

22

Характер
особого
назначения

К 85-летию ОМСБОН

64

С кем
МОЖНО всё!

*Роль в семье
бабушек и дедушек*

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ

№ 3 (71)

МАЙ — ИЮНЬ

2026

О
М
А
Н
И
Т

12 Арсен
Галстян

В МИРЕ ДЗЮДО НАШЕ УЧАСТИЕ
НИКОГДА НЕ ВЫЗЫВАЛО НЕГАТИВА

СИЛА
В ДВИЖЕНИИ
И ЕДИНСТВЕ!

18+



ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ДИНАМО НА 2027 ГОД

ЖУРНАЛ
О СПОРТЕ,
ЗДОРОВЬЕ
И ГАРМОНИЧНОМ
РАЗВИТИИ



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

АНОНС

В СЕРЕДИНЕ ЛЕТА ДИНАМОВЦЕВ ЖДУТ ДЗЮДО, ХОККЕЙ,
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС, СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ,
МНОГОБОРЬЕ КИНОЛОГОВ И МНОГО ДРУГИХ ЗАХВАТЫВАЮЩИХ
СОСТЯЗАНИЙ



24–27 июня
Екатеринбург

Всероссийские соревнования общества «Динамо»
по дзюдо

6–11 июля
Московская область

Всероссийские соревнования двух и более ФОИВ
по многоборью кинологов

6–10 июля
Москва

Всероссийские межведомственные соревнования сборных
команд ФОИВ Кубок общества «Динамо» по хоккею

10–15 августа
Ижевск

Всероссийские соревнования общества «Динамо»
по легкоатлетическому кроссу и служебному двоеборью

содержание

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**

Владимир Кубышко

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Олег Корж

Вадим Ненароков

Алексей Смирнов

Зоя Алеева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Екатерина Овчарова

ДИЗАЙН

Сергей Андриевич

ВЕРСТКА

Ирина Семенова

КОРРЕКТОР

Елена Милехина

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Нина Колчина

КОНСУЛЬТАНТ

Павел Рыжков

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

Сергей Киврин,

Андрей Голованов

**ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ ПОЧТУ
РОССИИ ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС ПР956**

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

Отпечатано:

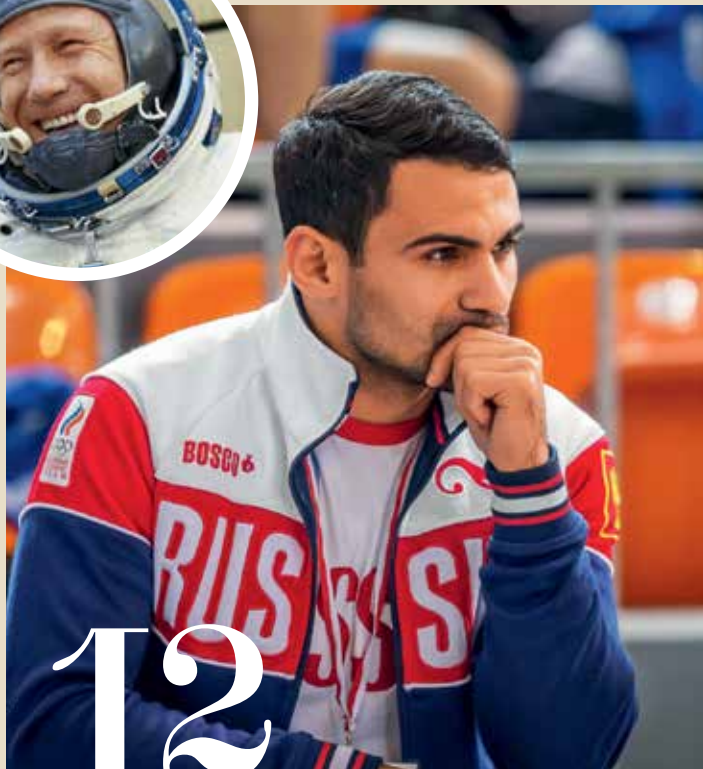
ООО «Типография Парадиз»
143090, Московская область,
г. Краснознаменск,
ул. Парковая, д. 2а
Тираж: 3000 экз.

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

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

Мнение редакции может
не совпадать с мнением авторов.

Категория информационной
продукции 18+



12



32



54



22



78

№ 3 (71) МАЙ – ИЮНЬ 2026

2 / 3

4

СПОРТОВЗОР

Новости российского спорта

8

СОБЫТИЯ

Яркие моменты из жизни
общества «Динамо»

12

ГЕРОЙ НОМЕРА

Первый золотой

22

ЛЕГЕНДЫ

Характер особого назначения

32

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Выше крыш, круче оврагов

38

СУТЬ ВЕЩЕЙ

Пни меня!

42

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ

Возвращение в баскетбольную элиту

50

НАШИ СПОРТОВЪЕКТЫ

Воронеж. Стадион «Динамо»

54

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Вспоминая победный 1976-й

62

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Космос

64

ПСИХОЛОГИЯ

С кем можно всё!

70

ПРОПИТАНИЕ

Кулинарный дзен

76

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Не только о спорте

78

ПУТЕШЕСТВИЯ

Наследие веков на волжских берегах

84

ДЫХАНИЕ ТРИБУН

Футбольный туризм



42



64



70



Сезон имени «Динамо» в волейболе

В мужском волейболе сезон прошел под знаком московского «Динамо». Команда Константина Брянского одержала победу и в чемпионате, и в Кубке России.

Предварительную часть сезона в Суперлиге москвичи завершили на третьем месте, пропустив вперед два «Зенита» — из Санкт-Петербурга и Казани. И это было абсолютно нормально, потому что Брянский порой намеренно жертвует отдельными матчами ради того, чтобы подвести своих подопечных к главным баталиям в наилучшей форме.

На этот раз все сложилось просто идеально. Динамовцы уверенно прошли все стадии плей-офф, а в финальном противостоянии не оставили ни единого шанса мощнейшему казанскому «Зениту», выиграв у того три игры подряд и заслуженно став чемпионами. Менее чем через месяц команда Брянского добавила к трофею Суперлиги

Кубок России. В решающем противостоянии в тяжелом пятисетовом поединке со счетом 3:2 был повержен питерский «Зенит». Причем это была по-настоящему волевая победа, потому что первые две партии остались за командой из Санкт-Петербурга.

Во многом бело-голубым стал прошедший сезон и в женской Суперлиге. «Динамо-Ак Барс» заняло первое место на предварительном этапе, а затем катком прошлось по всем соперникам в плей-офф, последовательно одолев «Тулицу», московских одноклубниц и «Заречье-Одинцово» в финальном противостоянии. Причем казанские волейболистки отдали в плей-офф лишь один матч — в полуфинале московскому «Динамо». Приятно, что столичные волейболистки также попали в медали, заняв третье место по итогам сезона. Так что две позиции в топ-3 Суперлиги остались именно за бело-голубыми. Москвички потом добавили в свою копилку еще и бронзу Кубка страны.



Регбисты снова переписали историю, волейболисты доминировали весь сезон, футболисты и хоккеисты вступили в стадию перезагрузки, баскетболистки в очередной раз бились с вечным конкурентом, а в личных видах спорта с учетом постепенного снятия санкций со стороны международных федераций открылись новые возможности

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ



Исторический триумф в регби

Московское «Динамо» добилось феноменального прогресса в регби за последние несколько лет. По итогам прошедшего сезона в Премьер-лиге команда стала вице-чемпионом, уступив лишь сильному клубу «Стрела-Ак Барс» из Казани. С учетом того что Кубок России также достался команде из столицы Татарстана, по регламенту в битве за Суперкубок страны должны были встретиться «Стрела-Ак Барс» и московское «Динамо» как вице-чемпион России.

Матч получился невероятно напряженным и увлекательным. В первом тайме небольшим преимуществом владели казанские регбисты, ко-

торые к перерыву вели со счетом 8:6. Безусловно, такое отставание вполне отыгрывается. Но в соперниках у подопечных Юрия Кушнарева была сильнейшая команда страны последних лет. Однако в этот раз ничто не могло остановить бело-голубых на пути к триумфу. Во второй половине встречи «Динамо» сумело переломить ход борьбы и добилось победы со счетом 20:17. Это исторический успех для московского клуба, впервые ставшего обладателем Суперкубка России.

С положительными эмоциями команда Кушнарева блестяще вошла в новый сезон и уже одержала три победы в первых трех встречах. Кто знает, возможно, за одними историческими свершениями последуют и другие.



ФОТО: СЕРГЕЙ СНЕГИРЕВ, ВЯЧЕСЛАВ ВОРОБЬЕВ, ТЕЙМУРАЗ ЦНОБИЛАДЗЕ, ФК «ДИНАМО», ТАСС, ФЕДЕРАЦИЯ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА РОССИИ



Второе пришествие Шварца в футболе

Футбольное «Динамо» под руководством Ролана Гусева в весенней части сезона во многих матчах смотрелось здорово. В предпоследнем туре на домашней арене был повержен «Краснодар», который шел к золотым медалям РПЛ, но именно в этой встрече в итоге потерял чемпионство. Динамовцы отлично провели игру, а победный гол Ивана Сергеева на последних минутах стал настоящим вознаграждением за все усилия. В турнирной таблице команда Гусева расположилась на седьмой строчке. К слову, «Балтика», шедшая в лидерах большую часть сезона, опередила динамовцев всего на одно очко.

А вот в Кубке России разыгралась настоящая драма. Бело-голубым оставался всего лишь шаг до прохода в Суперфинал, а на пути встал все тот же «Краснодар». Оба матча завершились безголевой ничьей, поэтому все решалось в серии пенальти, где чуть удачливее оказались футболисты с юга России. У динамовцев пенальти не сумели реализовать Тюкавин и Касерес, но едва ли можно винить команду за такое поражение. После завершения сезона стало известно, что вместо Ролана Гусева главным тренером «Динамо» станет немецкий специалист Сандро Шварц, уже работавший в клубе до лета 2022 года.

«Нашим болельщикам важно понимать: назначение Сандро — это не воспоминание о славном прошлом, не попытка, как кто-то пишет, вернуть наш 2021-й, а стремление уже сейчас выстроить команду, которая способна показывать стабильные результаты, радовать болельщиков красивой и интенсивной игрой, быть сплочен-

ным и целеустремленным коллективом. Шварц — опытный, адаптированный к РПЛ, компетентный и эмоционально вовлеченный специалист», — заявил председатель совета директоров «Динамо» Александр Ивлев в интервью пресс-службе клуба.



Есть куда расти в гандболе

Неплохой сезон в мужском гандболе демонстрирует «Динамо-Сунгуль». Челябинские спортсмены завершили регулярный чемпионат на пятом месте, а в четвертьфинальном раунде плей-офф дали настоящий бой именитым «Чеховским медведям». В первом матче динамовцы были сильнее со счетом 28:26, а в ответном уступили — 28:31. Таким образом, все решил один заброшенный мяч! Обидное поражение, которое, с другой стороны, показало потенциал команды. После этого челябинцы отправились бороться за 5–8 места. Первую стадию прошли успешно и в борьбе за пятое место сыграют с «Виктором».

Похожая ситуация сложилась у волгоградской «Динамо-Синары» в женской Суперлиге. Гандболистки с берегов Волги уступили мощному ЦСКА в четвертьфинале и дальше повели борьбу за места с пятого по восьмое. Пройдя «Звезду», волгоградским девушкам теперь предстоит одолеть краснодарскую «Кубань», чтобы занять высокое пятое место по итогам сезона.



Серебро в баскетболе

В женской Премьер-лиге по баскетболу судьба титула в очередной раз свела курское «Динамо» и УГМК из Екатеринбурга. Оба клуба уверенно



А ТАКЖЕ:



Победы и медали в плавании, стрельбе из лука и гребле на байдарках и каноэ

Динамовцы прекрасно проявляли себя и в других видах спорта. Сергей Цыренов помог команде Бурятии победить в соревнованиях по стрельбе из классического лука, а Сергей Шенхоров стал обладателем личного серебра и командной бронзы в блочном луке. Стоит отметить и успехи динамовских атлетов на чемпионате России по гребле на байдарках и каноэ, который прошел в Краснодаре. Так, Алина Ковалева и Евгения Кораблева победили в соревнованиях каноэ-двоек. Ковалева затем стала второй в личном зачете на 200 м, а Марина Гуреева взяла серебро в команде в двойках. Выделим также победу динамовца Владимира Никитина на Казанском марафоне, где он установил рекорд России 2:08.09! Финал Кубка России по водным видам спорта стал первым этапом отбора на чемпионат Европы.

Вообще же необходимо отметить, что Международная федерация (World Aquatics) сняла все санкции с российских спортсменов, так что к водным дисциплинам сейчас особое внимание. Динамовцы в финале Кубка России здорово себя проявили. Григорий Вековищев побил юношеский рекорд России на дистанции 400 м вольным стилем. Приятно, что представители бело-голубых по итогам этих стартов пробились на европейское первенство. Помимо Вековищева, это Климент Колесников, Кирилл Пригода, Максим Ступин. Медалями в финале Кубка России также отметились динамовцы Ника Годун, Илья Бородин, Кирилл Пригода, Роман Шевляков. Теперь для наших спортсменов не остается никаких преград в контексте зарубежных стартов, поэтому своими успехами на внутренних турнирах динамовские атлеты зарядили себя позитивом в преддверии международных соревнований.

прошли по турнирной сетке и встретились в финальной стадии турнира. В первых двух матчах клуб УГМК был сильнее, а вот после третьего поединка курские баскетболистки сократили отставание в серии. В четвертой встрече динамовские игроки лидировали на протяжении большей части матча, однако в самой концовке позволили сопернику переломить ход игры и потерпели поражение со счетом 81:84. УГМК забрал главный титул, а «Динамо» стало серебряным призером и наверняка получило мотивацию, чтобы вернуться через год еще сильнее и взять реванш.



Сила в единоборствах

По традиции российские спортсмены отлично выглядят на соревнованиях по единоборствам. И динамовские атлеты здесь явно находятся на ведущих позициях. Так, на чемпионате Европы по борьбе Эмин Сефершаев стал лучшим в греко-римской дисциплине в категории до 55 кг, Заур Угуев победил среди вольников в категории до 61 кг, а легендарный олимпийский чемпион Абдулрашид Садулаев не оставил соперникам шансов в весе до 97 кг. Отметим также бронзу Елизаветы Смирновой в турнире по вольной борьбе.

На чемпионате Европы по дзюдо в Тбилиси динамовцы Валерий Ендовицкий и Марина Воробьева стали бронзовыми призерами. Там же в столице Грузии на европейском первенстве по самбо представитель «Динамо» Аслан Джиоев в весе до 98 кг взял золотую медаль. Али Куржуев и Сергей Кузнецов довольствовались бронзовыми наградами в категориях до 79 и 98 кг соответственно. [\[1\]](#)



Жизнь «Динамо» наполнена яркими и важными событиями: спортивное сообщество открывает памятники, называет улицы, запускает новые проекты и отмечает важные даты



ОБЩЕСТВО «ДИНАМО» ЗАПУСКАЕТ ЦИКЛ ФИЛЬМОВ-ОЧЕРКОВ «ДИНАМО» — ВЫБОР СИЛЬНЫХ», ПОСВЯЩЕННЫХ ЛЕГЕНДАРНЫМ ДИНАМОВЦАМ — ВЫДАЮЩИМСЯ СПОРТСМЕНАМ, ТРЕНЕРАМ И СПЕЦИАЛИСТАМ, ЧЬИ ИМЕНА НАВСЕГДА ВПИСАНЫ В ИСТОРИЮ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

В ПЕТРОВСКОМ ПАРКЕ, РЯДОМ С АКАДЕМИЕЙ СПОРТА «ДИНАМО», СОСТОЯЛОСЬ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ ПАМЯТНИКА ЮРИЮ НИКУЛИНУ, АРТИСТУ ЦИРКА, КИНОАКТЕРУ И ПРЕДАННОМУ БОЛЕЛЬЩИКУ «ДИНАМО»



В МУЗЕЕ «ДИНАМО» ПРОХОДИТ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА «85 ЛЕТ ОМСБОН». НА НЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ТРОФЕИ, ПОДАРКИ И НАГРАДЫ ИЗВЕСТНЫХ ДИНАМОВСКИХ СПОРТСМЕНОВ — ЗАСЛУЖЕННЫХ МАСТЕРОВ СПОРТА, БОЙЦОВ ОМСБОН. ВЫСТАВКА ПРОДЛИТСЯ ДО 6 ИЮЛЯ



ФОТО: АНТОН СОРОКИН, АНДРЕЙ ХРИПКОВ, АЛЕКСЕЙ ТУМАНОВ, МАРИЯ БОРИСОВА, СЕРГЕЙ РЫБАКОВ, ТАТЬЯНА УСТИНОВА, ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА

УЛИЦА, НАЗВАННАЯ В ЧЕСТЬ 100-ЛЕТИЯ САХАЛИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО», ПОЯВИЛАСЬ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ. ОСТАНОВКА ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА, РАСПОЛОЖЕННАЯ НА ЭТОЙ УЛИЦЕ, ОФОРМЛЕНА В ДИНАМОВСКОЙ СТИЛИСТИКЕ

ПЕРВЫЙ

ЗОЛОТОЙ

БЕСЕДУ ВЕЛ //// АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

Победа дзюдоиста *Арсена Галстяна* стала одним из самых ярких событий Олимпиады в Лондоне. Эффектно выиграв иппоном у японца Хироаки Хираоки, он принес России первую золотую олимпийскую медаль в постсоветской истории дзюдо и первое золото Игр. В богатой биографии Галстяна — работа с лучшим тренером в истории российского дзюдо Эцио Гамбой, тренировки с Владимиром Путиным и успешная тренерская карьера уже в наши дни

Гамба сказал, что, если меня не пустят в Баку, уедет вся команда

— Ваш отец был профессиональным футболистом, а вы с братьями пошли в дзюдо.

Как он отнесся к вашему выбору?

— Конечно, он нас всячески поддерживал, особенно когда было тяжело в школе. Скидывался на бензин или сам нас возил. Полностью участвовал в этом процессе, лишь бы все получилось. Поэтому, если возникали проблемы с выездами на какие-то соревнования и сборы из-за финан-

совой ситуации, я не отказывался от этих поездок благодаря отцу. Также он постоянно присутствовал на наших тренировках, смотрел, как мы работаем, общался с тренерами, вникал в детали подготовки.

— В детстве вы занимались футболом, сейчас остался к нему интерес?

— К футболу у меня большой интерес. Но нет времени следить, даже по телевизору, однако когда мы проводим тренировочные сборы, обязательно на каждом из них играем в футбол вместе с тренерским штабом.



Арсен Галстян

Родился 19 февраля 1989 года в селе Неркин-Кармирахпюр, Шамшиадинский район, Армянская ССР

- Заслуженный мастер спорта (2012 — дзюдо)
- Олимпийский чемпион (2012 — до 60 кг)
- Бронзовый призер чемпионата мира (2010 — до 60 кг)
- Чемпион Европы (2009 — до 60 кг)
- Серебряный (2016 — команда) и бронзовый (2011 — до 60 кг, 2016 — до 66 кг) призер чемпионатов Европы
- Бронзовый призер чемпионата России (2007 — до 60 кг)
- Первый тренер — Игорь Романов
- Тренер — Игорь Романов

Я понимал, что хочу стать олимпийским чемпионом. В школьное время эта мечта превратилась в четкую цель

- Когда вы занимались дзюдо со старшим и младшим братом, у вас была внутрисемейная конкуренция?
- Никогда конкуренции между нами не было. Мы все занимались своим делом и между собой не выясняли, кто сильнее.
- После победы на Олимпийских играх вы рассказывали, будто уже в детстве знали, что станете олимпийским чемпионом. В каком возрасте пришло это понимание?
- Сначала это было просто мечтой, но в школьное время она превратилась в четкую цель. Я понимал, что хочу стать олимпийским чемпионом и жил, стремясь к этой цели. У меня тогда уже хорошо получалось на соревнованиях. Я вошел в сборную России по своему возрасту, выиграл первенства Европы и мира. Хотя, конечно, осознавал, что эти успехи лишь шаги на пути к Олимпийским играм, которые хочу выиграть.
- Из-за военного конфликта в Карабахе вы в раннем возрасте переехали в Россию. Насколько сложно было адаптироваться в другой стране и привыкать к новой жизни?
- Мы адаптировались легко, потому что были еще детьми. Мне было всего семь лет, и в первый класс я пошел уже в России. В новые условия вникли быстро, приняли, что теперь живем здесь. У меня никогда не было проблем с тем, чтобы стать тут местным. А вот родителям пришлось намного сложнее.
- Однако в 2010 году на одном из турниров в Баку эхо войны вас настигло. Азербайджанские пограничники не хотели впускать вас в страну из-за армянского происхождения. Как вышли из той ситуации?
- Это был крупнейший турнир по дзюдо серии «Мастерс». Там участвовали лучшие 16 спортсменов мира в каждой весовой категории. В то время была сложная ситуация. Кроме того, я никогда не был в Азербайджане. Я армянин, у меня армянская фамилия. Понятно, почему меня не хотели пускать в Баку. Объясняли это тем, что не могут гарантировать мне безопасность. Главный,

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

тренер Эцио Гамба сказал, что, если не пустят меня, вся команда развернется и уедет. Он сумел подключить каких-то людей, чтобы разрешить этот вопрос. В итоге меня пропустили в Баку и дали там побороться и спокойно улететь.

