

2026

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 6 (68)
НОЯБРЬ — ДЕКАБРЬ
2025

ОШАН ДИ Д



СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!

18+



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2026 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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



Дорогие друзья!

Уходит в историю 2025 год. Он знаменателен важными датами и событиями. Наша страна торжественно отметила 80-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. Мы чтим память миллионов соотечественников, отстаивших свободу и независимость нашей Родины, освободивших Европу от нацизма. Общество «Динамо», вписавшее в военную летопись свои героические страницы, провело масштабные мероприятия, посвященные юбилею Победы, которые подтвердили нашу верность динамовским традициям, продемонстрировали преемственность и единство многих поколений российских и советских спортсменов в их патриотизме, готовности стать на защиту Отечества.

Мы встречаем 2026-й с волнением и надеждой, ждем от него хороших поводов для радости, оптимизма и воодушевления в дальнейшем созидательном труде.

Приоритетом для «Динамо» по-прежнему остаются приобщение граждан к физической культуре и спорту, пропаганда здорового образа жизни, активного долголетия, создание для этого всех необходимых условий.

Мы возводим новые спортивные комплексы, открываем детские секции, создаем клубы, проводим соревнования, продолжаем культивировать служебно-прикладные виды спорта. Высший смысл наших усилий — воспитание здоровых, физически и духовно крепких людей — опоры России.

В преддверии Нового года хочу пожелать всем огромного счастья. Пусть в ваших семьях царят любовь, мир и благополучие, а сердца согревают добрые дела!

С уважением,
Председатель общества «Динамо»
АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ

**АЙЗАНАТ МУРТАЗАЕВА**

Дорогие друзья, любители спорта! Поздравляю вас с наступающим Новым годом! Хочу пожелать вам не бояться трудностей, верить в себя и свое дело. И если что-то не получается, сразу не сдаваться! Всем крепкого здоровья, удачи и пусть самые заветные желания сбываются!

ДМИТРИЙ МАЛИКОВ

Друзья! Пусть этот Новый год вдохновит вас на смелое воплощение самых дерзких идей и на претворение в жизнь заветной мечты! Спортсменам желаю воли к победе и новых рекордов! А мы, музыканты, будем создавать хорошую музыку.

ВИКТОРИЯ ТАРАСОВА

В Новом году хочется пожелать всем мира, добра и здоровья! Чтобы жизнь была наполнена светом, теплом, яркими красками. Чтобы люди оставались порядочными, честными и жили дружно.

ИЛЬЯС ХАНДАЕВ

Дорогие болельщики! Желаю, чтобы 2026 год принес счастье и уверенность в завтрашнем дне! Желаю вам побед и новых свершений! Пусть вас переполняет энергия искренней радости от жизни, которая сама по себе является бесценным даром!

НАДЕЖДА МАКРОГУЗОВА

Дорогие болельщики московского «Динамо»! Уходящий год принес нам много побед! Вместе с вами мы двигались вперед к новым результатам! В наступающем году хочу пожелать вам света и тепла! Пусть в ваших семьях царят гармония и уют. Занимайтесь спортом и болейте за любимые команды!

КЛИМЕНТ КОЛЕСНИКОВ

Динамофцы, поздравляю вас с наступающим Новым годом! «Динамо» — большая семья, объединяющая сильных людей, преданных общей цели: быть лучшими во всем! Пусть в командах царят взаимоуважение, поддержка и вера в успех. Желаю крепкого здоровья, энергии и вдохновения на новые рекорды!

НАТАЛЬЯ ЛИНИЧУК

В преддверии Нового года хочется пожелать всем счастья, здоровья, любви! Пусть исполняются даже самые невероятные желания! Успехов вам и достижений!

ЭДУАРД РАДЗЮКЕВИЧ

Уважаемые читатели! Поздравляю вас с наступающим годом Огненной Лошади! Пусть «пламенный» конь принесет вам счастье, здоровье, благосостояние и радость побед! И конечно, побед нашим любимым динамовским командам — в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе... Динамовцы, будьте всегда на коне!

содержание

№ 6 (68) НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ 2025

4 / 5

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Владимир Кубышко

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Олег Корж

Вадим Ненароков

Алексей Смирнов

Зоя Алеева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Екатерина Овчарова

ДИЗАЙН

Сергей Андриевич

ВЕРСТКА

Ирина Семенова

КОРРЕКТОР

Елена Милехина

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Нина Колчина

КОНСУЛЬТАНТ

Павел Рыжков

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

ИЛЛЮСТРАЦИЯ

НА ОБЛОЖКЕ

Никита Дьяченко

ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ РОССИИ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПР956

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

Отпечатано:

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

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

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

Мнение редакции может
не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной
продукции 18+



16



38



26



78



50



46



70

6
СПОРТОВЗОР
Новости российского спорта

10
СОБЫТИЯ
Яркие моменты из жизни
общества «Динамо»

16
ГЕРОЙ НОМЕРА
Чемпионка на драйве

26
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Скользкий путь к триумфу

32
НОВОГОДНИЙ ТРАНЗИТ
Чужие елки

38
ВETERAN
Наталья Баранова:
Пришлось биться
в непривычных условиях

46
СУТЬ ВЕЩЕЙ
Укротитель льда

50
КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ
Красавицы с уральским характером

58
НАШИ СПОРТОВЪЕКТЫ
Рязань. ФСК «Динамо»

62
ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ
Воображение и фантазия

64
ПСИХОЛОГИЯ
Дорогой Дедушка Мороз...

70
ПРОПИТАНИЕ
На вкус и цвет

76
КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Не только о спорте

84
ПУТЕШЕСТВИЯ
Святки — игра, магия
или игра в магию?

84
ДЫХАНИЕ ТРИБУН
Тема диссертации



Исторический успех в регби

Московское «Динамо» провело впечатляющий сезон в чемпионате России по регби, став, пожалуй, его главной сенсацией. Подопечные Юрия Кушнарева завершили регулярный чемпионат на четвертой строчке. Впереди были мощнейшие коллективы — «Енисей-СТМ», «Красный Яр» и «Стрела-Ак Барс». Попадание в четверку лучших само по себе можно рассматривать как достойный результат, потому что именно они и разыгрывали медали. В полуфинале «Динамо» попало на занявший первое место в регуларке «Енисей» и точно не считалось фа-

воритом противостояния. Тем более что оно состояло из двух матчей. Однако команда Кушнарева блистательно провела обе встречи. Если в первой преимущество было очень шатким (25:24), то во второй динамовцы выглядели гораздо увереннее — 48:29. Финал против «Стрелы-Ак Барс» вышел крайне драматичным. Бело-голубые после первого тайма уступали со счетом 5:16, но во второй половине вернулись в игру и совсем чуть-чуть не дотянули до победы — 30:32. В любом случае это исторический успех, так как в новейшей истории динамовцы еще не становились серебряными призерами. Дальше — больше.



В футболе и хоккее неожиданные перемены, в бенди — важный титул, регбисты добились исторического успеха, пловцы порадовали многочисленными медалями, а волейболисты и баскетболисты вошли в активную фазу сезона

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Внезапные перемены в футболе и хоккее

Две победы подряд, одержанные футбольным «Динамо» в рамках РПЛ в конце сентября, вселили в болельщиков надежду, что нестабильная ситуация исправляется. К сожалению, период турбулентности продолжился в октябре и ноябре. В пяти встречах в рамках чемпионата России команда Валерия Карпина набрала всего два очка, сыграв вничью с «Рубином» в гостях и с «Ахматом» дома в Москве. Также были три поражения от «Локомотива», «Зенита» и «Акрона» соответственно. Если неудачи в играх с первыми двумя соперниками не выглядят критично, то проигрыш

тольяттинскому клубу вызвал немало критики в адрес тренерского штаба бело-голубых.

Зато в Кубке России дела у «Динамо» идут отлично. Групповой этап команда завершила на уверенном втором месте, уступив только действующему чемпиону страны «Краснодару». В первом раунде плей-офф динамовцы и вовсе одолели на выезде мощнейший «Зенит» со счетом 3:1. Командам предстоит провести еще ответный матч, и от его итогов будет зависеть, продолжит ли «Динамо» борьбу за трофей в Пути РПЛ.

Предполагалось, что пауза на матчи сборных в середине ноября должна помочь динамовцам перестроиться и подняться с 10-го места



ФОТО: РК «ДИНАМО» (МОСКВА), ФК «ДИНАМО» (МОСКВА), ХК «ДИНАМО» (МОСКВА), ДАНИЛ АЙКИН, СЕРГЕЙ СНЕГИРЕВ. ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



в турнирной таблице. Оказалось, эту задачу предстоит решать уже без Валерия Карпина, который покинул бело-голубых как раз после перерыва на игры сборных. Это было довольно неожиданное решение, даже несмотря на слабые результаты. Исполняющим обязанности назначен Ролан Гусев, который уже работал в этом формате после отставки Марцела Лички в прошлом сезоне.

Хоккейное «Динамо» по примеру футбольного тоже начало свой сезон непросто. Потерпев четыре поражения в стартовых пяти матчах, подопечные Алексея Кудашова затем наладили игру. Собственно, сразу после той неудачной серии случились семь побед в восьми встречах регулярного чемпионата. А в конце октября и начале ноября бело-голубые провели еще одну впечатляющую серию, итогом которой стали шесть побед подряд. Были повержены такие соперники, как «Спартак», ЦСКА, СКА, «Северсталь», «Лада» и «Шанхайские Драконы».

Отдельные неудачи тоже были — невозможно держать оптимальную форму на протяжении многих месяцев. Все шло своим чередом, но 17 ноября клуб внезапно расторг контракт с Кудашовым.

Исполняющим обязанности главного тренера назначен Вячеслав Козлов, работавший старшим тренером в штабе Кудашова с 2021 года. На момент отставки тренера «Динамо» уверенно занимало пятую строчку в Западной конференции.



Впечатляющая победа в хоккее с мячом

Стартовавший в начале сентября Кубок России по хоккею с мячом сразу дал большие надежды болельщикам «Динамо», потому что на групповой стадии бело-голубые одержали шесть побед в шести матчах. С такими показателями было логично рассчитывать на самую активную борьбу за трофей. Так оно и вышло. Подопечные Ильаса Хандаева в четвертьфинальной стадии плей-офф не оставили ни единого шанса «Сибсельмашу», разгромив соперника со счетом 10:2. В полуфинале же динамовцам пришлось изрядно попотеть. Противостояние с клубом «СКА-Нефтяник» получилось невероятно упорным. Но москвичам удалось одержать верх в этой битве — 3:2.

В решающей встрече на удивление все прошло максимально легко для команды Хандаева. Вышедший в финал «Уральский трубник» пропустил



А ТАКЖЕ:



Разогрев сезона в волейболе

В мужской волейбольной Суперлиге к середине ноября команды провели по 6–7 матчей. Два динамовских коллектива, московское и из Ленинградской области, практически одинаково стартовали. Оба клуба в шести встречах одержали четыре победы и потерпели два поражения. Разница лишь в том, что «Динамо» из Ленинградской области одну из побед вырвало на тай-брейке, а потому имеет на два очка меньше, чем москвичи, — 10 против 12. На данный момент команды располагаются на седьмой и восьмой строчках в турнирной таблице, однако все понимают, что основные события только разворачиваются.

В женской Суперлиге выступают сразу четыре коллектива, представляющие «Динамо». Команда из Казани на старте нового сезона выглядит лучше всех не только внутри бело-голубого сообщества, но и среди всех команд лиги. Клуб из столицы Татарстана после восьми туров лидирует с семью победами. У других динамовских коллективов

дела идут похуже. Московские одноклубницы располагаются пока на восьмой строчке, имея четыре победы и четыре поражения. «Динамо-Метар» из Челябинска и краснодарское «Динамо» находятся на 11-м и 14-м месте соответственно. Разумеется, командам еще предстоит возможность исправить положение — времени до конца сезона еще много.

Начало борьбы в баскетболе

Курское «Динамо» в женской Премьер-лиге продемонстрировало солидный старт. Команда одержала семь побед в первых восьми встречах, уступив своему самому принципиальному конкуренту — УГМК из Екатеринбурга. В прошлом сезоне курским баскетболисткам не удалось оказать мощного сопротивления клубу из Свердловской области, более того, «Динамо» пропустило вперед и других соперников. Так что нынешнее начало сезона дает веру в то, что историческое противостояние с УГМК возвращается.

четыре безответных гола уже в первом тайме, и во второй половине сценарий игры ничуть не изменился. Итоговые цифры на табло (9:2) говорили о тотальном превосходстве «Динамо», которое стало 10-кратным победителем Кубка России.



Триумфы в плавании

Динамовские пловцы традиционно порадовали блестящими результатами на чемпионате России на короткой воде в Казани. Олимпийский призер Климент Колесников отметился сразу четырьмя победами в индивидуальных стартах. Причем на дистанции 50 м на спине он показал лучший результат сезона в мире — 22,43 секунды. Многократный чемпион мира Кирилл Пригода одержал сразу шесть побед на турнире, три из которых пришлось на эстафеты. У мировой чемпионки Арины Сурковой в активе семь медалей, из них три золотые и четыре серебряные.

Ярко проявили себя братья Вековищевы. Старший Михаил первенствовал на дистанции 100 м баттерфляем. К слову, вторым тут стал еще один динамовец Роман Шевляков. Брат Михаила Григорий Вековищев в заплыве на 400 м вольным стилем установил юношеский рекорд мира — 3.36,57 секунды. Отметим также победу и серебро Максима Ступина на дистанциях 400 и 200 м комплексом и серебро Ники Годун в заплыве на 100 м брассом. [▶](#)



Год завершается целым калейдоскопом событий.
А динамовцы уже готовятся к следующему, он обещает
стать не менее интересным и плодотворным



ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, ЕВГЕНИЙ ОШКАМПЕ, МАРИНА КИСТИНА,
СЕРГЕЙ РЫБАКОВ, МИХАИЛ ЕВСЕЕВ

ВСЕРОССИЙСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ «ДИНАМО» — ТРАДИЦИИ ПОБЕЖДАТЬ», ПОСВЯЩЕННЫЙ 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ, ПРОШЕЛ В ВДЦ «СМЕНА». В ФОРУМЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 245 ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ИЗ 27 РЕГИОНОВ РОССИИ И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В МУЗЕЕ «ДИНАМО» НА ТЕМАТИЧЕСКОЙ ВЫСТАВКЕ «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ И ХОККЕЙ С МЯЧОМ» БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ УНИКАЛЬНЫЕ ЭКСПОНАТЫ, СРЕДИ КОТОРЫХ — АФИША МАТЧА «ДИНАМО-1» И «СОРМОВО-1» (1928), МЕДАЛЬ СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ЧЕМПИОНАТА СССР ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ ИГОРЯ ЧИСЛЕНКО (1959), ВХОДНОЙ БИЛЕТ НА ХОККЕЙНЫЙ ТУРНИР ИГР В САППОРО (1972) И ДР.



ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРНИР ПО ТХЭКВОНДО, ПРИУРОЧЕННЫЙ К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ, ПРОВЕЛИ В СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ КОМПЛЕКСЕ «АКАДЕМИЯ СПОРТА «ДИНАМО». В СОРЕВНОВАНИЯХ УЧАСТВОВАЛО БОЛЕЕ 270 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 19 КОМАНД





В ЧИТЕ СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ДИНАМО». НА ЦЕРЕМОНИИ ПРИСУТСТВОВАЛИ ВЕТЕРАНЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО СПОРТА, ПРЕДСТАВИТЕЛИ АДМИНИСТРАЦИИ И ЗАКСОБРАНИЯ КРАЯ, МЭРИИ ГОРОДА, СИЛОВЫХ СТРУКТУР И ДР. НА ПРАВАХ ХОЗЯЕВ ГОСТЕЙ ПРИНИМАЛИ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» АНАТОЛИЙ ГУЛЕВСКИЙ И ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЗАБАЙКАЛЬСКОЙ КРАЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДИНАМО» АЛЕКСЕЙ САВЧЕНКОВ



ВСЕРОССИЙСКИЕ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «КУБОК ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» ПО БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ ПРОШЛИ В МОСКВЕ ВО ДВОРЦЕ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА «МОСКВИЧ» И В БИЛЬЯРДНОМ КЛУБЕ «811». В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 59 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 12 КОМАНД ДИНАМОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФОИВ



ЧЕМПИОНКА НА ДРАЙВЕ

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО

Олимпийская чемпионка *Лариса Коробейникова* не собирается почивать на лаврах. После триумфа наших рапиристок на Играх-2020 она взяла небольшой отпуск — родила дочку, построила дом, а затем вернулась в большой спорт, без которого, как выяснилось, жить не может

Своего первого успеха на международной арене Коробейникова добилась еще в 2009-м, когда начала выступать за сборную России и с ходу завоевала серебро на чемпионате мира. Впоследствии ярких побед в ее карьере будет много, на чемпионатах мира и Европы Лариса шесть раз поднималась на высшую ступень пьедестала в составе команды российских рапиристок. И все же самым громким ее успехом стали летние игры в Токио. В непростых условиях ковидных ограничений, после переноса турнира на год и скомканной подготовки нашей команде рапиристок наконец-то покорилось олимпийское золото. А Коробейникова добавила к нему еще и не менее дорогую бронзу

в личном зачете. Казалось бы, вот она — вершина карьеры, можно со спокойной душой выдохнуть и проститься с жестким графиком ежедневного профессионального спорта. Но надо, наверное, лично познакомиться с Ларисой, чтобы понять, почему она этого не сделала. Даже после недолгого разговора чувствуешь, что внутри этой хрупкой, изящной женщины работает «атомный реактор». Про таких людей говорят: энергия бьет ключом. Да так, что еще и окружающих заряжает. Поэтому заканчивать спортивную карьеру Коробейникова отнюдь не собирается. Сейчас она готовится в Ростове-на-Дону к чемпионату России. В дальнейших планах — международные турниры.



Лариса Коробейникова

Родилась 26 марта
1987 года в Кургане

- Заслуженный мастер спорта (2012 — фехтование, рапира)
- Олимпийская чемпионка (2020 — команда)
- Серебряный (2012 — команда) и бронзовый призер Олимпийских игр (2020 — лично)
- Чемпионка мира (2011, 2016, 2019 — команда)
- Серебряный (2009, 2014, 2015 — команда) и бронзовый (2013 — команда) призер чемпионатов мира
- Чемпионка Европы (2016, 2019 — команда)
- Серебряный (2015 — лично; 2011, 2014, 2015 — команда) и бронзовый (2012, 2016 — лично; 2010, 2012 — команда) призер чемпионатов Европы
- Первый тренер — Зоя Старкова
- Тренеры — Владимир Иванов, Артем Седов



ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН, АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Спорт дает такие эмоции, которых в обычной жизни не получаешь. Захотелось снова все это ощутить

На карантине моим главным противником стало кресло

— Лариса, перед разговором с вами проштудировал интернет и выяснил, что официально вы о завершении карьеры не объявляли. Как у вас сейчас дела с большим спортом?

— Так я ее и не завершала (улыбается). Продолжаю выступать на российских соревнованиях. В октябре сезон у нас только начинается, хочу набрать хорошую форму перед чемпионатом и Кубком России.

— После золотых медалей на Олимпиаде в Токио вы были полны решимости готовиться к Играм в Париже. Для вас стало ударом известие, что наша сборная туда не поедет?

— В тот момент я только возвращалась в спорт. В 2022-м родила дочку, тренировки возобновила в 2023-м. Поэтому на меня это не так сильно повлияло — я не считалась явным претендентом на участие в Играх-2024. Гораздо больнее и обиднее было девчонкам, которые готовились к Олимпиаде.

— Победа на Олимпийских играх — 2020 могла стать очень красивой вершиной вашей карьеры. Но вы приняли решение идти дальше. В чем был главный стимул?

— Спорт дает такие эмоции, которых в обычной жизни не получаешь. Я просто соскучилась по накалу соревнований, по всем этим страстям и переживаниям. Захотелось снова все это ощутить.

— Стосковались по адреналиновым бурям?

— Верно, адреналин в спорте действительно зашкаливает.

— Это правда, что вы все кресло у себя дома рапирой истыкали, когда готовились к выступлению в Токио на карантине?

— Да, мы же из дома не выходили, поэтому колоть можно было только кресло или диван. Но диван я в коридор вытащить не могла, поэтому моим противником стало кресло. Коридор у нас довольно длинный. Поэтому вместе с мужем перенесли туда кресло, и я начала отрабатывать уколы. Еще были

онлайн-тренировки от сборной, но там в основном ОФП. Федерация нас во время карантина поддерживала как могла, но и самим приходилось что-то выдумывать, чтобы не терять форму.

— Может, это кресло надо сборной передать для подготовки? Оно явно удачу приносит!

— Нет, пусть уж лучше остается у меня напоминанием о том преолимпийском карантине.

