, благо сотрудники настроены к гостям доброжелательно. Всего на территории завода находится порядка 250 лошадей.

По следам древнего человека

Село Костенки на правом берегу Дона в Хохольском районе, в 40 километрах от Воронежа, обязано своим названием найденным здесь еще в XVII веке останкам мамонтов. Тогда же здесь была основана бревенчатая крепость Костенск, которая защищала Воронеж от набегов тюркских народов с юга. Позже тут обнаружили многочисленные стоянки древнего человека 20-тысячелетней давности. Люди в звериных шкурах тогда уже вели активную охоту на мамонтов и использовали их кости и бивни в быту. Сохранилось даже человеческое жилище, полностью построенное из мамонтовой кости.

Всего в окрестностях села найдено свыше 60 стоянок, предметы украшения, скульптурные изображения животных и женские статуэтки, известные во всем мире как палеолитические венеры. Часть найденных останков Петр I перевел в Петербург, и они находятся в Кунсткамере и Эрмитаже. Император полагал, что эти гигантские кости — останки боевых слонов Александра Македонского, воевавшего со скифами.

Позже ученые выяснили, что эти кости здесь хранятся гораздо дольше и принадлежат мамонтам. Для консервации и сохранения реликвий был построен защитный павильон, впоследствии преобразованный в музейное здание. Экскурсия по археологическому музею-заповеднику Костенки проводится с марта по ноябрь каждый час, кроме понедельника и вторника. Большое число экспонатов позволит погрузиться в культуру каменного века. Также в магазине можно приобрести памятные сувениры с изображением мамонтов и древних людей.

Замок принцессы

В селе Рамонь, в северо-западной части области, в часе езды от Воронежа, обязательно посетите Дворец принцессы Евгении Ольденбургской, внучки Николая I, и ее супруга. Он был возведен в 1887 году в неоготическом стиле. Дворец стал для нее подарком к свадьбе от дяди Александра II. Напротив



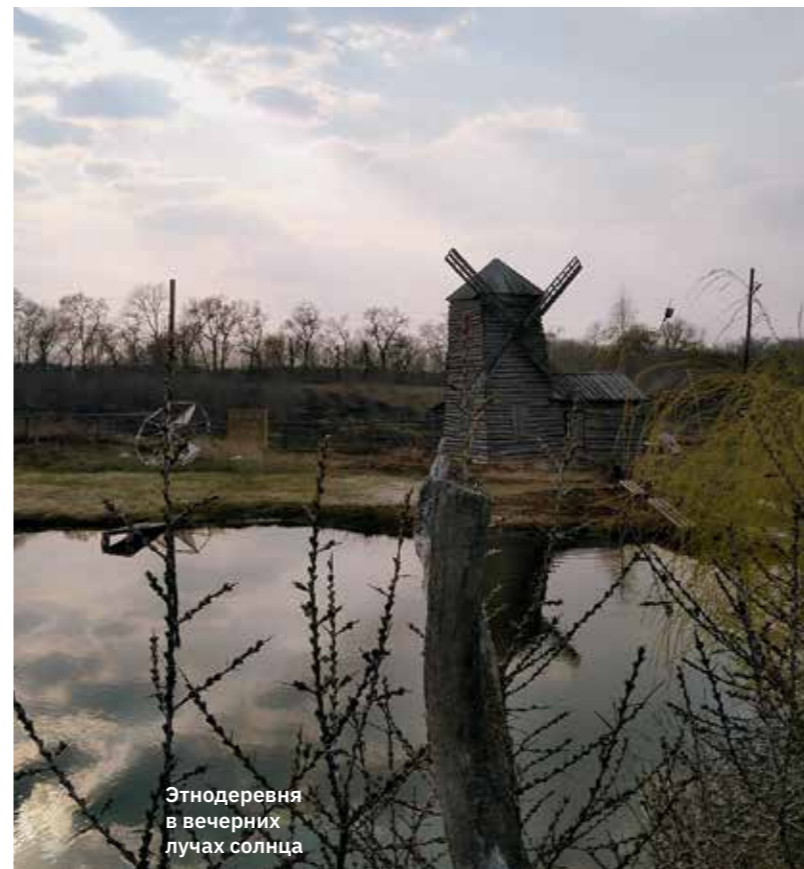
господского дома были построены резные ворота с башней и швейцарскими часами и флигель, в котором располагалась свита знатных гостей, посещавших усадьбу.