Сейчас сборная России по дзюдо — суперкоманда

- В апреле вы были на чемпионате Европы в Тбилиси, где 17 лет назад одержали свою первую значимую победу на чемпионате Европы. Что почувствовали, когда приехали туда снова?
- После чемпионата Европы 2009 года я был в Тбилиси не один раз: боролся и сам, и присутствовал в качестве тренера. В самом начале были воспоминания о том турнире. Когда проезжал мимо старого зала, где тогда проходили соревнования, нахлынули приятные воспоминания.
- Поделились ими с командой?
- Я не делал акцента на том, что когда-то здесь выиграл. Мы всегда на любых соревнованиях стараемся быть максимально заряженными на победу. Для нас нет разницы, где выступать: в Тбилиси или в других городах. Больше стараемся передавать друг другу позитивный настрой.
- Две золотые медали ваших подопечных на чемпионате Европы вас удовлетворили?
- В мужской команде, за которую я отвечаю, две золотые и две бронзовые медали, хотя в составе команды были и совсем молодые спортсмены, в первый раз оказавшиеся на таком крупном международном турнире. В целом мы выступили хорошо, но, естественно, есть над чем работать. Долго мы не отдыхаем, уже в начале мая провели очередные сборы — готовимся к дальнейшим стартам сезона.
- В чем разница между нынешней сборной России и той, в которой вы выступали?
- Сейчас у нас суперкоманда, где очень много сильных и талантливых ребят, которые проявляют себя на всех соревнованиях и уже не раз доказывали, что они одни из лучших в мире. Но и мы были очень сильной командой и проделывали любую необходимую работу, чтобы прийти к своей главной цели.
- Успехи вашего поколения спортсменов связаны с именем Эцио Гамбы. Как ему удалось изменить менталитет команды и привить вам психологию победителей?
- Он на сто процентов изменил наше понимание дзюдо, отношение к дзюдо, к соревнованиям и тренировочному процессу. Мы взяли у него и массу ценного просто для жизни. Когда я начинал тренировать, консультировался с ним и узнавал много

полезного. Это человек-легенда, который и создал нашу команду победителей. Достигнутый при нем результат — не просто везение, а на все двести процентов его заслуга. Вовлеченность Эцио в работу команды, достижение поставленных целей была абсолютной. То, что он сделал, стало основой для его последователей. Мы все, так или иначе, являемся продолжателями его усилий.

— Два года назад Гамба закончил работу со сборной России и вернулся на родину. Вы поддерживаете с ним связь?

— Да, мы с ним всегда на связи, общаемся очень тепло. Это еще один показатель феномена Эцио. Он не просто тренер, который сделал свое дело и забыл обо всем, он выстроил систему и подготовил будущих тренеров и других людей, которые продолжают его работу, чтобы она давала свои плоды, а наши результаты не ухудшались, а только стремились вверх. Мы с ним в отличных отношениях. После каждого турнира он поздравляет меня и всю команду с успехами. Эцио — отличный спортсмен, тренер и человек. У всех только положительные отзывы о нем.

Президент технично отрабатывал на мне броски

— Во время подготовки к Олимпиаде в Лондоне вы тренировались с Владимиром Путиным. Как отнеслись к тому, что он решил спарринговать именно с вами?

— Мы проводили совместные тренировки несколько раз. Я видел, что президенту нужен спарринг-партнер, чтобы он мог отработать те или иные броски. В 2010 году меня представили ему как бронзового призера чемпионата мира и перспективного спортсмена. Тогда я находился приблизительно в его весовой категории, поэтому больше других подходил в качестве спарринг-партнера. Для меня это стало неожиданностью, я немного волновался, но от встречи остались хорошие воспоминания. Меня удивила и обрадовала его физическая форма. Я был рад, что у нас сильный президент и сильный лидер.

— Вы тоже проводили броски против него. Не боялись, что можете травмировать президента, даже притом что он хорошо подготовлен?

— Мы, конечно, знали, что Владимир Владимирович — мастер спорта и по самбо, и по дзюдо, выступал на соревнованиях. По его броскам ощутил, что он довольно технично и хорошо отрабатывал свою технику. Мы же действовали аккуратно и с пониманием, чтобы, не дай Бог, не травмировать нашего президента. Работали с холодной головой.



— На Олимпиаде в Лондоне до вашего финала у российских спортсменов не было золотых медалей. В связи с этим перед выходом на финальную схватку чувствовали особое напряжение?

— Нет. Я никакого давления не чувствовал, потому что даже не задумывался о том, что могу стать первым. В тот день ехал туда с одной целью, полностью был сконцентрирован на борьбе и на победе, а все остальное ощутил уже после завершения Олимпиады, и мне это было приятно.

— Вашей победе действительно уделили много внимания на всех уровнях. Насколько сложно было выдержать такое количество торжественных мероприятий?

— Действительно сложно, потому что это совсем другая стихия. Я никогда раньше с подобным не сталкивался и не знал, насколько такое внимание выматывает и физически, и морально. Были постоянные разъезды, съемки, общение. Старались везде принимать участие, никому не отказывать. Я уделил этому максимум времени. Но если спортсмен планирует и дальше выступать, то нужно быстро переключаться и продолжать работать.

— После достижения главной спортивной цели сложно было найти новую мотивацию?

— По окончании Олимпиады и последовавших разъездов по стране я сделал операцию на плече, которое беспокоило меня еще до Олимпиады. После этого я восстановился, сразу вернулся в спорт и уже в 2013 году начал выступать. Результаты у меня были нормальные, периодически выигрывал медали, но передо мной стояла задача отобраться на Олимпиаду-2016, а это не получилось.

→
С Хироаки
Хироаки
и Фелипе
Китадаем



— **Что помешало ее выполнить?**

— Так как я перешел в весовую категорию до 66 кг, мне пришлось с нуля завоевывать место в команде. Я начал эту олимпийскую гонку с соперничества с двумя великолепными спортсменами, входящими в число мировых лидеров. Михаил Пуляев был многократным призером чемпионатов мира, а Камал Хан-Магомедов — победителем Европейских игр, а также призером чемпионата мира. Пройти отбор в такой компании оказалось не просто. Мне удалось набрать олимпийский рейтинг, но итоговое решение принимал главный тренер Эцио Гамба и сделал выбор в пользу другого спортсмена. Но я не сдался и в течение года продолжал бороться, однако почувствовал, что уже не могу себя настроить снова пройти этот путь, а потому решил закончить карьеру спортсмена.

— **В ходе вашего соперничества с Пуляевым и Хан-Магомедовым у вас были контрольные схватки, которые часто определяют того, кто попадет в команду в вольной и греко-римской борьбе?**

— После прихода Эцио Гамбы эти истории остались в прошлом. Он полностью отменил контрольные схватки, и все зависело от стартов на международной арене и других официальных соревнованиях. В поединках между собой ничего не решалось. Первостепенную роль играют показанные результаты на официальных турнирах, стабильность и физические кондиции, а также психологическая устойчивость. Сейчас мы продолжаем так же работать.

— **На протяжении карьеры у вас хватало травм. Насколько цена ваших медалей сказывается сейчас на здоровье?**

— Слава Богу, у меня не было серьезных травм, которые могли бы поставить крест на карьере. Случались непростые травмы, вызывающие боль, но их можно было перетерпеть, что я и делал, чтобы достигнуть цели. Очень важно понимать, чем ты готов пожертвовать ради мечты.

— **Как вы приняли решение стать тренером?**

— У меня такого и в мыслях не было. Даже не представлял себе, как я буду работать трене-



ром. После завершения карьеры я пообщался с Эцио, и он предложил войти в тренерский штаб и перенимать опыт. Мне требовался перерыв, поэтому совместно решили, что я начну работать в юношеской команде, где меньше сборов, разъездов и соревнований. Это позволяло мне больше времени проводить дома и параллельно заниматься учебой. Работа в юношеской команде дала понимание тренерской деятельности. Проработав там три года, после Олимпиады в Токио я получил предложение готовить взрослую команду. Так что с 2021 года я в мужской сборной России.

— **Какие качества, позволяющие стать хорошим тренером, увидел в вас Гамба?**

— Самое главное, как он говорил, использовать те качества, которыми я обладал как профессиональный спортсмен. Обдуманно и взвешенно делать выводы и только тогда действовать. На тренерском поприще важно отношение как к самой работе, так и к людям, к тем, кто находится рядом с тобой. Привитое им понимание дзюдо тоже очень ценно и может принести пользу молодым

спортсменам. Одним словом, есть хорошая база, а всем остальным качествам можно научиться и натренировать их в себе.

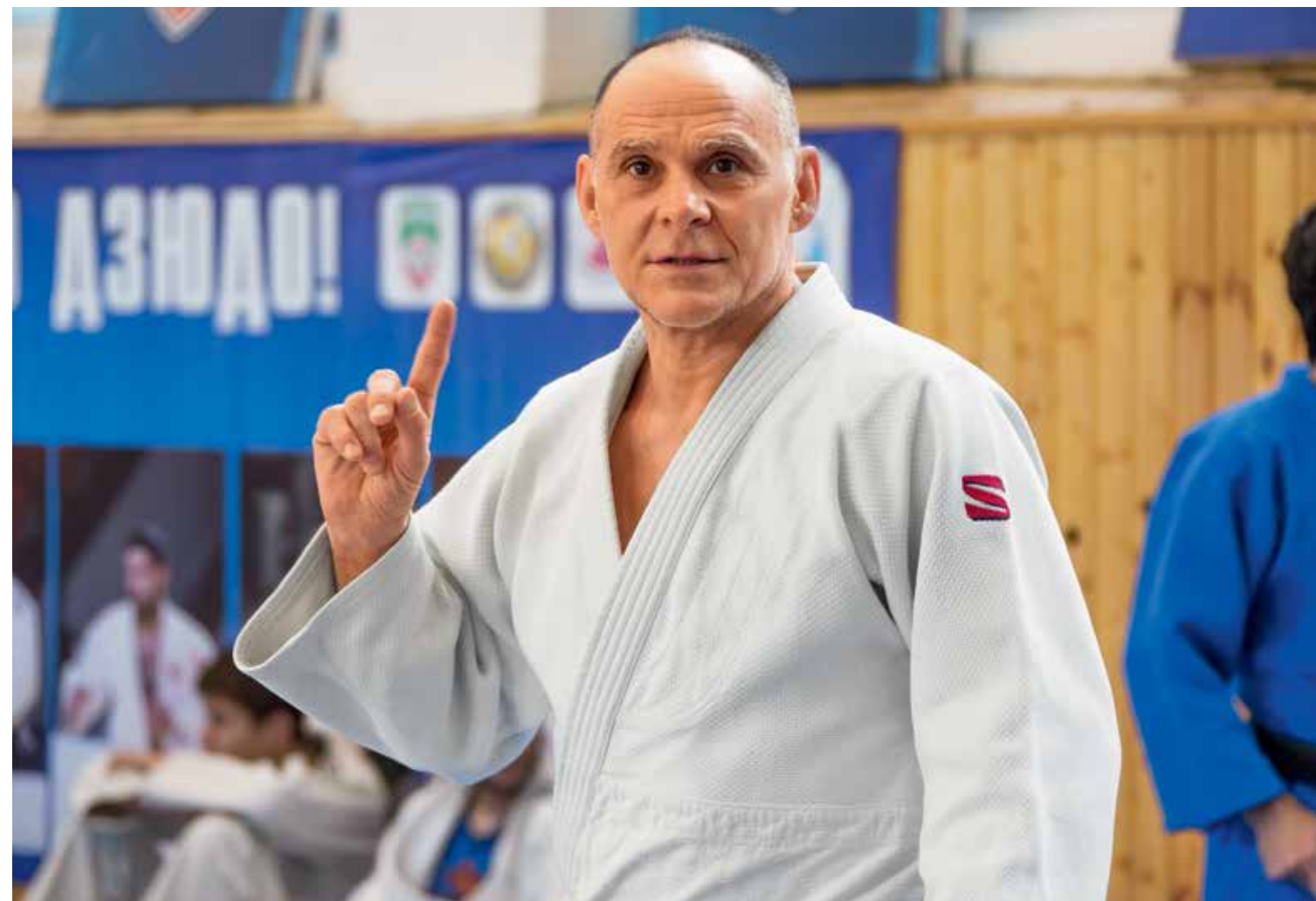
— **Сомнений по поводу этого предложения у вас не было?**

— Никакого страха и сомнения в тот момент не испытывал, поэтому с интересом взялся за эту работу. Не допускал мысли, что могу не справиться. Чувствовал себя в этом деле уверенно и знал, что быстро научусь. Вообще я люблю учиться. А когда рядом есть такой наставник, как Эцио, которому можно задать любые вопросы, волноваться не о чем.

Наше возвращение в дзюдо встретили с радостью и улыбками

— **На прошедшем чемпионате Европы российские дзюдоисты впервые за последние годы выступали с флагом и гимном. Насколько снятие ограничений мотивировало спортсменов?**

Эцио Гамба — творец главных успехов российского дзюдо



— В действительности наши спортсмены уже с начала этого сезона начали выступать с флагом и гимном на международных стартах, однако чемпионат Европы — первый крупный турнир. Конечно, нам было очень приятно, что справедливость восторжествовала. Мы с удовольствием и гордостью теперь можем носить экипировку национальной сборной. И очень приятно, что в честь наших побед снова будет звучать гимн и подниматься флаг.

— Многие спортивные федерации боятся полноценно возвращать российских спортсменов из-за угроз бойкотов. Почему в дзюдо таких угроз не было и все спортсмены относились к россиянам с уважением?

— Нам очень повезло с президентом Международной федерации дзюдо Мариусом Визером и нашим президентом Федерации дзюдо России Сергеем Игоревичем Соловейчиком. Они прекрасно взаимодействуют, проявляют дух спорта и дух дзюдо, считают, что спорт должен всегда оставаться вне политики. Международная федерация дзюдо стала первой, допустившей россиян на международную арену с флагом и гимном, что является показателем большой работы и взаимопонимания. В мире дзюдо наше участие никогда не вызывало негатива. Нас всегда встречали с радостью и улыбками и теперь довольны, что мы вернулись в борьбу.

— До Олимпийских игр в Лос-Анджелесе чуть больше двух лет. У вас сейчас есть понимание, кто в нынешней команде будет претендовать там на призовые места и как будет проходить отбор в национальную сборную?

— Два года — это немало. Много может измениться за это время. Правила отбора четкие и понятные. В соответствии с ними лучшие будут выступать на Олимпиаде. На данный момент в нашей сборной есть безоговорочные лидеры в своих весовых категориях, но есть и молодые спортсмены, которые к Олимпиаде могут стать такими же лидерами.

— Сборная России по дзюдо — многонациональная команда. Как удастся сохранить баланс в коллективе с учетом разной культуры и разных вероисповеданий?

— В этом тоже большая заслуга Эцио Гамбы. Он приехал из Италии, поэтому равноудален от всех спортсменов. Он сумел объединить всю нашу многонациональную команду. При нем никогда не было проблем и конфликтов. Так же мы тренируемся и сейчас, поддерживая друг друга.

У нас дружная команда, мы всегда показываем, что являемся одним целым. Только так и можно побеждать

Последние пять лет я работаю в сборной страны без Гамбы, однако заложенные им основы взаимоуважения сохраняются, поэтому даже не было намеков на конфликты. У нас дружная, хорошая, адекватная и понимающая команда. Меня это очень радует, и мы всегда показываем всем, что являемся одним целым. Только так мы можем побеждать.

— В бытность спортсменом вы были популярны не только в России, но и в Армении. Как часто бываете на родине?

— В Армении я бываю редко из-за плотного графика. Почти круглый год проходят сборы и соревнования. Однако пару лет назад мне все же удалось выкроить время на поездку. Там живут мои близкие родственники. Мне всегда приятно возвращаться в родные места, а также привозить туда своих детей, чтобы показать им историческую родину. Поэтому при первой возможности стараюсь посещать эту замечательную страну.

— Какое у вас любимое блюдо армянской кухни?

— Много чего нравится. Я в целом в еде не привередлив. Нравится и армянская, и русская кухня. Фундамент нашей кухни — шашлыки, хашлама, долма и другие блюда, но я всеядный.

— Теперь, когда не надо регулярно выходить на татами и следить за весом, можете себе в еде позволить все?

— К счастью, мне никогда не приходилось жестко себя ограничивать. Лишь перед самыми соревнованиями начинал гонять вес. В обычные дни ел все, что хочется. Главное, чтобы продукты были натуральными. Я и сегодня придерживаюсь этих простых правил. Тренерам крайне важно служить примером для своих подопечных. Поэтому мы всегда держим себя в хорошей физической форме. Настоящий наставник — это не человек с большим пузом и свистком на шее. Это тот, кто стоит рядом со спортсменом. При необходимости он готов сам выйти на ковер, лично провести спарринг и показать нужный прием. Всем тренерам необходимо это понимать. [А](#)





ХАРАКТЕР ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

О боевом пути Отдельной мотострелковой бригады особого назначения написаны десятки книг и научных монографий. Но за сухими отчетами о спецоперациях всегда стоят живые люди — со своими интересами, увлечениями, радостями, со своим характером. Мы встретились с родными легендарных омсбоновцев, чтобы узнать, какими эти суровые бойцы были в кругу семьи и друзей

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА // ЕКАТЕРИНА ОВЧАРОВА



Анатолий Никанорович Шатров
(1922–2010)

Рядовой. Зачислен во второй полк ОМСБОН НКВД СССР. Участник обороны Москвы, выполнял задания в районе Яхромы Московской области, Белоруссии (Борисов — Минск — Пуховичи). После войны остался на сверхсрочную службу. Работал инструктором по физкультуре в строительно-воинской части.



Евгений Алексеевич Телегуев
(1924–2012)

Генерал-майор госбезопасности. С 1941 года в составе ОМСБОН НКВД СССР участвовал в боевых действиях под Москвой, руководил разведывательно-диверсионной группой партизанской бригады «Неуловимые», действовавшей на территории оккупированной немцами Белоруссии. При непосредственном руководстве и участии Е. А. Телегуева разведывательно-диверсионной группой было взорвано шесть железнодорожных мостов и тринадцать гитлеровских эшелонов.



Владимир Иванович Алексеев
(1922–2006)

Полковник запаса. Занимался боксом и биатлоном в спортивном обществе «Динамо». С июля 1941 года в составе ОМСБОН НКВД СССР. Участник парада 1941 года. Участник обороны Москвы, освобождал Белоруссию, Польшу, Чехословакию. После войны продолжил службу в органах госбезопасности. Работал в УКГБ по Москве и Московской области.

ФОТО: ИЗ СЕМЕЙНЫХ АРХИВОВ



Людмила Шатрова дочь

Отец родился в 1922 году под Дмитровым, в Новосинькове. У него были старший брат и младшая сестра. Когда семью раскулачили, перебрались в Москву. Жили на Второй Мещанской в полуподвальном помещении. Кста-ти, и я там провела первые три года.

Папа работал часовщиком и серьезно зани-мался спортом. Известие о начале войны заста-ло его на стадионе в Петровском парке, он игр-ал в футбол в клубной команде «Буревестник» на первенство Москвы. Вся его команда записа-лась в добровольцы, их определили в ОМСБОН, потому что ребята физически крепкие были, бе-гали на лыжах, прыгали с парашютом.

Но в своем первом бою отец участвовал как пулеметчик. Вспоминал, что их прямо с пара-да на Красной площади на грузовиках отвезли под Дмитров, на его родину. Вот там, на высотах, он и сражался. А дальше — служба в ОМСБОН, и уже о ней папа почти не рассказывал. Только о том, что их было три друга: он, Николай Иоган-нов и Володя Захаров. В 1942 году Володя погиб вместе с отрядом лыжников, а папа в это время лежал в госпитале с тифом. Об этом он всегда вспоминал с болью.

Вскользь упоминал, что их диверсионные группы входили в отряд Медведева «Неулови-мые» и дислоцировались в брянских лесах. Пом-ню рассказанную им однажды историю о том, как их выбросили на захваченную фашистами территорию, и они на лыжах совершили боль-шой марш-бросок, дошли к утру до какой-то железнодорожной ветки, заложили взрывчатку и дождались, пока прошел состав. Обрато возвращались через партизан, потому что предать могли в любой деревне. В ходе той операции он получил ранение в ногу. Его прооперировали прямо в партизанском отряде.

В 1943 году он отучился в Иванове на курсах оружейных мастеров НКВД, осталось его удосто-верение с оценками. Знание матчасти, то есть устройства винтовки, пулемета, миномета, вой-сковой ремонт и осмотр стрелкового оружия и политподготовка. Оценки — только хорошо и отлично.

Отец окончил войну инструктором какой-то базы на станции Лосиноостровская. Сам в дивер-сиях уже не участвовал, занимался подготовкой новеньких.

О войне в моем детстве как-то особо не го-ворил. Хотя, когда отца звали выступить в моей школе, он приходил, но рассказывал в основном о товарищах, о себе — крайне редко. В частности,

говорил, что на фронте погибло много замеча-тельных спортсменов. Позже Сталин даже запре-тил отправлять спортсменов на фронт.

Вернувшись с войны, папа остался на сверх-срочную службу, работал инструктором по физ-культуре в строительной воинской части. Каждый год 9 Мая его там приветствовали. Меня он туда тоже как-то приводил.

Своим любимым часовым делом отец за-нимался как хобби. Ему нравилось разбираться в механизмах, и к нему часто обращались знако-мые. Он даже меня пытался обучить, но не по-лучилось. А любовь к спорту папа привил мне с самого детства. Я рано встала на коньки, на-училась плавать. Отец ведь и в хоккей с мячом играл, и конькобежным спортом занимался. После его смерти я нашла газеты, где про него писали, на каких дистанциях он выступал. Летом, конечно, гонял в футбол. И нормы ГТО сдавал — за 1946 год документы есть. Думаю, ему нужно было сдавать какие-то нормативы, поскольку он сам был инструктором.

В 1949 году отец в составе команды «Динамо» по хоккею с мячом стал обладателем Кубка Рос-сии. Я храню его чемпионскую ленту, он с этой лентой даже на парад выходил. И кубок храню. После войны еще футбольным судьей работал, сохранилось удостоверение. Когда папина во-инская часть выставила команду по плаванию, я выступала за нее. Слышала потом, как солда-ты ругались в раздевалке: «Одиннадцатилетняя дочь старшины нас опозорила». Я-то уже была чемпионкой Москвы и, конечно, их обыгрывала. Но папа смеялся, рассказывал, что некоторые солдаты просились на эти соревнования, даже не умея плавать, лишь бы уехать из воинской части, особенно ребята из азиатских республик. Прыгали в воду и буквально начинали тонуть или плыли вперед ногами.

Омсбоновцы часто бывали у нас дома. Встре-чались обычно на «Динамо» и шли к кому-то. Раньше ведь не было такого, чтобы кафе снять. И папа любил к нам всех приводить. Мама гово-рила: «Они сейчас водку принесут, надо на стол накрыть». И выкладывала картошку, квашеную капусту, селедку. Благо все были непритворные. И всегда веселые, жизнерадостные. Знали про все мои успехи в спорте, вообще интересовались семьями друг друга. Папа, например, близко об-щался с испанцем Хосе, его жена Анна Виеска, слава богу, и сейчас жива. И была еще одна испан-ская пара. Они уехали на родину где-то в конце 60-х. Помню, как сидели у нас за столом грустные. С одной стороны, возвращались домой, а с дру-гой — уже здесь корни пустили. Кстати, мои



родители познакомились вскоре после войны. Мама, которой было 19 лет, страшно гордилась, что за ней ухаживает парень на пять лет старше, с медалями. Мало того что не хромым, с руками, ногами, так еще и красивый.