После Лондона взяла паузу, но поняла, что спорт меня не отпускает

— Однажды вы признались, что не знаете, сколько медалей у вас в копилке. Поэтому я специально подсчитал ваши награды на чемпионатах мира, Европы и Олимпиадах — двадцать, из них шесть золотых. А какая лично для вас самая дорогая?

— Самая дорогая, безусловно, олимпийское золото. Для любого спортсмена это действительно вершина, к которой он стремится на протяжении всей карьеры. Но моя личная бронза на Олимпиаде тоже, как говорится, с золотым отливом. По правде говоря, все медали по-своему дороги. Каждый турнир, где ты выступаешь, для тебя самый важный, выкладываешься на нем максимально. Например, когда мы в 2011 году впервые завоевали золото в команде, так получилось, что именно я переломила ход встречи, выиграв бой у невероятно титулованной спортсменки — итальянки Валентины Веццали, на тот момент пятикратной олимпийской чемпионки и 13-кратной чемпионки мира. Конечно, та медаль для меня тоже очень дорогая. Все свои победы люблю!

— Пытаюсь предугадать ваш ответ, я все же в первую очередь думал про бронзу в личном зачете на Олимпиаде в Токио. У вас же там была умопомрачительная борьба с итальянкой — 15:14! Тренеры от таких побед, наверное, седеют раньше срока. Что вы сами чувствовали после победного укола?

— Пока сам фехтуешь, не так переживаешь, как это бывает, когда смотришь бой со стороны. Но после решающего укола я минут двадцать плакала! Там действительно очень сильные эмоции нахлынули. Осознание того, что я завоевала медаль в личном зачете, пришло позже.

— Вы чаще плачете после побед или поражений?

— Чаще все-таки от поражений. Но и после ярких побед слезу обычно пускаю. Такой уж я эмоциональный человек. Когда мы выиграли на Олимпиаде, слезы радости тоже были.

— Не раз слышал от спортсменов, что на больших турнирах бронза даже лучше



Поединок за выход в финал на Играх-2020

серебра, поскольку ты завершаешь соревнование на победной ноте. Вы с этим мнением согласны?

— Это реально так ощущается. Вроде бы серебро выше, но оно означает, что ты в последнем, самом главном своем поединке все же уступил. Твой соперник уходит победителем, а ты — проигравшим. А бронза — это тоже твой последний бой на соревновании, но в этом случае уже ты победитель. Мне повезло — я завоевывала медали всех достоинств, поэтому испытала весь спектр эмоций. На Играх в Лондоне мы выиграли серебро, вроде молодцы, но было ощущение поражения. А потом Олимпиада в Токио, где я испытала сильные чувства после бронзы и золота. Так что подтверждаю — бронзе радуешься больше, чем серебру, победа всегда воодушевляет.

— Неужели вы в Лондоне так расстроились из-за серебряных медалей, что даже всерьез думали уйти из спорта?

— Да, были такие мысли. Но взяв паузу, посидев и подумав, поняла, что спорт меня не отпускает. Я люблю фехтование, люблю все эмоции, которые оно мне дарит.

— Но почему такие мысли в принципе появляются?

— Понимаете, спорт — тяжелая работа. Ты очень много трудишься, потом полностью выкладываешься на результат, и, если не достигаешь максимума, приходит опустошение. В такой момент появляются мысли, что ты слишком много сил потратил, и их надо восполнить. Мои тренеры намекали, что нужно возвращаться. И однажды сама почувствовала: я ведь всего в спорте еще не сказала, у меня есть силы, чтобы чего-то добиться.

— Многие так и не поняли, почему вы не попали на Олимпиаду в Рио? Ведь в 2016-м перед Играми взяли командное золото и на мире, и на Европе. Выдался удачный год на медали.



Российские рапиристки: от серебра Лондона к золоту Токио

— Раньше в фехтовании командные соревнования в каждом виде проводились не на всех Олимпиадах. Вот и получилось, что в Рио не участвовали команды по женской рапире и по мужской сабле, поэтому в одиночных соревнованиях можно было выступать только двум спортсменам от страны в каждом виде. Я на тот момент входила в восьмерку лучших рапиристок мира. Но Аида Шанаева и Инна Дериглазова котировались еще выше, поэтому они и поехали. На Играх в Токио командные соревнования проводились уже во всех видах оружия. Алишер Бурханович Усманов как президент Международной федерации фехтования много для этого сделал.

— По-моему, не только несправедливо, но и не логично не допускать на Игры спортсменок из топ-8 в мире. Прямо нонсенс!

— Мне эта система отбора в 2016-м тоже казалась не очень справедливой (смеется). Но такие были правила. Пострадала от них не только я.

Например, в сборной Италии пять рапиристок входили в топ-16, а поехали на Олимпиаду лишь две. А из россиянок на Игры в Рио кроме меня еще и Юлия Бирюкова не пробилась, хотя на тот момент была в десятке лучших в мире.

На соревнованиях к концу дня болит все тело

— Раскройте, пожалуйста, маленькие секреты своего спорта. Фехтовальщик сам всегда точно знает, что победил в эпизоде и его укол был первым? Или вы смотрите на судей и ждете, что они решат?

— Последнее слово всегда за арбитром. Но ты и сам знаешь, выиграл либо проиграл фазу. Хотя бывает, спортсмен настолько увлечен боем, что ему кажется, он был первым, а судьи решают иначе.

— Но ведь и арбитры порой ошибаются?

— Да, такое бывает. Мы даже к этому уже привыкли и спокойно относимся, хотя на дорожке и высказываем свое недовольство порой очень эмоционально. Но в каждом бою у спортсмена есть право два раза взять видеоповтор. Для этого на соревнованиях находится дополнительный судья. Если нам не нравится решение арбитра, его можно оспорить. И если укол в итоге засчитывают мне, то мое право на два видеоповтора сохраняется. А если прав был судья, то одна попытка сторае.

— В вашей карьере бывали случаи, когда после видеоповтора выяснялось, что вы правы?

— Конечно, это происходит очень часто. Например, в четвертьфинале на Олимпиаде в Токио, когда с канадкой фехтовала.

— Наблюдая за соревнованиями по фехтованию, всегда думал, как это спортсменам не мешает электрошнур, прикрепленный к защитному костюму? Или все же мешает?

— За годы тренировок мы настолько к нему привыкаем, что даже не замечаем. Так же и с фехтовальной маской. Меня часто спрашивают: «Хорошо ли видно сквозь такую частую сетку?» А мы даже и не думаем об этом.

— Меня лично удивляет не сетка, а то, что маска весит около полутора килограммов. Не тяжело сражаться в таком «рыцарском шлеме»?

— К этому тоже привыкаешь. На соревнованиях к концу дня у тебя болит все тело. Поэтому я не могу выделить — ой, у меня забились шея, так как все мышцы болят.

— Не подсчитывали, сколько теряете в весе за соревновательный день?

— Никогда не взвешивалась.



— И правда, зачем? Вы же всегда в отличной форме судя по фото, вашей стройности только позавидовать можно.

— Это вы меня после беременности не видели (смеется). Я тогда килограммов восемь набрала. Но это в прошлом, сейчас уже все согнала.

Моей первой наградой был обычный пупсик

— Однажды ваш первый тренер Зоя Юрьевна Старкова призналась, что вы пришли в секцию еще из детского сада, и два года ей приходилось вас прятать. Так и было?

— Я пришла в марте, на следующий день после того, как мне исполнилось семь, а в секцию по фехтованию тогда брали только с девяти лет. Поэтому меня не то что прятали, но официально я среди занимающихся два года не числилась. Сейчас-то фехтование омолодилось, бывает, что детей и в шесть лет заниматься приводят.

— Помните свою самую-самую первую тренировку в фехтовальном зале?

— Нет, это было слишком давно. Мое первое воспоминание — это соревнования. Там были подготовлены призы — часы, кукла и еще что-то. И тот, кто занял первое место, мог первым выбрать себе приз. И вот я выиграла, подошла к маме: «Можно я возьму себе куклу?» Она отвечает: «Бери что хочешь, ты же победила». Я пошла и взяла куклу, а не более дорогие наручные часы. Мой тренер до сих пор этот случай вспоминает.

— Наверное, это была Барби? Тогда все девчонки о такой кукле мечтали.

— Нет, даже не Барби, обычный пупсик. Это была моя первая награда. Он, конечно, не сохранился, никто же тогда не думал, что я чего-то серьезного в спорте добьюсь. Родители просто отдали меня в секцию, чтобы ребенок был при деле. А все очень удачно получилось.

— В одном из интервью после Олимпиады в Токио вы сказали, что у вас есть мечта — построить дом. Удалось ее воплотить?

— Да, мы построили дом и сейчас в нем живем вместе с мужем и дочкой. Он не очень большой, но мне всегда хотелось, чтобы дом был светлым, чтобы в нем было много солнца, поэтому у нас много панорамных окон.

— Расскажите о своей дочке.

— Авроре три годика, она ходит в садик, спортом пока не занимается. Но уже думаем, что надо ей какую-то секцию подобрать. Пока не решили.

— То есть на фехтовании вы не настаиваете? Какие еще варианты?

— Нет, пусть дочка сама решает. Зоя Юрьевна говорит, что надо отдавать в фехтование, муж

тоже за рапиру, а я пока не знаю. В Ростове-на-Дону кроме фехтования хорошо развиты такие виды спорта, как тхэквондо, художественная гимнастика, греко-римская борьба, гандбол еще у нас очень сильный. На гимнастику вряд ли отдадим — Аврора уже очень высокая. Борьба, как я считаю, неженский вид спорта. Остаются гандбол, тхэквондо и фехтование, вот из них и будем выбирать.

— Вы бы хотели, чтобы Аврора в будущем стала именно профессиональной спортсменкой, учитывая, что это тяжелый ежедневный труд?

— Знаете, я считаю, что моя собственная спортивная карьера очень удачная и интересная. И дело не только в том, что я много медалей завоевала, я также приобрела много друзей, посмотрела мир, выработала характер. На самом деле в спорте много плюсов. Поэтому хотела бы, чтобы и у дочки все получилось, но настаивать не буду, она должна сама этого захотеть.

Фехтование стало любимым видом спорта у мужа. Даже конкурирует с футболом

— Еще один личный вопрос. Профессиональные спортсменки чаще всего влюбляются на сборах и потом выходят замуж опять-таки за спортсменов. У вас похожая love story или что-то более оригинальное?

— У меня более обыденная история. Однажды родители поменяли квартиру, и мы переехали в другой район в Ростове-на-Дону. Там я и познакомилась со своим будущим мужем, который жил по соседству. С тех пор мы вместе, и он не спортсмен.

— Быть мужем девушки из сборной России не так просто. В большом спорте — большие требования, времени на семью порой остается немного. А когда пашешь на сборах, то его и вовсе нет.

— Все так. Но муж меня всегда очень поддерживал, в том числе когда бывали неудачи. Он стойко выдерживает все мои разъезды, сборы, соревнования. Я ему за это безумно благодарна.

— То есть он полностью проникся вашей любовью к фехтованию?

— Да, теперь это один из его любимых видов спорта. И даже конкурирует с футболом. За всеми моими соревнованиями он пристально следит. А еще муж мне помогает с ремонтом рапир, они же у нас так часто ломаются.

— Поэтому все фехтовальщицы с детства на «ты» не только с клинками,

Для меня Новый год — домашний праздник, будем отмечать его вместе с родителями, всей нашей большой семьей

но и с отвертками и плоскогубцами, которые нужны для ремонта?

— Еще и с паяльником! Нас действительно всему этому с детства учат. Тренер проведет обучающее занятие, и дальше уже сам ремонтируешь и свое оружие, и шнуры. Ведь какого-то определенно-го срока годности у рапиры нет, она может два месяца прослужить, а может и через неделю сломаться. Тут все рандомно.

— Вы упомянули про футбол. И я сразу вспомнил, что вы знакомы с тренером сборной России и московского «Динамо» Валерием Карпиным. Как это произошло?

— Я люблю футбол, мы с мужем часто ходим на матчи «Ростова». После Токио Валерий Георгиевич, тренировавший тогда «Ростов», позвонил мне и поздравил с победой. А увидеться и пообщаться с ним так и не получилось, хотя мне бы очень хотелось.

Новогодние желания у меня сбываются

— Вы рассказывали, что любите вышивать крестиком. Сейчас продолжаете этим заниматься?

— Увы, сейчас вышиваю не так часто, потому что после рождения ребенка времени на свои увлечения остается гораздо меньше. Но у меня есть такие произведения, которые я специально вышивала для оформления комнат в нашем доме.

— Я-то думал, для вас вышивание — просто способ отвлечься и успокоиться перед стартами. Оказалось, дело куда серьезнее — декорирование интерьера.

— Это действительно помогает переключиться, успокоить нервы, как бы мини-медитация. Но картины я выбирала не абы какие, а именно такие, которые нам подходят.

— Не за горами Новый год. Как и с кем собираетесь его встречать?

— Для меня это домашний праздник, будем отмечать его вместе с родителями, всей на-



шей большой семьей. А уже потом, на каникулах, можем пойти по гостям или друзей к себе позвать.

— Случалось вам как-то необычно отмечать Новый год? Допустим, на соревнованиях?

— Нет, 31 декабря у нас турниров никогда не было. А вот на Рождество мы нередко на соревнования уезжали. Еще у меня часто бои на день рождения попадали. Но мне в этот день обычно не везет, лучше его праздновать не на фехтовальной дорожке.

— Следите за новогодними трендами? Например, 2026-й велено встречать в красном. Наденете что-то такое?

— Обязательно, мне это всегда добавляет новогоднего настроения — то, что наряд надо особого цвета подыскать.

— Желание под бой курантов загадываете?

— Конечно, это у нас традиция! Пишем желание на бумажке, сжигаем, размешиваем пепел в бокале с шампанским и выпиваем ровно в двенадцать ночи.

— Часто ваши желания сбываются?

— Долгое время я загадывала одно желание, и оно наконец-то сбылось! Наверное, читатели сами догадаются, какое. Потом еще одно загадала, оно тоже исполнилось. Поэтому да, сбываются.

— Вот здорово, тогда пусть продолжают сбываться!

— Спасибо! [📄](#)



Скользкий путь к триумфу

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

Ледовый спидвей — будоражащий умы и кровь адреналиновый коктейль из льда, острых шипов, громкого рева моторов и ослепляющей скорости. Неудивительно, что у него множество поклонников по всему миру! Познакомимся с ярким миром ледовых мотогонок и заглянем за кулисы экстремального зрелища

Как все начиналось

Уже сам мотоспорт относится к экстремальным, то есть сопряженным с высоким уровнем риска, дисциплинам. Но внутри этой категории есть вид спорта, который граничит с настоящим безумием. Создатели мотоспидвея в свое время подумали: а что, если добавить шипы на колеса байка и заменить классическое гаревое (грунтовое) покрытие трассы на лед. Это звучало по меньшей мере странно, ведь мотоциклы и ледяная корка — вещи несовместимые, однако «рецепт» оказался выигрышным. Так мир получил ледовый спидвей.

По своей сути это зимний вариант традиционных мотоциклетных гонок. Основная разница между ними — покрытие трека, типы шин и уровень риска.

История ледовых мотогонок начинается с загадок. К сожалению, нет достоверной ин-

формации о том, чей именно креатив поспособствовал появлению столь захватывающего вида спорта. Существует предположение, что еще в 20-х годах прошлого века в Швеции и Финляндии мотоциклисты усовершенствовали шины своих железных коней с помощью гвоздей и болтов. Этот нехитрый трюк позволил им кататься по замерзшим рекам и озерам. Проводились даже локальные соревнования, но без четких правил и регламентов.

Перенесемся теперь в 1938 год на стадион «Динамо» в Москве. Здесь в перерыве матча по хоккею с мячом произошло примечательное событие — гонщик Сергей Бучин впервые в СССР продемонстрировал езду на мотоцикле по льду. Идейным вдохновителем стал известный конькобежец Константин Кудрявцев, рассказавший Бучину о новшествах в скандинавском спорте. А металлическими шипами мотоцикл оснастил

ФОТО: DREAMSTIME, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



коллега Бучина Николай Закревский. Зрители с восторгом встретили выступление, а благодаря заметке в газете «Красный спорт» о нем узнали тысячи советских граждан.

История спидвея в СССР

Логично было бы предположить, что становление мотогонок на льду случится в Скандинавии. Однако широкое распространение они получили в Советском Союзе. Забегая вперед, можно отметить, что Россия и по сей день — лидер в этой дисциплине.

После заезда на стадионе «Динамо» группа спортсменов-энтузиастов во главе с Сергеем Бучиным стала организовывать соревнования. Курировала их Федерация мотоциклетного спорта СССР, и правилами устроители руководствовались соответствующими. Так, в качестве зимней версии гаревых мотогонок ледовый спидвей существовал двадцать лет, а в 1959 году пришел долгожданный успех. На нынешнем стадионе «Лужники» состоялся первый чемпионат Советского Союза по мотогонкам на льду. Эту точку в истории можно считать отправной на пути к международному признанию дисциплины.

Спустя год по приглашению Центрального автототоклуба (ЦАМК) СССР в нашу страну приехали родоначальники ледового спидвея — шведы и финны, а также представители Чехословакии. На международном турнире Кубок ЦАМК СССР «Дружба народов» первое и второе место заняли гонщики из Швеции, а бронза досталась спортсмену из Уфы.

В 1963 году Международная мотоциклетная федерация (FIM) в экспериментальном формате провела одноименный Кубок ледового спидвея. Попытка оказалась успешной, и в 1966 году был организован чемпионат Европы. Он, правда, не стал регулярным, зато впоследствии на смену ему пришел чемпионат мира.

Технические особенности и риски

Для участия спортсменов в гонках на ледовом треке требуется серьезная подготовка. Степень экстремальности ледового спидвея зашкаливает, ведь на мотоциклах райдеров даже нет тормозов! А высокая скорость, острые шипы на шинах, близость других гонщиков и морозная погода добавляют адреналина. Почему же смелых атлетов

лишили самого базового элемента безопасности? Здесь не все так однозначно, поэтому будем разбираться в специфике.

Начнем с экипировки, а именно со шлема. Он должен полностью закрывать голову. Помимо него нужны специальные очки с двойным фильтром. Дело в том, что во время заезда в лицо гонщику могут попасть осколки льда. Это не только угрожает зрению спортсмена, но и может привести к аварии на трассе.

Обеспечить высокую безопасность мотоциклиста помогает комбинезон из кевлара. Далее идет «черепаха» — так называют панцирь, прикрывающий спину и грудь. Не обойтись и без перчаток, а также специальных жестких вставок, которые защищают колени, плечи, локти и бедра. На ногах у гонщика специальные мотоботы. Когда райдер на крутом повороте кладет мотоцикл, левая нога становится третьей точкой опоры, поэтому на колено надевают дополнительный наколенник, а на мотобот — наносочник.

Заезды проводят на ледовых треках овальной формы. Резкое торможение на такой трассе увеличивает шансы падений и аварий. Тормозов на мотоциклах нет из соображений безопасности, как бы парадоксально это ни звучало.

Возникает резонный вопрос, как тогда контролировать скорость? Тут приходит на помощь сброс газа. Райдер постепенно снижает подачу топлива с помощью соответствующей ручки. Правильный наклон тела гонщика помогает удерживать мотоцикл на траектории и безопасно проходить повороты, особенно во время контролируемого заноса.

Неподготовленный зритель вряд ли сможет отличить мотоцикл для ледового спидвея от классического варианта. Но при ближайшем рассмотрении разница все же видна — шипы на колесах, жесткая рама... А еще спидвейный байк имеет впечатляющие показатели — он может разогнаться до 100 км/ч всего за несколько секунд!

Правила и регламенты

Заезд в ледово-спидвейных гонках очень короткий, он длится от полутора до трех минут. Как и в любом другом виде спорта, здесь есть регламент, который вносит порядок в этот ледяной хаос.

В России соревнования проводит МФР (Мотоциклетная федерация России), а в мире — FIM. На официальных стартах спидвей представлен в двух дисциплинах — класс 125 см³ и класс 500 см³ (необходимо уточнить, что данная категория не ограничивается личным зачетом, есть еще и командный). Загадочные цифры обозначают объем двигателя мотоцикла.

Самый длинный трек в мире находится в Красногорске. Он проложен вокруг поля для хоккея с мячом

В первую очередь рассмотрим класс 125 см³. Здесь соревнуются юниоры (12–16 лет). Отличительная особенность — более короткий гоночный трек (от 260 до 300 м). На прямых участках трассы гонщик может разогнаться до 90 км/ч. Кроме того, важно отметить, что данная категория не представлена на международных стартах, райдеры демонстрируют свое бесстрашие только на турнирах национального уровня.

По достижении 16 лет гонщик переходит в класс 500 см³. И тут начинается самое интересное. Ледовый трек в этой категории достигает примерно 400 м, а максимальная скорость — 140 км/ч!