Внутреннее убранство дворца было поистине роскошным, однако до наших дней сохранилось немного его элементов, так как за годы революции и гражданской войны они исчезли. В настоящее время завершается реконструкция дворца, но при этом он открыт для посетителей. Внутри дворцового комплекса есть несколько роскошных парков. Их также можно посетить в рамках экскурсии, обычно на нее уходит до трех часов.

В 1901 году неподалеку от замка был построен особняк, прозванный уютным, который достался в качестве свадебного подарка сестре Николая II Ольге. Однако молодая принцесса не оценила его убранства и купила соседнее имение, названное Ольгино. Существует легенда, что немецко-фашистские захватчики в годы войны отказались бомбить замок, так как у его хозяев были немецкие корни, благодаря чему он остался в целостности и сохранности. Стены же дворца во время бомбардировок стали массовым прибежищем местных жителей.

Родина выхухоли

В долине левого притока Дона реки Хопер находится крупнейший заповедник Черноземья, основанный в 1935 году с целью сохранения флоры и фауны водоема и редкого пушного зверя выхухоли, которая тогда находилась под



Этнодеревня в вечерних лучах солнца

угрозой исчезновения. Благодаря природоохранным мероприятиям популяция животного не только была восстановлена, но и позволила заселить выхухолью пять российских областей, регионы Белоруссии и Литвы. Также на территории заповедника живут кабаны, волки, лисы, барсуки, куницы и олени. В водах Хопра обитает занесенная в Красную книгу стерлядь, а леса, дубравы и луга на его берегу служат домом для почти 200 видов птиц, земноводных и пресмыкающихся.

В заповеднике гости могут посетить Музей природы и совершить прогулку по специально разработанным тематическим экологическим тропам. Большинство туристов путешествуют по заповеднику пешком, но для тех, кому

В Воронеже есть Музей забытой музыки, где собраны музыкальные инструменты со всего мира, а некоторые сделал по старым чертежам основатель и хранитель музея Сергей Плотников. Он же проводит и экскурсии для посетителей. Здесь можно увидеть и гусли, и карманные скрипки, чонгури, бандуры, волынки, лиры, шарманки,

русские гудки... На диковинных инструментах разрешается даже играть.

Воронеж — родина писателя Ивана Бунина, первого русского литератора, получившего Нобелевскую премию за развитие традиций русской классической литературы в лирической прозе. В городе есть памятник Ивану Алексеевичу.

В Воронеже кормят вкусно и на любой кошелек. Местные кафе и рестораны предлагают блюда разных кухонь мира

тяжело подолгу передвигаться, есть автобусный маршрут. Любители же активного отдыха могут взять для путешествия байдарку или моторную лодку.

Этнодеревня в Эртиле

Этнографический музей в райцентре Эртиле — одна из самых молодых достопримечательностей Воронежской области. В 2007 году его открыл заслуженный фермер России Владимир Брежнев, который в течение 10 лет по крупицам собирал его экспозицию. Музей рассказывает о жизни деревни XVII–XIX веков в центрально-черноземных губерниях России, а первым экспонатом стал построенный сто лет назад родовой дом Брежневых. Свое детище основатель музея ласково называет «Деревенька». В этнодеревне вы можете познакомиться с местным крестьянским бытом, посмотреть русскую избу с настоящей печкой, мастерскую кузнеца, пасеку, домик ткачихи и самую настоящую ветряную мельницу.

В отличие от государственных музеев, в «Деревеньке» демократичная атмосфера, а ее гости могут не только смотреть, но и трогать экспонаты руками, пробовать в деле старинную утварь и инструменты. Также есть масса старинных развлечений, которые помогут вам весело провести время: бой подушками на бревне, перетягивание каната, ходьба на ходулях, катание на каруселях и старинных костотрясах и, конечно, игра в городки.