У папы был список — кого звать на похороны. Когда кто-то из друзей-ветеранов умирал, его вычеркивали. Список становился все меньше и меньше... С семьей Володи Захарова мы долго дружили, останавливались у его матери в Харькове, и переписывались, пока она была жива.

Сам отец прожил до 88 лет, последние 23 года уже без мамы. Никогда не ныл, не жаловался на усталость от жизни. Наоборот, говорил: «Хочется еще пожить, увидеть, как внучки замуж выйдут». Он всегда следил за собой, ходил в белом джинсовом костюме и белой бейсболке — настоящий жених. Мне все говорили: «Папа у тебя такой пижон!» В нем столько жизнелюбия было!

Татьяна Телегуева дочь

Я папу помню с моих трех-четырех лет. Главное детское впечатление: папа сказал — папа сделал. Мама могла что-то пообещать, потом забыть или отложить, а если папа говорил, что мы пойдем в субботу в зоопарк, мы обязательно шли в субботу в зоопарк. Мы с сестрой твердо знали, что от папы надо добиться обещания. Он был человеком слова.

Его любили все мои школьные подруги, потому что он с ними общался, причем по-дружески, с шутками, принимал участие в наших играх. Даже сегодня, когда мы встречаемся, девочки очень тепло вспоминают папу. Если у меня в жизни возникали какие-то сложности, я обращалась именно к папе. Я знала, что он всегда поможет.

До 1965 года про войну мало говорили, а в том году на 9 Мая устроили праздник. Мы жили недалеко от Курского вокзала, и там на пересечении Воронцова Поля и Садового кольца был маленький скверик, где мы, подростки, впервые увидели столько людей с орденами и медалями. Кстати, папу я до определенного возраста в форме не видела и даже не осознавала, что он военнотружущий, хотя мы жили в ведомственном доме, и половина моих одноклассников была из нашего дома. Не скажу, что папа постоянно с нами занимался, свободного времени у него оставалось немного, но ощущение, что он всегда рядом, было твердое. Нас с сестрой никогда не баловали, но многое позволяли. Как я сейчас понимаю, давали возможность принимать самостоятельные решения.

Папа вырос в семье военного, часто менял школы. Когда учился в последних классах, семья

жила в Забайкалье и, наверное, не слишком зажиточно. Дед был охотником и эту страсть и навыки передал своим сыновьям. Бабушка рассказывала, что дома его почти не бывало, да и выезды на учения занимали много времени. И тогда подросшие сыновья становились добытчиками. Уже в 13–14 лет папа мог уйти один в тайгу на охоту и даже заночевать там.

Последний год он учился в Иркутске. Вспоминал, что его еще не хотели брать в школу — неизвестно, что за ученик, а класс выпускной. Но школу он окончил с серебряной медалью, имел только одну четверку. Собирался поступать в Москве в энергетический институт. И когда он с мамой ехал в поезд, объявили, что началась война. Об учебе уже речи не было. Но в военкомате папе отказали, сказали, что его год непризывной, 18 лет исполнялось только в марте 1942-го. Тогда он пошел в райком комсомола, рассказал, что он лыжник и охотник. Там у него взяли контакты — мол, если что, вызовут. И через какое-то время, правда, вызвали.

В отряде он был одним из самых молодых, по крайней мере поначалу. Тем не менее вскоре его назначили командиром группы. А уже в Белоруссии к ним присоединялись местные ребята 15 и даже 14 лет, Петя Лисицын, Ваня Корсак. Папа с удовольствием брал в свою группу таких мальчишек.

По его воспоминаниям самым тяжелым временем оказалась первая зима, когда они попали за линию фронта. Их забрасывали на лыжах по «зеленой тропе», как это у них называлось. Все, даже тол (тротил. — Прим. ред.) несли с собой в рюкзаках. И до весны откровенно голодали. Папа говорил: «Я впервые узнал, что такое спать на ходу». К тому же ему 18 лет еще не исполнилось, организм неокрепший. Но папа не жаловался, он вообще никогда не жаловался, просто констатировал факт: было тяжело. Потом стало легче. Отряд разросся, появилась возможность заходить в какие-то деревни, на хутора. Местное население всегда делилось чем могло.

Однажды папа рассказал такую историю: «Заходим в деревню, а там — голландец. Вроде как приехал к нам организовывать сельское хозяйство. Я совсем пацан, а мне надо принять решение. Если он оккупант, ликвидировать, если нет — оставить в живых». Он местных поспрашивал, как ведет себя голландец, не обижает ли кого, со своими ребятами посоветовался. Но свои что скажут, они мальчишки, младше него. Папа с фермы два ведра масла в отряд принес, а голландцу сказал: «Будем с задания возвращаться, чтобы я тебя здесь не видел».



Очень спокойный был, решения всегда принимал с холодной головой.

Еще интересный момент, дающий понимание, насколько подготовленными они уходили за линию фронта. Так ведь далеко не со всеми происходило. А в Мытищах их учили многому, в том числе выплавлять тол. Без нормального снабжения с большой земли его всегда не хватало. Чтобы выплавить тол, требовались снаряды, на полях их было полно. Технология простая, но следовать ей надо скрупулезно. Тол выплавлялся в горячей воде и выливался в формы. Некоторые просто ставили снаряды на костер, заканчивалось плачевно. Папа говорил: «По сути, моя группа единственная всегда была с толом, потому что я умел это делать».

Вообще их берегли, даже не бросили в критический момент на защиту Москвы. Только на минирование танкоопасных направлений, но это было не прямое соприкосновение с противником. Поэтому погибших среди них немного. Они представляли, как говорится, штучный материал, потому что каждый из подготовленных в ОМСБОНе был организатором. Партизанское движение — оно же неспонтанное. Не бывает так, чтобы народ поднялся и побежал, его надо организовать. Из них и готовили организаторов этого движения, и они выполнили свою задачу. Каждый из этих ребят в результате оказывался командиром разведывательно-диверсионной группы.

В декабре 1943 года папу и двух его товарищей, Табачникова и Никольского, отозвали в центр и стали готовить для других операций, о которых я практически ничего не знаю. А с 1946 по 1951 год папа работал в Латвии. В декабре 1951 года его отозвали в Москву в управление, которое возглавлял Судоплатов. Затем — работа в Китае и по возвращении — учеба в Высшей школе КГБ. Мы с сестрой уже были школьницами, когда папа учился.

В 1975 году папу направили на работу в Амурскую область, затем в Хабаровский край. Позже он всегда с удовольствием вспоминал те времена. Страсть к охоте и рыбалке у него сохранилась до конца жизни, а там такая богатая природа! Мы, конечно, ездили к родителям в гости. Особенно мне запомнился Благовещенск, там около 250 дней в году солнце — сказка просто.

С 1970 года ветераны-омсбоновцы стали собираться сначала на динамовском стрельбище, а потом на стадионе «Динамо», пока его не закрыли на реконструкцию. Хорошо помню их первый сбор, люди не виделись 20–25 лет. И вот приехали со всей страны. Интересно было за ними наблюдать. Слышишь, как один спра-

шивает другого: «А помнишь Бориса, который пел и еще на гитаре играл». А другой отвечает: «Да вон он идет». Встречались каждый год 8 мая. Мы сначала редко ходили. Стали ходить постоянно, когда папа уже нуждался в сопровождении. Если дата выпадала на выходной день, брали с собой внучку.

Они уходили на наших глазах. Сейчас их уже нет, а мы продолжаем общаться с семьями детей ветеранов, встречаемся, вспоминаем...

Елена Свиридова жена Владимира Алексеева

Когда началась война, мой муж Владимир Иванович Алексеев работал геодезистом, и у него была бронь. Но разве он мог остаться в стороне? Пошел на стадион «Динамо», где формировались отряды спортсменов-комсомольцев, и записался на фронт. Каким-то непонятным образом прошел испытания в тире, хотя был близорукий, стрелял даже без очков. И его отправили на подготовку к армии, потому что службу он еще не проходил. Ему только 30 августа исполнялось 19 лет.

После обучения в Мытищах Володю вернули в Москву. Он вместе с другими ребятами ходил по городу строевым шагом с песней. Как им объяснили, чтобы у москвичей не было паники. А 7 ноября они участвовали в параде на Красной площади. Погода стояла ужасная — снег, грязь. Штыки велели отцепить, потому что, если кто-то упадет, может ранить впереди идущего. Но все равно тот проход по Красной площади имел для поднятия боевого духа населения величайшее значение.

А уже через две недели после парада он сражался на Крюковском направлении. Получил первое ранение и обморожение ног, попал в госпиталь, подлечился и снова вернулся на фронт. Прошел обучение на разведчика-минера и был заброшен в Белоруссию. В 1943 году окончил офицерскую школу и стал старшим оперуполномоченным контрразведки СМЕРШ. В его обязанности входило выявлять немецких агентов в партизанских отрядах. Работа оказалась очень сложная, муж рассказывал, что одного из таких агентов даже наградили орденом Красной Звезды, а потом его раскрыли. В партизанском отряде в Витебской области Володя обнаружил предателя. Тот все время находился в поле зрения, считался своим, но все операции, о которых он знал, срывались.

В марте 1943-го он приехал в Москву сдавать какие-то документы с грифом «Секретно». Документы сдал, а папки от них повез обратно



на фронт. Во время остановки вышел из вагона, и у него украли рюкзак с этими папками. Слава богу, они были пустые. Мужу пришлось вернуться в Москву и сообщить о пропаже. Его арестовали. Папки потом подбросили, но приказ о наказании уже вынесли. Он попал в штрафбат и участвовал в жутких боях в Карпатах, был тяжело ранен. Самое удивительное — после всего этого он смог вернуться, его опять взяли работать в органы безопасности. По тем временам случай небывалый.

Муж о войне рассказывать не любил. Я как-то попросила, а он ответил: «Ты видела «Гернику» Пикассо? Вот это война». Руки, ноги, камни — все летит, кровешный ад. Единственное, о чем вспоминал, как ему пришлось врукопашную бороться с немцем. Говорил: «Он у меня до сих пор перед глазами стоит. Здоровый такой, а деваться некуда — либо ты его, либо он тебя». В общем, Володя его одолел, он же спортивный был, крепкий, хоть и худенький, занимался боксом и биатлоном. Вспоминал, как его после этого выворачивало. Тогда понял: человек не приспособлен к тому, чтобы убивать другого человека.

Конец войны встретил в Будапеште. Потом сопровождал вагоны пленных и обнаружил, что рядом с немецкими уголовниками в тех же вагонах сидят немецкие ученые. Заявил, что это безобразие, что нельзя везти их вместе. Ему ответили: «Если хотите, занимайтесь этим вопросом сами». Володя собрал ученых в отдельные вагоны. Он, кстати, сам этот момент описал в воспоминаниях: «Разумеется, я не мог принимать решения, но интуитивно чувствовал их ценность. И когда привез их в Подмосковье, в Красногорск, начальник оперативного отдела полковник Михаил Иванович Зайцев говорит: «Кто это такие? Кого ты еще привез? На что они нужны?» Я его убеждаю: «Помните, в двадцатые-тридцатые годы мы покупали немецкие мозги за золото, а тут они бесплатно. Пожалуйста, используйте их». — «Ну что же, инициатива, как говорится, наказуема. Раз ты ее проявил, вот тебе нагрузка. Создавай конструкторское бюро. Обеспечим всем необходимым. Установи контроль, чтобы утечки информации не было. Одним словом, действуй». И дальше он пишет: «До 1951 года я работал с интернированными немецкими специалистами. В их числе оказался заместитель Вернера фон Брауна. Специалисты из фирмы Цейса создали в Красногорске завод, который выпускал аппараты «Зоркий». Специалисты по механике, автоматике также под Москвой, в Очакове, на кирпичном заводе создали автоматическую линию. За руководство конструкторским бюро я получил премию».

Потом муж учился в военно-политической академии, получил высшее образование. Мы познакомились на комсомольской работе. У нас большая разница, 29 лет. Я была секретарем райкома комсомола по учащейся молодежи, а он — лектором общества «Знание». Обращивал много прессы, слушал «Голос Америки» и другие зарубежные радиостанции, сопоставлял информацию, поэтому его лекции всегда были интересные. Мне в лагерь комсомольского и пионерского актива его направили по заявке райкома комсомола. Он и в дальнейшем выступал у меня на всяких мероприятиях. В период подготовки к Олимпиаде-80 читал много лекций по международному положению, выступал перед учителями, старшеклассниками. Мы четыре года поработали вместе, а потом он сделал мне предложение.

Лекции были общественной нагрузкой, официально он работал в НИИ тепловых процессов ночным дежурным. Ночью подежурит, днем свободен, везде участвовал и все успевал, многим интересовался — буквально человек энциклопедических знаний. А еще прекрасно пел, у него был бас-профундо. Ночью по телефону исполнял мне романсы. Я-то думала от чувств, а он говорил: это, чтобы не уснуть на дежурстве. Пошутить любил, обладал отличным чувством юмора.

Отцом был своеобразным. Когда я поздно возвращалась с мероприятий и спрашивала у них с Севой: «Уроки сделаны?», удивлялся: «Какие уроки? Мы Капицу слушаем». Растил сына на каких-то очень высоких образцах. За оценки никогда не ругал. Ему учеба в школе вообще была не важна, он учил Севу аналитически мыслить.

С друзьями по ОМСБОН встречался, как правило, на «Динамо». К ним и Шалва Чихладзе присоединялся, когда в Москву приезжал. Известный борец, призер Олимпийских игр. Муж писал о нем очерк «Все смертям назло». Забавно, что в их компании Владимиров Алексей было двое. Мой муж ходил в военной форме, его звали Володя Алексеев в сапогах, а второй — в штатском, он был Володя Алексеев в ботинках. Более того, они наблюдались в одной ведомственной поликлинике. Муж смеялся: «Надо же, опять мне Володькины анализы положили». Как-то на 9 Мая он оказался в Боткинской больнице. Пришлось уговаривать заведующего, чтобы его отпустили. На встречу так и пришел — в тренировочном костюме. А 7 ноября в честь того легендарного парада они собирались на Красной площади. И Володя говорил: «Кто из нас последний останется, тот по Красной площади 7 ноября и пройдет». [Л](#)



ФОТО: 123RF, FREEPIK, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Выше крыш, круче оврагов

ТЕКСТ // АЛЕКСАНДР ГОВОРОВ

BMX вырос из калифорнийского подполья 70-х в олимпийскую дисциплину, сохранив эстетику уличного фристайла. Сегодня это не просто трюки на 20-дюймовых колесах, а жесткая атлетика, где геометрия рамы и координация решают исход финала

Калифорнийское начало

Уже по названию Bicycle Motocross (BMX) понятно, что дисциплина велоспорта была создана по образу мотокросса. И, как многие новые дисциплины, началась с неожиданной идеи. Подростки из Южной Калифорнии, где в 1960-х годах мотокроссовые гонки переживали настоящий бум, с восхищением наблюдали за отважными райдерами и мечтали оказаться на их месте. Но мотоциклы — детская игрушка, поэтому мальчишки, чтобы почувствовать себя героями, стали воспроизводить мотокроссовые заезды на своих велосипедах. Юные райдеры строили трассы с поворотами и трамплинами, надевали соответствующую экипировку, полностью копируя своих кумиров.

Взрослые не могли не обратить внимания на подростковую забаву. Больше всех заинтересовался Рон Маклер, смотритель Palms Park. Он настолько впечатлился увиденным, что решил организовать соревнования среди подростков и построил в парке специальную трассу со стартом и финишем. Знаменательное событие произошло 10 июля 1969 года. Этот день можно

считать началом большого пути велосипедного мотокросса к международному признанию.

Взрыв популярности

В 1970-е годы мир был другим, а медиaprостранство гораздо менее насыщенным. В том числе по этой причине некоторые культурные явления не терялись среди множества других, а обращали на себя внимание. В этом смысле важную роль сыграл документальный фильм Брюса Брауна «Каждое воскресенье», вышедший в 1971 году. Картина исследует культуру мотоспорта того времени и знакомит с ней широкую аудиторию. Связь с велосипедами там на первый взгляд не очевидна. В начале фильма появляются кадры, где подростки катаются на круизерах — простых и удобных городских моделях, не предназначенных для выполнения трюков, но пользовавшихся в тот период огромной популярностью. Фрагменты из фильма и статьи в специализированных журналах создали информационное поле, благодаря которому локальное увлечение подростков превратилось в новый экстремальный вид спорта.

События развивались настолько стремительно, что новости о велосипедном мотокроссе вскоре распространились далеко за пределы Калифорнии. Единых правил и официальных соревнований еще не существовало, но возрастающее количество поклонников требовало некоего упорядочивания.

В 1973 году создается Национальная велосипедная ассоциация (National Bicycle Association).

велосипедистов (Union Cycliste Internationale). С этого момента BMX мог претендовать на включение его «в олимпийскую семью».

Как устроены гонки

Современные гонки BMX — это сверхмощный спринт на специальных грунтовых трассах длиной 300–400 метров со сложными препятствиями: трамплинами, двойными буграми и ритм-



И уже в 1974-м в Лос-Анджелесе проходит Yamaha Gold Cup, ставший фактически первым неофициальным национальным турниром. А в 1977 году появляется Американская велосипедная ассоциация (American Bicycle Association), благодаря которой велосипедный мотокросс официально признают видом спорта. Кроме того, были введены лицензии для райдеров и национальные рейтинги, составлен календарь соревнований.

Следующая важная веха — выход дисциплины на мировой уровень. Окончательное признание случилось в 1993 году, когда Международная федерация BMX, развивавшаяся до этого самостоятельно, стала частью Международного союза

секциями из «волн». Кульминация начинается на вершине восьмиметровой стартовой рампы, где восемь райдеров балансируют, ожидая падения автоматических ворот. Как только преграда опускается, спортсмены за считанные секунды набирают максимальную скорость. Заезд длится всего 30–45 секунд, времени на передышку или позиционную борьбу нет.

В пылу гонки райдеры практически не касаются седла, проходя всю дистанцию в стойке на педалях для максимальной амортизации прыжков. Одна из важнейших техник — «пампинг», то есть умение разгонять велосипед на неровностях трассы за счет работы корпуса, не вращая педали. Это

позволяет сохранять инерцию на самых сложных участках. Конструкция гоночных байков подчинена скорости: они максимально легкие, лишены переднего тормоза и имеют всего одну передачу.

Соревнования делятся на классы «Классик» с маневренными 20-дюймовыми колесами и «Крузер» с более крупными и устойчивыми 24-дюймовыми моделями. Помимо массовых стартов, где важна тактика контактной борьбы,

выгодно отличал BMX от продолжительных классических велогонок, а специфика трассы обеспечивала предельный накал борьбы на всей дистанции. Опыт турниров X-Games подтвердил высокий коммерческий потенциал дисциплины — в олимпийское движение пришли новые спонсоры.

Дебют BMX Racing состоялся на Играх 2008 года в Пекине, где первыми в истории



существуют индивидуальная гонка на время, в которой результат фиксируется сверхточным фотофинишем, и командная эстафета.

Ежегодно проводится чемпионат и Кубок мира, но самый престижный турнир в мире BMX, конечно, Олимпийские игры.

Путь BMX к Олимпу

Официальное решение о включении BMX-гонок в программу летних Игр было принято МОК в 2003 году с целью привлечения молодежной аудитории. Организаторы сделали ставку на телевизионную зрелищность и динамичность дисциплины. Сорокасекундный формат заездов

олимпийскими чемпионами стали латыш Марис Штромбергс и француженка Анн-Каролин Шоссон. Видя этот оглушительный успех, UCI и МОК решили признать и «творческую сторону» спорта — фристайл. В 2017 году было объявлено, что дисциплина BMX Freestyle Park также войдет в олимпийскую программу. Премьера состоялась на Играх в Токио-2020.

Становление и рост в России

Несмотря на то что велосипедный мотокросс — часть олимпийской программы, в России он все еще остается нишевым видом спорта, хотя и имеет серьезные перспективы. Зарождение

отечественного BMX началось в 1980-е годы, когда новая дисциплина проникла в страну через зарубежную поп-культуру. В отсутствие специализированных байков юные райдеры-умельцы экспериментировали с обычными велосипедами, адаптируя их для гонок и трюков. Эпицентром движения стал Саранск, тут сформировалось самое активное сообщество райдеров, проводились первые массовые заезды и зародилась сама культура BMX в стране. В 1984 году Саранский механический завод приступил к выпуску модели «Кросс». Спрос на нее был феноменальным — за экстремальными байками выстраивались огромные очереди.

Поворотный момент наступил в 1991 году, когда в Саранске прошла первая в стране гонка, положившая начало системному продвижению дисциплины. В 1996-м велосипедный мотокросс официально вошел в состав Федерации велосипедного спорта России, что позволило строить профессиональные трассы и открывать школы.

Среди ярких представителей отечественного спорта — Евгений Клещенко, Евгений Комаров и Александр Катышев, выступавшие за страну на мировом уровне. Особого упоминания заслуживает Наталья Афремова, чей результат на Олимпиаде в Токио — пятое место — стал высшим достижением в истории российского BMX-рейсинга. Сегодня, несмотря на сложности с международными стартами, развитие дисциплины внутри страны продолжается. В Саранске функционирует уникальный для России крытый трек мирового уровня, а регулярные этапы Кубка и чемпионата России позволяют спортсменам постоянно прогрессировать и поддерживать высокий уровень мастерства.

Инструменты победы

Любой уровень соревнований, от любительских гонок до Олимпиады, требует сочетания таланта и физической мощи, но техническая база здесь играет решающую роль. Велосипед для BMX-рейсинга — это вершина инженерной мысли. В отличие от трюковых моделей, гоночные байки изготавливаются из сверхлегкого алюминия или углеродного волокна (карбона), чтобы обеспечить максимальную жесткость при минимальном весе. У них полностью отсутствует передний тормоз, а единственный задний — часто дисковый — используется лишь в экстренных ситуациях, так как любая попытка торможения на трассе ведет к потере драгоценных долей секунды. В зависимости от дисциплины райдеры выбирают между маневренным «Классиком» на 20-дюймовых колесах или более стабильным «Крузером» с диаметром

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О BMX



Страны — лидеры велосипедного мотокросса: США, Франция, Нидерланды и Австралия.

Большинство падений и аварийных ситуаций случается на первом повороте из-за максимальной скорости и плотности потока гонщиков.

Мэтт Хоффман считается автором более 100 новых трюков в BMX. Он известен как лучший райдер на вертикальной рампе (vert-ramp).

В 2024 году 6-летний мальчик из Тольятти Иван Вишняков побил два мировых рекорда в BMX-фристайле, выполнив трюки backflip (сальто назад) и truck driver. Его достижения были подтверждены Международной книгой рекордов INTERRECORD и занесены в «Реестр рекордов России».