Теперь поговорим о правилах, которые на самом деле предельно просты. Четыре гонщика, четыре круга в заезде, где каждый участник получает очки. Занявший первое место награждается тремя очками, занявший второе — двумя, третий — одним. Гонщик, пришедший последним, остается без набранных баллов. В командных турнирах механизм начисления баллов тот же. В заезде участвуют четыре человека — по два от команды. Гонка состоит из четырех кругов, а цель максимально очевидна — прийти первым. Победитель гонки определяется по количеству набранных очков.

Пусть ледовый спидвей и относится к экстремальному спорту, но опасное поведение на треке отнюдь не приветствуется. Если такое все же случается, судья вправе снять очки за заезд или даже дисквалифицировать гонщика в особо травматичных ситуациях. Также наказываются фальстарт и нарушение траектории заезда, а при поломке спидвей-байка участнику не начисляются очки.

В России и за ее пределами

Насладиться искусством ледовых гонок в России можно в разных городах. Основные центры находятся в Тольятти, Шадринске, Каменск-Уральске, Уфе. Еще эта дисциплина хорошо развита в Сибири и на Дальнем Востоке. Там помимо региональных проводятся такие крупные турниры,

Искусственный лед бывает как жестким, так и мягким — в зависимости от работы холодильных устройств

как чемпионат и Кубок России. Раньше в нашей стране проходили и международные старты, однако после введения санкций возможность их проведения оказалась сильно ограничена.

Что касается международной карты проведения соревнований, то она включает в себя Швецию, Германию, Нидерланды, Финляндию, Австрию и Чехию. В этих странах проводятся FIM Ice Speedway World Championship (личный чемпионат мира), FIM Ice Speedway of Nations (командный чемпионат мира), FIM Europe Ice Speedway Championship (чемпионат Европы) и другие крупные события.

Ледовый спидвей не входит в программу Олимпийских игр, и вероятность его включения туда крайне мала — на сегодняшний день эта дисциплина не так широко распространена в мире, а кроме того, требует наличия сложной инфраструктуры и непростой организации.

Женщины в спидвее — реальность или утопия?

В России и мире в регламенте турниров по ледовому спидвее нет отдельной категории, где выступают женщины, хотя формально их участие не запрещено. Увы, сейчас можно констатировать, что женский ледовый спидвей фактически отсутствует. Но не все так безнадежно, ведь в женском гравеле спидвее лед уже тронулся — совсем недавно под эгидой FIM стал проводиться неофициальный индивидуальный женский турнир FIM Women's Speedway Gold Trophy. Помимо всего прочего, существует FIM Women's Speedway Academy — это своего рода мобильная образовательная программа, которая проводится в формате тренировок и семинаров для начинающих гонщиц. В этой дисциплине даже есть своя звезда — Селина Либманн. Ее отец Юрген Либманн — известный райдер в ледовых мотогонках. Девушка пошла по его стопам, хотя и немного сменила вектор, выбрав классический спидвей. Смелая Селина в итоге стала первой победительницей FIM Women's Speedway Gold Trophy.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О ЛЕДОВОМ СПИДВЕЕ



В 1961 году с подачи советских спортсменов FIM официально была утверждена первая редакция правил.

Вес спидвейного мотоцикла более 100 кг, для сравнения — вес гравельного 77 кг.



Уфимец Габдрахман Кадыров — первый чемпион Европы и 6-кратный чемпион мира по ледовому спидвее. Ему принадлежит рекорд скорости — 160 км/ч.

Рекордсмен мира по количеству титулов в ледовом спидвее — Николай Красников, тоже уфимец. В возрасте 40 лет он разбился на автомобиле, попав в ДТП.

Амортизаторы на ледовых байках настроены намного жестче, чем в других видах мотоспорта.

Шипами оснащается только левая сторона колеса — та, на которую приходится опора в повороте. Шипы справа не используются, так как это запрещено правилами в целях безопасности.

Длина шипов 28 мм. На переднем колесе их 125, на заднем — 175

В качестве топлива в спидвее используются не бензин, а метанол.



Уфимцы скромно называют свой город столицей ледового спидвея России.



Конечно, экстремальный мотоспорт не так увлекает женщин, но все же и у него есть ряд поклонниц. Поэтому можно предположить, что скоро мы увидим соревнования по ледовому спидвее среди прекрасной половины человечества.

Как заниматься

Россия, как уже было сказано, остается лидером в спидвее. И где же, как не в нашей стране, вступать в ряды поклонников этой непростой дисциплины. Только надо понимать — одного желания и бесстрашия мало, от спортсмена требуется целый ряд умений и навыков, в том числе технических.

Прежде чем записываться в кружок юных спидвейстов, необходимо заняться физической подготовкой. Ледовые мотоэзды — большая нагрузка для организма, ведь мышцы постоянно находятся в напряжении. Также следует уделить внимание координации движений и скорости реакции. На ледовом треке быстрота реагирования спортсмена может сыграть решающую роль и даже спасти жизнь.

Стоит сказать и о психологической устойчивости, смелости, целеустремленности. Но, конечно же, эти качества неспецифичны и требуются

в большинстве спортивных дисциплин. Что нужно именно в ледовом спидвее, так это понимание устройства своего железного коня и базовые навыки ремонта мелких поломок. Кроме того, спидвейный гонщик должен уметь просчитать стратегию заезда и выполнять мгновенный анализ текущей ситуации для принятия оптимального решения.

Стать частью этого мира можно уже с 8 лет. Для начала малыши осваивают базовую технику езды, работают над физической подготовкой, изучают мотокроссовые мотоциклы.

Ледовый спидвей — невероятно сложный и опасный вид спорта. Прежде чем принять решение о вступлении в ряды смельчаков, стоит хорошо подумать и тщательно оценить свои возможности. Помимо всего прочего, этот спорт весьма дорогостоящий, и без поддержки клуба или государства может быть чересчур затратным.

Пока дисциплина нишевая, но ее развитие не останавливается ни на секунду. Все больше экстремалов, желая получить адреналин, обращают свое внимание на ледовые мотогонки. А поклонники этого вида спорта, затаив дыхание, наблюдают за захватывающим действием. [▶](#)

Чужие елки

Для легионеров зимние каникулы — не только пауза в чемпионате, но и шанс съездить домой к родным и отметить праздники согласно своим традициям. Вам интересно, как? Пусть они сами об этом расскажут



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КЛУБАМИ «ДИНАМО»

ДИНАМО



БЕРИВАН ИЧЕН футбол (Турция)

В Турции празднование Нового года не так распространено, как в других странах. Кто-то отмечает, кто-то нет. Если отмечают, то традиционно: семьи собираются в празднично

украшенных домах, устраивают ужины, играют в игры и обмениваются подарками. На свежем воздухе проходят концерты, вечеринки. Розыгрыш лотереи в канун Нового года также очень популярен. Для дома

покупают сосну и украшают ее. В полночь запускают фейерверки. С семьей и друзьями садятся за настолки, например бинго, или празднуют в общественных местах. На новогоднем столе — богатый выбор блюд,

включая плов, закуски на оливковом масле и сладости. Из десертов популярны такие классические блюда, как хумус и хайдари, а также пахлава и рисовый пудинг.



**ГЮНТЕР ЯНСЕ
ВАН ВЮРЕН
регби (ЮАР)**

Поскольку мы живем в Южном полушарии, в декабре у нас лето. Я вырос в традиционной африканерской семье, где все родные вместе отмечают праздники. Бывает, ты уезжаешь в отпуск и возвращаешься, чтобы участвовать в этих семейных «собраниях», либо вся семья отправляется в отпуск, куда-нибудь поближе к океану. Занимаемся

водными видами спорта, ходим на концерты. На Рождество собираются все родственники, каждая семья приносит к столу мясное блюдо, салат и десерт. Цель у нас в принципе та же, что и на русском новогоднем застолье: есть до тех пор, пока не сможешь есть ничего еще три дня. А остатки доедаем целую неделю! Обычно на Рождество и Новый год делают браай поикис — медленно готовят в котелке

на огне мясное блюдо. Что касается десертов, на столе обязательно будет тарт с хрустящей мятной глазурью. Если вы никогда его не пробовали, то один только этот десерт стоит того, чтобы слетать в ЮАР. А еще трайфл — самый красивый десерт, который вы когда-либо видели... до тех пор, пока третий человек не зачерпнет свою порцию, потом он превращается в мешанину! Этот десерт может

как «сделать» новогодний ужин, так и «испортить» его, потому что все цвета и текстуры в нем смешиваются. Я не участвовал в русском новогоднем застолье, но пробовал практически все традиционные русские блюда. Селедка под шубой и говяжий язык представляются мне беспроигрышным вариантом. В этом году обязательно приготовлю для своей семьи селедку под шубой!

ДИНАМО



**ЖЕЛЬКА БЕЛОВАН
футбол (Сербия)**

В Сербии придают большое значение атмосфере: города украшают огнями, на площадях устраивают новогодние ярмарки и ставят большие елки. Люди стараются создать и праздничное настроение. Подготовка начинается уже в середине декабря. Покупают елку

и игрушки, планируют праздничное меню. На Новый год стол накрывают красивыми скатертями, ставят свечи и зимние композиции. Готовят обычно жаркое из свинины или ягненка, русский салат, сарму, пироги, разные пирожные и торты. В сочельник, 6 января, едят рыбу и постную пищу — фасоль,

сухофрукты и орехи. На Рождество подают мясные блюда, печёницу и сладости. Дарят небольшие подарки. При поздравлении говорят: «Срећна Нова година!» или «Христос се роди!» — «Воистину се роди!» — на Рождество. Обычно желают здоровья, счастья, любви и успеха в новом году.

На сам Новый год одеваются нарядно. Дома атмосфера более расслабленная, но все равно все стараются выглядеть красиво и празднично. На Рождество есть несколько выходных дней, люди навещают друг друга, поздравляют и вместе обедают.



ДИЛАН СИКЬЮРА
хоккей (Канада)

Когда я был маленьким, мы всегда праздновали Рождество дома, дарили друг другу подарки, а утром отправлялись в гости к родственникам. Новый год тоже отмечали, наблюдали за падением шара в Нью-Йорке в 12 часов, потом взрослые выпивали немного шампанского. На следующий день все играли в настольные игры и вспоминали прошедший год. Ничего такого. Рождество определенно более важный праздник в Канаде. Кстати, припоминаю одну историю. Мне было, наверное, лет 6 или 7, и в Новый год, когда все чокались шампанским, я тоже поднял бокал, без шампанского, конечно, и отколол им зуб. И всю оставшуюся ночь чувствовал себя жестким хоккеистом.

На Рождество я люблю ужинать индейкой, как в День благодарения. Надеюсь, моя жена ее приготовит. Позвоню семье, узнаю, какие у них планы. Для подарков я уже слишком взрослый. Может быть, куплю какой-нибудь маленький подарок своей собаке — она единственная будет праздновать.

Мне нравится предновогоднее время в России, особенно в Москве. Здесь празднуют почти четыре месяца. Приходишь на Красную площадь в ноябре, а там уже все наряжено, и так до февраля. Здорово, я люблю праздничную атмосферу. И конечно, всегда приятно, когда лежит снег — без него все не такое рождественское. Из местных традиций я знаю одну — пишешь на бумажке желание, поджигаешь, бросаешь пепел в напиток и выпиваешь. Я такое делал в прошлом году. Что касается русской еды, мне очень нравятся куриная лапша и борщ со сметаной. Борщ, возможно, любимый суп. Заказываю его каждый раз, когда куда-то выхожу. Здесь отлично готовят куриный шницель и бефстроганов. Да, еда тут потрясающая.



БРАЙЕЛИН МАРТИНЕС,
ГАЙЛА ГОНСАЛЕС
волейбол (Доминиканская Республика)

Мы начинаем праздновать Рождество в сочельник 24 декабря — Noche Vuena. Готовимся обычно еще с октября. У нас очень серьезно подходят к рождественским украшениям, а также к музыке. Есть специальная музыка, которую мы слушаем только в эти даты. Она звучит на радио Cima Sabor Navideño, начинает играть в октябреноябре и заканчивает на Новый год. В основном музыка в стиле Меренге — для нас это главный знак, что уже почти Рождество.

Празднуем на семейном ужине с традиционными блюдами, вроде жареной курицы или жареного свиного окорока и моро де гуандулес. У нас много и всяких других блюд, но эти основные. Еще едим знаменитый русский салат, разные сладости, орехи и телеру — такой особый рождественский хлеб. Надеваем свои лучшие вещи, обычно новые. В само Рождество, 25 декабря, доминиканцы едут в гости — увидятся с родственниками и друзьями, а кто-то идет на пляж — за тропическим Рождеством. Люди обмениваются подарками, на улицах повсюду гуляния. Новый год мы тоже празднуем. Не-

которые семьи готовят те же блюда, что и на Рождество, другие ужинают в ресторане. По традиции мы с семьей ждем пушечного выстрела, Сапонazo, и наслаждаемся фейерверками. После этого кто-то отправляется на вечеринку. Еще у нас проходят бесплатные концерты, на которых выступают многие известные доминиканские артисты, и много людей приходит праздновать туда. 6 января в Доминикане отмечают День трех королей — в честь волхвов, принесших дары младенцу Иисусу. Это особенная дата, когда мы дарим подарки детям. После этого праздники заканчиваются.

НАТАЛЬЯ БАРАНОВА: ПРИШЛОСЬ БИТЬСЯ В НЕПРИВЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ

БЕСЕДУ ВЕЛ // АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Лыжнице *Наталье Барановой* на пути к золотой олимпийской мечте пришлось пропустить две Олимпиады. Заветную медаль она завоевала в Турине. Закончив выступать, Наталья с лыжами не рассталась, пошла работать тренером. Сейчас занимается с детьми, организует соревнования, помогает со сдачей нормативов

За первую победу мне подарили бамбуковые палки

— Насколько я знаю, вы пришли в лыжные гонки, так как в детстве не было возможности заниматься другими видами спорта. В какой момент поняли, что эти занятия всерьез и надолго?

— Действительно, раньше развивали не так много видов спорта. У нас в районном центре были футбол, хоккей, авиамodelьный кружок, вязание и лыжные гонки. Сначала я ходила в секцию, как все дети, просто за компанию. Когда выигрываешь, все нравится, когда проигрываешь, становится грустно. Затем пришли первые результаты, появилась хорошая мотивация. Класе в восьмом-девятом я уже осознавала, что у меня получается. Думала пойти работать тренером и планировала поступать на факультет физической культуры и спорта.

— Вы во всех возрастах входили в число лидеров в регионе и стране?



— Выигрывала на школьных соревнованиях, потом на районных, а потом на областных. Кстати, когда пробежала первый раз 500 метров, мне подарили бамбуковые палки. У нас была сильная школа, мы каждый год выигрывали соревнования всесоюзного масштаба на призы газеты «Пионерская правда». В 1987 году в Томске проходили всесоюзные соревнования с участием других республик. Мы были лидерами по области, но не каждый год складывался удачно.

— **Вершиной вашего восхождения стало попадание в сборную страны в середине 90-х. Какие испытали ощущения, оказавшись в звездной компании таких лыжниц, как Елена Вяльбе, Лариса Лазутина, Любовь Егорова, Ольга Данилова, Нина Гаврылюк?**

— Я попала в эту команду в 1994 году после Олимпиады в Лиллехаммере. Вся элита тренировалась у Александра Алексеевича Грушина. Я и мои ровесницы равнялись на девочек, которые уже многого добились. С ними интересно было работать. Коленки не дрожали, но мы понимали, что это элита мирового спорта.

— **Как к вам относились старшие?**

— У нас была достаточно дружная команда, без дедовщины или какого-то холодного отношения к молодым. Хотя не могу сказать, что с нами охотно делились опытом, мы сами за ними тянулись и старались выполнять то, что делали они. Если летом бегали на равных, то, когда наступала зима, они обыгрывали молодежь, потому что в нашем цикличес-

Ольга Корнеева,
Наталья
Масалкина
и Юлия Чепалова.
Чемпионат
России, 1997

ском виде спорта на результаты, особенно в начале сезона, влияет выполненный объем работы, а у них за годы в сборной он был колоссальным. — **Вы поехали на Олимпиаду в Нагано, но не выступали там. Было обидно, что сидели в запасе или олимпийская атмосфера все равно дала вам позитив?**

— Перед Нагано шел долгий отбор. Я очень обрадовалась, что попала в команду. Для меня тогда главным было участие. Я только набиралась опыта и не знала, что такое Олимпиада. В Нагано полностью почувствовала весь масштаб этого спортивного праздника. Спортсмены, которые готовились к каждому старту, были погружены в процесс полностью. А поскольку я не участвовала, наслаждалась всеми прелестями Олимпиады. Так как она проходила еще и в Японии, опережавшей всех в плане технологического развития, мне было очень интересно.



Наталья Ивановна Баранова (Масалкина)

Родилась 25 февраля 1975 года в пос. Кривошеино, Томская обл.

- Заслуженный мастер спорта (2006 — лыжные гонки)
- Олимпийская чемпионка (2006 — эстафета 4 × 5 км)
- Серебряный (эстафета 4 × 5 км) и бронзовый (30 км, КЛ) призер чемпионата мира (2005)
- Многократная чемпионка России
- Первый тренер — Николай Карпович
- Тренеры — Александр Грушин, Александр Воронин, Николай Лопухов



Допинговая история дала опыт, но не убила мотивацию

— Как были устроены тренировки у Грушина? Насколько сложно вам было выдерживать его нагрузки?

— Нагрузки и правда давали большие. Я пришла в команду в 20 лет, а объем тогда был 11 000–11 500 км в год. Это колоссальный объем, с которым не все справлялись, но для меня он оказался посильным. Методика Александра Алексеевича пошла мне на пользу.

— Почему у вас лучше получались гонки классическим ходом?

— Наверное, это было просто мне дано. Кроме того, мы живем в Сибири, где очень часто бывает сильный холод, а потому классическим стилем мы тренировались гораздо больше, нежели коньковым, — когда сильные морозы коньковые лыжи не катятся от слова «совсем». Мышцы у меня предрасположены именно к классическому стилю, поэтому результаты там показывала лучше.

— На своей второй Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити вы уже были готовы выдавать высокие результаты, но незадолго до Игр случилась история с положительной допинг-пробой и дисквалификацией. Какие уроки извлекли из нее?

— Могу сказать, что я готовилась, как все, и рассчитывала побороться за высокие места. После родов находилась в очень хорошем состоянии. Но получилось так, как по-

лучилось. При взятии пробы допустили много нарушений, а мою пробу В никто не вскрывал. Даже не дали право на такую возможность. Конечно, было очень обидно, что не смогла реализоваться. Это случилось накануне Олимпиады. Впоследствии я общалась с людьми, которые отвечали в России за взятие проб. Они обещали разобраться в вопросе после Игр и добиться моего допуска к последующим соревнованиям. Однако в Солт-Лейк-Сити с девочками произошла еще более интересная история (Ларису Лазутину и Ольгу Данилову дисквалифицировали за нарушение антидопинговых правил. — Прим. ред.), а потому вопрос этот ушел в никуда. Мы приобрели колоссальный опыт, но мотивация, слава Богу, не пропала. Во многом благодаря родной области — там меня поддержали и позволили готовиться к следующим Играм.

Олимпийские чемпионки Турина: Наталья Баранова, Евгения Медведева, Юлия Чепалова, Лариса Куркина

Наши лидеры соревнуются на всероссийских стартах практически каждую неделю, и молодые спортсмены от этого только выигрывают

— Не сомневались, стоит ли возвращаться в спорт после дисквалификации?

— Нет, хотя сложно тренироваться без возможности выступать. Хотелось знать свой уровень. Спасибо нашему обществу «Динамо» за то, что разрешали выступать на ведомственных соревнованиях. Меня это мотивировало, я могла сравнить себя с кем-то и понять, что могу рассчитывать на высокие места после возвращения.

— Когда вы вернулись в сборную, к Олимпиаде в Турине готовились под руководством Николая Лопухова. Почему обратились именно к этому специалисту?

— Еще в период дисквалификации я занималась с Александром Ивановичем Ворониным. Мы провели с ним не один сезон, затем я вернулась в сборную и попала к Николаю Петровичу Лопухову. На этапе Кубка мира показала результаты, а после Нового года меня официально включили в сборную команду.

Перед победной эстафетой перепутали этапы

— Олимпиада в Турине стала для вас первой полноценной. Какие воспоминания остались от атмосферы этих Игр?

— В 2005-м, за год до Олимпиады, прошел чемпионат мира в немецком Оберстдорфе. Там я завоевала бронзовую медаль в гонке с общего старта на 30 км классическим стилем. Затем у нас с девочками было серебро в эстафете. Во всех гонках, кроме спринтерских, я попадала в шестерку сильнейших. Была шестая в скиатлоне и пятая на 10 км свободным стилем. Конечно, мы ехали в Турин, понимая, что можем бороться за самые высокие места.