На территории музея расположен уголок «Мир сказок». Тут живут Баба-яга, кот Баюн, Змей Горыныч и другие фольклорные персонажи. [Д](#)



На площади возле Воронежского авиационного самолетостроительного общества стоит необычный памятник — штурмовик Ил-2, поднятый в 70-х годах со дна озера и восстановленный тружениками местного авиазавода.

Безграничная верность

Жить в Нарве и болеть за московское «Динамо» — согласитесь, не совсем стандартная история. Но любовь не знает границ. А как она возникает, об этом ученые и богословы спорят уже много веков

ТЕКСТ // ИГОРЬ РАССТРЫГИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Магия чисел

За «Динамо» я начал болеть благодаря удивительному совпадению. В свой день рождения, 7 августа, когда мне исполнилось шесть лет, я смотрел матч с участием «Динамо». С какой командой оно играло, уже не помню, зато прекрасно помню динамовского нападающего. Мне он очень нравился, и комментатор его хвалил и заметил, между прочим, что у него сегодня день рождения. Нападающего звали Валерий Газзаев, и я воспринял это как знак и решил, что мне суждено болеть за «Динамо».

Я вообще любил спорт, не пропускал ни одной трансляции, смотрел Олимпиады, хоккей, футбол — все, что только показывали по телевизору. Большинство моих ровесников тоже следили за спортом, но за «Динамо» не болел никто. Информации о спортивных событиях было, кстати, не так много. Пятиминутный дайджест вечером в программе «Время» и раз в неделю «Футбольное обозрение». Что-то порой выходило за эти рамки. Например, когда разбился «Пахтакор». Об этом много говорили. Для восстановления команды решили взять игроков из других клубов. «Динамо» отправило в Ташкент Андрея Якубика. И я очень сокрушался по этому поводу.

Когда стал старше, мне выписали газету «Советский спорт». Там было уже больше информации, и выходила она шесть дней в неделю. Я уже чувствовал себя более-менее в курсе спортивной жизни и, главное, в курсе выступлений «Динамо».

Ищу соратника

Первый матч, на который я поехал, проходил в Питере на стадионе имени Кирова. Был ноябрь, я продрог до костей, а «Динамо» проиграло «Зениту»...

На следующий год я поступил в псковский университет, оттуда уже часто катался на футбол. На стадионе «Динамо» впервые побывал на матче Кубка УЕФА. Динамовцы встречались с венгерской «Ваца Иззо», победили 4:1. Я был счастлив безумно. И от результата, и оттого, что наконец очутился на нашем стадионе. Место действительно намоленное, динамовская Мекка.

Ездил всегда в одиночестве. Был приятель, с которым мы ходили на матчи сборной, в том числе на тот знаменитый матч СССР — Италия в «Лужниках», где собралось 100 тысяч зрителей. Сыграли 0:0 и прошли на Евро. В сборной тогда выступали яркие динамовские игроки: Игорь Добровольский, Сергей Кирияков, Игорь Кольванов.

Вскоре я все-таки нашел соратника и друга, а случилось это благодаря динамовскому журналу, который выпускали Blue-White Dynamite. Так называемому фанзину. В нем помимо прочего публиковались письма болельщиков. И однажды мне встретилось такое: «Я живу в Нарве, очень сильно болею за «Динамо», желаю команде удачи и так далее». Подпись: «Михаил». У меня до сих пор хранится тот журнал. Значит, в моем городе есть как минимум еще один болельщик «Динамо». А раз он написал в Blue-White Dynamite, значит,



болеет активно. Я загорелся идеей его разыскать. В Нарве пошел на хоккей, на игру местной команды «Кренгольм». Был какой-то финал, стадион битком, но парня в динамовской «сетке» я не мог не заметить. Подошел к нему, мы познакомились, и я сразу позвал Мишу в гости. Мобильных тогда еще не было, поэтому предупредить Наташу, свою жену, я не мог. Она до сих пор вспоминает, как перепугалась, когда я пришел в сопровождении «амбала с бандитской мордой». А Миша реально очень большой, под два метра ростом. Но, конечно, не бандит, а классный парень. Мы крепко дружим, хоть и видимся сейчас нечасто — он живет в Таллине. Недавно заезжал, мы с ним обсуждали наши динамовские дела.