Шотландский экстремал Крис Кайл выполнил трюки в BMX-чаше, подвешенной к воздушному шару на высоте 640 метров.

Самый длинный прыжок принадлежит Джареду Макнилэнду. В 2021 году американец установил мировой рекорд, пролетев на BMX 50,3 метра.

Трассы для Суперкросса начинаются со стартовой горки высотой 8–9 метров (высота трехэтажного дома), придающей райдерам мгновенное ускорение.

Гироротор — система, позволяющая рулю вращаться на 360 градусов неограниченное количество раз без запутывания тормозных тросов.

Различают стили дерт и верт. В лесных массивах райдеры возводят дерт-трассы из глинистой почвы, которая после высыхания становится твердой, как камень, сохраняя четкие углы и геометрию трамплина. Для верта нужны огромные U-образные рампы. Из-за высокой цены и больших размеров такие конструкции встречаются редко и только в крупных городах.



колес 24 дюйма. Геометрия рамы здесь длиннее, чем у обычных байков, что обеспечивает устойчивость на огромных скоростях и приземлениях с многометровых трамплинов. Одна из главных технических особенностей — контактные педали: гонщик буквально «пристегивается» к велосипеду специальной обувью, что позволяет не только давить на педаль, но и тянуть ее вверх, обеспечивая непрерывную передачу энергии.

Велосипед для BMX-фристайла спроектирован для маневренности и сверхвысоких нагрузок. Его компактная рама из прочного хромомолибдена выдерживает жесткие приземления, а гиро-

ротор позволяет вращать руль без запутывания тросов. В отличие от рейсинга, здесь используют педали-«топтальки», чтобы райдер мог свободно снимать ноги для выполнения трюков, и пэги на осях колес для скольжений.

Экипировка райдера — это сложная система защиты, которая должна оставаться легкой и не сковывать движений. Основа безопасности — шлем типа full face, который конструктивно схож с мотоциклетным, но весит гораздо меньше и обладает улучшенной вентиляцией. Под гоночное джерси профессионалы обязательно надевают «панцирь» или мягкую защиту спины, груди

Самый доступный и популярный стиль в BMX — Street.

Это трюки в городе на перилах, ступенях и парапетах

и плеч из современных полимеров, мгновенно твердеющих при ударе. Брюки для BMX шьются из износостойких тканей, таких как кордура, и имеют свободный крой — под них надевают наколенники. Комплектацию дополняют перчатки с защитными вставками на костяшках и кроссовки с карбоновой подошвой, обеспечивающей максимальную передачу усилия на педали и стабильность стопы при прыжках. Такая надежная защита дает не только физическую безопасность, но и психологическую уверенность. Снижение риска травм позволяет гонщику пилотировать агрессивнее, решительнее проходить виражи и выполнять сложные прыжки.

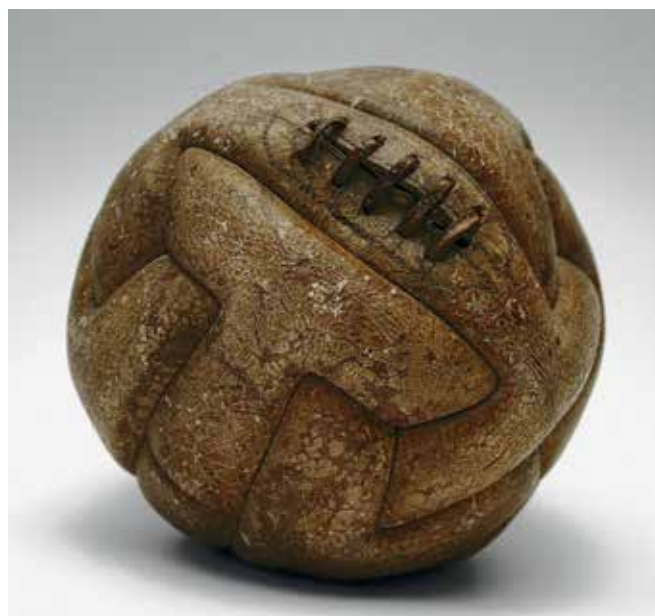
Магнит для подростков

В велосипедном мотокроссе самая массовая группа — дети и подростки до 16 лет. Спортивная карьера здесь начинается рано: в секции принимают детей с 5–6 лет, для самых маленьких предусмотрены заезды на беговеллах. Ранний старт критически важен для формирования нейронных связей, отвечающих за мгновенную реакцию и вестибулярный аппарат. До профессиональной категории «Элит» (19 лет и старше) доходит лишь малая часть. Основной отсев происходит в возрасте 14–15 лет, когда трассы становятся технически сложнее, а прыжки выше. В спорте остаются только атлеты, готовые к высоким нагрузкам и способные принимать быстрые тактические решения на скорости до 50–60 км/ч.

Подростков привлекает в BMX не только получение адреналина. В этом возрасте важно подчеркнуть свою индивидуальность, поэтому самостоятельная настройка байка становится способом проявить характер. Кроме того, BMX закладывает универсальную базу — после него гонщики легко переходят в смежные дисциплины, такие как маунтинбайк, даунхилл или мотоциклетный спорт. Социальный аспект также значим: тренировки оставляют меньше времени на гаджеты, в сообществе единомышленников проще найти поддержку и одобрение. [\[4\]](#)

ПНИ МЕНЯ!

С самого появления на свет его бьют ногами, кидают, накачивают и штопают. Но он стойко и уверенно переживает все невзгоды, ведь это самый известный шар в мире после солнца, луны и, конечно, нашей планеты. Регулярный гость дворовых коробок и огромных стадионов, один из главных символов спорта — футбольный мяч



История мяча началась изнутри, а точнее, с внутренних. Вплоть до середины XIX века основой для изготовления шара для пинания были мочевые пузыри домашних животных, чаще всего свиней. Эластичность тканей позволяла надувать их до приличных размеров, но форма всегда получалась неожиданной: пузырь мог быть овальным, грушевидным или вовсе геометрически неопределимым. Чтобы придать снаряду хоть какую-то стабильность и защиту, так как пузырь был тонкий, его стали обтягивать кожей.

Переломный момент наступил в 1836 году, когда Чарльз Гудбир запатентовал вулканизированную резину, а спустя несколько лет создал первую резиновую камеру. Теперь мяч был круглым постоянно, а не по воле случая. Тем не менее внешнюю оболочку все еще делали из натуральной кожи.

Главной проблемой таких мячей была их способность к впитыванию влаги. В дождливую погоду вес мяча увеличивался почти вдвое. Так что играть в футбол становилось

небезопасно. Только в 1960-х годах на смену коже пришли синтетические материалы, которые позволили мячу сохранять стабильный вес в любых погодных условиях.

Если разрезать современный профессиональный мяч, взору откроется сложная многослойная конструкция. Первый, самый глубокий слой — камера, отвечающая за удержание воздуха. В дорогих моделях ее делают из натурального латекса, который дает мягкий и живой отскок, но требует регулярной подкачки. В более практичных вариантах используют бутыл — он тяжелее, зато держит давление месяцами.

На камеру накладываются несколько слоев подкладки из полиэстера или хлопка, они помогают держать форму и смягчают удар. Внешний слой изготавливается из высокотехнологичного полиуретана.

Долгое время слои сшивали вручную прочными нитями, и на производство одного мяча уходил целый рабочий день. Сегодня используют технологию термосклеивания: панели спаивают в специальных формах под воздействием высокой

Первый предок мяча появился у китайцев в 300 годах до н. э.

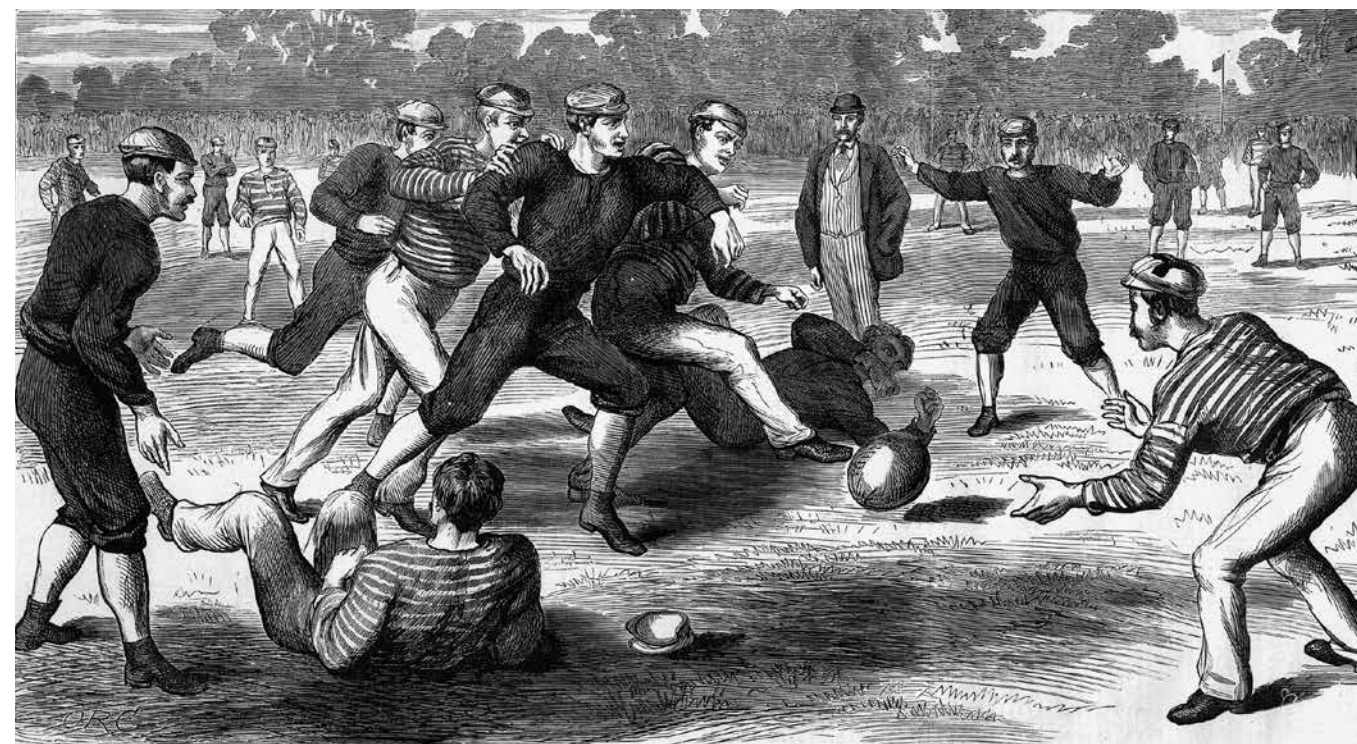


ФОТО: STOCK.ADOBE, DREAMSTIME, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



температуры. Это делает мяч абсолютно водонепроницаемым и убирает малейшие неровности швов, которые могли бы исказить траекторию полета.

Чтобы мяч хорошо было видно, он должен быть контрастным по отношению к полю. Трава зеленая, значит, оранжевым — красный слишком агрессивный, а фиолетовый слишком необычный. Поэтому довольно долго мячи были рыже-коричневыми. Но что происходит с полем и мячом, если смотреть на них через экран старого черно-белого телевизора? Они сливаются. В 1970 году компания Adidas представила культовый дизайн Telstar — комбинацию из 20 белых шестиугольников и 12 черных пятиугольников. Контрастные пятна позволяли зрителям четко видеть вращение мяча и его положение в пространстве. С тех пор этот дизайн признали мировым стандартом, но после появления RGB-экранов контрастность уже не была так важна, и мячи стали выпускать с цветными вставками.

Производители всегда стремились довести форму мяча до совершенства. В 2010 году к чемпионату мира в ЮАР был разработан мяч Jabulani, состоявший всего из восьми панелей. Его признали самым круглым мячом в истории. Однако он не очень понравился игрокам, особенно вратарям. Jabulani вел себя необычно — вилял в воздухе, не-

предсказуемо отскакивал, развивал огромную скорость, но быстро терял траекторию.

Объяснить такой внезапный конфликт идеальной математики и суровой физики поможет шарик для гольфа. Его ключевая особенность — маленькие вмятины на всей поверхности. Когда прекращается контакт с клюшкой, судьба снаряда полностью лежит в метафорических руках аэродинамики. Как ни странно, опытные игроки могут попасть в лунку за несколько десятков, а то и сотен метров. Дело в том, что эти самые вмятины создают потрясающую обтекаемость: потоки воздуха не задерживаются на поверхности шарика, не толкают его и не тормозят, как происходило бы с идеальной формой.

Оказалось, что неровности от швов и спаек на футбольных мячах вызывают похожий эффект. И именно его утратил Jabulani. После этого производители мячей взяли неровности под контроль и стали текстурировать наружный слой.

Сейчас мяч — это продвинутая технологическая разработка. Плотное сцепление внутренних слоев и современные материалы позволяют мячу выдерживать высокие скорости и экстремальные нагрузки на протяжении всего матча, а контролируемые «несовершенства» делают его траекторию предсказуемой. [Д](#)

Стандарт ФИФА. Официальный мяч 5-го размера должен весить от 410 до 450 г и иметь длину окружности от 68 до 70 см. Малейшее отклонение не позволяет использовать его в профессиональных матчах.

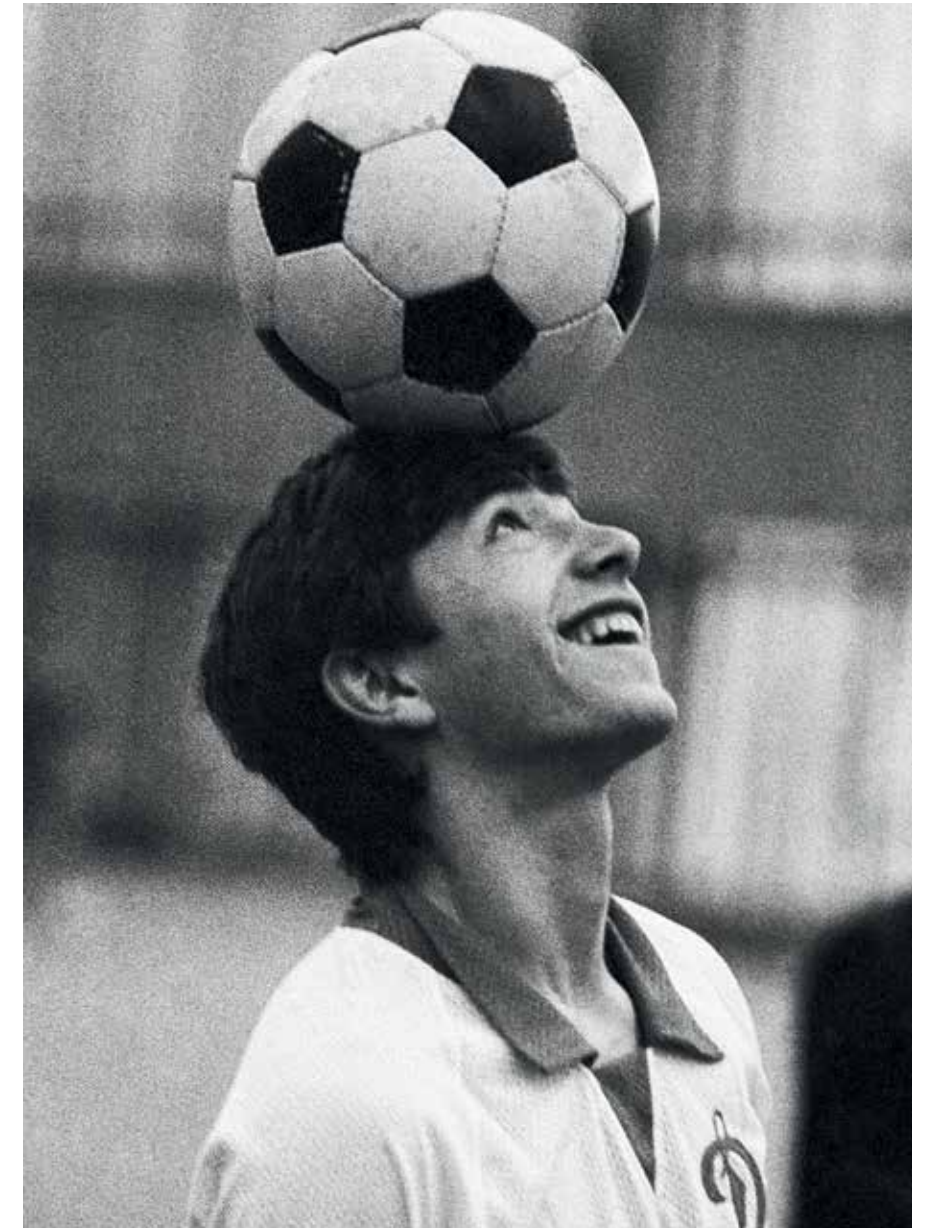
Самый старый экземпляр. В музее Шотландии хранится мяч, найденный в замке Стерлинг за обшивкой крыши. Ему более 450 лет. Он сделан из свиного пузыря, обтянутого кожей оленя.

Скорость полета. Профессионально запущенный мяч может достигать скорости свыше 150 км/ч. В этот момент снаряд испытывает колоссальные нагрузки, деформируясь при ударе почти на четверть своего диаметра, но благодаря внутренним слоям подкладки мгновенно возвращает форму.

Тест на «круглость». Чтобы получить лицензию, мяч должен пройти тест в специальной установке, где его измеряют в 16 различных точках. Разница в диаметрах не должна превышать 1,5 %, иначе аэродинамика мяча будет признана дефектной.



К чемпионату мира — 2026. Мяч Trionda имеет всего четыре панели — наименьшее число среди всех мячей ЧМ. По всей поверхности мяча размещены знаки, связанные с каждой из стран, где будет проходить мундиаль: звезда — США, кленовый лист — Канада и орел — Мексика.





ВОЗВРАЩЕНИЕ В БАСКЕТБОЛЬНУЮ ЭЛИТУ

БЕСЕДУ ВЕЛ //// АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ ФОТО //// ЖБК «ДИНАМО» (МОСКВА)

Столичный женский баскетбольный клуб «Динамо», клуб с большими традициями, сегодня на пути к возвращению былой славы. В минувшем сезоне динамовки впервые за последние годы пробилась в пятерку лучших команд страны и готовы снова бороться за медали

Женская баскетбольная команда «Динамо» — ровесница прославленного спортивного общества, играла в чемпионате СССР с его первого розыгрыша. В довоенные и послевоенные годы динамовским баскетболисткам не было равных в Советском Союзе. Не случайно именно москвички сыграли в финале первого в истории Кубка европейских чемпионов и 11 раз побеждали в чемпионате страны.

Особая глава истории клуба связана с именем Татьяны Овечкиной, проводшей в клубе 15 сезонов в качестве ведущей разыгрывающей. За эти годы она в составе сборной СССР дважды становилась олимпийской чемпионкой, а также чемпионкой мира и шестикратной чемпионкой Европы. В постсоветской истории Овечкина работала главным тренером, под ее руководством команда четыре раза выигрывала чемпионат России. Сейчас Татьяна Николаевна является президентом баскетбольного клуба.

В последние две декады успехи московского «Динамо» на фоне лидеров российского баскетбола из Екатеринбурга и Курска скромнее. Москвички трижды поднимали над головой Кубок Европы и дважды поднимались на пьедестал восточноевропейской лиги. Прошедший сезон дал болельщикам «Динамо» надежду на возвращение славных традиций.



Татьяна Овечкина

президент клуба

— В прошедшем сезоне ваша команда заняла пятое место. Как оцените этот результат?

— Это очень хороший результат. Вообще мы могли попасть в финальную четверку, но не получились игры с оренбургской «Надеждой».

К сожалению, сейчас все зависит от денег. Есть деньги — есть команда, а если денег нет, то и команды не будет. Занимаюсь этой проблемой с 1990 года, я ведь руковожу клубом 36 лет. Сегодня генеральным спонсором команды является Банк ВТБ. И я благодарна его руководству и всем людям, которые идут мне навстречу и помогают, потому что «Динамо» — первая женская баскетбольная команда, созданная в России, у нее огромные традиции. Сборная всегда наполовину состояла из игроков «Динамо». Я сама 13 лет отыграла за сборную СССР и стала единственной динамовкой, двукратной олимпийской чемпионкой.

— Кого можете назвать лидерами этой команды?

— Сегодня сложно отвечать на такие вопросы. Я провела в «Динамо» всю свою спортивную жизнь. А теперь ситуация такова, что девочки подписывают профессиональные контракты с клубами, которые предлагают лучшие условия. Порой сезон еще не закончился, а они уже ищут, куда бы пойти, где денег побольше, и подписывают контракты с другими клубами. Я их прекрасно понимаю и не осуждаю, потому что спорт — это не вечно, а где они потом заработают хорошие деньги. Если они уходят на достойную зарплату, радуюсь за них.

Мой старший сын Миша, который уже много лет работает в клубе спортивным директором, в прошлом сезоне нашел двух американок, не очень дорогих и звездных, но классных. Миша раньше работал в Америке и отлично знает рынок. Особенно хочу отметить маленькую Брук Маккарти-Уильямс. Она потрясающий игрок и отличный человек. Изначально она не была выбрана капитаном, но по своей игре и человеческим качествам стала лидером и на площадке, и в раздевалке. Естественно, мы вновь подписа-

В этом году мы пригласили отличных игроков. Они подходят нам по стилю игры и отношению к делу

ли с ней контракт на предстоящий сезон. Брук приняла предложение продолжать играть за наш клуб, чему мы очень рады.

Вообще я стараюсь всем девочкам создавать хорошие условия и прививать любовь к команде, но, к сожалению, не всегда получается, как хотелось бы.

— Помимо зарплат, какие условия нужны в клубе для привлечения сильных игроков?

— За все время моего руководства в клубе, даже в самые тяжелые времена, не было ни одного дня задержки заработной платы. Речь о любых суммах, больших, маленьких — не важно. Скорее администрация не получит денег, а команда никогда не будет ущемлена. В баскетбольных кругах ходит даже такая фраза — где Татьяна Николаевна Овечкина, там и деньги. Хорошо бы их было побольше. (Смеется.)

— Можно сказать, что у вас вся семья динамовская?

— Да. У меня в семье все динамовцы, не только мы с Сашей и Мишей. Мой брат играл за «Динамо» в футбол и дошел до дубля, муж тоже играл в футбол за динамовский дубль, сестра играла в баскетбол и добралась до молодежной команды. Я оказалась самой успешной и добилась в спорте всего: побеждала на чемпионатах мира и Европы, двух Олимпиадах, меня признавали лучшим плеймейкером столетия. Всего этого достигла благодаря обществу «Динамо».