На Олимпиаде много разнообразных дистанций, и каждый из нас знал, какую он побежит. Так как классикой я бегала лучше, настраивалась на 10 км классическим стилем. Мы готовились,



стояла хорошая погода, как у нас в Сибири, но вдруг в день старта пошел дождь.

— Это стало главной причиной вашего неудачного выступления?

— Сервис старался подобрать смазку, но с задачей не справился. В начале гонки стало ясно, что очень много проигрываем на спуске. Температура менялась довольно быстро. Если утром еще был минус, то стартовали мы уже в плюс под дождем. Впереди меня бежала девочка из Казахстана, которую на подъемах я догоняла, а на спусках она от меня уезжала. Лыжи не работали. Когда после 5 км мне сказали, что иду с лучшим из наших временем, поняла, что и у девочек проблемы с лыжами. Для меня это стало хорошей мотивацией. Вторую пятерку отработала насколько смогла, осталась лучшей среди наших на этой дистанции и завоевала право бежать в эстафетной команде.

— Перед эстафетой сборная России не считалась главным фаворитом, но смогла ровнее всех пройти дистанцию и завоевать золотые медали. Что стало ключевым фактором этой победы?

— За месяц до Олимпиады мы выиграли эстафету на этапе Кубка мира. Все было отработано, каждый отвечал за свой этап. Но случился казус: буквально за час до эстафеты мы заглянули в стартовые протоколы, и оказалось, что этапы перепутаны. Я должна была бежать второй, а меня поставили на первый. Конечно, это стало большим стрессом. Контактная рваная гонка на первом этапе у меня не всегда получалась. Забойщицей, как правило, была Лариса Куркина, а тут вышло наоборот. Но расстановку уже не поменяешь, поэтому пришлось выходить и биться в непривычных условиях. К счастью, все закончилось нашей победой, все выложились на сто процентов.

— После завоевания золотой олимпийской медали у вас уже не было мотивации выступать дальше?

— Ну почему же? У меня была мотивация, но так случилось, что я ушла в декрет, рожать второго ребенка. Начинала готовиться, но Боженька рассудил по-другому, и дал нам вторую

дочку. Когда появился второй ребенок, я уже осталась дома и воспитывала дочерей.

С дочерью часто созваниваемся

— Старшая дочь Алена пошла по вашим стопам.

Отдавая ее в лыжные гонки, какие задачи ставили?

— Она начинала заниматься русскими народными танцами, и у нее достаточно хорошо получалось танцевать сольно. Мы отдали ее в лыжи, чтобы ребенок ходил и дышал свежим воздухом, но тренер увлекла ее. Алене нравились тренировочные лагеря, команда, друзья, и однажды, в седьмом классе, у нее встал выбор — танцы или лыжные гонки. Она сделала выбор в пользу лыж. Мы не настраивались на ее карьеру лыжницы, но когда она выиграла областные соревнования, а затем межрегиональные, появилась мотивация. Постепенно лыжные гонки превратились для Алены в любимое дело.

— **Став большой спортсменкой, она обсуждает с вами свою карьеру, обращается за советом?**

— С Аленой мы общаемся часто, она мне рассказывает, что они делают на тренировках. Где-то я делюсь своим опытом. Дальнейшую карьеру мы не обсуждаем, так как живем сегодняшней реальностью. Когда она приезжает домой, мы с ней занимаемся, вместе проводим тренировки.

— **Как оцените ее выступление в прошедшем сезоне и успехи в спринтерских гонках, где она все время была на пьедестале?**

— То, что она постоянно на пьедестале, это замечательно, но хотелось бы, чтобы она и в дистанционных гонках реализовалась. В этом году к ним в команду пришла наш сильнейший спринтер Анастасия Фалеева. Надеюсь, Алена будет с ней соперничать. Раньше она хорошо бегала и дистанционные гонки классикой, но в какой-то момент у нее лучше стал получаться спринт.

— **В свое время вы тренировались у Грушина и Лопухова, которые известны серьезной объемной работой. Юрий Бородавко — тренер такой же формации. Насколько работа с ним подходит Алене?**

— Алена прошла сборные команды всех возрастов, где сначала тренировалась у Артема Гельманова, затем у Егора Сорина и Андрея Нутрихина. Сейчас работает с Юрием Викторовичем. Конечно, объемы он дает большие, но у нас циклический вид спорта, где это необходимо. К Юрию Викторовичу дочь попала уже подготовленной, с хорошим объемом работы. Она справляется, переваривает его нагрузки, поэтому, я думаю, все получится.

— **Вы верите, что наших спортсменов могут допустить до предстоящей Олимпиады или смирились с тем, что вашей дочери, как и вам, придется какое-то время подождать с олимпийским дебютом?**

— Конечно, надежда умирает последней, но я понимаю, что в сегодняшних реалиях, если FIS пойдет нам навстречу и допустит двух-трех человека на Кубок мира, то МОК потребует дополнительные условия для участия в Олимпийских играх. Спортсмены должны не работать в структурах, не поддерживать публично СВО. Таких спортсменов у нас

очень мало, и в основном это молодые ребята, поэтому все непросто. Мы будем надеяться, а там уже как случится.

— **Любая кризисная ситуация всегда открывает и перспективы. Возможность выступить с сильнейшими российскими лыжниками на внутренних стартах способствует росту молодежи?**

— Все, что ни делается, к лучшему. Наши лидеры соревнуются на всероссийских стартах и соперничают друг с другом практически каждую неделю, и молодые спортсмены от этого только выигрывают. Они смотрят и тянутся за ними. Мы видим, что подрастает очень хорошая молодежь. Спасибо телевидению за то, что в прошлом году показывали много соревнований. Люди болеют за наших лыжников.

Главное, чтобы у ребят горели глаза

— **Вы также участвовали в организации Томского лыжного марафона. Когда зародились эти соревнования и насколько они масштабны?**

— Томский лыжный марафон в 2026 году будет проводиться в пятый раз. Мы начали в 2022 году. Народу сначала было не так много, но в этом году уже собралось около 800 спортсменов со всей нашей необъятной родины. У нас прекрасный круг протяженностью 25 км. Он проходит даже по городу.

— **Какие призы предусмотрены для победителей и призеров?**

— Призы достаточно хорошие. Когда спонсоров много, призы получше, а если их поменьше, то и призовой фонд скромнее. У нас спортсмены награждаются в абсолютном зачете и во всех возрастных категориях.

— **После завершения карьеры вы служили в звании майора МВД. Какие функции вам приходилось выполнять по службе?**

— Я была в отделе профподготовки, помогала с организацией внутренних соревнований, со сдачей нормативов, выступала на турнирах разного уровня за свое подразделение. Сейчас также проводим с томскими динамовцами соревнования. Каждый год в середине февраля проходит «Динамо-лыжня», где собираются около 400 человек из Томской области и соседних регионов, взрослые и дети. В канун Дня физкультурника организовали забег «Динамо-лыжня». Всем понравилось. Правда, участвовало всего 120–140 человек, но это было летом и первый раз. Надеюсь, соревнования станут постоянными и популярными.



Старшая дочь Алена пошла по стопам матери

— **Вы проводили встречи в исправительных учреждениях. Какое осталось впечатление?**

— Несколько раз участвовала в таких мероприятиях. Посещала женскую колонию, которая находится у нас в Томске. В первый раз было волнительно, поскольку не представляла, что такое колония. Когда пришла, увидела, что там девочки как девочки, все заинтересованы в общении. Потом уже знала, куда иду, и мне было гораздо проще. Кстати, лучших воспитанниц колонии привозили к нам в школу покататься на лыжах.

— **Мало кто из именитых спортсменов в наше время берется тренировать детей. Как вы к этому пришли?**

— Пока мои дети были маленькие, выступала за общество «Динамо». Оказалось, мне интересно тренировать ребят, потом Аленка подросла, и у нее стало получаться. С 2012 года официально работаю в спортивной школе олимпийского резерва Натальи Барановой. Меня это увлекает, делюсь тем, что знаю, передаю свой опыт. Пока все нравится.

— **Что в этой работе приносит больше всего удовольствия?**

— Наверное, когда вижу, что ребята сделали хорошую работу. Для меня важно, чтобы у них горели глаза и была мотивация. Я получаю от этого удовольствие. Мы вместе идем к одной цели. Кому-то нужно выиграть областные соревнования, кому-то первенство федерального округа, а кому-то отобраться на первенство России или в сборную команду. Когда они этого добиваются, значит, у нас все получилось.

— **Насколько их мотивирует тот факт, что их тренер — олимпийская чемпионка?**

— Не могу сказать, потому что об этом лучше спросить у них самих. Когда спортсмены растут, выполняют нормативы кандидатов в мастера и мастеров спорта, это служит примером для их более молодых товарищей. Не буду говорить о себе, но успехи товарищей по команде всегда очень хорошо мотивируют. Я стараюсь много общаться с молодежью, она сейчас разная. Кому-то надо не просто говорить, а доказывать и показывать. Я к этому готова и стараюсь находить общий язык с ребятами. [Д](#)

УКРОТИТЕЛЬ ЛЬДА

На первый взгляд каток сделать просто — найти площадку побольше, залить водой и подождать. Но это работает, если температура воздуха отрицательная и если дело не касается большого спорта. На профессиональных катках все гораздо сложнее. Благо сегодня есть чудо-машина — ресурфейсер



Ледяная поверхность при интенсивном катании быстро изнашивается, а без должного обслуживания может и вовсе стать непригодной. Это очень заметно на открытых общественных катках, где в праздничные дни много народу. Лед неровный, весь в накатанном снегу — двигаться, конечно, можно, но тройной тулуп сделать вряд ли удастся. Поэтому лед приходится периодически выравнивать. К профессиональным площадкам требования более строгие — раньше выравниванием занималась целая команда рабочих. Одни срезали верхний накатанный слой льда, другие счищали снег, затем третьи мыли и натирали поверхность и уже четвертые заливали новый слой. И так перед каждым матчем, выступлением или тренировкой.

Фрэнк Замбони родился в 1901 году в городе Эврика, штат Юта. Он еще учился в школе, когда родители забрали его на семейную ферму работать. С детства Фрэнк возился с тракторами, собирал, разбирал, чинил их. Спустя несколько лет семья Замбони переехала в Лос-Анджелес и открыла новый бизнес по изготовлению льда — до массового производства холодильников лед был чрезвычайно востребован,

особенно в сфере перевозки продуктов. Но вскоре холодильники появились в каждом доме, и бизнес перестал приносить прибыль. У Фрэнка остался целый завод по производству льда, поэтому в 1939 году он решил... создать каток.

Замбони сразу столкнулся с проблемой износа льда и его долгого и трудного обновления. Следующие семь лет своей жизни он потратил на поиск решения. Результатом стала большая и сложная машина, собранная из найденных на местной свалке деталей военного внедорожника, самолета и многого другого. Свое изобретение автор скромно назвал «ресурфейсер льда Замбони, модель А». И хотя тот ресурфейсер внешне сильно отличался от современного, основные технологии были теми же.

Ледяной комбайн выполняет все те задачи, что выполняли когда-то рабочие: срезает, убирает, очищает, заливает. Для первого у машины есть огромное двухметровое лезвие, срезающее накатанные слои. Для второго — система винтовых стержней, передающих снег в специальный отсек. За один заезд машина может набрать три тысячи литров. Чистят лед струями холодной воды и вращающимися

Resurfacers
в переводе
с англ.
«шлифовщик»

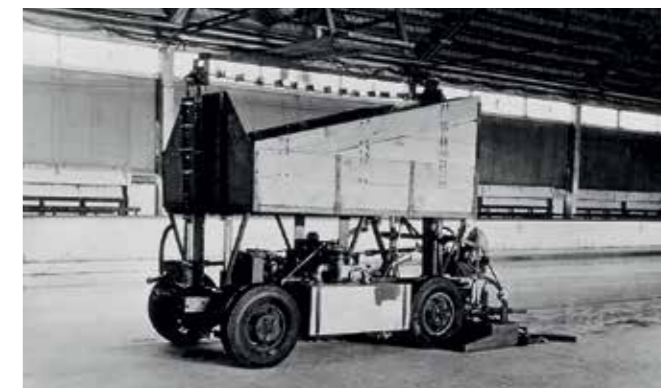


ФОТО: ENVATO ELEMENTS, 123RF, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



щетки. Для заливки предусмотрен почти тысячилитровый бак с горячей водой, которая подается на широкую ткань для равномерного распределения. Важно, чтобы вода была именно горячей. Во-первых, она должна слегка подтапливать лед, чтобы соединиться с ним и образовать единый слой. А во-вторых, по не до конца изученному закону Мпембы горячая вода замерзает быстрее. В отличие от рабочих, ресурфейсер выполняет все задачи одновременно, и если у команды обслуживание катка стандартных размеров могло занимать час, а то и два, то машина Замбони справляется за 15–20 минут. В этом и заключается значимость изобретения — оно экономит огромное количество времени.

Водители ресурфейсеров отмечают простоту управления. Освоить «замбони» очень легко — вся сложность в скорости и точности. Хотя

маршрут всегда одинаковый, рабочим нужно сразу подмечать глубоко порезанные участки и задерживаться на них подольше. Промах в заливке не только ощутим для спортсменов, но и заметен для зрителей.

Существуют и другие производители ледяных комбайнов. Например, Olympia или Engo. Но имя Фрэнко Замбони настолько слилось с его творением, что стало нарицательным, поэтому независимо от надписи или логотипа на ресурфейсере — это самый настоящий замбони.

Сам же изобретатель дожил до глубокой старости. На его счету 15 патентов, из которых лишь треть связана с ледяным покрытием. Он был включен в залы славы фигурного катания, хоккея, конькобежного спорта, а также изобретателей. Награжден почетной докторской степенью в области инженерии. [□](#)

Универсальная температура ледяного покрытия — 5 °С, однако некоторым видам спорта нужен свой особенный лед. Хоккеисты предпочитают температуру от –7 °С и ниже — покрытие прочнее и жестче. А вот фигуристам нужен лед потеплее — до –3 °С, поскольку на мягком льду лучше контроль.

Комбайн Замбони стал своего рода маскотом всех катков. Еще на заре своей невероятной популярности ресурфейсер быстро завоевал сердца фанатов. При каждом выезде



машины зрители радостно кричали, а владельцы стадионов жаловались, что люди перестали покупать в перерывах хот-доги, потому что остаются смотреть на замбони.

Лед красят. И речь не о разметке, рекламе и других цветных элементах — они как раз покраски не требуют, их заливают уже после окраски льда. Дело в том, что каток делается либо на сером бетонном основании, либо на неравномерных по цвету трубах. Поэтому для приятного, а главное, четкого и контрастного вида по отношению к той же шайбе лед красят в белый цвет. Причем не весь, а конкретный слой — за 2 сантиметра до финального.

Ледовое покрытие чрезвычайно требовательно к температуре воздуха и влажности, а на стадионе, где полно людей, огромное количество тепла и пара. Поэтому профессиональные катки оборудованы очень мощной системой вентиляции со сложной схемой направления потоков.



КРАСАВИЦЫ СУРАЛЬСКИМ ХАРАКТЕРОМ

БЕСЕДУ ВЕЛ // ДМИТРИЙ ПОНОМАРЕНКО ФОТО // НИНА ЗОТИНА

Женская команда «Динамо-Метар» продолжает славные традиции челябинского волейбола. Невзирая на скромный бюджет, в последние годы она постоянно дает бой лидерам Суперлиги в плей-офф и мечтает завоевать медали чемпионата России

Кубок СССР

Бронзовый призер
1990

Кубок России

Обладатель
1993, 1996, 1997
Бронзовый призер
1995, 2022

Чемпионат России

Лучший результат 4-е место
1993, 1994, 1997, 1998, 2023

Женский волейбол начал свою историю в Челябинске еще во времена СССР, в 1972 году. Первая местная команда была создана на базе политехнического института. С тех пор уральский клуб постепенно набирал мощь и опыт. С 2014 года челябинки постоянно выступают в элитном дивизионе, но первые успехи пришли позже. Отчасти это совпало с тем, что в 2017-м команда вошла в спортобщество «Динамо» и стала называться «Динамо-Метар». «Метар» расшифровывается как Металлургический район. Эта оригинальная аббревиатура, напоминающая о славных традициях Танкограда, появилась в названии команды в начале 90-х, и с тех пор челябинцы с ней не расставались.

Не меньше клуб обязан своими успехами знаменитому баскетболисту Виталию Евгеньевичу Носову, который стал гендиректором «Динамо-Метар» в 2019-м. Именно с его приходом команда начала ставить перед собой более серьезные задачи. Всего несколько лет назад такой целью было участие в плей-офф. Но теперь это уже пройденный этап — на протяжении трех последних сезонов «Динамо-Метар» выходит в финальную часть турнира, ему доводилось сражаться за бронзу в чемпионате страны и занимать третье место в Кубке России. В этом сезоне обновленная челябинская команда готова дать новый бой фаворитам Суперлиги.

ДИНАМО





Виталий Носов
генеральный директор

Двукратный серебряный призер чемпионатов мира в составе баскетбольной сборной СССР. В 2019 году прочно связал свою жизнь с женским волейболом, вывел челябинскую команду на принципиально новый уровень, выстроил мощную клубную вертикаль.

— **Виталий Евгеньевич, за годы вашей работы команда сделала серьезный шаг вперед, став постоянным участником плей-офф. Теперь цель — завоевать медали?**

— Наша цель — победа в каждом матче. А медали — мечта, хотя пару лет назад мы были в двух мячах от бронзы чемпионата России, зато заняли третье место в Кубке России. Надо учитывать, что лига с каждым годом становится сильнее. Все стремятся попасть в плей-офф. Поэтому о медалях мы думаем, но понимаем, что добыть их будет нелегко.

— **В 2023-м в четвертьфинале команда сенсационно обыграла «Динамо-Ак Барс» и в итоге заняла четвертое место в чемпионате. Это был прыжок выше головы?**

— В том сезоне много чего совпало. В четвертьфинале с Казанью на нас никто не ставил, у букмекеров шансы на побе-

ду оценивались как 1:10 или даже 1:15. Но мы выиграли тот «матч жизни»! Это же женский волейбол, а женские истории всегда непредсказуемые, не только в волейболе, но и в жизни. Мы это заслужили своим трудом. А два следующих сезона подтвердили — тот успех не случаен, команда на правильном пути. Хотя если смотреть на бюджет, клуб пока ни разу даже в восьмерку не попал.

— **Как раз хотел спросить, чего не хватает, чтобы встать вровень с такими грандами женского волейбола, как «Локомотив» или «Динамо-Ак Барс»?**

— Имея большие деньги, создать команду не так уж сложно. В Калининграде просто купили всех лучших и стали лидерами. Но это точно не наша история. У нас есть фантастическая школа, где выросли Екатерина Гамова, Евгения Старцева, Анастасия Беликова, Марина Акулова и другие. Сейчас только в Суперлиге выступает 27 наших воспитанниц. Я не ставлю задачу купить игроков и выиграть с ними. Хочу создать в Челябинске такие условия, чтобы девчонки выросли здесь в больших мастеров. При переходе из юношеского спорта во взрослый образуется дыра — девочки оканчивают спортшколу, за детскую команду играть уже не могут, а в основную из-за нехватки мастерства еще не попадают. В итоге уезжают в другие клубы или сидят на скамейке. Два года назад мы серьезно поменяли концепцию — теперь помимо молодежной и основной команды у нас есть еще «Динамо-Метар-2». В прошлом году в Высшей лиге «Б» она стала призером и вышла в Высшую лигу «А». Там много сильных клубов. Некоторые из них серьезно укомплектованы, могли бы



ДИНАМО

Хочу создать в Челябинске такие условия, чтобы местные девчонки выросли здесь в больших мастеров

и в Суперлиге выступать. А у нас играют восемь школьниц. Шестеро из них только в этом сезоне перешли из спортшколы. И пусть они прилично «получают по ушам», но приобретаемый ими опыт бесценен. А Зворыгина и Архипова пополнили состав основной команды. И мы видим еще несколько человек, которые по своему потенциалу через год-другой смогут заиграть на элитном уровне.

— **Видимо, для создания такой команды у вас была серьезная причина?**

— Мы берем за небольшие деньги перспективных игроков, не востребованных топ-клубами, даем им практику, растим. А как только они выходят на более высокий уровень, у нас их забирают — просто дают в два-три раза больше денег. Поэтому и нужно создавать свою клубную вертикаль. Тут есть и еще одна важная вещь — право первичного клуба: если игрок выступает в Суперлиге, а первым клубом в его карьере, например, был наш, то его новая команда платит нам 300 тысяч рублей. В этом году две наши воспитанницы уехали в другие клубы Суперлиги, и мы за них получим 600 тысяч компенсации. Таким образом, вложенные в их подготовку средства возвращаются. Отпускаем, конечно, не всех, у нас есть свои турнирные задачи, обязательства перед болельщиками. Но то, что за один сезон в команде все молодые игроки здорово прибавляют, — признанный факт.