Абсолютное счастье!

Если у фанатов «Динамо» выезды из Москвы в другие города, то я домашние матчи тоже считаю за выезд. Сотни пока нет, но уже приближаюсь. Самый недавний — на игру с «Зенитом». Приезжал на столетие клуба в Москву, а на следующий день поехал в Питер... Вообще я собирался быть настоящим фанатом, ездить в разные города с командой, поддерживать, петь песни, скандировать кричалки. Но в 90-е культура боления только формировалась. Было много ultras, настроенных на агрессивную защиту клуба — где-то подраться, где-то от милиции побегать. Я в эту тему не вписывался никак. И получилось, что я и не совсем фанат, но и не совсем «кузьмич», а где-то посередине. На матчи, конечно, хожу в цветах клуба, не представляю, как можно иначе. Раз ты пришел на игру, должно быть понятно, за какую команду ты болеешь. Это принципиальный момент.

Среди моих выездов было и два евровыезда, оба в 2014 году при Черчесове. «Динамо» тогда играло в Лиге Европы и шесть раз победило. Сначала мы с женой отправились на матч с «Хапоэлем». В Израиле было беспокойно, и игру перенесли на Кипр, в Никосию. Кстати, дело было опять-таки 7 августа — я и день рождения отметил, и на Кипре побывал, и «Динамо» выиграло 2:1. Абсолютное счастье! Второй раз поехал буквально через пару месяцев — в Португалию, на встречу с «Эшторилом». Тоже выиграла 2:1. Кокорин и Жирков забили, Габулов отразил пенальти.

Еще несколько раз выезжал в Ригу и Хельсинки поболеть за хоккеистов. А самый забавный евровыезд — в Германию. Ватерпольное «Динамо» выступало в Лиге чемпионов. В футболе неизвестно, когда в Лигу чемпионов пробьемся, а тут — пожалуйста. Зал, правда, оказался такой, что непонятно, как в нем разрешили проводить такие соревнования. У нас в Эстонии в любой шко-

ле, где есть бассейн, залы лучше. А этот маленький, обшарпанный, трибун нет, только балкон. Наших приехало человек 15. Сколько всего присутствовало зрителей, не знаю, но мы в любом случае всех перекричали. Достаточно сказать, что среди нас были Адвокат и Костя Градский.

Ну, за друзей!

Если меня спросят: «Вот ты уже больше 40 лет болеешь за «Динамо». Что тебе это дало?» Отвечу, что прежде всего общение с добрыми, честными, порядочными людьми. В динамовском движении нет, как сейчас говорят, глоров, поверхностных болельщиков, готовых поддерживать только успешную команду, которая радуется победами. У нас в основном люди глубокие, способные переживать неудачи и оставаться верными любимому клубу. О преданности динамовских болельщиков даже анекдоты ходят, мол, они самые лучшие мужья — никогда не оставят.

Чтобы болеть за «Динамо», нужно иметь романтический склад характера и много самоиронии. Именно такие, на мой взгляд, Юрий Карлович Шейн, Костя Градский, Леша Француз, Танечка Кулешова, Михаил Кейш. С Мишей, кстати, мы стали настоящими друзьями. Он не только заводящий на волейболе, зажигал со своим барабаном и на водном поло. К слову, у «Динамо» была классная команда. Сейчас его можно встретить на матчах женского баскетбольного «Динамо». А на малобюджетные виды спорта, будем честны, ходят единицы, и Миша один из них.

То, что динамовские болельщики — люди удивительно интеллигентные, заметила и моя жена. Мне, между прочим, фантастически с ней повезло. Наташа с первого дня нашего знакомства знала, насколько я помешан на «Динамо». И вот уже столько лет терпит меня, только очень переживает, видя, как я болею. Я же иногда под потолок подпрыгиваю, не могу усидеть. Хотя какое-то время назад я нашел отличный вариант, как себя успокаивать. Велотренажер! Смотрю матч и кручу педали на самом усиленном режиме, чтобы вымотаться. Обычно помогает, но когда со «Спартаком» 3:3 сыграли, пробки вылетели — думал, сейчас этот велосипед в телевизор запущу.