Хочется, чтобы девочки тоже чувствовали себя частью этого общества. Я даю игрокам все лучшее, что могу: зарплату, экипировку, премиальные за победы.

— Кстати, как решается вопрос с экипировкой?

— С этим помогает мой сын Саша, выступающий в НХЛ. Благодаря его контракту, у нас настоящая форма Nike. Сколько он играет в НХЛ, столько и помогает с ней. И между прочим, не только нашей баскетбольной команде, но и детским домам и спортшколам.

Мне приятно, что даже сейчас, когда далеко не все зарубежные бренды доступны, наши девочки выступают в форме Nike. Хочется, чтобы





они были самыми красивыми и нарядными. Это касается не только игровой формы, но и костюмов.

— **Насколько команде помогла смена тренера?**

— Раньше я доверяла молодым, начинающим тренерам, думая, что они будут расти с командой, но они уходят, а потом могут пройти и не поздороваться. В прошлом году решила пойти другим путем и пригласила своего коллегу, с которым работала много лет назад, — Владимира Ильича Штама. Он хороший тренер, мне нравится, что они с девчонками общаются на одном языке. И с ним мы заслуженно заняли достойное место.

— **К следующему сезону команда значительно обновилась. Как оцените проведенную селекционную работу и перспективы побороться за место в первой четверке в следующем сезоне?**

— Мне так надоело проигрывать. В этом году мы пригласили в клуб отличных игроков. Они подходят нам по стилю игры, технике, физическим данным и отношению к делу. Конечно, хочется побороться за золото, но и другие медали также станут хорошим результатом. Мы четырехкратные чемпионки России, всегда были с медалями чемпионата Советского Союза, поэтому мне знакомо чувство победы, которое хотелось бы вернуть «Динамо». В УГМК играет сборная мира. Они натурализуют легионеров и собирают лучших отовсюду. Курское «Динамо» тоже сильная команда. Но со всеми можно бороться, если хорошо подготовиться. Самое главное, чтобы девочки не боялись проявлять инициативу, поверили в себя, коммуницировали с тренером и были командой. В свое время я не стеснялась даже великому тренеру Евгению Яковлевичу Гомельскому говорить свои предложения по игре команды, а он не считал для себя зазорным меня слушать и нередко соглашался. В этом нет ничего плохого.

— **Татьяна Видмер, которую вы подписали на предстоящий сезон, как раз из таких?**

— С Таней мы знакомы много лет и никогда не прерывали общения. Она давно хотела вернуться в «Динамо», и сейчас такой случай представился. Уверена, Таня и на площадке, и в раздевалке очень поможет команде, подскажет, посоветует. Татьяна хороша в подборе, она умный игрок, а то, что у нее, возможно, не та скорость, что у девочек помоложе, это не беда, ее ценность в другом.

— **Какие у команды есть возможности в подготовке резерва?**

— Мне очень жаль, что в баскетболе нет школы «Юный динамовец». Я к руководству уже не хожу по этому вопросу — бесполезно. Мужского баскетбола у нас нет. И я не могу допустить, чтобы не было и женского, поэтому делаю все, что от меня зависит.

— **Как клуб ведет работу с болельщиками?**

— В прошлом году с помощью официальных спонсоров ТКБ Банка и компании «Зарубежнефть» мы провели яркое открытие сезона. Обычно на женский баскетбол ходят братья, сватья и кумовья, а мне удалось собрать много народу. Были разные конкурсы и много всего интересного. Накануне я договорилась с руководителями хоккейного клуба «Динамо» Виктором Геннадьевичем Ворониным и Сергеем Анатольевичем Сушко о том, что мы с девчонками придем к ним на матч. Сидели в ложе, нам подарили шарфы и бейсболки. Я познакомилась с хоккейными болельщиками и пригласила их на открытие сезона. Мне хочется, чтобы было как раньше, когда динамовцы ходили друг к другу на игры, поддерживали. И зрителей было очень много. В предстоящем сезоне я призываю всех болельщиков ходить на наши матчи. Мы готовы бороться за высокие места, нам нужна ваша поддержка!



Владимир Штам
главный тренер

— **Год назад вы вернулись в команду главным тренером спустя девять лет.**

Что вас подвигло на это?

— Мы с Татьяной Николаевной часто встречались, и я был в курсе происходящего в клубе. Когда у меня снова появился перерыв в работе, я предложил Татьяне Николаевне поработать в клубе, и она ответила согласием.

— Какие задачи ставили перед собой в прошедшем сезоне и насколько их удалось реализовать?

— Как раз мы и ставили задачу занять пятое место. Перед началом сезона посчитали это хорошим результатом, а великолепным — попасть в четверку лучших, хотя этого было трудно достичь по объективным причинам. Я лично считал, что мы заслуживаем больше шестого места, чем пятого, потому что команды МБА и «Видное» год назад выглядели более конкурентоспособными, правда, по ходу сезона этого сказать было нельзя. Все факторы сошлись, и нам удалось стать пятыми.

— Кто из игроков лучше всех проявил себя?

— Команда во многом держалась на великолепной игре Брук Маккарти-Уильямс. Когда мы брали эту маленькую американку, не предполагали, что приобретение станет столь удачным. По ходу сезона мы были очень от нее зависимы, без нее пришлось бы тяжело. В отдельные моменты чемпионата почти все игроки проводили хорошие игры. И каждый игрок команды, за небольшими исключениями, внес свой вклад в результат.

— В межсезонье команда обновилась более чем наполовину. Насколько эти изменения усилят состав?

— Мы надеемся, что собранный в межсезонье состав сильнее предыдущего. Американская центровая Юник Томпсон несколько лет играла в нашем чемпионате в оренбургской «Надежде». Для нее это не новая лига. Насколько она будет соответствовать поставленным задачам, поймем ближе к октябрю-ноябрю. Рассчитываем, что она станет серьезным усилением. Главный же итог этой селекционной компании — подписание Раисы Мусиной, на мой взгляд, одной из ведущих российских баскетболисток. От того, насколько нам удастся раскрыть ее мастерство в команде, во многом будет зависеть выполнение стоящей перед нами в этом году задачи.

— Учитывая, что костяк лидеров в российском женском баскетболе формировался годами, как полагаете, бороться за медали реально?

— Мы постараемся дать бой всем лидирующим в лиге командам.

— Что можете сказать о подготовке молодежи и резерва команды?

— Татьяна Николаевна за счет собственных связей договорилась, чтобы одна из московских команд стала нашей резервной, но возможности подписывать игроков из этой команды в «Динамо» у нас нет, потому что у руководства МБА есть договоренность со всеми школами Москвы,

Большое спасибо всем тем, кто тратит свое время и энергию, чтобы поддержать команду «Динамо»



что они работают на эту команду. Право первого выбора принадлежит не московскому «Динамо».

— Четыре года российский баскетбол развивается без крупных международных турниров. Насколько это серьезное препятствие на пути прогресса игроков?

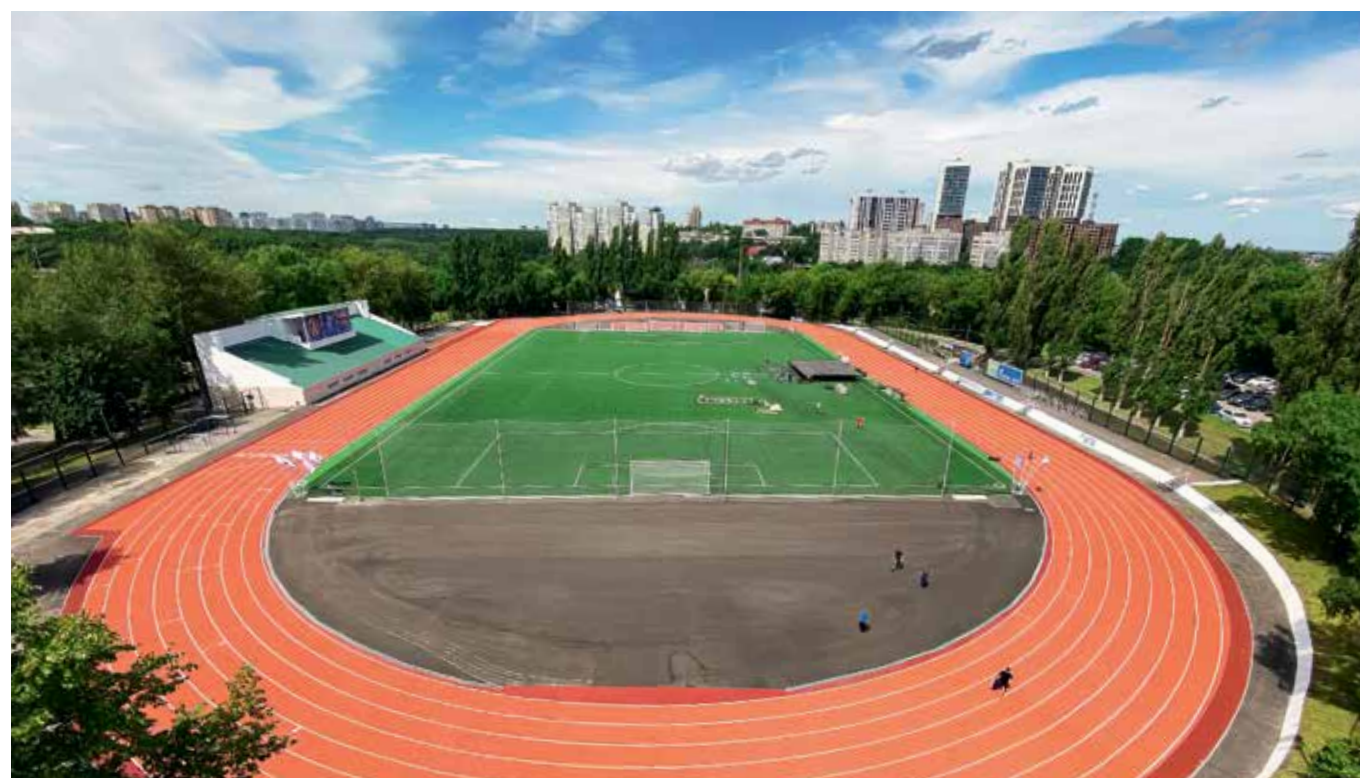
— Без сомнения, это серьезная проблема и это никак не помогает российскому баскетболу. Нужно искать другой выход. Татьяна Николаевна сформулировала пожелания к чемпионату России и отправила их в федерацию баскетбола. Мы надеялись, что они их учтут в работе и дадут рассмотреть всем клубам. И что клубы эти идеи хорошо воспримут. Мы бы хотели увеличить количество игр, так как календарь рассчитан на участие ведущих клубов в Еврокубках. Без них увеличение числа игр будет одним из способов усилить уровень россиянок в лиге, чтобы игралось за сезон не 30 игр, а 50. К сожалению, федерация нас не услышала.

— Как в команде ведется работа по привлечению болельщиков? Есть ли у клуба поклонники, которые постоянно посещают матчи?

— Большое спасибо тем людям, которые тратят свое время и энергию, чтобы нас поддержать. Конечно, женский баскетбол заслуживает большего внимания со стороны болельщиков. [▶](#)

ДИНАМО





ДИНАМО

ВОРОНЕЖ. СТАДИОН «ДИНАМО»

В 2023 году в самом центре Воронежа по адресу: улица Ленина, 12, завершилась масштабная реконструкция стадиона «Динамо». Обновление объекта общей площадью 12 634 м² стало возможным благодаря финансовой поддержке Банка ВТБ, Фонда поддержки социальных инициатив «Газпрома» и коммерческих организаций региона.

Сегодня «Динамо» — это современный многофункциональный комплекс и единственная площадка в городе, оснащенная восемью стандартными 400-метровыми беговыми дорожками, которые полностью отвечают требованиям IAAF. Дорожки имеют высококачественное полиуретановое покрытие типа «сэндвич» толщиной 13 мм с добавлением каучуковой крошки. Для подготовки атлетов предусмотрена дополнительная разминочная дорожка. Рядом с беговыми дорожками располагается прыжковая яма и зона воркаута с брусками, перекладинами разной высоты, скамейки для качания пресса. Там сотрудники силовых ведомств Воронежской области сдают зачеты.

Сердцем стадиона стало футбольное поле размером 102 × 67 м. На смену старому земляному покрытию пришел современный искусственный газон турецкого производства с высотой ворса 60 мм, соответствующий стандартам FIFA. На стадионе проходят областные соревнования на первенство Воронежа и Воронежской области, а также на первенство России среди юношей. За воротами футбольного поля — теннисный корт с хардовым покрытием.

В ходе работ был проведен капитальный ремонт подтрибунных помещений. Для спортсменов оборудованы 9 комфортных раздевалок

ФОТО: ВИТАЛИЙ СЛУКИН

ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ	12 634	м ²
ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ	102 × 67	м
ПРЫЖКОВАЯ ЯМА	24	м ²
ЗОНА ВОРКАУТА	100	м ²
ТЕННИСНЫЙ КОРТ	450	м ²



общей вместимостью до 180 человек, современные душевые, санузлы, инвентарные комнаты. На территории стадиона предусмотрена собственная парковка на 20 мест. Поскольку стадион находится в центре города, до него удобно добираться и на муниципальном транспорте. Уютную атмосферу вокруг стадиона создают зеленые газоны и высаженные вокруг хвойные и лиственные деревья.

Стадион — ключевая база для подготовки сборных региона по легкой атлетике и бобслею. Здесь тренируются воспитанники Академии «Динамо» им. Л. И. Яшина, учащиеся спортшкол, ветераны, сотрудники силовых ведомств и атлеты с ограниченными возможностями здоровья. Жителям города здесь предоставляются платные оздоровительные услуги. Ежедневно комплекс принимает около 150 человек.

ДИНАМО



Людмила Широкова
директор МБУДО СШОР № 5
по легкой атлетике

Сегодня стадион «Динамо» — это спортивный объект, соответствующий всем современным требованиям, на котором можно проводить эффективные тренировки. Очень качественное покрытие беговых дорожек. Помимо основных тренировок на стадионе есть площадки со специальным оборудованием для ОФП и СФП. Обновленные раздевалки, душевые. Очень комфортные условия для спортсменов и тренеров.

Динамовский стадион — один из лучших стадионов в городе. Здесь выросли поколения сильнейших спортсменов страны. Наиболее известны динамовцы Елена Рузина и Руслан Машенко. Рузина — олимпийская чемпионка 1992 года в эстафете 4 × 400 м, серебряный призер чемпионата мира в той же дисциплине и чемпионка мира в помещении. Машенко — участник трех Олимпийских игр: в Атланте, Сиднее и Афинах. Выступал в барьерном беге. Победитель чемпионата Европы и серебряный призер чемпионата мира в помещении, дважды серебряный призер чемпионата Европы. Его спортивная карьера удивительна тем, что после афинской Олимпиады Руслан пробовал свои силы в бобслее, целый год тренировался со сборной России. Сегодня Руслан Михайлович — старший тренер сборной, тренирует основную команду спринтерского и барьерного бега. А на новом стадионе юные спортсмены делают первые шаги на пути к большим победам. [Д](#)

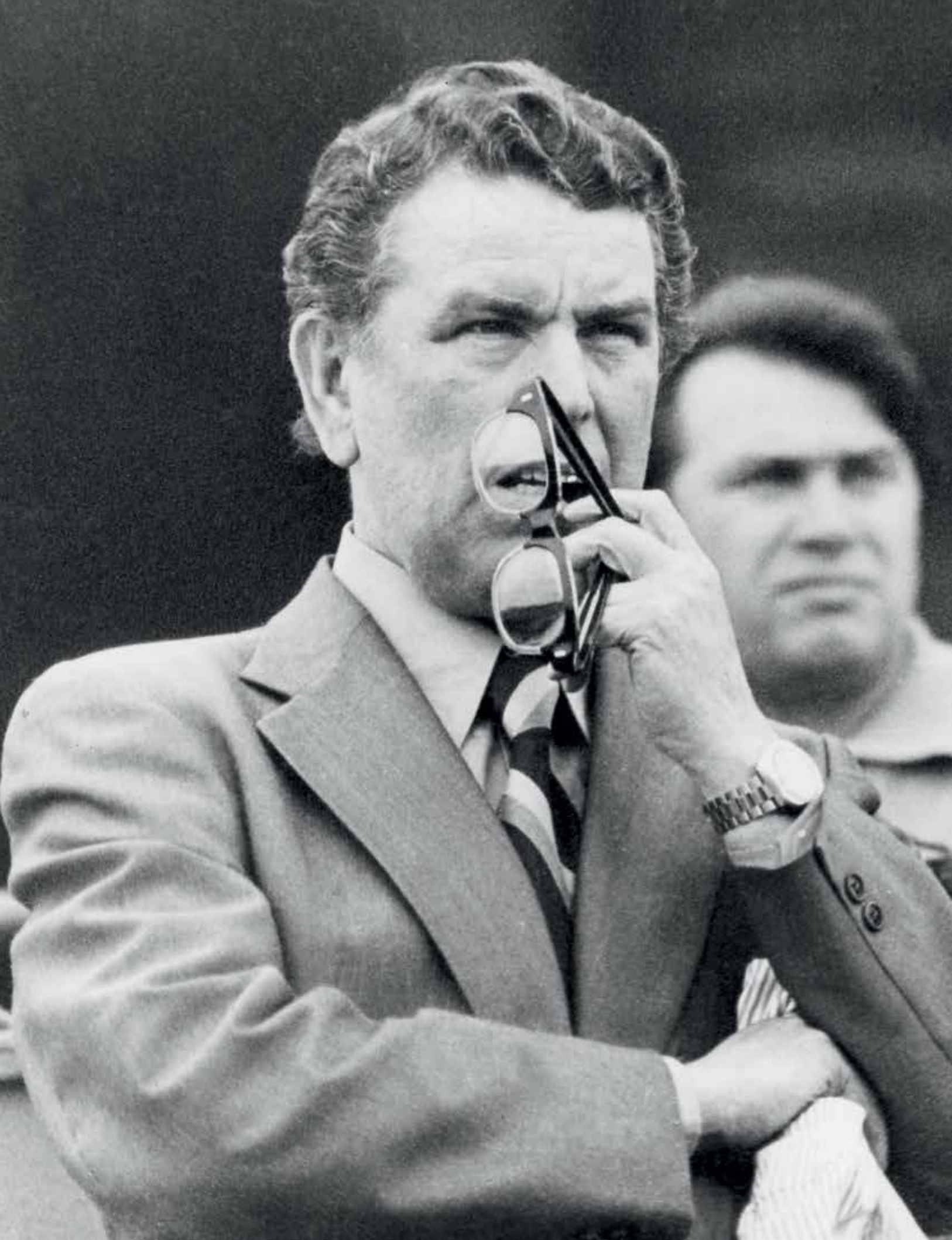


ФОТО: ИГОРЬ УТКИН, ИЗ АРХИВА МИХАИЛА ЩЕГЛОВА

ВСПОМИНАЯ ПОБЕДНЫЙ 1976-й

Ровно полвека прошло с того времени, как московское «Динамо» в последний раз стало чемпионом страны. К этому успеху команду привел старший тренер Александр Александрович Севидов

ТЕКСТ // МИХАИЛ ЩЕГЛОВ

Перед походом

В чемпионате СССР 1975 года «Динамо» заняло третье место. Рассказывая о планах на сезон 1976 года на страницах еженедельника «Футбол-Хоккей», Александр Севидов подчеркивал: «Наша задача — добиться ровной игры. И поэтому мы не можем в весеннем чемпионате экспериментировать. Ведь фактически весь прошлогодний первый круг ушел на пробные испытания. В этом же году первый чемпионат должен стать для команды очередной ступенькой, а второй — следующей ступенькой. Понятно, я имею в виду не места в таблице, а качество тренировок и качество игр».

Перед началом нового сезона московское «Динамо» считалось одним из главных претендентов на победу в чемпионате страны. К тому же предыдущий чемпион киевское «Динамо» выступал в нем дублирующим составом, поскольку основной, составлявший костяк сборной страны, был занят подготовкой к чемпионату Европы

и Олимпийским играм. По этой причине сезон состоял из двух отдельных однокруговых чемпионатов. Весенний чемпион страны получал право сыграть в Кубке УЕФА, осенний — в Кубке европейских чемпионов.

«Московское «Динамо» — команда с уже сложившимся к концу прошлого сезона почерком игры, основными чертами которого можно считать высокий темп, скорость, стремление атаковать и обороняться большим числом футболистов...» — писал в «Советском спорте» незадолго до начала первенства обозреватель Олег Кучеренко.

«Динамо» пополнилось игроками олимпийской сборной страны — полузащитниками Александром Максименковым из московского «Торпедо» и Александром Минаевым из «Спартака».

Очередной удачей тренера стал перевод из дубля правого защитника Анатолия Парова, которому на тот момент не исполнилось еще

и двадцати. Тактически грамотный, быстрый и цепкий футболист умел к тому же своевременно и остро подключаться к атаке по образцу левого защитника Маховикова.

Ставший со временем близким к Александру Севидову журналист Сергей Микулик услышал от тренера: «У меня по краям Маховиков с Паровым, которых один в один не обыграешь. Они теснят в центр, а там Никулин, Бубнов или Новиков. Их, во-первых, тоже не сильно обыграешь. А во-вторых, если обыграешь, сделают больно. Выбор небольшой».

Резюме журналиста прозвучало так: «Севидов утверждал, что пять защитников — лучшее, что он сочинил». Однако эта фраза нуждается в уточнении. В составе «Динамо» на поле никогда не было одновременно пятерых защитников. Александр Александрович имел в виду другое. Он мог гордиться таким подбором игроков защитной линии. Это позволяло чередовать их в зависимости от обстоятельств без потери качества.

Взлет Анатолия Шепеля

Динамовцы на протяжении всей скоротечной дистанции чемпионата находились в лидирующей группе. В апреле они победили в гостях киевское «Динамо» (1:0) и сыграли вничью с «Зарей» в Ворошиловграде (0:0), с «Карпатами» во Львове (0:0) и с одесским «Черноморцем» в Москве (1:1), в мае обыграли ЦСКА (2:1), неожиданно уступили «Крыльям Советов» в Куйбышеве (0:1), а затем победили «Локомотив» (3:2) и минское «Динамо» в Москве (1:0). Июнь принес ничью с «Торпедо» (0:0), победы над «Спартак» (1:0) и донецким «Шахтером» на своем поле (4:1), однако 29 июня вышедшее в лидеры «Динамо» проиграло «Днепру» в Днепропетровске (0:1).