— **Да уж, финансы в профессиональном спорте играют большую роль. Пожалуй, даже чересчур большую.**

— Увы, у современных игроков такое мышление. Верность «команде, без которой мне не жить» уже не работает. Сейчас работают агенты, думающие только о своей выгоде, они стараются продать игрока подороже. Но нередко человек, польстившийся на высокий контракт, получает скамейку вместо волейбольной площадки и как игрок деградирует.

— **Удастся вам у вас вырастить вторую Гамову?**

— Такими спортсменами рождаются, их нельзя вырастить. Конечно, если не выкладываться на тренировках на двести процентов, не отдаваться полностью, ничего не выйдет. Но кроме труда необходим набор физических данных — рост, сила, скорость, прыжок, игровой интеллект. Без этого, сколько ни трудись, ничего не получится. Конечно, хочется, чтобы у нас было больше девчат с такими данными, но в Челябинске всего одна спортшкола на всю область, которая растит игроков для профессионального волейбола! Есть у меня мечта...

— **Поделитесь?**

— Хочу создать еще одну спортивную школу в центре Челябинска, потому что сейчас дети занимаются на ЧМЗ, а это далеко от других районов. В группе начальной подготовки тренируется 250 человек, к четвертому классу тренеры отбирают 15–20, которые идут в спорткласс. Чтобы ребенок в восемь часов был в зале уже переодетый, ему надо в шесть утра сесть в автобус — они специально по трем маршрутам курсируют, собирая юных спортсменов. Не все родители согласны так далеко ребенка одного отпускать, а вечером забирать, даже если у него большие способности к волейболу. Вот и хочется еще одну школу в центре открыть, чтобы

выбор юных талантов увеличить. Ведь Челябинск — миллионный город, наша область — одна из самых спортивных в стране.

— **А ваша волейбольная школа — с большими традициями и собственным почерком!**

— Да, все нынешние детские наставники — ученицы заслуженного тренера России Людмилы Владимировны Суховой, воспитавшей и Гамову, и Старцеву, и многих других. Все прошли ее школу и работают по ее методике. Не буду судить, хорошая она или плохая, но чемпионками наши юношеские команды становятся постоянно. Хочется это дело расширить. Бьемся, стараемся, что-то уже получается. Поэтому, как говорится, дай Бог!



Алексей Дешин
главный тренер

Работает в тренерском штабе «Динамо-Метар» уже пять лет. С начала прошлого сезона возглавляет челябинскую команду. С волейболом на «ты» с самого детства, коренной динамовец — в бытность игроком Дешин выступал за «Динамо-Набережные Челны» и «Динамо» (Хабаровск).

— **Оцените, пожалуйста, начало нынешнего чемпионата.**

— Замечу прежде всего, команды в Суперлиге заметно подравнялись. Хотя есть пятерка, которая традиционно претендует на медали. У нас пока ситуация 50 на 50. Мы обычно хорошо начинаем, но сил на весь матч не всегда хватает, особенно на выезде. Тут надо учитывать и то, что команда новая, девчонкам надо притереться друг к другу. С учетом этих обстоятельств я доволен. Тем более что удастся победить и волейбольных грандов, например московское «Динамо». Такие победы особенно важны и приятны.

— **В этом сезоне в составе аж восемь новеньких.**

С чем это связано?

— Такая ситуация не только у нас. По финансовым условиям мы с топ-клубами соперничать не можем, проще говоря, нас перебивают деньгами. Молодые игроки в нашей команде



получают шикарный старт, растут, а потом уходят в другие клубы на более высокие зарплаты. Получается, мы «прокачиваем» талантливых игроков.

— **Что скажете о нынешних новичках, которые играют на ключевых позициях?**

— К нам пришла Анастасия Кудряшова, последние семь лет выступавшая за рубежом, в России ее никто особо не знал. Думаю, она станет открытием этого чемпионата на позиции диагональной, в атаке проявляет себя очень ярко. Также в составе появилась Анастасия Стальная, которая ранее играла в топ-клубах больше на «позиции запасной». А у нас она выходит в стартовом составе и действует уверенно. Верю, что Стальная будет одним из лидеров команды. Хорошо себя проявляют на позиции первого темпа Полина Юникова и Полина Ольховская. Еще отмечу Дементьеву, хотя она не новичок. У Ангелины большой потенциал, но когда она пришла к нам, он не был раскрыт. За три года она сильно прибавила и в атаке, где показывает порой сумасшедшую игру, и в приеме.

— **Сколько времени требуется, чтобы игроки, пришедшие из разных клубов, стали, как говорится, единым кулаком?**

— Заранее сказать нельзя. Команда через многое должна пройти — и через горечь поражений, и через радость побед в важных играх, все на себе испытать. А моя задача — настраивать девочек на позитив, на хорошие ключевые моменты в матчах. На ошибки, конечно, тоже надо указывать, но заикливаться на них не стоит.

— **Бросается в глаза, что «Динамо-Метар» гораздо чаще побеждает дома, нежели в гостях. Почему?**

— Дома играть всегда приятно. Стоит и наших болельщиков поблагодарить — они настраивают команду на то, что для победы надо отдать все. Когда заходишь в зал и чувствуешь, что тебя любят, с душой к тебе относятся, играть плохо просто не имеешь права. Ну а в гостях такое преимущество уже у наших соперников.

— **Есть мнение, что женские команды сильно зависят от собственных эмоций. Кем должен быть в первую очередь их главный тренер — психологом или тактиком?**

— Начинается все с тактики, а дальше уже по ситуации. Бывает, первый же удар в блок, соперник повел в счете, и свет померк, все в черных красках... Тогда я девочкам говорю: «Подождите, краски бывают и белые, и разноцветные». Такие моменты надо контролировать, всегда можно найти слова, чтобы подбодрить команду. Но если видишь, что человек мыслями уже не на площадке, нужна замена либо разговор в перерыве. Тут опять же подход индивидуальный.

— **В общении с командой во время матча вам ближе методы Николая Карполя или, допустим, Серджо Бузато?**

— Иногда я и сам себе такой вопрос задаю (*смеется*). Много зависит от того, как игра складывается. Если хорошо, не надо мешать и людей дергать, делать резкие движения, замены... А вот если матч, как говорится, не пошел, то все методы хороши. Можно и темп взвинтить, и голос повысить

либо, наоборот, поддержать, все по ситуации. Если команда вялая, я на такое спокойно смотреть не могу. Нельзя плыть по течению, надо добиваться, чтобы девочки играли в свой лучший волейбол. Не люблю, когда на площадке грустно, обязательно команду взбодрю. Болельщики ведь приходят увидеть яркое и эмоциональное зрелище. А что касается Карполя, он легендарный тренер, и пусть его методы работы остаются с ним. Это наша великая история.

— **«Динамо-Метар» умеет выцарапывать победы в очень трудных встречах. Даже жаль, что очков на тай-брейке дают меньше. Значит, характер у девочек есть?**

— Однозначно! И не только характер, но и мастерство, и желание. Надо только все это объединить и воплотить в победы. Порой, бывает, один сет сыграем великолепно и начинаем думать, что остальные соперник нам сам отдаст. Но я уверен, что с каждой игрой будем расти.



Ольга Яргычова

центральный блокирующий, капитан

Свой путь в волейболе начала в местной СШОР «Юность-Метар». Первые матчи на молодежном и элитном уровне сыграла также за челябинскую команду. С 2018-го бессменно выступает за «Динамо-Метар», стала в родной команде настоящим вожаком.

— **Ольга, вы выросли в Челябинской области.**

В «Динамо-Метар» прошли все стадии, от спортивной школы до основы. Трудно было?

— Тренироваться в спортшколе было тяжело, зато мы выиграли по своему году семь чемпионатов России. Затем победили в Первой лиге, у нас тогда была классная, прямо бойцовская команда. И в Суперлигу зашли тоже фактически молодежным составом.

— **Тяжело в каком плане?**

— В летнем лагере мы тренировались четыре раза в день. Первое занятие начиналось в шесть утра и длилось два часа. Потом завтрак и снова тренировка и так далее. Заканчивали около десяти вечера. Тренировки в Челябинске тоже были непростые, я жила на станции Шершни, добиралась до города на электричке, потом нас автобус забирал. Первая двухчасовая тренировка в 7:45, затем школа, а с трех до шести вторая тренировка. Домой возвращалась около восьми вечера. И так все дни, кроме воскресенья.

— **Вот это подготовка! А для вас было важно, что в городе есть взрослая команда по волейболу?**

— У детско-юношеской школы обязательно должна быть в перспективе команда мастеров. Дети должны видеть

реальный пример, тогда они вырастут с характером, целеустремленные, с чемпионскими амбициями. Сейчас ко мне девочки подходят: «Как нам стать такими же?!» А когда-то я так смотрела на наших мастеров.

— **Главное, про четыре тренировки в день сразу им не рассказывайте.**

— Я честно говорю, что преодолеть надо многое, просто так ничего не дается. И еще важно, чтобы команда мастеров была не на последних местах, чтобы побеждала. У нашего клуба был тяжелый период, когда часто проигрывали. Зал на матчах пустой, дети в секцию не приходили.

— **Ну сейчас-то ситуация совсем другая.**

— Да, мы закрепились в зоне плей-офф, и зал сразу стал наполняться болельщиками, люди в нас поверили.

— **Можно сказать, что в большой волейбол вы пришли два раза? Первый — еще в юности, второй — после того как стали мамой.**

— Когда я в 2016-м закончила, то целый год о волейболе вообще не вспоминала. А потом ко мне начали заходить подруги из команды, рассказывать, как у них там все классно, сны стали сниться про волейбол. И как раз в этот момент мне позвонил директор челябинского клуба и предложил вернуться. Сошлось прямо все! Летние сборы пропустила, пришла в команду в сентябре, и это было безумно тяжело. У меня сердце разрывалось, оттого что я восьмимесячного сына оставляю. А тело болело так сильно, что в какой-то момент даже ходить не могла — опереться на стопу было невозможно. Но вернуться очень хотелось, чувствовала, что еще не все в волейболе доказала.



В «Динамо-Метар» я чувствую, что важна и нужна. Плюс Челябинск родной город, здесь мои друзья и семья

— **Когда вы ощутили себя не просто игроком, а лидером команды?**

— Два года назад. Капитан — это лидер, готовый взять на себя ответственность в самый тяжелый момент. Раньше у нас в составе были девочки, которых я уважала и которые отлично справлялись с этой ролью, поэтому я на нее даже не претендовала. А сейчас понимаю, что могу дать команде больше.

— **Что это за ответственность такая особая у капитана?**

— Если бы меня в детстве об этом спросили, ответила бы, что это человек, способный вытащить игру. Бывало, мы проигрывали 10:20, я выходила, забивала все, что могла, и мы побеждали. Во взрослой команде капитан должен держать ответ за всех, и помочь, и защитить, и направить. А еще объединять команду, делать все, чтобы она стремилась к результату.

— **Почему вы с 2018 года ни разу не меняли клуб?**

— **Все-таки для современного профессионального спорта это большая редкость.**



— Иногда бывали переживания, что я себя в других командах не попробовала. Но, с другой стороны, еще в юности думала, глядя на подруг, каждый год менявших команды: если бы нашла клуб, где меня ценят и уважают, ни на что бы его не променяла. В «Динамо-Метар» я чувствую, что важна и нужна. Плюс Челябинск — мой родной город, здесь моя семья, родственники, друзья. А теперь у меня еще и ребенок, которого тоже не очень хочется в другие города перетаскивать.

— **Кстати, муж у вас ведь тоже динамовец?**

— Да, но игровую карьеру он уже закончил, сейчас работает тренером в детской гандбольной команде и болеет за меня.

— **Переживаете, что состав «Динамо-Метар» сильно меняется после окончания сезона?**

— Когда девочки из команды уходят, всегда сильно переживаю, потому что за год мы становимся настоящей семьей. Мы же друг с другом проводим больше времени, чем со своими близкими. Вместе проживаем и победы, и поражения, и конфликты. Все это нас в итоге сильно объединяет. Я понимаю, век спортсмена короткий, и никто не знает, когда он закончится. Хочется и большой контракт получить, и показать себя в других командах. Но расставаться тяжело. Новичку обычно нужно время, чтобы войти в коллектив. Хотя в этом сезоне все новые девочки настолько легко и свободно почувствовали себя в команде, словно мы уже давно вместе работаем.



Анастасия Стальная
доигровщик

Начала карьеру в Суперлиге семь лет назад в челябинской команде. С тех пор успела поиграть в разных клубах, стала чемпионкой России и победительницей Универсиады. Свой новый контракт с «Динамо-Метар» подписала, чтобы проводить на площадке как можно больше времени и выйти на лидирующие позиции.

— **Анастасия, вы довольны тем, как у вас идут дела в челябинской команде?**

— В спорте никогда нельзя быть довольным своими текущими результатами, всегда хочется покорять какие-то новые вершины. На старте чемпионата мы могли больше матчей выиграть. Но стараемся, уверена, что впереди будет больше побед.

— **В 2017 году вы начинали свой путь в Суперлиге именно в команде «Динамо-Метар». Какие чувства испытали, вернувшись сюда?**

— Даже когда играла за другие команды, приезжать в Челябинск всегда было приятно. Первые шаги в большом во-

лейболе не забываются. Сейчас очень рада снова играть за челябинскую команду. Для меня она родная.

— **Сильно клуб изменился за эти годы?**

— Очень сильно и в хорошую сторону. Видно, что руководство серьезную работу проделало. Условия улучшились и в плане восстановления, и в плане подготовки. Например, в тренировочном зале появилось современное покрытие «Терафлекс». Это важный момент — чувствуешь себя гораздо комфортнее. Стали развиваться медиа. У нас прекрасный пресс-атташе, клуб начал здорово работать с болельщиками, на матчах в Челябинске всегда полные трибуны, зал болеет просто невероятно. Они так искренно за нас переживают, что своей энергией двигают команду вперед. Поэтому дома мы чаще побеждаем. Уверена, это и на соперника тоже давит.

— **Думаю, болельщики ваше возвращение восприняли на ура. У вас фамилия прямо идеально для Челябинска подходит. Анастасия Стальная из команды Металлургического района... Звучит!**

— Болельщики относятся очень тепло ко всем игрокам, меня тоже здорово приняли. После матчей всегда с ними общаемся. Дети просят футболку на память, но это уже по окончании сезона.

— **Правда, что вы пришли в «Динамо-Метар» в первую очередь за игровой практикой? И даже сумма контракта была на втором плане?**

— Мне действительно хочется больше играть и показывать свой лучший волейбол, и, конечно, помочь команде провести чемпионат как можно успешнее, подняться выше в турнирной таблице.

— **Тем более вы вернулись с титулами. Они ведь тоже ко многому обязывают?**

— Если честно, о титулах вообще не думаю. Это ведь уже в прошлом, а жить надо настоящим и будущим. Поэтому стараюсь показывать все, на что способна, здесь и сейчас.

— **Вы поиграли в топ-клубах, знаете их кухню, поэтому интересно ваше мнение: у «Динамо-Метар» есть шансы побороться за медали в этом сезоне?**

— Команды сейчас достаточно равные. Ну разве что казанское «Динамо» на старте выглядело лидером. А в остальном чемпионат обещает стать непредсказуемым. Если раньше было три-четыре клуба, которые выигрывали у большинства других, сейчас такого нет, все перепуталось, и далекие прогнозы делать сложно. Так что шанс есть, надо за него бороться.

— **А какое, на ваш взгляд, самое главное качество для побед в волейболе?**

— Усердно тренироваться и стать командой. Если в составе все звезды, но каждый сам по себе, ничего не выйдет. А еще команда должна быть с характером, нужно уметь бороться, цепляться зубами за каждый мяч. Также очень важно четко выполнять тренерскую установку, разбирать соперника и на основании этого разбора делать перестановки. Ну и самое главное — чтобы в каждой игре глаза горели. Тогда все получится!



РЯЗАНЬ. ФСК «ДИНАМО»



ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ **4347** М²

БАСЕЙН (4 ДОРОЖКИ) **25** М

ИГРОВОЙ ЗАЛ **800** М²

ЗАЛЫ
ЕДИНОБОРСТВ **222** М²

45 М²

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ **98** М²



В Рязани открылся новый физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) «Динамо». Он построен в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни». Объект расположен в густонаселенном районе города по адресу: улица Роцца, 2д. Ранее ближайшая зона для занятий спортом находилась далеко отсюда.

В здании, общая площадь которого 4347 м², три этажа. На территории имеется площадка с уличными тренажерами, а также собственная парковка на 30 (50 за забором возле ФСК) машино-мест.

Комплекс включает 25-метровый бассейн с четырьмя дорожками и балконом, где могут разместиться 50 зрителей, медицинский и массажный кабинеты, четыре раздевалки с душевыми и туалетами на 1-м этаже и по две — на 2- и 3-м этажах, гардероб на 200 мест, сауна с купелью, шесть рабочих кабинетов и конференц-зал на 20 мест.

ФОТО: ЮЛИЯ ГОЛОВКИНА



Сердце ФСК — универсальный игровой зал площадью 800 м² с трибунами, рассчитанными на 50 человек. Зал предназначен для проведения соревнований самого высокого уровня по футболу и волейболу. Для тренировки и соревнований дзюдоистов предусмотрены два специализированных зала площадью 222 и 45 м², второй идеально подходит для индивидуальной работы. Также есть полностью укомплектованный тренажерный зал площадью 98 м². Для занимающихся установлены пурифайеры (система очистки питьевой воды).

Спортивная школа «Динамо», функционирующая в ФСК, включает несколько отделений: плавание, дзюдо, волейбол, футбол и даже горнолыжный спорт, ранее не представленный в регионе. Пока у юных горнолыжников только ОФП, зимой они будут тренироваться на горнолыжном склоне спортивно-туристического комплекса «Семёно-Оленинский». Более 210 детей занимаются на бюджетной основе по программам дополнительного образования.

ФСК оснащен высококачественным инвентарем и специальным оборудованием. Школа



предоставляет платные физкультурно-оздоровительные услуги для населения с гибкой системой льгот пенсионерам, многодетным семьям, школьникам и студентам, семьям участников СВО. Здесь работает команда молодых, энергичных тренеров, многие из них — опытные спортсмены, завершившие карьеру и готовые передавать свои знания и навыки подрастающему поколению. Это создает прочную основу для будущих спортивных достижений.



Анастасия Гостева

старший тренер-преподаватель отделения плавания ГАУ ДО РО «СШ «Динамо»

В том районе, где находится спортивная школа «Динамо», раньше отсутствовала какая-либо спортивная инфраструктура. Открытие школы позволило детям близлежащих домов начать заниматься в секциях под руководством опытных наставников.