Психологический разбор

По одному из образований я психолог. И иногда смотрю на нашу футбольную команду через профессиональную призму. Сегодняшнее «Динамо» — это подросток. Я имею в виду не возраст игроков, а стадию развития команды. Не уйди Шварц, мы бы имели теперь зрелый коллектив. Но случилось как случилось. Йокановичу при-



шло начинать все заново. Его теперь все ругают, но команда не строится за три месяца и даже за полгода. Сейчас она как подросток, у которого вчера все получалось, а сегодня его одолевают сомнения и неуверенность.

Неуверенность эту я вижу и в игре Захаряна. У Арсена такой психотип, что пока он еще мальчик — все же взрослеет в разное время. И когда у него что-то не ладится, он сильно переживает. Это, кстати, хорошо. Некоторые удивляются: почему он кричит на судью, спорит с ним? Да потому что ему не все равно, Арсен живет игрой. Еще пара лет, он повзрослеет, и все будет нормально. Просто мы не хотим ждать.

А вот его друг Костя Тюкавин — более взрослый. У него другая психика, северного парня, от бати. Он преодолевает себя и идет дальше. У Кости есть стержень, и болельщиков это подкупает. Что касается игры, Тюкавин мне всегда нравился. Я, кстати, был на матче, когда он забил первый гол за динамовскую молодежку. 2019 год, игра за бронзу. Мы должны побеждать. Если ничья — «Арсенал» занимает третье место. Смотрел игру вместе с Костиным отцом Александром Тюкавиным, он сам великий игрок, восьмикратный чемпион

Взял за привычку крутить велотренажер, когда футбол смотрю, причем на самом усиленном режиме. Отличный вариант, чтобы успокоиться

мира по хоккею с мячом. При счете 1:1 на замену выпустили Костю и Влада Галкина, который сейчас в «Динамо-2». Они все детство вместе на поле были, сыгранная пара. И вот Галкин делает подачу, Костя головой в прыжке кладет в уголок, как он умеет, и приносит команде бронзу. Отец его был такой счастливый! Мы даже обнялись в этот момент. Кстати, очень болею и за Влада Галкина. Если не заиграет, это будет потеря из потерь. Как он пятнадцатилетним мальчишкой с центра поля вратарей перекидывал — блеск! Два таких гола точно помню.

Мечта любого музея

Мне интересно все, что касается «Динамо». Вот уже 30 лет я коллекционирую вымпелы, значки, программки с матчей. Программок, например, у меня больше трех тысяч. Кроме множества друзей, благодаря «Динамо» я приобрел хобби, и оно доставляет мне огромную радость. В моей коллекции имеется и то, что собирают немногие, — хоккейные карточки. Вообще, коллекционирование требует определенных средств. У меня, как и у многих других, кто этим занимается, есть вторая работа, где я зарабатываю на покупку редких «экспонатов». Самая дорогая программка, которую я купил, — это «Динамо» (Загреб) — «Динамо» (Москва), 1959 год, товарищеская игра. Она стоила 500 Евро.

Моя большая гордость — программки со всех четырех матчей динамовского турне по Британии. Кстати, в музее «Динамо», где я успел побывать, программки только с двух матчей. Есть у меня и программка из Осло. О турне по Скандинавии в 1947 году говорят гораздо меньше, а оно было совершенно триумфальным. Динамовцы разнесли и норвежцев, и шведов в пух и прах. Счет в матчах был 5:1 и даже 7:0. А ведь шведы в то время были очень сильны в футболе, на Олимпийских играх в 1948-м выиграла золото. У меня есть и газеты с новостями о тех матчах.

Что еще? Личный блокнот Константина Бескова. Причем записи в нем делались в 1972 году, когда мы вышли в финал Кубка кубков и играли с «Глазго Рейнджерс». Там расписаны тренировки, составы, его мысли о том, кто как должен играть.

Есть в коллекции и значок «мастер спорта» Игоря Добровольского, а также книжечка к нему. Плюс аккредитация с сеульской Олимпиады, где наши выиграла, а Игорь забил шесть голов, в том числе в финале с пенальти.