За три тура до финиша турнирную таблицу с 17 очками возглавлял «Арарат». В активе львовских «Карпат», московского и тбилисского «Динамо» было на очко меньше. Огромное значение имел матч динамовцев с «Араратом», который состоялся в Москве 6 июля.

В «Футболе-Хоккее» Валерий Винокуров живописал: «Секундной стрелке оставалось пробежать два круга, когда Еврюжихин с правого фланга готовился пробить штрафной удар. У ворот «Арарата» — столпотворение, все ереванцы и почти все москвичи. Как найти точку для мяча, чтобы он достался партнерам? Еврюжихин послал мяч по такой дуге, что вратарь никогда не смог бы его достать. А там, чуть позади дальнего угла вратарской площадки, выше всех выпрыгнул Новиков и вернул мяч к воротам. Метнулся вперед вратарь Овсепян, и буквально



взлетел с места — навстречу ему и мячу — Шепель. В прыжке-полете форвард и отправил мяч в сетку. Красивый гол! Трудный, в муках рожденный, единственный, счастливый, победный... Вот только нельзя сказать «случайный». Потому что игровая закономерность проявилась в том, что динамовцы все-таки забили гол. Случайность скорее, что они его не забили раньше...

В ходе игры москвичи все яснее видели, что им никто не угрожает. И все смелее шли вперед защитники — все четверо. И не случайно именно центральный защитник Новиков сыграл головой перед тем, как забили гол. И не случайно незадолго до гола на ударной позиции оказался другой центральный защитник — Никулин. А сколько раз в атаке были крайние защитники Маховиков и Паров, и не считаешь...

Получив пас справа, Крамаренко грудью скидывает мяч на удар Никулину. Тут же два раза подряд не получают удары с близкого расстояния у Павленко. Тут же — и снова после нацеленной передачи Еврюжихина — Крамаренко в падении головой посылает мяч в ворота, но попадает в ногу вратаря. А потом, наконец, гол — гол, увенчавший настойчивость и стремление атаковать...»

На сей раз
вратарь опередил
Анатолия Шепеля

ДИНАМО

Этот гол Анатолий Шепель считал своим самым памятным. «Он мне снится до сих пор, — спустя много лет признавался форвард. — Важнее голов в карьере не забивал. В 1976 году мы играли с «Араратом» ключевой матч первенства. Ереванцы шли на первом месте, опережая нас на одно очко. Во втором тайме на поле появился Еврюжихин. Севидов не хотел его выпускать, но мы его уговорили. Именно Еврюжихин сделал великолепную дальнюю передачу в штрафную, где борьбу на втором этаже выиграл Новиков, сбросив мяч головой к воротам. Я, помню, продавил защитника и так же головой пробил сквозь руки вратаря. Это произошло на 88-й минуте. Тогда мы победили 1:0, после чего я уже не сомневался в нашем чемпионстве».

После победы над «Араратом» оставалось сыграть два матча. У москвичей и одноклубников из Тбилиси было по 18 очков. Правда, грузинские футболисты провели на матч больше. Их спор 13 июля в Москве стал ключевым.

«Условия этого поединка, сыгранного под непрерывным дождем, совсем не подходили для матча такого уровня, — свидетельствовал в «Футболе-Хоккее» Геннадий Радчук. — К счастью для москвичей, быстрый гол Шепеля помог им и захватить инициативу, и обрести столь нужное для

таких тяжелых условий спокойствие в действиях и рассудительность в командной игре.

Столь же быстрый, уже во втором тайме, гол Гершковича, проведенный через минуту после перерыва, казалось, все поставил на свои места. Перевес в два мяча для москвичей в нынешнем первенстве, где они хотя и лидируют, но не блещут высокими показателями результативности, занимая по этому разделу лишь девятое место, по турнирной логике делал победу окончательной. Она и пришла в конце концов к москвичам, хотя и далеко не так бесспорно, как это казалось в начале второго тайма...

Тбилисцы оправились от нокдауна и, воспользовавшись тем, что вышедший на поле московский защитник Бубнов совсем не укрепил оборону, а, как мне кажется, напротив, ее несколько дезорганизовал, повели опасные атаки. Раз за разом они прорывались в центральной зоне. Возможно, в иных погодных условиях Бубнов быстро акклиматизировался бы на поле. Но в ливень, на тяжелом поле те, кто находились на площадке уже больше часа, имели перед ним явное преимущество.

Манучар Мачаидзе сумел отквитать один гол, после чего судьба матча из ясной превратилась в неопределенную, вплоть до финального свистка».

Николай Гонтарь
спасает свои
ворота в матче
со «Спартак»



Сергей Никулин дополнял: «К решающему матчу с «Зенитом» мы должны были подойти в лидерах. Хотя ленинградцы тогда выступали ни шатко ни валко, риск потери очков нужно было минимизировать. Поэтому настрой на поединок с одноклубниками из Тбилиси, который стал предпоследним, был запредельным. И со своей задачей мы справились, смогли подавить соперников уже в первом тайме, хотя победный второй гол Михаил Гершкович и забил после перерыва. Игра проходила в жуткий ливень, и мы отдали все силы, чтобы удержать преимущество. Это уже потом стали поговаривать, что с грузинскими футболистами на высоком уровне заранее была проведена разъяснительная работа. Знаю одно, мы старались как могли...»

Золото добыли в Ленинграде

Перед последним туром москвичи, имея 20 очков, на очко опережали «Арарат». Стать чемпионами динамовцы могли в Ленинграде, где 17 июля проводили заключительный матч.

Команда выполнила свою задачу, одержав верх над «Зенитом».

Николай Шагин, автор отчета в «Советском спорте» об этой игре, писал: «Матч динамовцы провели по-чемпионски — спокойно, уверенно, с достоинством. Оба тайма территориальное преимущество было на их стороне... Гол, что называется, назревал с самого начала матча. И то, что он был забит лишь на 37-й минуте, можно скорее счесть заслугой защитников «Зенита» и вратаря Олейника».

Победный мяч забил капитан команды Долматов неотразимым кинжальным ударом с 13 метров в левый нижний угол ворот после поданного Петрушиным углового с левого фланга.

В еженедельнике «Футбол-Хоккей» Александр Севидов отмечал: «В «Динамо» одинаково уверенно могут выступать в различных амплуа Долматов, Никулин и крайние защитники Паров и Маховиков. Польза от этого несомненная.

Вот один из примеров. В последнем матче с «Зенитом» Никулин начал играть на месте крайнего защитника, а Долматов — в центре обороны. Минут через пять стало ясно, что у ленинградцев на левом фланге нет нападающего и Никулин свободен. Со скамейки запасных мы попросили Никулина и Долматова поменяться местами. Никулин стал преследовать по всему полю нападающего «Зенита» Маркина (Сергей любит и умеет играть персонально), а Долматову было предложено смелее участвовать в атаках, главным образом по открытому краю. После не-



скольких удачных проходов наш капитан забил гол, который оказался победным».

«После матча мы дождались команду. В то удивительное время можно было спокойно зайти в автобус с футболистами, поговорить, взять автографы. Помню радостные лица футболистов, доступного к общению Сан Саныча Севидова», — вспоминал много лет спустя динамовский болельщик Николай Резванов, приехавший из Москвы на решающий матч с друзьями (одним из них был Николай Арутюнов — будущий автор гимна футбольного клуба, который сейчас исполняется перед каждым домашним матчем на новом стадионе «Динамо»).

Чемпионы вспоминают

До сих пор динамовские недоброжелатели не могут уgomониться, считая чемпионство команды в усеченном первенстве неполноценным.

Совершенно правильно сформулировал Николай Гонтарь: «Формулы розыгрышей не мы придумываем».

«То, что чемпионат состоял всего из пятнадцати матчей, — продолжал вратарь, — не умаляет наших достоинств. В каждом матче мы отдавались игре полностью. И хотя осенний чемпионат выиграло «Торпедо», по итогам всего сезона мы набрали больше всех очков, то есть были лучшими в 1976 году. Мне то золото помогло пережить потерю матери, а в начале 1977 года — и отца».

Александр Новиков: «Я был молодым парнем и искренне радовался этому первому настоящему титулу в карьере. А ветераны команды, к слову,

Секунды до очередного гола Михаила Гершковича



Создавая фактически новую команду, тренеры старались сохранить все хорошее, прежде всего динамовский стиль

Александр Новиков



← Капитан команды Олег Долматов выводит «Динамо» на матч с турецким «Трабзонспором»

← Для Александра Маховикова не составляло труда обыграть соперника

Атакует Александр Максименков





еще больше меня радовались. Тот же Гена Еврюжихин говорил, что хоть к концу карьеры стал чемпионом».

Михаил Гершкович поведал о последующих событиях: «В последнем туре мы выиграли 1:0 у «Зенита» в Ленинграде и ехали на поезде в Москву. Запомнилось, что почему-то сели в поезд не на Московском вокзале, а на каком-то полустанке. И в поезде весело отметили победу. Потом было чествование, торжественное вручение медалей, приходил министр внутренних дел. Все было так же, как и в чемпионатах размером с полный сезон. Вручали ценные подарки.

Получили по фотоаппарату «Зенит». А еще, помню, как раз генерал Богданов, председатель ЦС «Динамо», нас принимал и спрашивал: «Что бы вы хотели, чтобы вам подарили?» Я сказал: «Хорошо бы нам по дубленке и меховой шапке». — «Там же нужно памятную надпись сделать, а это невозможно!» — «Надпись пусть будет на грамоте». Все меня поддержали.

И действительно, на приеме нам вручили фотоаппараты с гравировкой, а потом мы поехали домой к Сан Санычу Севидову, куда привезли дубленки и шапки. И он нам их выдавал. Фотоаппарат, по-моему, у меня где-то даже сохранился. А шапку и дубленку честно сносил. Медаль — дома».

Александр Новиков: «После вручения золотых медалей команду принял у себя тогдашний министр внутренних дел СССР Николай Щело-

ков. Вручали ценные подарки, награды. Надо сказать, что в те времена в «Динамо» все обязательства перед игроками выполнялись очень четко — и квартиры игрокам давали, и машины по очереди. Опять же Сан Саныч Севидов много для игроков в этом плане сделал».

«Я в «Динамо» вообще никогда ничего не просил — так был воспитан, — дополнял Николай Гонтарь. — Лишь однажды, когда стали чемпионами, ребята один за другим получали «Жигули», я спросил Сан Саныча: «Мне тоже полагается «жигуленок»?» На что он ответил: «Бери выше. «Волгу» получишь».

Преимущество команды над вторым призером «Араратом» составило три очка, она оказалась седьмой по результативности, но пропустила в свои ворота меньше других.

«Фактически была создана новая команда, — говорил, представляя своих подопечных на страницах «Футбола-Хоккея», Александр Александрович Севидов. — Но, создавая новое, мы, тренеры, старались сохранить все хорошее, существовавшее раньше, прежде всего динамовский стиль. Столичное Динамо» всегда играло широко, размашисто, для команды характерен быстрый переход от обороны к атаке, наступательные действия по флангам, умение использовать средние и длинные передачи. Вместе с тем нужно было организовать игру таким образом, чтобы использовать лучшие качества отдельных футболистов.

Геннадий Еврюжихин был мастером резаных подач

Последние матчи нашей команды мне как тренеру доставили определенное удовлетворение. Удалось разнообразить тактический репертуар, команда стала показывать настоящий бойцовский характер, то есть то, чего не хватало московскому «Динамо» в последние годы. Мы понимали, что без ровной, стабильной игры, без проявления воли, настойчивости во всех без исключения встречах больших побед не добиться, дружный, боеспособный коллектив невозможно создать быстро...

Короткий быстротечный турнир предъявил более жесткие, более строгие требования к команде, борющейся за первое место. Главным становится результат. Ему должно быть подчинено все. Из игры нужно было исключить всяческий риск. Ради результата можно было даже иногда пожертвовать красотой...

Турнирная борьба сложилась таким образом, что любой из трех заключительных матчей был решающим для «Динамо», носил кубковый характер, потому что в каждом обязательно нужно было побеждать. В этот период проверялись воля, характер каждого динамовца, команда сдавала своеобразный экзамен на зрелость. Очень рад, что все его выдержали — и ветераны, и молодежь».

Московское «Динамо» стало чемпионом СССР в рекордный 11-й раз. Отметим, что по количеству чемпионских титулов коман-

да бессменно была лучшей в стране с 1954-го по 1984-й год включительно.

В весеннем чемпионате 1976 года московское «Динамо» в 15 матчах набрало 22 очка (9 побед, 4 ничьи, 2 поражения, мячи 17:8). За команду выступали 18 футболистов: вратарь Николай Гонтарь — 15 матчей (пропустил 8 мячей, 8 сухих матчей); защитники Александр Новиков — 14 (забил 1 гол), Сергей Никулин — 13, Анатолий Паров — 13, Валерий Зенков — 8, Александр Маховиков — 8, Александр Бубнов — 7; полузащитники Александр Максименков — 15 (1), Алексей Петрушин — 15, Андрей Якубик — 13 (3), Олег Долматов — 10 (1), Александр Минаев — 6, Юрий Гаврилов — 1; нападающие Анатолий Шепель — 15 (6), Михаил Гершкович — 14 (3), Геннадий Еврюжихин — 14 (1), Олег Крамаренко — 10 (1), Вадим Павленко — 2.

Вместе с Севидовым «Динамо» готовили начальник команды Иван Мозер и тренер Владимир Ильин. Александр Севидов стал пятым тренером в истории отечественного футбола, выигравшим чемпионат СССР с двумя разными командами (в 1971 году он привел к золотым медалям киевское «Динамо»). Ранее это удалось Константину Квашнину (с «Динамо» и «Спартак»), Борису Аркадьеву (с «Динамо» и ЦДКА/ЦДСА), Виктору Маслову (с «Торпедо» и «Динамо», Киев) и Никите Симоняну (со «Спартак» и «Араратом»). 5 сентября Александру Александровичу Севидову (1921–1992) исполнилось бы 105 лет. [▶](#)

«Динамо» — весенний чемпион СССР 1976 года



Эллины называли космосом не окружающее нас безграничное пространство, а порядок, или упорядоченность. Мир представлялся им гармоничной системой, где все подчинено строгим законам и космос был противоположностью хаоса.

Выход человека за пределы атмосферы не просто попытка изучить этот порядок, а стать его частью. С момента, когда первая ракета отправилась к звездам, освоение космоса прогрессировало невероятными темпами: от коротких орбитальных витков мы перешли к годам непрерывной жизни на МКС, отправили аппараты за пределы Солнечной системы и научились сажать многоразовые ракеты обратно на Землю.

Но космос по-прежнему служит для нас зеркалом — изучая его колоссальные масштабы, мы обретаем истинное понимание ценности человеческой жизни и своего места в мироздании.

Астрономия заставляет душу смотреть вверх и ведет нас из этого мира в другой.

[Платон](#)

Сравнивая нашу Землю с Вселенной, мы находим, что она всего лишь точка.

[Луций Анней Сенека](#)

Чудесное устройство космоса и гармония в нем могут объясняться лишь тем, что космос был создан по плану Всеведущего и Всемогущего Существа.

[Исаак Ньютон](#)

Из космоса не видно государственных границ; там понимаешь, что мы все — одна команда на одном маленьком корабле.

[Рон Гаран](#)

Перед лицом космоса большинство людских дел выглядят незначительными, даже пустячными.

[Карл Саган](#)

Когда меня спросили, видел ли я Бога в космосе, я ответил: «Бога не видел, но то, как все устроено, говорит о Великом разуме».

[Алексей Леонов](#)

На космическом корабле «Земля» нет пассажиров. Мы все — экипаж.

[Маршалл Маклюэн](#)



Солнце, Луна и звезды давно бы исчезли... окажись они в пределах досягаемости загибающих человеческих рук.

[Генри Эллис](#)

В космосе ты кожей чувствуешь, что Земля — живой организм. Она дышит, она меняется, и мы — ее часть, а не хозяйева.

[Елена Кондакова](#)

В космосе ничего не пропадает.

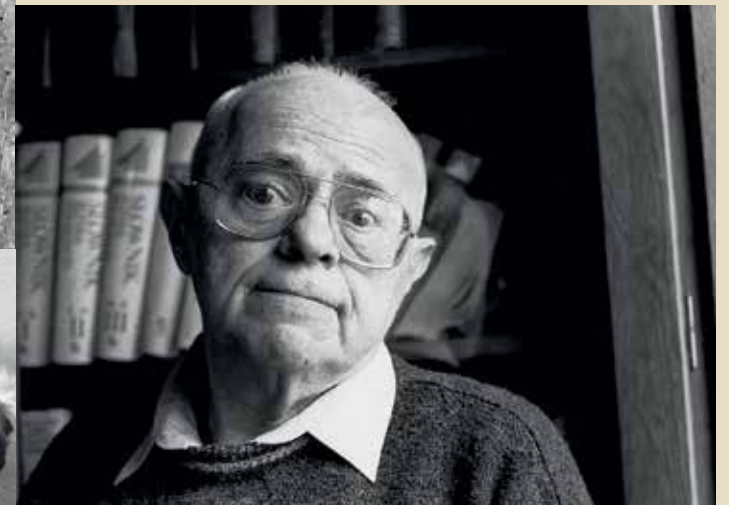
[Станислав Лем](#)

Синева неба происходит благодаря толще освещенных частиц воздуха, которая расположена между Землей и находящейся наверху чернотой.

[Леонардо да Винчи](#)

Чем четче мы сможем сфокусировать внимание на чудесах и реалиях Вселенной вокруг нас, тем меньше у нас будет тяги к разрушению.

[Рэйчел Карсон](#)



Прежде чем лезть к звездам, человеку надо научиться жить на Земле...

[Клиффорд Дональд Саймак](#)

Космонавтика имеет безграничное будущее, и ее перспективы беспредельны, как сама Вселенная.

[Сергей Королев](#)

Самый ужасающий факт о Вселенной не в том, что она враждебна, а в том, что она безразлична.

[Стэнли Кубрик](#)

Смерти нет. Жизнь Вселенной непрерывна и бесконечна. Мы лишь меняем форму, превращаясь из одного состояния в другое.

[Константин Циолковский](#)

Если одно только тело для нас большая загадка, то какой же загадкой должна быть Вселенная.

[Этьен Бонно де Кондильяк](#)

Вселенная и не подозревает, что мы существуем.

[Торнтон Уайлдер](#)

Не думаю, что человечество выживет в ближайшие тысячу лет, если не выйдет в космос. Слишком много катастроф может случиться на одной планете. Но я оптимист. Мы достигнем звезд.

[Стивен Хокинг](#)



ФОТО: ISTOCKPHOTO, ENVATO ELEMENTS

С КЕМ МОЖНО ВСЁ!

ТЕКСТ // ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА, ДМИТРИЙ РОЗИН

Хотя фундамент воспитания закладывают родители, полноценное развитие ребенка трудно представить без участия старшего поколения, которое привносит в семью свой жизненный опыт и обеспечивает особый уровень поддержки

Аромат уюта и заботы

Если вас попросят вспомнить что-то хорошее, доброе, то, что отзывается внутри теплом и радостью, кто в этих воспоминаниях будет рядом? От кого вы не ждете предательства, пренебрежения и безразличия? Кто любит вас без оговорок и ласков с вами даже тогда, когда проявления

их искренних чувств уже немножко смущают вас и кажутся чрезмерными? Кто балует вас, зачастую отказывая себе в самом необходимом? Думаем, что своими намеками мы максимально сузили круг «подозреваемых». За рамками этого круга остаются родители, воспитатели, учителя и тренеры, которые, как нам кажется, временами



бывают излишне требовательны и строги. Даже друзья не всегда соответствуют приведенным критериям, ведь они, как и вы, выбирают для дружбы людей, которые им интересны, разделяют их идеалы, представления о жизни. Ответ, думается, очевиден — это родители наших родителей, наши бабушки и дедушки.

Если вы действительно попытались вспомнить приятные моменты из своего детства, далекого или не очень, то увидели себя рядом с дедом, копающим червей перед утренним походом на рыбалку, или очутились на уютной бабушкиной кухне сидящим с чашкой чаю перед тарелкой с пирогами или блинами, где пахнет так, как должно пахнуть в раю: чистой скатертью, сдобой и мятой. Эти люди уже воспитали своих детей, проявили должную серьезность, ответственность и прагматичность. И теперь могут позволить себе оставить в стороне вопросы контроля, некую на-

зидательность в общении и строгое соблюдение правил. Дедушки и бабушки свободны ото всяких «должны», тем более своим внукам. Поэтому просто их любят. Без примесей, оттенков и поправок. Ведь внуки — их продолжение. «Сансара» Басты гораздо понятнее людям, пожившим и понявшим, что семья и любовь в ней, пожалуй, самое важное в жизни.

Конечно, в сегодняшнем мире по сравнению с недавним прошлым роль старшего поколения в семье трансформировалась. Еще в начале XX века, когда около 80 % населения нашей страны составляли крестьяне, базовые семейные ценности у людей, проживающих со своими родителями на одной улице, а зачастую и в одном доме, не то чтобы не подвергались сомнению и разнообразным трактовкам, но служили основой, стержнем бытия. С началом урбанизации, с появлением возможности для каждой

молодой семьи обретения собственного жилья в городе уклад жизни, особенно в части, касающейся взаимодействия, влияния поколений друг на друга, претерпел изменения.

В своем амплу

В семейной терапии семья рассматривается как сложная социальная система, где каждый член семьи связан с другими, а изменения в одном элементе влияют на всю систему. То есть семья — не просто сумма отдельных людей, а динамическая структура со своими правилами, подсистемами и механизмами взаимодействия. Семьи бывают разных типов в зависимости от их состава, структуры, функций и т.п.

Ядерная семья — семья, состоящая из супругов и их детей, живущих отдельно от других родственников. В современном мире данный тип семьи самый распространенный, он требует от ее старших членов (супругов) большой ответственности и усилий.

Расширенная семья включает в себя не только супругов и их детей, но и других родственников, таких как родители родителей, дяди, тети, кузены и т.д. Эта семья может жить и вместе, и раздельно, сохраняя тесные связи и взаимоотношения между членами семьи. Именно о такой форме семьи и взаимодействии в ней мы и будем говорить дальше.