Наш бассейн оснащен новейшими технологиями, обеспечивающими удобство и безопасность занятий. Одно из главных преимуществ — «легкая вода», специально подготовленная для максимального комфорта пловцов. Эта вода проходит многоступенчатую систему фильтрации и насыщается кислородом, что снижает усталость мышц и улучшает общую физическую форму. Кроме того, бассейн оборудован современной системой подогрева, поддерживающей постоянную температуру воды около 28 °С, идеально подходящую как детям, так и взрослым. Благодаря этому посетители чувствуют себя комфортно даже во время длительных тренировок. Система вентиляции и кондиционирования в бассейне обеспечивает постоянный приток свежего воздуха и поддержание оптимальной влажности. В освещении использованы светодиодные лампы, создающие равномерный и яркий свет, что положительно влияет на зрение и общее самочувствие занимающихся. Раздевалки просторные, в каждой несколько душевых и индивидуальные шкафчики для хранения вещей. В спортивных залах современный инвентарь, позволяющий проводить эффективные тренировки как начинающим, так и профессиональным спортсменам. □





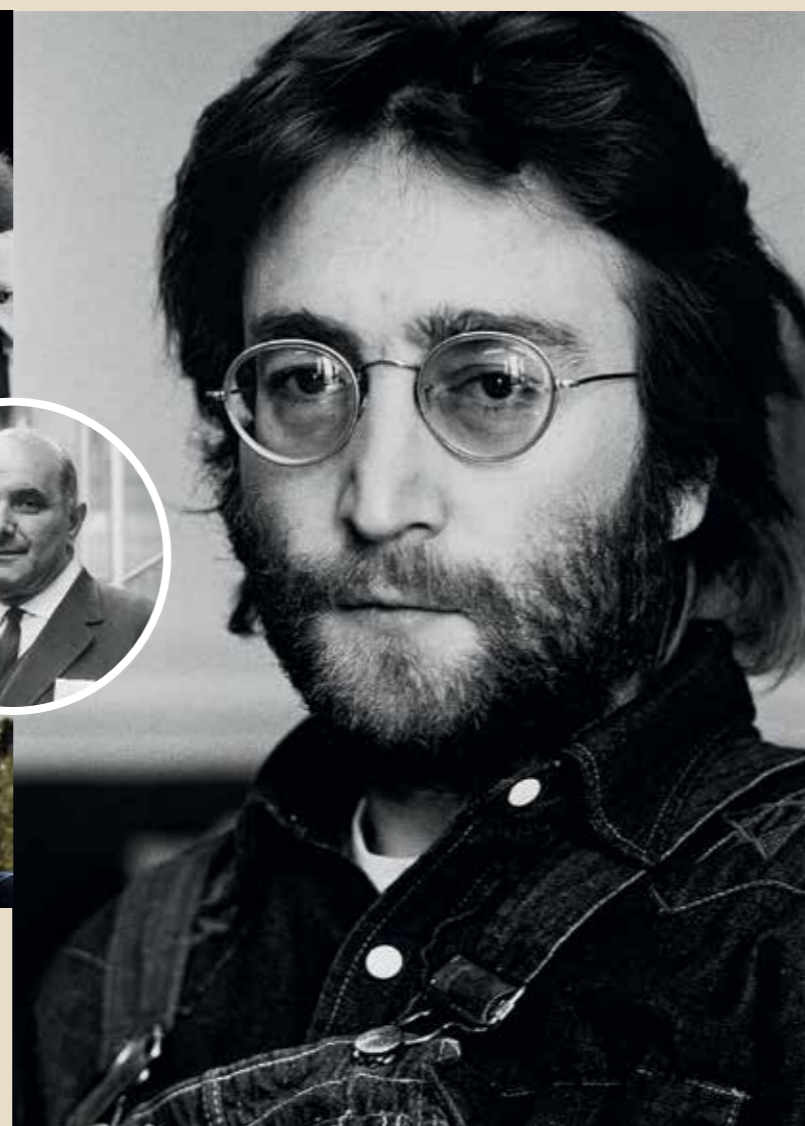
Эти волшебные крылья — воображение и фантазию — мы получаем еще в детстве. Вспомните, как обычная спичечная коробка превращалась в кораблик, а старое одеяло — в сказочный замок! Способность мечтать остается с нами на всю жизнь и помогает не просто видеть мир, а создавать его. Фантазия — источник вдохновения для художников и ученых, она позволяет находить выход из сложных ситуаций и придумывать что-то новое. Развивает эмпатию — учит нас лучше понимать других людей и их переживания. В трудные моменты воображение приоткрывает дверь туда, где можно переждать бурю и набраться сил. Не верьте тем, кто считает, что фантазировать бессмысленно. Это важный и полезный навык, который делает нашу жизнь ярче и интереснее.

Любому, кто может придумать только один способ написания слова, явно не хватает воображения.

[Марк Твен](#)

Недостаток воображения предрасполагает к преступлению.

[Агата Кристи](#)



Нет поэзии в безмятежной и блаженной жизни! Надо, чтобы что-нибудь ворочало душу и жгло воображение.

[Денис Давыдов](#)

Что имеет значение? Фантазия в первую очередь. И еще дар к абстрактному мышлению.

[Александр Алехин](#)

Положительные люди действуют на нервы, плохие — на воображение.

[Оскар Уайльд](#)

Знаю по своему опыту, что, чем меньше информации получает твой мозг, тем сильнее работает воображение.

[Иосиф Бродский](#)



Каждый ребенок при рождении одарен свыше живым воображением. Но точно так же, как мышцы становятся вялыми при длительном бездействии, яркое воображение ребенка тускнеет с годами, если он перестает им пользоваться.

[Уолт Дисней](#)

Фантазия мужчины — лучшее оружие женщины.

[Софи Лорен](#)

Без фантазии нет искусства, как нет и науки.

[Ференц Лист](#)

Тот, кому не страшно жить в наше время, просто страдает недостатком воображения.

[Уильям Берроуз](#)

Художник — посредник между его фантазией и остальным миром.

[Федерико Феллини](#)

Нигде неповторимость личности не проявляется в большей степени, как в результатах ее воображения.

[Альфред Адлер](#)

Люди без фантазии — сухи и скучны, они живут только наполовину.

[Александра Коллонтай](#)

Реальность многое оставляет воображению.

[Джон Леннон](#)

История повторяется, потому что не хватает историков с фантазией.

[Станислав Ежи Лец](#)

Вундеркинды, как правило, дети родителей с богатым воображением.

[Жан Кокто](#)

Сновидения часто содержат фантазии, которые «стремятся» стать осознанными.

[Карл Густав Юнг](#)

ДЕДУШКА

ДОРОГОЙ МОРОЗ...

ТЕКСТ // ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА, ДМИТРИЙ РОЗИН

Какая-то магия: в канун Нового года мы вдруг начинаем подводить итоги и с надеждой заглядывать в будущее, даже если никаких очевидных перемен в нашей жизни не ожидается. Возможно, этому есть объяснение

Детская привычка

Говорят: под Новый год, что ни пожелается — все всегда произойдет, все всегда сбывается. Эта строчка из стихотворения Михалкова многим хорошо известна с детства. С того самого детства, когда родители недели за три до наступления праздника напоминали нам — пора писать письмо Деду Морозу. И мы писали. Уверяли старика, что тройки в следующем году обязательно исправим хотя бы на четверки, упоминали о добрых делах, совершенных в уходящем году, и предлагали бородатому волшебнику выбрать из предложенного списка подарок, которым он сможет нас наградить за все вышеперечисленное. Довольно часто подарок отвечал нашим запросам, иногда «полярная канцелярия» давала сбой, и с подарками выходила путаница. Но мы, понимая, что нас много, а он

один и уже в почтенном возрасте, великодушно прощали ошибки новогодней почты и все равно радовались тому, что у нас есть что-то упакованное в пакет с надписью: «Детский мир» заботливыми дедовыми руками в красных рукавицах.

Очень может быть, что подобный опыт подталкивает нас связывать желаемые изменения в жизни именно с Новым годом. Совершенно не пытаюсь поставить под сомнение сказочность любимого праздника, попробуем понять, почему люди в последние минуты уходящего года анализируют свои прошлогодние пожелания, обещания и намерения и вне зависимости от степени их реализованности точно так же с решительностью канатоходца накладывают на себя обязательства, дают обеты и строят грандиозные планы на год наступающий.



Подсчет удач и неудач

Так почему для нас важно подводить итоги? Как ни странно, но это снижает беспокойство и тревогу о будущем и помогает планированию. Дает возможность отпустить негативные переживания и снизить эмоциональную нагрузку. Анализ конкретных достижений и провалов укрепляет самооценку, мотивирует на новые свершения, способствует пониманию своих сильных и слабых сторон и предпосылок для их изменения. Но подбивать итоги тоже надо уметь, чтобы не закопать себя в неудачах и не испортить следующий год.

Начинать следует с оценки побед — как крупных, так и самых мелких. Именно это помогает нам «присвоить» результаты собственных трудов. Ведь иногда так трудно сказать самому себе: «Да, я молодец! Я сделал это!» Как часто, замечая успехи и победы окружающих, мы не видим, что сами добиваемся очень многого. Такое восприятие негативно сказывается на отношении к будущему — если достижения не присвоены, то их, получается, и нет. А значит, собственное сознание будет воспринимать себя как что-то никчемное и неуспешное. Куда уж тут строить планы и загадывать новые желания — не расплакаться бы и не испортить праздник! Так что обязательно вспоминаем успехи и победы, а еще лучше — выполним самое простое упражнение: напишем список того, что узнали, чему научились и что

сделали за год. Вас приятно удивит тот человек, который столько смог!

Следующий шаг — анализ неудач. Надо постараться определить их причины и извлечь уроки. Опыт бывает разным. Часто переживания какого-то события оставляют неприятные впечатления, дискомфорт и желание все забыть. Но разве это разумно? Получается, если негативную ситуацию невозможно изменить, надо вычеркнуть ее из памяти. Что же останется? В жизни постоянно будут моменты и сферы деятельности, где мы испытываем дискомфорт, но, закрывая их для себя, мы все больше и больше ограничиваем свою жизнь, развешивая красные флажки, за которые лучше не заходить. Так что разумнее разобраться и понять, что и как было сделано и в чем ошибки, — именно это и есть ресурс для будущего успеха.

Постарайтесь избегать ментальных ловушек, мешающих подводить итоги грамотно:

- Сравнение себя с другими. Мы все уникальны, и то, что для одного — успех, для другого таковым не является. Самое правильное — сравнивать себя с самим собой, но в прошлом.
- Обесценивание маленьких достижений. Любое новое действие, улучшающее жизнь, — достижение. Важно ценить каждый шаг.
- Фокус на негативе. Если пропустить первый шаг при подведении итогов и анализировать только свои неудачи, может возникнуть

Хотите, чтобы новый год был более успешным и продуктивным, как следует отдохните на каникулах

чувство подавленности и ощущение, что ничего хорошего не происходит. Нужно начинать с анализа достижений и уделять ему не меньше времени, чем разбору ошибок.

- Перфекционизм — это вложение больших усилий в детали, не относящиеся к главному. Не стоит пытаться вспомнить и проанализировать все события до мельчайших деталей. Важна не скрупулезность анализа, а честность и основанные на результатах выводы.
- Отсутствие конкретных выводов и плана. Если просто вспоминать, что было, и не сформулировать, что с этим делать дальше, время будет потрачено зря. Цель рефлексии — не прошлое, а будущее.
- Использование бинарной логики — либо успех, либо провал и никак иначе. Достигаем мы цели или нет, в процессе все равно расширяем кругозор, приобретаем знания, прокачиваем коммуникационные навыки и т.д. Важно учиться видеть не только конечный результат, но и ценность самого пути.

Хочу, а чего, не знаю

Подвели мы итоги, а что же дальше? Как ставить перед собой новые цели, как выбирать из множества «хочу» и формулировать так, чтобы они работали и двигали нас вперед, а не создавали чувство неудовлетворенности — вот и еще один год прошел, а я так и не...

У любой цели есть несколько критериев, которым она должна соответствовать. Многие уже привыкли к так называемым бизнес-планам на работе и учитывают при их составлении все подводные камни. Но если при постройке рабочей стратегии на квартал мы этим успешно пользуемся, то в частной жизни зачастую пренебрегаем. Как итог — хотел начать бегать утром перед выходом на работу и вечером перед ужином, а в результате понял, что придется раньше вставать, и отказался от утренних пробежек, во второй половине дня нужно провести время с детьми, женой, может быть, встретиться



с друзьями, и забросил спорт по вечерам. Вывод из сказанного выше: если не получается сделать что-то, что давно хотелось, то, скорее всего, не очень-то и хотелось, или хотелось, но не вам, а, например, жене, или цена необходимых изменений в повседневном графике слишком высока, или бюджет не соответствует смете.

Поэтому давайте договоримся: когда вы с бокалом в руках под бой курантов станете желать всякого не только близким, но и себе, имейте в виду — у любой цели есть некий набор

Отвлечись от привычных мыслей, а заодно поднять настроение поможет любая созидательная деятельность



условий, выполнение которых максимально приблизит вас к ее достижению. Постараемся понять, каких.

Да простят нас те, для кого подтянутый внешний вид и спортивная форма не являются целью, потому что и с фигурой, и с тонусом у них и так все в порядке, но в качестве примера мы будем использовать мечту похудеть, достаточно распространенную в современном обществе и более-менее понятную для большинства.

Итак, первое обязательное условие для успешной реализации плана — конкретность цели. В нашем случае конкретность выглядит



как объективно зримое и устойчивое снижение веса и субъективно комфортное ощущение себя в своем теле: я хочу, чтобы мне больше нравилось отражение в зеркале по сравнению с сегодняшним, и я хочу двигаться также свободно, как 5 лет назад.

Еще одним условием грамотной постановки цели назовем измеримость. В зависимости от запроса это может быть количество ровных и белых зубов в моем рту, равное тридцати двум, или загородный домик на участке 10 соток не дальше 60 километров от города. А в нашем случае: я хочу влезть в джинсы, в которых была на этой фотографии.

Мы можем поставить перед собой цель полететь на Луну, но ни у государства, ни у коммерсантов, способных реализовать такой проект, подобных планов пока нет, а значит, и наше участие в нем невозможно. Из этого вытекает следующее условие — достижимость. Ничто так не демотивирует людей, пытающихся реализовать свои «хотелки», как объективная недостижимость желаемого. Хотеть похудеть с 200 до 70 килограммов за год безболезненным способом невозможно. Давайте оставаться реалистами и получать моральное удовлетворение от того, что у вас получается.

В предыдущем абзаце мы призывали не замахиваться на недостижимое, однако не стоит забывать и о другом условии, а именно амбициозности. Вес человека незначительно меняется даже в течение суток, хотя кроме рутинных действий и физиологических манипуляций мы ничего не предпринимаем. Без лишнего стресса для организма человек может сбросить за полгода килограммов 8–10. И цель должна звучать таким образом: я хочу похудеть на 15 килограммов за год, чтобы на будущий Новый год надеть свои любимые джинсы 46-го размера. Именно так выглядит балансирование между «у меня никогда не получится привести себя в нормальную форму» и «через год мне будет завидовать Моника Беллуччи».

Пункт, имеющий огромное значение: истинная, действительная важность для вас задуманного. Ведь если цель не становится для вас путеводной звездой, если при малейшем препятствии вы готовы от нее отказаться, стоит отдать время и силы чему-то другому. Цели библиотеки можно собрать из примеров человеческих судеб, где люди были ведомы страстной любовью, чувством долга, желанием признания, в конце концов, даже бегством от нужды и лишений. Индивидуум способен решить почти любые задачи, если понимает, почему, зачем он это делает и как изменится его жизнь в результате.

Заключительный пункт при правильной формулировке целей и задач — четкие временные рамки. То есть цель — похудеть на 15 килограммов, чтобы поместиться в те самые джинсы через год. А шаги к достижению цели — это задачи, каждая из них должна быть реализована к определенному сроку. Первое, что нужно сделать в нашем случае, — составить диету со списком нужных продуктов, посчитать необходимый бюджет и выбрать вариант, вы сами готовите еду или покупаете ее. Теперь добавьте к этому подходящий для вас график приема пищи. Следующий шаг — способ увеличения физической активности с проработкой проблемных зон, уменьшать объем которых следует прежде всего. Вариантов множество — тренировки под руководством личного тренера, групповые занятия, бег в сквере возле дома, курс тренировок по интернету и т.д. И, наконец, обозначьте в килограммах или сантиметрах промежуточные параметры. Только реальные! И конечно, старайтесь не отклоняться от плана и выполнять все вышеперечисленные пункты.

Сам себе волшебник

Итак, цель или мечта должна отвечать следующим критериям: быть конкретной, измеримой, достижимой, но амбициозной, действительно значимой и ограниченной во времени. Если вы достаточно дисциплинированы, чтобы соблюсти все перечисленные условия, успех будет сопутствовать вам в любых начинаниях! Если же это не ваш метод, скорее всего, то, что вы привыкли считать мечтой, таковой не является. Мечты должны сбываться! И мы уверены, что количество счастливых людей растет по сравнению с количеством людей, полагающих, что придет Дед Мороз и преподнесет в красивой подарочной упаковке те самые джинсы, и они — о чудо! — подойдут. Спойлер: нет...

С Новым годом! Верьте в себя, вы даже не представляете, на что способны! [▶](#)

НА ВКУС И ЦВЕТ

ТЕКСТ // АНДРЕЙ КОЛЧИН

На праздник человек всегда пытается сделать что-нибудь эдакое, чтобы выделить этот день в череде будней. Никто ведь просто так не станет приправлять пеплом шампанское или прятать особо ценные предметы под дерево. И ни в чем это эдакое не выражается так, как в еде. Новый год — важный праздник в любой культуре, и каждая кухня «отмечает» его по-своему

Удивительное рядом

«Англичане любят есть на ужин пудинг, потому что пудинг — очень вкусный блюдинг». — А. Усачев. И действительно, один из символов Рождества и Нового года у британцев — плам-пудинг. Название происходит от английского plum, но не в современном значении «слива», а в старом — «сухофрукт». Десерт полностью оправдывает название, поскольку больше чем на 50% состоит из изюма.

Процесс приготовления блюда не уступает по необычности его вкусу. Согласно традиционному рецепту необходимо прокипятить плотную ткань, выложить в емкость, добавить смесь из теста и сухофруктов, плотно сжать в шар, завязать и варить от 3 до 8–10 часов в зависимости от объемов шара. Затем пудинг можно подавать, предварительно облив большим количеством бренди. Как правило, блюдо еще и поджигают. Получается сладкий, терпкий, а также очень темный от карамелизации десерт, который особенно понравится тем, кто выковыривал из булочек изюм не ради булочки, а ради изюма.

В Финляндии тем временем Новый год принято отмечать в компании запеканок. Возможно, в этом и кроется секрет многолетнего лидерства в рейтинге уровня счастья. Самая популярная запеканка готовится из брюквы и называется ланттулатикко. Брюква всегда была распространена в Скандинавии, поскольку без проблем хранится при низких температурах, и больше всего овощ прижился в Финляндии. Особый вкус блюду придают пряности — праздничный стол может похвастаться не только классическими для Нового года имбирно-коричными пряниками, но и не менее

имбирно-коричной запеканкой. Подается ланттулатикко в качестве гарнира к мясу и соленой рыбе.

Японцы на соленой рыбе, можно сказать, собаку съели. Однако современного человека роллами и суши не удивить — то ли дело лопухи, а точнее, их корни, именуемые гобо. Страна восходящего солнца известна своим символизмом и одухотворенностью, поэтому каждое блюдо на празднике имеет особое значение. Например, корни — это сила и стабильность. Есть много способов приготовления гобо, но наиболее распространенный — кинпира гобо. Корни нарезают, вымачивают, затем поджаривают с морковью и соевым соусом. Получается сладковатая хрустящая закуска. Лопух при этом используют самый обыкновенный, знакомый каждому читателю.

Другой не менее знакомый ингредиент — основа десерта кури кингон. Ядра каштана карамелизуют в сахарном сиропе до насыщенного желтого цвета и мягкой консистенции. Параллельно варят и измельчают в пюре батат. Затем ингредиенты смешивают, подогревают и подают. Яркий золотой цвет символизирует богатство.

Многие, вероятно, слышали и даже пробовали самую популярную японскую сладость моти — тягучие шарики из рисовой муки и сахара. Так вот местным символом праздника является огромный моти, а точнее, башенка из двух больших шариков с апельсином сверху. Называется блюдо кагами моти. Впервые десерт появился еще в XIV веке, и до сих пор японцы выставляют на домашних алтари этот священный атрибут Нового года. Считается, что он приносит семье процветание.



ФОТО: ENVATO ELEMENTS, 123RF, STOCK.ADOBE, DREAMSTIME



Красота в простоте

Праздничное блюдо может быть удивительно не только своим вкусом, методом приготовления или историей. Иногда оно удивляет самим существованием на столе. Так, например, в Китае пельмени цзяоцзы — неотъемлемая часть Нового года. Самое древнее блюдо в нашей подборке, поскольку берет свое начало около двух тысяч лет назад. Пельмени вполне обычные — те же, что китайцы едят в повседневности.

В Польше на Рождество традиционно готовят 12 блюд, и ни одного из мяса. Количество символизирует апостолов, а вегетарианский характер связан с рождественским постом. Ключевую позицию на столе занимает борщ, причем овощной.

Навруз, иранский Новый год, празднуется 21 марта в равноденствие. На столе хафт син (семь яств) должны находиться семь блюд на букву С («син»). Самым необычным хафтом можно по праву назвать сабзе — ростки пшеницы или чечевицы. Их начинают выращивать за 2–3 недели до праздника, поэтому в Навруз стол украшает уже высокий зеленый ковер.

Праздник в бокале

Хотя Пуэрто-Рико и является родиной пина колады, на Новый год местные жители отдают предпочтение другому напитку — кокито. Делается он на основе кокосового молока и крема, сгущенного молока, рома и пряностей. В некоторых рецептах предлагается также добавить яичный белок — получится экзотическая версия эгг-нога.

ЛАНТТУЛАТИККО

Ингредиенты:

Брюква — 1 кг // // // // Сливки жирные — 200 мл
Патока — 100 мл // // // // Масло сливочное — 50 г
Панировка — 4 ст. л. // // // // Яйцо — 1 шт. // // // // Соль — 1 ч. л.
Имбирь молотый — ½ ч. л. // // // // Корица молотая — ½ ч. л.
Мускатный орех молотый — ½ ч. л. // // // // Масло сливочное/
маргарин для смазки противня // // // // Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

1. Брюкву почистить и нарезать крупными кубиками. Положить в кастрюлю, залить водой и добавить 1 ч. л. соли. Варить до мягкой консистенции, подходящей для приготовления пюре. Затем переложить в миску.
2. Отваренную брюкву раздавить в пюре, добавить сливки, патоку, яйцо и пряности. Тщательно перемешать. Добавить соль, перец.
3. Противень обильно смазать маслом или маргарином. Переложить в него пюре. Создать узор или паттерн по желанию.
4. Засыпать пюре панировкой. Масло нарезать на небольшие кусочки и разложить по панировке.
5. Духовку разогреть до 160 °С. Выпекать блюдо примерно 1 час до светло-коричневого цвета.