Среди вымпелов, а их у меня 600, есть волейбольный, с автографами наших звездных динамовок Нины Смолеевой, Людмилы Булдаковой, Розы Салеховой и остальной команды. Той самой,



которая в 60–70-х стала основой национальной сборной под руководством Гиви Ахвледиани и дважды выиграла золото Олимпийских игр.

На видном месте лежит и свежий экспонат — футбольный мяч, подаренный мне Дашей Карпиной. А на нем — автографы всей динамовской команды сезона-2020/21. Тут я должен пояснить. Все, конечно, в курсе, что главный тренер сборной России Валерий Карпин родом из Нарвы. Как я, подрабатывая в эстонских СМИ спортивным комментатором, умудрился с ним не познакомиться, даже не знаю. Но, говоря откровенно, особо и не рвался — Карпин же спартаковец. А вот с родителями Даши мы хорошие друзья. У самой Даши я вел географию и, помню, очень любил их класс. И вот два года назад, когда «Ростов» играл с «Динамо» в Москве, она вспомнила про меня и попросила Сергея Паршивлюка, с которым они дружат семьями, чтобы ребята расписали мне этот мяч. И потом подарила на Новый год.


Заветная бутылка

И наконец, пару слов о моей журналистской «карьере». Однажды у меня брали интервью, спрашивали что-то о моей психологической де-

ятельности. Беседу вела моя хорошая знакомая Жанна. А после интервью вдруг предложила: «Не хочешь у нас на телевидении поработать? Ты так классно рассказываешь». Я говорю: «Если только про спорт». Познакомилась с хозяйкой телеканала, она одобрила: «Отлично, у нас ничего о спорте нет». И я начал делать программу «Время футбола». И буквально сразу еще одну «Хоккейный бум».

Самая интересная история случилась в 2007 году, когда сборная Португалии приезжала в Таллин играть отборочный матч. Я делал про это сюжет, и со мной был оператор. Сначала в ВИП-зону вышел Луиш Фигу, все журналисты кинулись к нему. Потом появился Криштиану Роналду, совсем молодой, но уже звезда, в «Манчестере» тогда играл. Журналисты бросили Фигу и побежали к Роналду. Я тоже побежал. И есть кадр, где я говорю: «Здравствуйте, друзья, вот Криштиану Роналду». Но посмотрев отснятое, я готов был задушить оператора — меня самого в кадре нет, только Криштиану и моя рука с микрофоном. Разочарование на всю жизнь! Зато я придумал все, что «сказал» Роналду. Португальских журналистов было много, и он говорил по-португальски. Переводить я не стал и просто сочинил его речь. Да... Был такой эпизод.

А после пресс-конференции Луис Фелипе Сколари, знаменитый бразильский тренер, который возглавлял в то время сборную Португалии, заблудился у нас на стадионе. Я их с переводчиком вывел на свет из нашего мрачного подтрибунья. Естественно, взял у Сколари автограф.

Ярким моментом стало интервью с Игорем Добровольским. Тогда он был главным тренером сборной Молдавии. И мы с ним сначала говорили на камеру, а потом еще час болтали. Он был приятно удивлен, что я знаю такие подробности, о которых обычные журналисты даже не слышали. Когда прощались, я подарил ему динамовский шарф. Добровольский так растрогался. Я уже вышел от него, иду по коридору. И тут он меня зовет и выносит мне бутылку молдавского коньяка. Прошло уже лет 15, этот коньяк стоит. Я пью его только по случаю: если «Динамо» берет кубок или титул. Но побед и титулов, увы, не так много, поэтому бутылка еще не опустошена. Динамовским болельщикам, правда, повезло — у нас много видов спорта, и где-то мы все-таки выигрываем. В этом сезоне, например, девочки в волейболе. Поэтому коньяка потихоньку становится меньше. Но я все жду, когда будет победа в футболе. Тогда коньяк можно будет не цедить, а опрокинуть разом весь. Главное — дождаться! 

*Есть у меня и блокнот
Бескова с записями,
сделанными в 1972 году.
Мы тогда в финале
Кубка кубков играли
с «Глазго Рейнджерс»*



**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