Каждый член семьи выполняет свои обязанности в семейной иерархии. Старшее поколение занимает в ней верхнюю строчку как минимум потому, что они родители родителей, хотя мы вряд ли назовем сегодня деда главой семьи — в современных реалиях ключевые решения принимает супружеская пара, ядро семьи. При этом старшие родственники играют в семье свои очень важные роли. Они:

- символ стабильности и интегрирующий центр (присутствие старших родственников может служить сдерживающим фактором от распада супружеской ячейки, создавать ощущение единства и стабильности, объединять все поколения для общего дела или общения);
- поддержка в кризисных ситуациях (выполняют роль скорой помощи в тяжелые моменты жизни своих детей и внуков);
- арбитры в семейных конфликтах благодаря большому жизненному опыту (помогают согласовывать семейные ценности и разрешать разногласия между поколениями);
- хранители семейной истории и традиций (передают младшим поколениям семейные реликвии, рассказы о предыдущих поко-

Несколько дней вседозволенности не разрушат дисциплину, если дома ваши правила остаются стабильными

лениях семьи и ее корнях, являясь живым связующим звеном с ушедшим прошлым);

- источники мудрости и наставлений (делятся жизненным опытом и помогают избегать тех ошибок, которые сами когда-то сделали);
- эмоциональная поддержка, так как именно их любовь безгранична и безусловна.

Сильные и слабые стороны

Но чтобы попытаться осветить ту модель, которая кажется нам наиболее правильной, удобной и взаимоприемлемой в современных условиях, давайте определим, на какие аспекты обращать внимание, в чем искать положительные и отрицательные стороны. Да, отрицательные стороны есть практически у всего, даже у идеальной, казалось бы, картинки существования разных поколений одной семьи.

Начнем все же с плюсов вовлечения бабушек и дедушек в процесс роста, взросления и воспитания молодежи.

1. Безусловная любовь, то есть любовь без условий. Внуки могут шалить, получать тройки в школе, плохо есть, но за этим не последует ничего, кроме ай-яй-яй и покачивания головой, ну в самом крайнем случае «расскажу маме, как ты себя вел». Внуков ждут с радостью и нетерпением, конечно, если их визит оговорен заранее. Ведь поскольку у них есть родители, несущие основную ответственность за детей, можно сосредоточиться на сказках, играх, прогулках и простом наблюдении за появлением у ребят новых привычек, черт характера и особенностей личности.
2. Возможность для родителей отдохнуть от постоянной домашней кутерьмы, прекратить «почему?» и спокойно заняться своими делами. Если бабушка и дедушка уже на пенсии, то присутствие

3.

рядом почемучки и непоседы вернет им ощущение нужности и наполнит их жизнь дополнительным смыслом.

Представители старшего поколения опять же благодаря чуть меньшей степени ответственности, но большему жизненному опыту терпеливее и сдержаннее. И возможно, им будет проще передать детям ряд базовых навыков и умений. Например, у деда скорее найдется время и желание, чем у отца, чтобы научить внука завязывать узлы, забивать гвозди, сортировать шурупы и гайки. А это очень важно, так как развитие мелкой моторики влияет на речь, мышление и общее развитие ребенка. Бабушка поделится навыком лепки пельменей и приготовления блинов. Еще никто не встречал несчастного перемазанного мукой ребенка, который наблюдает, как в духовке подрумянивается пирожок, сделанный его руками. В моменты, когда окружающие нахваливают вкус и внешний вид его первых ватрушек или качество бантика на ботинках, ребенок всегда счастлив, благодарен и горд.

4.

Активное времяпрепровождение. Смартфон как эффективная замена соски, пустышки, куклы или книги стал использоваться в последние пару десятилетий. Переключение с любого вида активной деятельности на пассивное разглядывание цветных движущихся картинок происходит практически сразу. Причем приучают к подобному своих детей родители — любящие и желающие своим детям только добра. Они просто устают на работе или хотят занять чадо в самолете, во взрослой компании, в очереди в поликлинике, перед сном и т.д. Только современные родители забывают, что сами носились все детство по улице, читали, ходили в спортивные секции и т.д. А вот их дети будут буквально отставать от предыдущих поколений в развитии и физически, и эмоционально, и психологически из-за подобного «успокоительного». И как раз с такой опасностью поможет бороться компания бабушки и/или дедушки. Дача, музеи, парки, выезд на реку или в лес — это то, что в обществе активных предков спасет детей от гиподинамии, ожирения, снижения остроты зрения и когнитивных функций.

Теперь стоит упомянуть и о двух негативных проявлениях, которые чаще всего встречаются в семьях.

Сегодня общаться просто даже на большом расстоянии, например, с помощью семейных чатов и видеосозвонов

1.

Если между родителями детей и родителями родителей не случился договор о разделении сфер влияния или не решено, какова степень их участия в воспитании наследников, возможны, мягко говоря, трения между сторонами. «Хорошая бабушка» и «плохая мама» — жалобы на такие ситуации довольно часто звучат на приеме у семейного психолога. Бабушка слишком балует, а мама все запрещает. Чтобы не возникало подобных жалоб от детей и не разгорались ссоры в семьях, договаривайтесь на берегу и будьте последовательны!

2.

Недопонимание между поколениями. Оно возникает скорее всего потому, что, с одной стороны, технологии развиваются стремительно и за сменой картинки окружающего мира тяжело уследить, с другой — с возрастом люди тяготеют к консерватизму, ведь вся их жизнь прошла в определенных условиях и по понятным правилам, а современность диктует новые взгляды на отношения полов, модные течения в одежде и музыке. Претерпевает изменения все, даже язык, с чем наши близкие не в силах смириться. Отсюда упреки, обиды, ссоры. В данном случае, если вы хорошо относитесь друг к другу, старайтесь искать компромиссы и определитесь с болевыми точками, которых лучше не касаться.

Семейная дипломатия

Сделаем поправку на то, что в разных семьях в зависимости от традиций, национальных, религиозных и исторических, могут быть разные подходы к воспитанию в принципе. Но не можем не сказать о двух основных заповедях, соблюдение которых убережет вас от ссор и затяжных конфликтов с детьми, если вы как раз являетесь представителями старшего поколения



в семье. Во-первых, опирайтесь на свой родительский опыт, когда вы сами взаимодействовали с бабушками-дедушками. Вспомните, как это происходило, какие были положительные и отрицательные моменты, в чем помощь была уместна, а где являлась излишней и походила на непрошеное вмешательство и насилие, как вам эту помощь предлагали и каков был результат. Скажем банально: поставьте себя на место того, с кем пытаетесь договориться, и помните, что, если в детстве у человека все было хорошо, он станет строить семью по образу семьи родителей, а если наоборот, то попытается оградить малышей от дискомфорта, подобного тому, что перенес сам, и будет делать «только не так, как было у меня».

И второе — договаривайтесь! Семейная дипломатия немногим проще международной, и лучше долгий разговор, результатом которого станут понятные правила игры, чем постоянные трения по одним и тем же вопросам. Очень

важно, единожды приняв общее решение, быть последовательными в его реализации. Ведь если вы пойдете на поводу у собственной лени, настроения, погоды и станете даже эпизодически отходить от достигнутых договоренностей, рано или поздно это будет восприниматься детьми и внуками как допустимое поведение, и винить в этом придется только себя.

В заключение приведем несколько фактов, возможно, они послужат еще одним поводом сделать вашу ячейку общества сплоченной и обстановку в ней более доверительной. В семьях, где за детьми приглядывают бабушки, а не нанятые няни, травматизм среди детей на 20 % ниже. Американские ученые отмечают, что эмоциональная близость внуков со своими бабушками и дедушками кардинально снижает риск возникновения депрессии, причем это касается и детей, и старших родственников. Люди, заботящиеся о своих внуках, живут дольше, а их психологическое здоровье значительно благополучнее. [\[1\]](#)

КУЛИНАРНЫЙ ДЗЕН

ТЕКСТ // СОФЬЯ ОМЕЛЬЧЕНКО

Мы привыкли ассоциировать японскую кухню с суши, но за этим узнаваемым блюдом скрывается гораздо более сложная и глубокая гастрономия. Это кухня, в которой важен не только вкус, но и контекст: происхождение продукта, способ подачи и даже внутреннее состояние садящегося за стол человека



Запертые на островах

Япония на протяжении веков развивалась в относительной изоляции. Островное положение страны сыграло ключевую роль: здесь формировалась кухня, практически не подверженная внешним влияниям. Это привело к тому, что местные повара научились работать с ограниченным набором ингредиентов, раскрывая их вкус максимально точно и деликатно.

Японская кухня уходит корнями в период Дзёмон — от 10 000 до 5000 лет до нашей эры. Уже тогда в рационе жителей были дикорастущие растения, мясо животных, рыба. Но главное — в это время на север острова Кюсю из Китая через Корейский полуостров проникла практика заливного рисосеяния, быстро вошедшая в жизнь японцев. Не случайно одно из древних названий страны Земля рисовых колосьев.

Что в основе рациона

Фундамент кухни составляют рис, рыба, морепродукты, водоросли, соя и сезонные овощи. Мясо в Японии долгое время практически не употреблялось. В VI веке под влиянием буддизма императорским указом было запрещено есть мясо животных и птиц. Этот запрет продержался удивительно долго — официальное разрешение на употребление мяса появилось только в 1872 году. Столетия без мясных блюд сформировали особую модель питания, с акцентом на легкости и балансе.

Задача повара — сохранить и подчеркнуть естественный вкус продукта. Именно в этом контексте возникает понятие «пятый вкус» (умами), который делает еду насыщенной. Умами — это вкус натурального глутамата, содержащийся в соевом соусе сёю, грибах шиитаке, водорослях комбу, сушеных рыбных хлопьях кацуобуси. Именно кацуобуси и комбу составляют основу даси — универсального японского бульона, без него невозможен ни суп мисо, ни соус для лапши, ни десятки других блюд. Рис для японцев — это все, что подтверждает слово «гохан», означающее одновременно и «сваренный рис», и в целом «еду». Любая трапеза у японцев считается незавершенной, если в конце не подан рис. Из него здесь делают буквально все: напитки, приправы, кондитерские изделия, новогодние лепешки моти. Весь мир знает саке — рисовое вино крепостью 15–17 градусов. Менее известен сётю, крепкий японский напиток, своего рода самогон. В кулинарии широко применяется мирин — сладкое рисовое вино.

Дары моря

Наравне с рисом японцы не мыслят свою кухню без многочисленных даров моря: тунец, горбуша, макрель, морской лещ, креветки, кальмары. Наиболее характерны блюда из сырой рыбы. Например, сасими — тончайшие ломтики сырой рыбы разных сортов, разложенные на блюде и украшенные овощами. Их едят с васаби, с соусом сёю и маринованным имбирем. Подают их без риса в отличие от суши.

Суси (или суши, как мы привыкли говорить) — это целый мир, который можно свести к четырем основным видам: нигиридзуси (рисовые колобки с ломтиком рыбы), макидзуси (роллы в водоросли нори), осидзуси (рис в деревянной формочке, украшенный рыбой) и тирасидзуси (россыпь морепродуктов и овощей поверх риса). Когда-то суши были способом консервации рыбы с помощью риса и соли. Рыбу в первых суши использовали в маринованном виде. Лишь в XIX веке повар из Токио приготовил блюдо с сырыми морепродуктами. Новинка многим пришлась по вкусу и быстро стала известной.

Также немислима японская кухня и без лапши. Два самых узнаваемых варианта — это соба из гречишной муки и удон из пшеничной. Например, популярное японское блюдо рамен готовят с пшеничной лапшой.

Важно слушать свой желудок

Одно из ключевых правил японской гастрономии — останавливаться вовремя. В культуре существует принцип «хара хати бу», который переводится как «ешь, пока не насытишься на 80 %». Человек должен почувствовать момент, когда он почти наелся, и остановиться. Именно такой метод пропагандируют врачи из других стран. Но в Японии его применяют особенно успешно. Этот подход созвучен и принципу диеты «вашоку»: 80 % ингредиентов в тарелке должны быть растительными, остальные 20 % — белковыми. Минимум мяса и специй, много свежих продуктов. Молочные продукты и сладости зачастую исключаются вовсе. В основе



диеты лежит правило: один основной источник углеводов (рис или лапша) плюс морепродукты, тофу, бобы или овощи. В 2013 году японская кулинарная традиция «вашоку» была включена в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО как приносящая пользу здоровью.

Уважение к еде и ритуалы

Отношение к пище в Японии пронизано уважением. Перед едой принято говорить «итадакимасу». Это выражение благодарности всему, что привело еду на стол: природе, труду людей, процессу приготовления. После — благодарность за угощение «готисо сама дэсита».

Это не формальность, а часть мировоззрения. Еда воспринимается как дар, а не как нечто само собой разумеющееся. У каждого праздника — своя ритуальная еда. Самый яркий пример — Новый год. В эту ночь вся семья собирается за столом, чтобы вместе поесть соба, длинную гречневую лапшу. Она символизирует долголетие и надежду на то, что благополучие в доме протянется так же долго, как нить лапши. На новогоднем столе обязательно присутствуют моти и осэти рёри — набор закусок в лакированных коробочках, где каждый ингредиент имеет символическое значение.

Благотворное влияние

Рацион, построенный на легких, свежих и разнообразных продуктах, напрямую отражается на физическом состоянии. Япония стабильно входит в топ стран с самой высокой

РАМЕН С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

Для бульона: Вода — 4,2 л // Куриные крылья — 1,2 кг
Куриные голени — 350 г // Зеленые яблоки — 1 шт.
Морковь — 1 шт. // Лук — 1 шт. // Чеснок — 6–7 зубчиков
Корень имбиря — 5 см // Листы нори — 2 шт.
Для начинки: Пшеничная лапша — 300 г // Яйца — 6 шт.
Куриная грудка — 150–200 г // Морковь — 1 шт.
Соевый соус — 120 мл // Редис — 8 шт. // Кинза — 30 г
Зеленый лук — 2 стебля // Кунжут — 2 ст. л. // Лимонный сок — 1 ст. л. // Копченая паприка — 2 ч. л. // Соль — 2 ч. л.
Перец — 2 ч. л.

Способ приготовления:

1. Крылья и голени поставить вариться. Порезать морковь, лук, чеснок, имбирь, яблоко. Добавить в бульон вместе с листьями нори. Варить 2 часа.
2. Яйца сварить, очистить, положить в миску. Добавить соевый соус и полстакана воды, накрыть пленкой, убрать в холодильник.
3. Куриную грудку положить в кипящий бульон и варить 20–25 минут. Остудить и процедить.
4. Морковь и редис нарезать тонкими кружочками. Кинзу и петрушку порубить. Кунжут обжарить.
5. Ломтики куриной грудки обжарить в соевом соусе 1 минуту.
6. Сварить лапшу.
7. В тарелке смешать 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. копченой паприки, соль, перец. Влить теплый бульон. Следом выложить лапшу, на нее — мясо, овощи и половинки яиц. Посыпать зеленью и кунжутом, сбрызнуть лимонным соком.



продолжительностью жизни. Ученые связывают эти показатели, помимо прочего, именно с питанием. Доказано, что традиционная японская диета улучшает пищеварение, способствует стройности, защищает печень, снижает риск хронических заболеваний и помогает сохранить остроту ума.

По данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО), японец в среднем съедает в 2–4 раза меньше свинины и мяса птицы, чем житель других развитых стран, и в 6–11 раз меньше животных жиров.

Займствования, ставшие своими

Несмотря на долгую изоляцию, японская кухня не осталась неизменной. Каждая эпоха приносила что-то новое, но любое заимствование проходило через фильтр местной культуры.

В XVI веке вместе с португальскими и испанскими миссионерами в Японию пришла тэмпура — морепродукты и овощи в хрустящем тесте, обжаренные в масле. В этом блюде соединились европейская техника жарки и японский опыт приготовления овощей в растительном масле. Сегодня тэмпура воспринимается как нечто абсолютно японское.

Во второй половине XIX века, когда страна открылась миру, появились сукияки — тонко нарезанная говядина, тушенная с овощами, тофу и грибами в соевом соусе и сладком саке. Тогда же родилось тонкацу, свинная отбивная в хрустящей панировке, ставшая одним из символов японского обеда.

РОЛЛЫ

Ингредиенты:
Для заправки к рису: Рисовый или белый винный уксус — 4 ст. л. Сахар — 2 ст. л. // Соль — 1/2 ст. л.
Для роллов: Рис для суши — 1 стакан // Филе малосоленого лосося — 150 г // Средний свежий огурец — 1 шт. Большие листы водорослей нори — 2 шт. // Васаби, соевый соус

- Способ приготовления:**
1. Промытый рис залить холодной водой 1:1 плюс еще 10 %, довести до кипения, варить на медленном огне под крышкой 13–14 минут. Снять с огня, укрыть пледом и оставить на 30 минут.
 2. Нагреть все ингредиенты для заправки до растворения соли и сахара.
 3. Выложить теплый рис в центр деревянной посуды, вылить заправку, раскидать рис лопаткой, затем все собрать в центр. Повторить 4 раза. Оставить на 10 минут. Температура риса должна быть 32–34 °C, не холоднее.
 4. Огурец очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими полосками. Так же нарезать лосось.
 5. Лист нори положить на циновку для роллов (макису) шероховатой стороной вверх. Положить сверху теплый рис и разровнять, оставив по длинному краю полосу шириной 1 см. Слой риса — примерно 1/2 см. По желанию смазать рис васаби.
 6. Вдоль длинного края нори, закрытого рисом, отступить от него 1/2 см, выложить огурцы и полоски лосося. С помощью циновки свернуть плотный ролл.
 7. Тонким острым ножом нарезать ролл на куски 3–4 см. Подавать роллы с соевым соусом.



В начале XX века невероятную популярность завоевало карэ райсу — японское карри с рисом, созданное на основе индийского порошка карри и попавшее в Японию через британских моряков.

Вызовы нового времени

После Второй мировой войны диета японцев претерпела серьезные изменения. Рис постепенно стал уступать позиции: за 1965–2012 годы его потребление на одного человека сократилось вдвое, а мяса, молочных продуктов и жиров выросло в 2–4 раза. Японцы полюбили хлеб, спагетти, кофе, виски и пиво. Все чаще едят вне дома, пропускают семейные ужины, предпочитая им фастфуд, особенно этим увлекается молодежь.

Осознавая данную тенденцию, в 2005 году правительство приняло закон о продовольственном просвещении «Сёкуику», призванный напомнить населению о ценности сбалансированной традиционной пищи и культуры питания.

Четыре главных принципа японской гастрономии неизменны на протяжении столетий: разнообразие и свежесть ингредиентов при уважении к исходному вкусу, выражение природной красоты и смены сезонов, связь с праздниками и ритуалами, сбалансированное и здоровое питание. В конечном счете это не просто способ готовить и есть. Это способ жить в балансе с природой, окружающим миром и самим собой. [Д](#)

ТАЙЯКИ

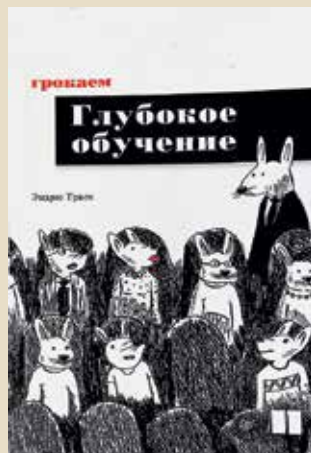
Ингредиенты:
Мука пшеничная — 300 г // Молоко — 400 мл Сахар — 90 г // Яйца — 2 шт. // Сода — 2 г Разрыхлитель — 3 г // Растительное масло (для вафельницы) — 5 мл
Для шоколадной пасты: Молоко — 325 мл // Черный шоколад — 75 г // Сливочное масло — 150 г // Какао-порошок — 60 г // Пшеничная мука — 60 г // Сахар — 80 г

- Способ приготовления:**
1. Заранее достать из холодильника сливочное масло, оно должно быть мягким.
 2. Смешать пшеничную муку, сахар и какао.
 3. Молоко довести до кипения. Добавить сухие ингредиенты частями, смесь постоянно помешивать.
 4. На маленьком огне, постоянно помешивая, довести массу до загустения. Снять с плиты.
 5. Шоколадные кусочки добавить в горячую массу. Тщательно перемешать до полного растворения шоколада.
 6. Добавить масло и тщательно перемешать. Остудить, затем взбить миксером до увеличения в объеме.
 7. Для теста взбить яйца с молоком, смешать все сухие ингредиенты и добавить сахар.
 8. Постепенно ввести сухую часть в жидкую. Поставить тесто на 2 часа в холодильник.
 9. Вафельницу смазать маслом, разогреть, в форму влить 1 ст. л. теста, сверху — 1 ч. л. с горкой шоколадной пасты, затем еще 1 ст. л. теста. Закрывать вафельницу. Выпекать 5 минут.



Давид Хименес
ДУРМАН ВОСТОКА. ПО СЛЕДАМ ОРУЭЛЛА, КОНРАДА, КИПЛИНГА И ДРУГИХ ВЕЛИКИХ ПИСАТЕЛЕЙ, ЗАЧАРОВАННЫХ АЗИЕЙ

Испанский журналист, проживший в Юго-Восточной Азии почти 20 лет, отправляется в литературное паломничество. Он исследует современный Китай, Мьянму и Индию, сопоставляя свои наблюдения с образами из произведений классиков.



Эндрю Траск
ГРОКАЕМ ГЛУБОКОЕ ОБУЧЕНИЕ

Этот гид объяснит принципы работы нейросетей на простых примерах из жизни и научит создавать ИИ, который обучается на своих ошибках, как человек. Вы поймете, как устроены алгоритмы, побеждающие в шахматах и предсказывающие курс акций, даже если никогда раньше не писали код.

ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Валерий Паршиков
ОТ ЛУЖНИКОВ ДО НОУ КАМП

Наверное, многие из любителей футбола слышали от старшего поколения болельщиков уже почти легендарную историю о том, как в финале Кубка обладателей кубков 1972 года московское «Динамо» уступило шотландскому «Глазго Рейнджерс» из-за того, что нетрезвые болельщики соперника выбежали на поле и сорвали концовку матча. Так чего же в этой истории больше: правды или вымысла? Какими словами напутствовала динамовцев композитор Александра Пахмутова перед вылетом в Барселону? Почему не смог принять участие в финале лучший форвард москвичей Владимир Козлов? Почему Константин Иванович Бесков несколько раз менял стартовый состав в день финала? Что говорилось в зарубежной прессе об игре динамовцев против шотландского клуба? Почему УЕФА не удовлетворил протест московского «Динамо» о переигровке финального матча?