Чтобы продлить радость новогодней ночи, следует вкусить «Обезьяний хвост». Чилийский коктейль бодрит каждым своим ингредиентом: крепкий кофе, не менее крепкий агуарденте (испанский самогон), сахар и специи. Лишь немного напиток сглаживает молоко. Обезьяны, между прочим, в буйном состоянии размахивают хвостом не хуже радостного пуделя, поэтому название коктейля описывает, вероятно, результат употребления.

Литовский традиционный напиток имеет противоположный эффект — снотворный, но только в высокой концентрации. Речь идет о маковом молоке. Оно готовится из маковых семян с добавлением воды и меда. С ним, как правило, едят кучюкай — маленькие сладкие булочки размером с монетку.

В мерзлоте, да не в обиде

Флора, фауна и климат Исландии, мягко говоря, не располагают к обыденности. То кит под руку подвернется, то баранья голова начнет выглядеть особенно аппетитно. Такая идентичность вызывает у местных необычайную гордость за свою кухню, поэтому в XX веке был придуман праздник Тюрраматюр, посвященный уникальности исландских блюд. Праздник, на котором люди едят в честь самой еды. Многие национальные деликатесы встречаются и на новогоднем столе.

Наиболее известная северная диковина — хаукартль. В этом блюде удивительно все. Во-первых, это ферментированное, а затем вяленое мясо акулы — каждый этап

МОТИ

Ингредиенты:

Вода — 360 мл // Сахар — 300 г
Мука рисовая клейкая — 150 г // Крахмал для обсыпки

Способ приготовления:

1. В миске, устойчивой к высокой температуре, смешать муку и 180 мл воды. Мешать до консистенции пластилина, при необходимости добавлять воду по одной столовой ложке.
2. Миску поставить греться на водяную баню примерно на 20 минут. Накрывать тканью и крышкой.
3. В кастрюле смешать сахар и 180 мл воды. Готовить на маленьком огне до консистенции сиропа.
4. К сиропу добавить смесь риса и воды. Держать на маленьком огне, постоянно мешая, пока тесто не станет липким и однородным.
5. Выложить моти на присыпанную крахмалом поверхность. Нарезать и сформировать шарики.



приготовления занимает несколько месяцев. Во-вторых, акула ядовитая. Все процессы как раз и направлены на удаление яда из мяса. Наконец, в-третьих, для хаукартля используются гренландские акулы, живущие по 200–500 лет. Подается блюдо нарезанным на небольшие кубики — вкус, разумеется, специфический.

Среди маринованной сельдидки, вареного картофеля и печеного ягненка на исландском рождественском столе можно иногда встретить ската. Он, как и акула, перед употреблением поддается ферментации. Мясо имеет сильный рыбный вкус и аммиачный запах. И все же блюдо пользуется некоторой популярностью, особенно среди сельского населения.

Сами со странностями

Кто-то предпочитает его с отварной говядиной, а кому-то достаточно колбасы. Одни любят побольше горошка, другие — поменьше огурцов. Но без него русский новогодний стол представить просто невозможно. Оливье — такой же полноценный символ праздника, как сам Дед Мороз. Но изначально, в 1860-х, культовый салат был немного другим. В него шли жареные рябчики, вареные раковые шейки, жирнейший бульон, соя кабуль (русский соевый соус) и трюфели. Предреволюционный рецепт был уже больше похож на современный. А в позднем СССР, когда салат прочно занял главное место на столе советских граждан, его ингредиенты и вовсе стали демократичными. Но, может, это и неплохо — старинные гастрономические моды могут быть резковаты на наш вкус. [□](#)

ОБЕЗЬЯНИЙ ХВОСТ

Ингредиенты:

Молоко — 1 л // Сахар — 150 г // Настойка или другой крепкий алкоголь — 240 мл // Вода — 120 мл
Гвоздика — 5 шт. // Корица палочки — 1 шт.
Кофе растворимый — 3 ч.л. // Экстракт ванили — 1 ч.л.
Мускатный орех молотый — ¼ ч.л.

Способ приготовления:

1. В кастрюле смешать молоко, воду, сахар, гвоздику, мускатный орех, ваниль и корицу. Довести до кипения, помешивая.
2. Когда растворится сахар, добавить растворимый кофе. Тщательно перемешать.
3. Снять с огня, остудить. Вытащить корицу и гвоздику. Добавить алкоголь.
4. Перелить в бутылку и оставить в холодильнике на 12 часов.



Николай Лесков
НЕИЗМЕННЫЙ РУБЛЬ

Рождественская история о том, как бедный человек получил от одного старика неизменный рубль. И потратить этот рубль можно было только на добрые дела. Если владелец захочет использовать его ради наживы, рубль сразу исчезнет.



Эрнст Теодор Амадей Гофман
ЩЕЛКУНЧИК И МЫШИНЫЙ КОРОЛЬ

Знаменитая сказка о девочке Мари, получившей в канун Рождества подарок — деревянную куклу для колки орехов. Ночью игрушка оживает и оказывается заколдованным принцем, собирает свое войско и вступает в битву с армией Мышиного короля.



Новый год и Рождество — время, когда хочется верить в чудеса, забыть о суете и погрузиться в волшебную атмосферу. И в этом помогают пьесы Евгения Шварца. При всей своей сказочности они удивительно философские, это не просто истории с добрым финалом, а глубокие притчи о нравственном выборе, ответственности и силе человеческого духа.

«Снежная королева», пожалуй, самая новогодняя из всех сказок Шварца. В ее основе — бессмертный сюжет Андерсена о девочке Герде, отправившейся спасать своего брата Кая из ледяного плена. Шварц бережно сохраняет дух оригинала, но добавляет героям тепла, юмора и человечности. Наверняка многие помнят цитаты из пьесы:

«Сегодня вы скажете, что деньги ничего не стоят, завтра — что богачи и почтенные люди ничего не стоят...», «Когда я гневаюсь, даже мех на моей мантии и тот встает дыбом» и, конечно, любимая всеми «Детей надо баловать — тогда из них вырастут настоящие разбойники». Это прекрасная история о силе детской дружбы, верности и о том, что в самом холодном сердце может растаять лед, если рядом есть кто-то, кто любит тебя.

Вторая пьеса — «Дракон» — настоящий антитоталитарный манифест, ведь Шварц писал ее в разгар Великой Отечественной войны. Город, которым сотни лет правит свирепый Дракон, ждет своего героя Ланцелота. Но даже после победы над чудовищем жители не могут обрести свободу, так глубоко внутри них сидит рабство. В пьесе показано, как легко вчерашний герой может превратиться в нового тирана...

Сказки Шварца на все времена, потому что их герои обсуждают вечные темы.



Чарльз Диккенс
РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПЕСНЬ В ПРОЗЕ

Классическая повесть о скупом и ожесточенном старике Эбнезере Скрудже, который встречается с духами Рождества. Они показывают его прошлое, настоящее и будущее. Пораженный увиденным, Эбнезер превращается в доброго и щедрого человека.



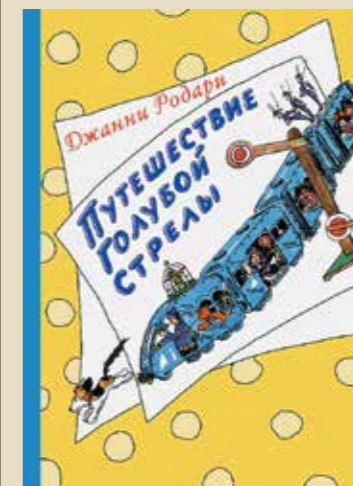
Самуил Маршак
ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ

Королева обещает корзину золота за подснежники среди зимы, и злая мачеха отправляет падчерицу в заснеженный лес, где та знакомится с волшебными братьями-месяцами, готовыми ей помочь. Поучительная сказка о справедливости и вере в чудо.



Тове Янссон
ВОЛШЕБНАЯ ЗИМА

Муми-тролль просыпается посреди зимы, когда вся его семья спит, и оказывается один в незнакомом и пугающем заснеженном мире. Он учится справляться с одиночеством и страхом, знакомится с новыми обитателями Муми-долины и открывает для себя суровую, но прекрасную зиму.



Джанни Родари
ПУТЕШЕСТВИЕ «ГОЛУБОЙ СТРЕЛЫ»

Игрушки из магазина Феи-дарительницы сбегают, чтобы самим найти бедного мальчика Франческо, который не мог позволить себе купить заводной поезд «Голубая стрела». В своем приключении они преодолевают множество трудностей, чтобы исполнить его мечту и принести ему счастье.

СВЯТКИ — ИГРА, МАГИЯ ИЛИ ИГРА В МАГИЮ?

Предлагаем вам совершить необычное путешествие — не географическое, а этнографическое, чтобы понять, в чем смысл новогодних обрядов, которые мы, не задумываясь, повторяем из года в год. Отправляемся в глубь веков, во времена задолго до Крещения Руси



ТЕКСТ // ТАТЬЯНА ГЕРАСИМОВА

Солнечный цикл

Сегодня житель мегаполиса строит планы от пятницы до пятницы, от отпуска до отпуска, а наши предки, работая на земле, испокон веков жили по солнцу, с его восходом вставали, с закатом ложились. Календарь был привязан к солнцу, ведь от него зависел урожай. И главными событиями года считались зимний и летний солнцевороты и, соответственно, весеннее и осеннее солнцестояния. В наших широтах смена времен года четко совпадает с переходом солнца из одного состояния в другое, но астрономически эти события происходят не моментально, а в течение нескольких суток. Вот почему главные празднества древних славян длились неделю, а то и больше.

Наблюдая в природе за сменой сезонов, люди и свою жизнь условно сопоставляли с временами года: детство и юность — с весной, зрелость — с летом, достойную старость — с золотой осенью, о зиме же предпочитали не задумываться.

ДИНАМО





К зиме всегда было особое отношение. Холод, тьма, снег... Весь мир становится иным. Солнце умирает, жизни нет. В 20-х числах декабря наступает солнцеворот, и где-то с 25-го световой день еле ощутимо начинает прибавляться. Именно с этой символической даты, когда свет как бы возрождается, начинается древнейший праздник, который длится целых двенадцать дней. Это и есть Святки — «Святые дни». Считается, что каждый из дней связан с соответствующим месяцем и можно с помощью определенных ритуалов заложить в них благополучие, богатство, хороший урожай.

Когда солнце возвращается из царства смерти, раскрываются незримые врата между миром живых и иномирьем, происходит соприкосновение миров. Потусторонние существа проникают в нашу реальность, и человек, хочет он того или нет, активно общается со сверхъестественными силами. Ведь что представлял мир смерти для наших языческих предков? Не христианский ад, а обитель ушедших родственников, с которыми люди продолжали находиться в регулярных, но строго упорядоченных контактах. На Святки обязательно надо было заручиться покровительством

ДИНАМО

Гадание по жребью: откройте наугад книгу, прочитайте первую попавшуюся строчку, расшифруйте знаки судьбы

«благих предков», чтобы в доме и семье царили мир и благополучие. Для этого готовилась специальная поминальная еда, проводились ритуалы «кормления» предков. К примеру, хозяин дома трижды подбрасывал вверх праздничную кутью (кашу из немолотого зерна), призывая таким образом предков принять участие в общей семейной трапезе.

Что год грядущий нам готовит?

Получив «поддержку» предков, можно было вступить в диалог со сверхъестественными силами, а ведь это не что иное, как различные святочные гадания, когда человек вопрошает, а духи отвечают. Считается, что в иномирье не существует течения времени, там можно заглянуть и в прошлое, и в будущее. Спрашивали всегда о самом важном: про урожай и про войну, о судьбе членов семьи, старики — доживут ли до следующего нового года. Конечно, самыми распространенными были гадания девушек на будущего мужа. Что может быть важнее этого выбора для женской доли? Ведь после свадьбы девушка буквально переходила в род мужа, покидая отчий дом и расставаясь со своей семьей. Даже сегодня многие барышни святочными вечерами кидают валенки или ботинки через забор, чтобы определить направление, откуда появится суженый, льют воск в чашки с водой, а потом пытаются расшифровать значение получившихся восковых фигур. Одно из самых распространенных гаданий, основанных на принципе жребия, — подблюдное. Собирается компания подружек, каждая кладет в специальное блюдо какое-то свое украшение, чаще всего колечко или сережку. В емкость наливают воду и покрывают платком. Затем поются предсказательные подблюдные песни, одна из девушек, не глядя, достает из блюда чью-то вещь. К хозяйке украшения и относится содержание песни. Кому что достанется... Татьяна Ларина из «Евгения Онегина» тоже обращалась к потусторонним силам: «Из блюда, полного водою, выходят кольца чередою; и вынулось колечко ей под песенку старинных дней...» Главное помнить, если соберетесь гадать, что надо снять с себя крест, распоясаться, распустить волосы — остаться максимально открытыми для потусторонних сил. Ну и не бояться услышать ответ на свой вопрос.

С ряжеными шутки плохи

Отдельная история, когда человек как бы предоставлял свое тело сверхъестественным существам, становился их проводником. Конечно, речь идет о ряжении. На Святки предки приходят посмотреть, как живут их потомки, правильно ли соблюдают обычаи. При этом, какими бы благими не были предки, «гости» все-таки существа иного мира. Ряженым для собственной защиты от чуждых сущностей полагается оставаться неузнанными, скрывать свое истинное лицо под личиной. Тогда срабатывает правило карнавала: за сказанные слова и производимые действия отвечает уже не человек, а представляемый им персонаж. Для создания образов шубы и тулупы выворачивались наизнанку, в ход шли старая

одежда и просто тряпье, использовались шкуры и рога животных, пакля и мочало. Лица мазали сажей, свеклой, присыпали мукой, надевали маски или загораживали марлей. Часто рядились в одежду другого пола. Представляете, как выглядела и вела себя женщина в исполнении деревенского мужика? Обязательные «герои» ряженных — это седовласые, длиннородые старики и тотемные животные — коза, бык, журавль, медведь, олицетворяющие плодородие земли.

И вот ватага таких ряженных совершала древнейший обряд колядования: по кругу обходила дома, славила хозяев, пела им ритуальные колядки-щедровки с пожеланиями здоровья, хорошего урожая, приплода скота. Ряженных следовало угостить, как бы принести дары, ведь культ предков предполагает уважение, почитание и задабривание, если хочешь получить от них блага — защиту, добро, помощь. Позже колядовщики собирались в определенном месте и устраивали там веселую пирушку, на которую, кстати, мог прийти любой из тех, к кому они заходили, и кто их одарил. Если же ряженные не получали требуемого угощения, то могли «применить санкции» к хозяевам. Например, разбросать по двору дрова или недружелюбно пожелать: «Не дадите пирога — мы корову за рога! Не дадите хлеба — стащим с печки деда!» И это была нешуточная угроза: стащить с печки деда, бабу — по смыслу приравнивалось к «стаскиванию» их в мир иной, к себе — предкам.

Вообще, на Святки позволялось чудить... по-разному. Можно было хулиганить, но в определенных рамках, чтобы не совсем уж навредить, а скорее, создать некоторые жизненные неудобства хозяевам дворов. Занимались пакостями в основном молодые парни, и называлось это «бесчинства». Парни могли свезти со всего села сани, спутать их оглоблями и оставить посреди деревни — мужики потом долго разбирали. Могли развалить дровницу, перекидать поленья со двора на улицу и заложить снаружи ворота или привязать к окну колотушку, которая билась и пугала хозяев дома при дуновении ветра. Могли закатить телегу или сани на крышу дома... Конечно, все в деревне знали об этих обычаях. Бывало, некоторые хозяева ночами не спали, караулили свой двор, гоняли парней, не давали им бесчинствовать. Но если не укараулил, не обижайся. Для чего это делалось? На Руси верили, что с помощью мелких пакостей молодые люди оберегают окружающих

от больших бед. Своеобразная «обережная» магия: чем больше сейчас натерпишься, тем потом легче будет. Похоже на современные прививки от болезни, не так ли?

Причудливое сочетание

После принятия христианства на древний солнечный календарь наложился церковный. Народ исправно ходил в церковь, постился и поминал тех или иных святых, но и древние традиции не забывал. Языческая и христианская культура сосуществовали бок о бок много веков. В сознании людей к зимним Святкам всегда были привязаны три даты: Рождество Христово, Новый год (Васильев вечер) и Крещение. Эти три праздника делают святочный цикл на две равные части: с Рождества до Васильева вечера — светлые вечера, от Васильева вечера до Крещения — страшные. Гадали и рядились в страшные вечера, причем интересно, что никогда не рядились старики и в ряженные не брали детей. А вот в светлые вечера, сразу после наступления Рождества, в основном дети ходили из дома в дом, изображая волхвов,

Обойдите с друзьями соседей с песнями и пожеланиями благополучия. В ответ вы наверняка получите угощение

возвестивших миру о рождении Христа. В отличие от ряженных, христославы лиц не прятали. Праздничная процессия несла с собой Вифлеемскую звезду, а часто и икону Рождества, дети звонили в колокольчики и поздравляли всех с рождением Спасителя. И везде пели хозяевам рождественский тропарь, колядки, духовные песни. А хозяева одаривали их пирогами и сладостями. Зачастую в рождественских песно-



СВЯТОЧНЫЕ ИГРИЩА



В течение всего года проводились посиделки, вечерки, когда молодежь приходила в выбранную избу с какой-то работой, а заодно парни и девки могли приглядеться друг к другу, познакомиться поближе. **А вот в период святочных праздников молодежь собиралась специально, чтобы потанцевать и подурачиться.** В эти дни допускались особые игрища с элементами бесчинства и даже похабщины. Можно сказать, таким образом сексуально просвещали молодежь, готовили к будущей семейной жизни. Но есть и другой смысл. В представлении наших далеких предков Святки — не только время смерти, но и период зарождения новой жизни, которая появится только весной. Поэтому люди совершали множество обрядов, связанных с живородным началом,

символическим зачатием, засеиванием жизни.

Игра «в покойника, или умруна» была ритуальной, святочной забавой. Ряженные вносили в избу завернутого в белый саван парня с обсыпанным мукой лицом, с зубами, вырезанными из брюквы, и под общий смех клали на лавку. Затем участники игры оплакивали и отпевали «умруна», пародируя церковный обряд. Парни подтаскивали девок к «покойнику», чтобы те целовали, обнимали его, пытались воскресить. У «покойника» под простыней был некий... предмет, который он в определенный момент, после девичьих усилий по оживлению, поднимал, затем вскакивал со своего места и начинал бегать по избе за девками и колотить этим предметом, оделяя их своей животворящей силой.



пениях больше эмоций, чем поэзии, но искренность этих стихов только усиливает ощущения радости и света, которые дарит этот праздник.

И конечно, во все времена, среди всех слоев общества, как в деревнях, так и в городах, было принято в период Святок собираться всей семьей и устраивать настоящее пиршество. Традиция ставить на праздничный стол обильнейшее угощение сохранилась до нашего времени. Так мы не только закладываем семейное богатство и благополучие (как встретишь Новый год, так его и проведешь), но и проводим ритуал обновления и укрепления родственных связей. Быть может, сегодня имеет смысл вспомнить подлинное значение совместной трапезы для единения семьи, пригласить в гости родственников и накрыть настоящий новогодний стол. По правилам на праздничном столе должно быть двенадцать блюд (12 месяцев в году, 12 дней на Святки, 12 апостолов Христа), среди которых непременно присутствует обрядовое печенье. В старину хозяйки пекли его в форме животных для ритуалов, связанных с заклинанием домашнего хозяйства. Вот откуда пошли популярны и сегодня пряничные «козули» и «коровки». Таким печеньем угощали друг друга, кормили домашних животных, чтобы скотина водилась-размножалась.

Святки заканчиваются на Крещение. В наши дни в прорубь окунаются и взрослые и дети, а раньше всеобщее крещенское купание как-то не было принято. Вот если во время Святок человек ходил ряженным, участвовал в игрищах или бесчинствах, то есть творил то, что было неприемлемо в нормальной жизни, ему надо было завершить этот период надлежащим образом, чтобы нечисть не пристала к нему, не испортила ему наступающий год. Тогда и купались в проруби, очищались крещенской водой.

Вот такие они — загадочные Святки. Путешествуя во времени, узнавая подлинное значение давно привычных традиций и правил, можно интересно провести новогодние каникулы, вдоволь почудить и подурачиться, наполнить смыслом праздничное застолье и, конечно, нагадать себе здоровья, богатства и удачи. И тогда обязательно наступающий год будет щедрым и добрым. **Д**

Тема диссертации

Хоккей с мячом для меня и любовь, и объект исследования. В прошлом году я получил ученую степень по истории. Кандидатская была посвящена развитию русского хоккея в нашей стране. А из того, что не вошло в работу, сделал книгу

ТЕКСТ // ТИМОФЕЙ КРАСИЛЬНИКОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Гвардия в строю

Мне было девять лет, когда я пришел из школы, включил телевизор и вместо мультиков увидел финал чемпионата мира по хоккею с мячом, проходивший в Норвегии. Игра меня заинтересовала, я стал читать о ней в «Советском спорте», который регулярно покупал папа. А побывал на матче в 14 лет — накануне Нового года московское «Динамо» играло на Малой спортивной арене с одноклубниками из Алма-Аты и выиграло 4:0.

Конечно, до этого были и футбол, и хоккей с шайбой, кстати, папа предпочитал как раз с шайбой. Но у меня любимым стал хоккей с мячом, какое-то время он конкурировал с футболом, а потом вытеснил и его. Но, как и папа, болел я за бело-голубых.

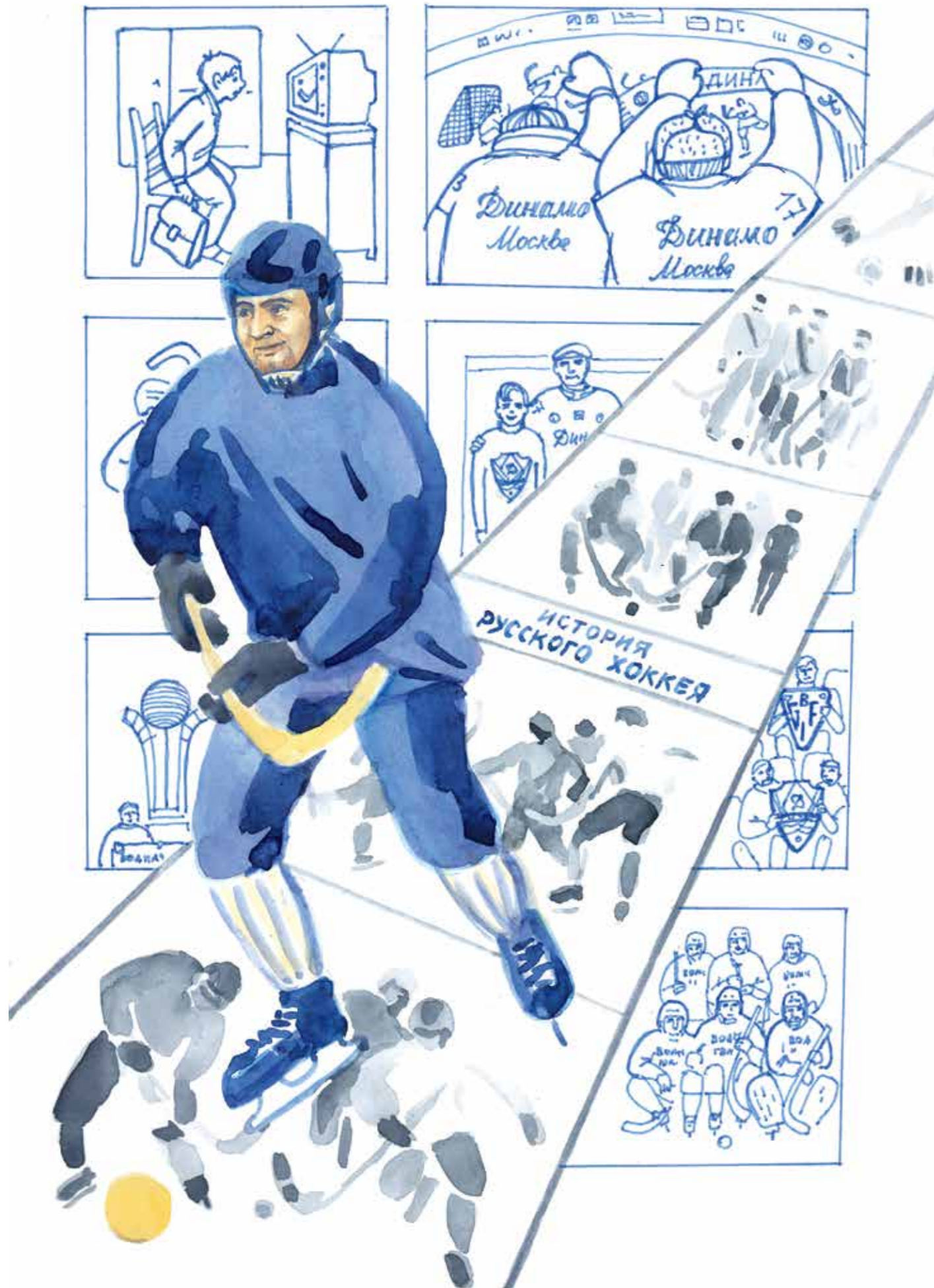
В январе 1993 года появилось наше фанатское движение. Тот сезон, надо сказать, выдался одним из самых тяжелых для «Динамо» — мы выиграли всего один матч, у «Севера», здесь, в Москве. Позже движение получило название «Водная гвардия». В нем состоят болельщики, которые ходят исключительно на хоккей с мячом и помнят еще Малую спортивную арену. Костяк держится до сих пор. Алексей Завольский, он же Фотограф, Кирилл Юшков, он же Злой Кир, Николай Чайковский, он же Геодезист, Андрей Кудрявцев, он же Гобуль, Андрюха Сыбачин, или Энди... Энди, между прочим, кандидат химических наук, когда-то учился в Германии и оттуда приезжал на Кубок мира в Швецию, чтобы поддержать команду.

Почему «Водная гвардия»? В начале 2000-х «Динамо» осталось без своего стадиона. С Малой спортивной арены ребят выгнали, год они обрелись на «Искре», потом Владимир Яковлевич Плавунов нашел стадион, точнее, площадку МГС «Динамо» на Водном стадионе. Там команда играла два года. Когда мы приходили, ветераны обычно замечали: «О, гвардия в строю!» Так появилось слово «гвардия». Ну а «водная», потому что Водный стадион. Лет десять назад мы создали одноименную любительскую команду. Играем на первенство Красногорска, и, удивительное дело, на «Водную гвардию» соперник всегда выставляет свой сильнейший состав. Но мы готовы к такому.

Высокие отношения

В отличие от футбольного движения в нашем нет агрессии. Болельщики в хоккее с мячом не забивают друг другу стрелки, не устраивают разборок. Я могу приехать в любой город, и везде будет доброжелательное отношение. А поездил я много. Припоминаю всего несколько эпизодов, когда возникало напряжение. Как-то раз в Боровичах на нас прыгнули хулиганы, но хочу отметить, это были не болельщики. И вратарь «Динамо» Дмитрий Кандзюба пошел с ними разбираться, потому что пользовался авторитетом.

Сейчас хоккей с мячом переживает не лучшие времена, но отношения между болельщиками остаются дружескими. Самая ближняя



поездка у нас — в Нижний, там открытый лед, одно удовольствие приехать поболеть. Местные всегда и встретят, и проводят. А если отправиться на выезд куда-нибудь далеко, там рады уже тому, что мы доехали. Это большой плюс и одна из позитивных вещей в русском хоккее.

Другая позитивная вещь — теплые отношения с командой. Нам в этом смысле невероятно повезло. Вот и недавно, когда выиграли кубок, Николай Николаевич Барышников, президент клуба, пригласил нас в раздевалку и сказал ребятам: «Без болельщиков мы эту победу не отмечаем!» Раньше, когда по молодости кто-то влипал в историю и оказывался в милиции, игроки или тренеры этих бедолаг вытаскивали, благо многие в «Динамо» носили погоны. Сам я однажды, приехав на матч в Красноуральск, рисковал не успеть на обратный рейс — вечером до Свердловска ничего уже не ходило. Ребята посадили меня в свой автобус и довезли прямо до аэропорта.

Соперничество, переходящее в дружбу

И атмосфера на хоккее с мячом, конечно, особая. Сужу не только по России. Я десять раз был в Швеции. У них есть так называемый бенди-портфель — это термос с кофе, фляга с бренди, трубка и шарфик. У нас все то же, но без портфеля.

Ведущая бригада фан-движения в Швеции — болельщики «Болльнеса». Они такое шоу устраивают, уже ради него можно на матчи ходить. На стадионе приглушают свет, и 5–10 минут он освещается фэйерами. Все аккуратно, никто фэйеры на лед не бросает. А как они поют! От начала до конца матча. Независимо от счета на табло. И постоянно гонят свою команду вперед. Я несколько раз видел, как «Болльнес» проигрывал и по игре уступал, но в итоге побеждал. Так было с «Енисеем», который вел 3:0, а проиграл 3:4. Однажды на Кубке мира мы стояли рядом. И после игры искренне поблагодарили друг друга за хорошую поддержку своих команд. Они отдавали должное тому, что болельщики из России доехали до Швеции и не просто до Швеции, а до маленького городка Юсдаль. Это, по сути, деревня, туда сложно добраться. Первый раз мы потратили на это почти целый день.

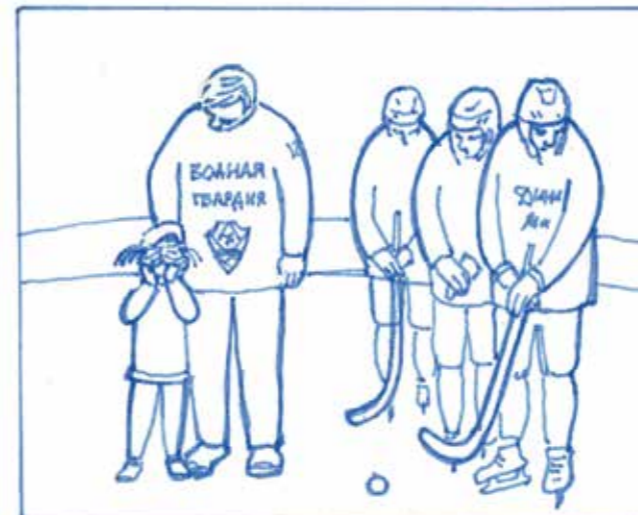
А в другой раз, уже в Сандвикене, я решил пообщаться с Тони Линдквистом. Поражение от «Енисея» в финале чемпионата в 2014 году, когда он тренировал «Динамо», было моей болью. И спустя пару лет в Швеции представилась возможность обсудить это с Тони. Поймал его и минут 15–20 задавал неудобные вопросы. Дочь исполняла роль переводчика. Линдквист ответил



на все вопросы, был очень доброжелателен и терпелив. Понятно, что в последние годы отношения прервались, но вообще Швеция — единственная страна, где так же страстно, как в России, любят хоккей с мячом. В Финляндии активнее развивают шайбу, в Норвегии хоккей с мячом всегда уступал лыжам и конькам.

Из-за близости Атлантики климат в Швеции мягче, чем в России. Там долго оставалась традиция играть на естественном льду. Но в 60-х годах от нее отказались — лед таял, сезон стал коротким. Шведы запустили целую программу по возведению компактных искусственных катков, сначала открытых, а после 2004 года — под крышей. «Революция в бенди» — так называли это болельщики, с одной стороны, их любимый вид спорта был спасен, с другой — переход под крышу дался им очень тяжело.

А еще в Швеции развивается женский бенди — чемпионат страны проводится с 1972 года. Я знаю, что некоторые девчата из России играют именно там, сестры Липатовы, например, выступали за ведущие шведские команды. Но с финансированием сложно, иногда их клубы работают как городские секции или спортивные общества. Тем не менее шведская женская лига существует, и она ведущая. Мы за все время проведения женских чемпионатов мира только раз обыграли шведок. У нас девчонки совмещают шайбу и русский хоккей. Но русский хоккей — это две недели на кубок и две — на чемпионат в лучшем случае. В Красногорске команда девочек одно время играла в районных соревнованиях, чтобы хоть как-то поддерживать форму. А ведь в СССР женский хоккей был довольно-таки популярен.



Его, по сути, прикрыли из-за того, что стали развивать хоккей с шайбой. Бюджет нерезиновый, пришлось резать «неликвидные активы», и первое, что порезали, — женский хоккей с мячом...

Мороз болельщику не страшен

Еще одна история советского периода — матч со свердловским СКА 1 января 1976 года. «Динамо» выиграло его со счетом 9:0. Об этой игре до сих пор ходят легенды, потому что рассказать, как она проходила, толком никто не мог. Только Георгий Васильевич Канарейкин однажды сказал: «Как отметили? А никак, жена Трофимова торт в раздевалку принесла, и все». А что команда отмечала, Новый год или победу, он не уточнил.

Больше, насколько я знаю, на 1 января матчи не ставили. Сейчас на новогодние праздники один-два обычно приходится. Если это выезды, они массовые и очень веселые, независимо от исхода игры. Правда, два года назад матч в Казани выпал на последний день каникул, и на него мало

Мечта динамовских болельщиков — свой стадион.

В Крылатском, где играет команда, лед расписан по минутам

кто поехал. А тех, кто все же поехал, мучила мысль, сколько таймов будет. Если три, на поезд точно не успеем. Слава богу, играли два. Температура была –32 °С, спасибо казанцам, в перерыве они пустили всех в подтрибунку погреться. Но такой мороз далеко не предел. Как-то на игре в Архангельске –38 °С было. И вот там играли три тайма. Я как раз с дочкой поехал. Ей тринадцать, это один из ее первых выездов. Ну не стоять же ребенку на такой холодине. Предложил посмотреть из гостиницы — товарищ номер снял окнами на стадион. Дочка сказала: «Нет, я, как положено, на трибуне». И отстояла весь матч. Только в перерывах грелись в кафешке. Заходишь, а местные болельщики: «О, Москва! Давайте сюда. Папе — коньяк, дочке — чай». Тут же освобождался столик, появились напитки. Ульяна удивлялась: «А что, так можно?» — «Это не футбол. Здесь люди понимающие».

Дочка у меня настоящий болельщик. Так вышло, что папа собирался на стадион, а пятилетнюю девочку не с кем было оставить. Поехали вместе. Игра ей понравилась. Я несколько раз водил ее на футбол, но там же как — команда 90 минут пинает мяч, и игра заканчивается со счетом 0:0. Она посмотрела и сказала: «Пап, давай на хоккей ходить, там голы забивают». Но окончательно я понял, что появился болельщик, когда в Кубке Европейских чемпионов случилось поражение от «Эдсбюна». Ульяне тогда семь лет было. Она стояла и плакала. Я ее успокаивал, а дочка, глотая слезы, говорила: «Все нормально». Но было видно, что она очень переживает. Сейчас она в Японии, учится в Токийском университете, но когда приезжает домой, мы всегда ходим на хоккей с мячом.

Кадры решают все!

В «Динамо» всегда были свои кадры. Я имею в виду тренеров. За всю историю только трое приглашенных: Валерий Анатольевич Бочков, Сергей Евгеньевич Лихачев и Алексей Григорьевич Дьяков. Остальные — динамовцы и сегодняшний тренерский штаб — не исключение.

Помню игроком Ильяса Игоревича. Хотя в «Динамо» он сыграл, по сути, полтора сезона, второй не смог завершить из-за травмы. На мой взгляд, Кирилл Хвалько — вратарь посильнее. Но у Ильяса была харизма, он мог завести команду. Взять хотя бы финал чемпионата мира — 2006 в Стокгольме. Наши тогда 3:2 выиграли. Причем этот счет был на 60-й минуте, и следующие полчаса шведы буквально не слезали с российских ворот. Хандаев выглядел просто великолепно. Сказать «выиграл в одиночку» было бы неправильно, но он точно внес весомый вклад в победу.

Видел и его первые шаги как тренера «Динамо». Финал Кубка мира, московские динамовцы против казанских. «Динамо» (Казань) тренировал Владимир Владимирович Янко, и, когда мы выиграли, он подошел к тренеру москвичей Линдквисту, поздравил с победой, а Ильяссу сказал: «Береги горло, оно тебе еще пригодится». Потому что Хандаев перекричал там всех. И Линдквист, и его помощник Вячеслав Тимофеевич Архипкин намного спокойнее смотрели на игру. Понятно — первые матчи в роли тренера, ты еще хочешь быть там, на поле. Но Ильяс Игоревич до сих пор такой же. В октябре, в финале Кубка России, играем с первоуральским «Трубником», вроде бы счет уже позволяет немного расслабиться, но он отчитывал игроков, требовал, заводил. Дай Бог, чтобы у него в «Динамо» все сложилось.

А с Янко у меня такая история была. Кубок мира — 2008, мы играем с «Болльнесом». Владимир Владимирович, на тот момент тренер «Кузбасса», подошел к болельщикам, поздоровался и весь первый тайм простоял вместе с нами. Так вышло, что я оказался к нему ближе всех. И он мне, обычному болельщику, комментировал игру. «Вот здесь темно. Видишь? Он не отдал, потому что мяча не видно. Не потому, что он плохой игрок, просто освещение слабое, и он сыграл попроще...» Для меня эти 30 минут стали незабываемыми! Янко всегда был сторонником красивого хоккея. Да, он проигрывал, но всегда учитывал свои ошибки. В 2013 году на Кубке мира мы переиграли в финале его команду «Динамо» (Казань) в одни ворота. Через три недели в Новосибирске, в полуфинале Кубка России, игра казанцев была полностью перестроена. Мы так и не смогли их взломать. Он никогда не чурался общения с болельщиками, а игроки, которые с ним работали, говорили, что он не повышает голоса, не ругается. В последний год он сильно сдал. А в Казань уехал, чтобы предоставить свободу действий Иванушкину. Пришел к Николаю Николаевичу и сказал: «Пускай Женя сам работает, а я, чтобы его не смущать, уйду». Его смерть — большая потеря, он был выдающимся специалистом.

Моя благодарность Ивану Максиму — когда он работал с «Динамо», мы подтянули его тренировать «Водную гвардию». И он днем трудился в Крылатском, а вечером приезжал к нам. Не каждый день, конечно, раз в неделю. Причем было видно, что он не номер отбывает. В некоторых интервью его спрашивают, чем для него была эта работа. Он отвечает: «До сих пор не могу понять, но мне было интересно. «Водная гвардия» заняла в моей душе какое-то место».

Раз уж стал вспоминать игроков, не могу не сказать о Михаиле Свешникове. С ним другая история, он в клуб как раз не вернулся, хотя попытка была. Остался в Швеции, у него там дети выросли. Свешников гениальный игрок. Такого хоккея, в какой играл он, я еще долго не увижу. В бенди обычно либо умом берут, либо скоростью. У Свешникова было и то и другое. Так видеть поле, так читать игру не многим дано. И человек Миша отличный. Встретились с ним однажды в Швеции, когда на Кубок мира ехали. Он зашел в вагон и сразу нас увидел. «Никуда, — говорит, — от вас не скроешься». И мы от Болльнеса до Юсдала ехали вместе. Спросил у нас, есть ли какие-то проблемы. Мы ответили, что с билетами вопрос еще не решен. «Решим». И на следующий день привез нам в хостел VIP-удостоверения.

До сих пор общаюсь с игроками прежних лет, Сашей Березиным, Алексеем Котельниковым и другими. В марте отметили 20 лет выхода в Высшую лигу, собрали ребят, которые играли тогда в команде, устроили небольшой хоккейный матч. Эмоций было!

К молодежи, конечно, другое отношение в силу разницы в возрасте. И если говорить про молодых, есть игрок, которого хоккей с мячом лишился. Костя Тюкавин. В академии он был одним из любимых игроков у Валерия Павловича Маслова, потому что прекрасно играл и в футбол, и в хоккей с мячом. В футболе он ярко выраженный форвард, а в русском хоккее был организатором игры, занимал ту же позицию, что и Свешников. Костя выбрал футбол, но при любой возможности приезжает на матчи в Красногорск — хоккей с мячом не отпускает. Желая ему спортивного счастья и долголетия, а если передумает, «Динамо» его ждет.

Ну и пару слов о президенте клуба. Николай Николаевич — наше все. Редкий человек, каких сейчас мало. Никогда не обманывает, не дает пустых обещаний. Что касается болельщиков, всегда идет нам навстречу, помогает. А его появление в раздевалке может перевернуть игру. В прошлом сезоне был матч с «Байкалом», мы летели 0:3, причем абсолютно без шансов. Дело было 20 декабря, в День чекиста, профессиональный праздник Барышников. Он зашел и сказал: «Ребята, вы просто не можете сегодня проиграть». И ушел... «Байкал» выглядел сильнее, но второй тайм «Динамо» играло через не могу и выиграло! На пресс-конференции тренеру соперников было нечего сказать. Николай Николаевич всего себя отдает команде, без него бы не состоялось ее возрождение. И при таком президенте клуба игроки просто не могут играть спустя рукава. [D](#)



«ДИНАМО» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!



Dynamo.su



ВКонтакте



Rutube



Telegram



Max



ВТБ

Стратегический партнер
Общества «Динамо»



ЗАРПЛАТНАЯ КАРТА «ДИНАМО»

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

Заказать карту.



☎ **1000** звонок по России
бесплатный

8 800 100 24 24 / VTB.RU

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