Книга «От Лужников до Ноу Камп» основана на документальных отечественных и зарубежных материалах, многие из которых не публиковались в нашей стране, а также на информации, полученной автором в личных беседах с некоторыми динамовцами — участниками финала. Читателю впервые представлен столь подробный рассказ об обстоятельствах того легендарного матча, наверное, одного из самых лучших и драматичных во всей истории европейских футбольных кубков XX века. Кроме того, к книге прилагается авторский документальный фильм о финальном матче «Динамо» (Москва) — «Глазго Рейнджерс».



Бессел ван дер Колк
ТЕЛО ПОМНИТ ВСЕ. КАКУЮ РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА ИГРАЕТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И КАКИЕ ТЕХНИКИ ПОМОГАЮТ ЕЕ ПРЕОДОЛЕТЬ

Тяжелый стресс меняет мозг и тело, сказывается на нормальной жизни человека. Знаменитый психиатр доказывает, что обычные разговоры о проблеме малоэффективны, и вместо стандартной терапии предлагает методы восстановления через нейробиологию: от йоги и медитации до нейрообратной связи.



Екатерина Кулиничева
КРОССОВКИ. КУЛЬТУРНАЯ БИОГРАФИЯ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ

В книге Екатерины Кулиничевой обувь становится главным героем кино, музыки и даже медицины, объединяет вокруг себя самых разных людей — от великих атлетов до коллекционеров. Это увлекательное исследование того, как обычный предмет гардероба превратился в настоящий культурный символ.



Василий Ляхов
ИДИ ТЫ В БАНЮ... ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

Профессиональный банщик делится секретами правильного парения, попутно развенчивая мифы о пользе экстремальных температур. Это практическое руководство обучает мягким техникам, которые восстанавливают силы и укрепляют организм. Особое внимание уделено тонкостям работы с веником, выбору дров, составлению «банного меню».



Даррен Левин, Джон Уитмен
КРАВ МАГА. 250 УПРАЖНЕНИЙ ПО САМООБОРОНЕ

Сборник самых эффективных приемов крав мага, созданных для выживания в реальных уличных столкновениях. С помощью 250 упражнений и пошаговых фото авторы учат быстро нейтрализовать угрозу, используя естественные рефлексy и подручные средства. Вы освоите технику самообороны, которая работает в стрессовой ситуации, независимо от вашей физической подготовки.

НАСЛЕДИЕ ВЕКОВ НА ВОЛЖСКИХ БЕРЕГАХ

ТЕКСТ // ТАТЬЯНА ГЕРАСИМОВА

В наших широтах «лето — это маленькая жизнь», надо успеть не только выгулять легкие наряды, но и попутешествовать, увидеть и узнать что-то новое, накопаться, насладиться солнцем и теплым ветром. Для этого не обязательно отправляться на край света, достаточно отъехать от Москвы на 270 км и посетить столицу Золотого кольца Ярославль и города, находящиеся по соседству





Медвежьими тропами

Датой основания Ярославля считается 1010 год, и, как водится, существует легенда о появлении города. Князь Ярослав Мудрый прибыл на место слияния Волги с Которослью, чтобы крестить здешнее население. Язычники повиноваться воле князя не пожелали и натравили на него медведя. Князь одолел медведя секирой, а на месте боя повелел заложить крепость, с которой и начался город, названный его именем.

Сегодня образ косолапого в Ярославле повсюду: на гербе города, на автобусах и автобусных остановках, в музеях и на сувенирах, на улицах и площадях. Туристический маршрут, проходящий через основные достопримечательности города, официально называется «Медвежья тропа» и отмечен плитками с металлической вставкой в виде медвежьего следа. Не заблудитесь, не пропустите ничего важного, а еще почувствуете себя следопытом, как в детстве. Если захотите усилить это ощущение, устройте себе квест по поиску всех скульптур медведей в городе. Причем найти и посчитать надо будет и больших медведей, и медвежат, а также маленьких медведиков. Милые бронзовые фигурки медведиков не только украсили город, но и стали дополнительными туристическими объектами. У каждого из них есть свой QR-код, по которому можно узнать, кого эта фигурка символизирует и почему стоит на этом месте. Совсем недавно появился медведик-чемпион, посвященный победе ярославского хоккейного «Локомотива» в Кубке Гагарина в 2025 году. Согласитесь, так изучать историю города гораздо приятнее.

Спешите видеть!

А еще можно просто гулять, любоваться городскими видами и волжскими пейзажами, наблюдать за неспешным движе-

нием судов по реке. Пройтись по набережной Волги — обязательно при любой поездке в Ярославль. Начинать лучше всего со Стрелки — мыса, где в Волгу впадает река Которосль. Тут расположен парк с поющими фонтанами, памятником 1000-летию Ярославля и впечатляющим цветочным гербом города. Это популярное место для отдыха и занятий спортом, где можно покататься на роликах и велосипедах, взять напрокат электросамокат. В парке устраивают забеги, проводят различные фестивали и городские мероприятия. А какие здесь «дают» закаты! Торопитесь занять места в партере или придется искать подходящую площадку гораздо выше.

Зато на верхнем уровне набережной удобнее рассматривать архитектуру города. А посмотреть есть на что: древние соборы и купеческие особняки, музеи и административные здания XVII–XIX веков. Недаром хорошо сохранившийся исторический центр Ярославля внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Среди самых известных памятников архитектуры — Спасо-Преображенский монастырь, который называют местным кремлем, церковь Ильи Пророка и пятнадцатиглавая церковь Иоанна Предтечи в Толчкове, изображенная на 1000-рублевой купюре. Лето — лучшее время для осмотра храмов и монастырей, ведь многие из них закрыты для посещения в холодное время года, чтобы сохранить уникальные фрески и иконы.

Сказка в миниатюре

Совершенно другое настроение создает посещение «Шоу-макета «Золотое кольцо». Почти полторы сотни мастеров трудились более двух лет, чтобы не только детально воспроизвести самые узнаваемые достопримечательности Золотого кольца, но и «населить» миниатюрные города



фигурками людей и животных, «заполнить» домами, деревьями и машинами. На макете день сменяется ночью, а лето — зимой, мчатся машины, ходят поезда, люди, как в жизни, устраивают праздники и спешат по делам. Каждый участок макета — это своя история, свой сюжет: в Иваново невесты бегут за женихом, под Переславлем-Залесским пастухи пасут стадо, в Ростовском кремле проводят экскурсии. Рассматривая миниатюрный мир, в котором кипит жизнь, легко забываешь про возраст и время. Если есть дети, обязательно приводите их, подарите им волшебство!

Конечно, разглядывать города на макете интересно, но гораздо интереснее совершать реальные путешествия. Начать можно как раз в Ярославле, от символического нулевого километра Золотого кольца России, тем более что в этот знаменитый маршрут входят три города Ярославской области — Ростов Великий, Переславль-Залесский и Углич.

Ростовский кремль

Даже если вы никогда не бывали в Ростове Великом, вы его наверняка видели... в кино. Город словно бы специально создан как декорация для съемок сказочных сюжетов или фильмов про Древнюю Русь. Здесь все дышит историей: мощные белокаменные стены, величественные соборы, купеческие палаты и тихие улочки, ведущие к озеру Неро. Наиболее известный фильм, снимавшийся в Ростове, — «Иван Васильевич меняет профессию», но он далеко не единственный. Если вам интересна тема кино, можете выбрать специальный киномаршрут.

Но в любом случае начинать осматривать город надо с кремля — главной достопримечательности Ростова Великого. Построенный в XVII веке как резиденция митро-

В 1960-х годах фирма «Мелодия» выпустила пластинку «Ростовские звоны», она стала сенсацией в мире музыки

полита Ростовской епархии, сегодня кремль — это музей-заповедник, один из крупнейших центров изучения и сохранения древнерусского искусства. Не пожалейте времени на его осмотр.

Особого внимания заслуживает знаменитая двухъярусная звонница Успенского собора. Колокола на ней развешены в линию, что встречается крайне редко. На звонницу можно подняться по очень узкой лестнице, расположенной внутри старинных стен. Чтобы два человека могли разойтись, установлен... светофор. Зато панорама кремля, виды центра города и озера Неро, открывающиеся со смотровой площадки, послужат вам наградой. А еще вы вблизи увидите колокола, некоторым из которых более 300 лет. Колокола Успенского собора подбирались и отливались по определенному плану, чтобы в результате сложился уникальный звоновой ансамбль. Величественный, торжественный звон словно бы накрывает и облагораживает окрестности, никого не оставляя равнодушным.

Также никого не оставит равнодушным ростовская финифть — традиция эмалевой миниатюры на металлической основе. В Музее финифти представлены уникальные творения местных художников: миниатюрные иконы и портреты, эмалевые панно и роскошные ювелирные изделия. Если у вас появится желание увезти с собой на память украшения с изыщной росписью, посетите ремесленную ярмарку перед Ростовским кремлем. Здесь найдутся изделия местных мастеров по вполне демократичным ценам.

Переславль-Залесский

В Переславль-Залесский приезжают, чтобы увидеть Спасо-Преображенский собор, один из древнейших каменных храмов Руси, чей облик сохранился с XII века. Город основан Юрием Долгоруким в 1152 году и долгое время был духовной столицей Северо-Восточной Руси. Здесь и сегодня на 40 тысяч жителей приходится более двадцати церквей и пять монастырей, четыре из которых — действующие. Православное наследие Переславля столь велико, что город по праву является одним из главных мест паломничества Золотого кольца.

Но Переславль-Залесский знаменит не только храмами. Его главная достопримечательность — Плещеево озеро. Со времен Петра I здешние места стали считать родиной русского флота. Молодой царь, впечатленный красотой

ФОТО: ISTOCKPHOTO, STOCKADOVE, ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



и просторами озера, построил тут свою «потешную флотилию», единственное уцелевшее судно которой теперь хранится в музее «Ботик Петра I».

Вообще, Плещеево озеро, Переславль-Залесский и близлежащие окрестности идеально подходят для летнего семейного отдыха. Здесь все будут довольны. Благодаря полному заходу в воду комфортно купаться даже с маленькими детьми. А на песчаных пляжах приятно загорать. Еще можно поставить палатки в отведенных местах и испытать прелесть дикого туризма. Для любителей активного отдыха предлагаются сапборды, катамараны, а также велосипеды. Хорошо гулять по берегу озера и любоваться природой, да и любознательным найдется что посмотреть.

Например, проехав на машине от «Ботика Петра I» вдоль берега озера до поселка Талицы, вы окажетесь в Музее узкоколейной железнодорожной техники. Музей больше похож на старую железнодорожную станцию, где вокруг стоят паровозы, дрезины и вагоны. Все можно рассмотреть, куда-то даже залезть, а если вы решитесь прокатиться на старинной дрезине по сохранившемуся участку узкоколейной дороги, незабываемые впечатления гарантированы.

В самом Переславле много необычных музеев: Музей утюга, Музей денег, Музей чайников, Музей радио, Музей грампластинок и другие — на все возрасты и вкусы. Ежегодно летом в Переславле-Залесском проходит фестиваль воздухоплавания. Представьте десятки воздушных шаров в небе над Плещеевым озером. Это очень красиво! А у кого-то, вероятно, исполнится мечта подняться на воздушном шаре. Удачи!



Именно в Ярославле в 1750 году Федор Волков основал первый в России общедоступный профессиональный театр.

Местом основания Ярославля считается Стрелка — мыс при впадении речки Которосли в Волгу. Прежде это место называлось Медвежий Угол, так как финно-угорские племена, жившие здесь, поклонялись медведю.

Угличский набатный колокол, оповестивший город о смерти царевича, был «наказан»: ему отрубили ухо, вырвали язык и отправили в ссылку в Тобольск на 300 лет.

В местной кухне много рыбных блюд. Хорошо известна переславская ряпушка. Эту рыбку из Плещеева озера называют «царская селедка». В XVII веке ее постав-

ляли исключительно к столу монархов, сегодня она красуется на гербе Переславля-Залесского.

Озеро Неро, на берегу которого стоит Ростов Великий, возникло еще до Ледникового периода и считается одним из старейших в Европе. Его глубина невелика, но под водой скрывается многометровый слой сапропеля — древнего ила, который называют вторым дном.

Весьма любопытен ярославский диалект. Местные словечки могут легко запутать жителей других регионов. Здесь пульт от телевизора называют лентяйкой, обычную банку — баллоном, а слепня — паутом. Неловкий человек тут растопыра, а передразнивать — ковыряться. Слово «кожилиться» означает «надрываться», а если вы услышите призыв «отдайся!», не пугайтесь — это лишь просьба отойти в сторону или сойти с края дороги.



Углич

Конечно, этот город прежде всего известен как место загадочной гибели царевича Дмитрия, сына Ивана Грозного. Об этой трагедии напоминает церковь Дмитрия на Крови, построенная на месте гибели наследника престола.

Углич — один из старейших волжских городов со множеством сохранившихся архитектурных памятников. Но сегодня туристы приезжают сюда не только для того, чтобы погрузиться в глубины истории. Яркие фестивали, гастрономический и промышленный туризм — вот что привлекает людей.

Музей гидроэнергетики, расположенный в здании управления Волголага 1930-х годов, рассказывает о плотинах, дамбах и шлюзах, об истории возникновения и развития гидроэнергетики, об инженерных открытиях, сделанных при строительстве ГЭС. В экспозиции нашли отражения не только технические достижения, она знакомит с судьбами людей, создававших энергетическую мощь страны. Формат во многом интерактивный. Например, на специальном макете можно «построить» собственную ГЭС или побыть в роли генератора, крутя педали велотренажера. Обучающие и развлекательные программы, познавательные мультфильмы для самых маленьких — интересно будет всем, и взрослым и детям. Обратите внимание, в музей можно попасть только с экскурсией, поэтому о покупке билетов лучше позаботиться заранее.

Еще одна точка притяжения в Угличе — современный музей-завод «СырКультПросвет». Здесь можно погрузиться в историю создания сыра от древности до современ-

ности, а с уникальной стеклянной галереи, проложенной прямо над промышленными цехами завода, наблюдать за процессом производства сыра и всей линейки молочной продукции. А потом все попробовать и купить, что понравилось.

Мышкин

Мышкин не входит в Золотое кольцо России, зато здесь делают остановку круизные теплоходы. В городе множество достопримечательностей и мест культурного притяжения, в ходе Волжской навигации количество туристов многократно превышает местное население. Хотя это самый маленький город Ярославской области, в нем более 20 музеев! Два из них посвящены мышам, где вам обязательно расскажут легенду, почему город назван в честь грызуна, покажут тысячи мышей-экспонатов из разных стран мира, а в «Мышкиных палатах» устроят театрализованную аудиенцию у короля и королевы грызунов. В Мышкине все подчинено веселой мышиной теме.

Каждый из городов Ярославской области по-своему интересен и самобытен, каждый достоин посещения, будь то быстрый осмотр или детальное изучение. Можно спланировать большое путешествие по региону на целый отпуск, а можно выбрать формат поездок на выходные с посещением нескольких мест, расположенных недалеко друг от друга. Древняя история края, богатая духовная и культурная жизнь способны удивить даже самых искушенных путешественников, а лето и Волга добавляют ярких, незабываемых впечатлений в любую поездку. [📌](#)

Футбольный туризм

Мне 20 лет. За «Динамо» начал болеть вследствие правильного воспитания. В этом году пробил золотой сезон за футбольную команду. В июне ухожу в армию. Отслужу и продолжу свою фанатскую деятельность

ТЕКСТ // ДМИТРИЙ СИНЕЛЬЩИКОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

Три в одном

Впервые я попал на матч «Динамо» на Кипре 7 августа 2014 года. Была еврокубковая игра с «Хапоэлем» (Кирият-Шмона). Мы выиграли 1:2. Помню, как заводящий кричал: «Давайте поддержим «Динамо»! Чтобы весь Кипр нас слышал, чтобы нас было слышно в России!» А я же маленький и поверил, что если буду кричать громче, то меня реально услышат в Москве. Прямо повелся на это. Еще у мамы после игры спрашивал: «Правда, что меня в Москве было слышно?» Она ответила: «В Москве не знаю, но на Кипре точно».

С этого для меня все и началось. Хотя нет, началось-то совсем рано, в младенчестве. Мама рассказывала, что я никак не хотел засыпать под колыбельные. И когда у нее заканчивалось терпение, она отдавала меня отцу. А тот вместо колыбельных заводил: «О-о-о-о, это «Ди-на-мо». И под динамовские кричалки я всегда засыпал.

Сегодня не представляю своей жизни без трех вещей: «Динамо», футбола и путешествий. Разделяя «Динамо» и футбол, я не имею в виду, что болею за сборную или зарубежные клубы, нет, я за эмблему, просто слежу за многими динамовскими командами. А в прошлом году я вдруг подумал, что все мои увлечения прекрасно совмещаются в золотом сезоне. И потом, почему другие могут, а я нет? Решил доказать свою верность и преданность футбольному клубу!

Гайд для золотников

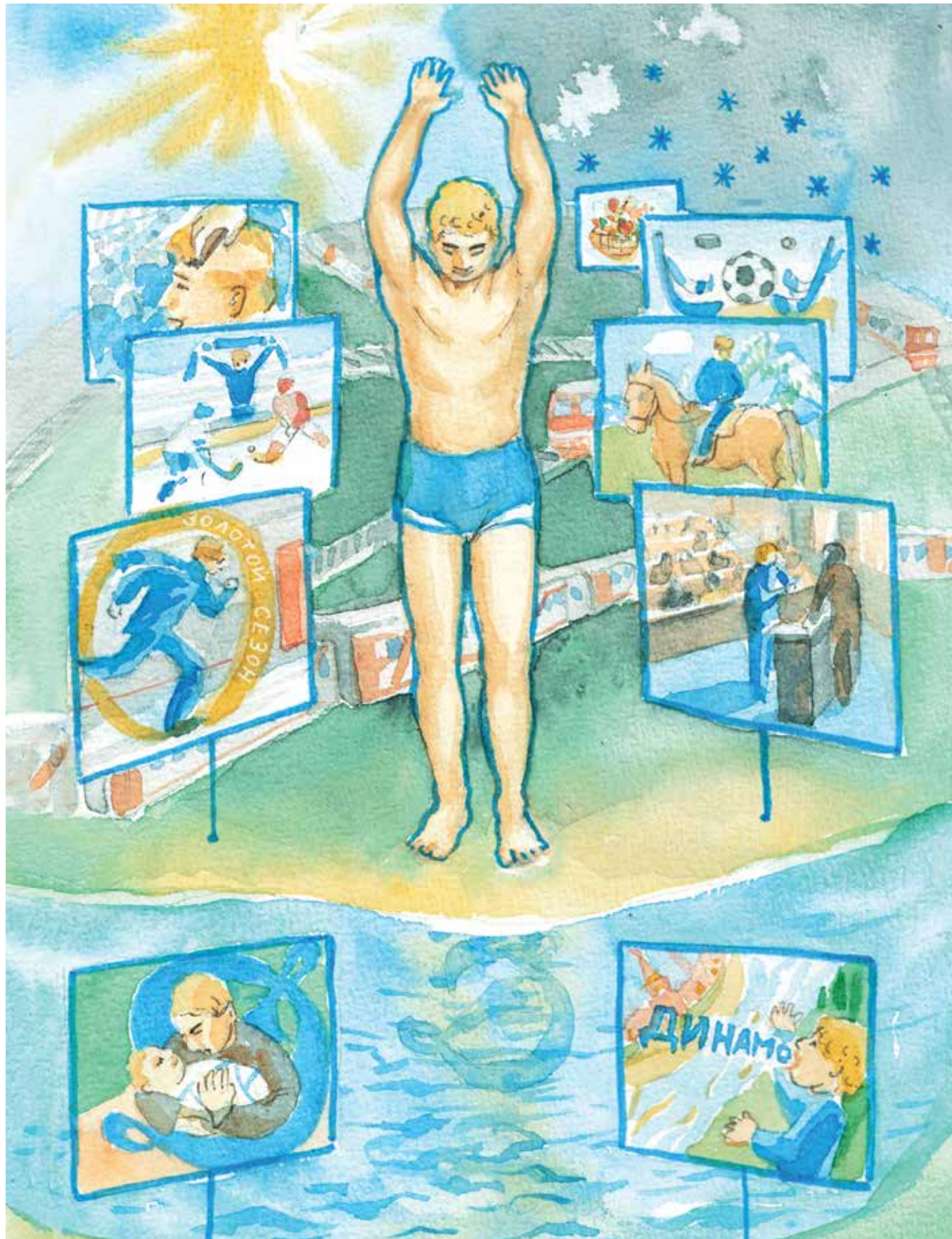
Самое важное в пробитии золотого сезона — это деньги и время. У меня кое-какие накопления были, на цветах заработал. Я же цветочный курьер. Учился в колледже мо-

сковского транспорта, этот год у меня как раз выпускной был, практику в метро проходил и после смены ехал развозить цветочки, создавал, так сказать, финансовую подушку.

Со временем вопрос тоже решил, в колледже все в курсе были, что я «больной». Ну пришлось пропустить экзамен по сдаче прав на управление подвижным составом, его назначили на ту пятницу, когда «Динамо» в Самаре играло. Подхожу к преподавателю, говорю: «Меня не будет. Что делать?» — «У тебя футбол опять? Пора бы расставить приоритеты». — «Я их уже расставил». И поехал на выезд. Позже, конечно, сдал.

Специально под золотой сезон завел ТГ-канал Двенадцатый игрок. Мало кто из золотников ведет медийную деятельность, а людям же интересно посмотреть, как золотой сезон выглядит изнутри. Поначалу выкладывал туда просто отчеты и селфи с матчами — типа эту игру я посетил. Потом понял, что нужно делать больше фото с городскими достопримечательностями. Какой-то памятник увидел, нашел о нем информацию в интернете, выложил пост — все довольны. И мне хорошо — захотел что-то вспомнить, полистал, нашел. Активно этим пользуюсь даже сейчас, хотя было все вроде недавно.

В компании золотников я минимум в два раза моложе остальных, да и вообще на выездах моих ровесников нет. Но я себя отлично чувствую



со старшими — интересы-то общие. И беседовать с олдскульными болельщиками гораздо увлекательнее — у них столько всяких историй!

На купание меня подсадили. Есть такой золотник Андрей Пешеход, который уже пятый золотой сезон пробивает. Так вот он старается в каждом городе искупаться в водоеме. Неважно, в какое время года. И меня в эту историю втянул. Начали в Казани, купались в Голубых озерах. Продолжили в Питере, это был конец ноября, Нева ледяная, я тогда в воду один полез, он воздержался. Еще в Ростове с ним купались. Прикольно, люди на берегу собираются, посмеиваются над тобой. Буду продолжать эту традицию.

На самолетах старался не летать, время сейчас такое — рейсы часто переносят, на игру можно не успеть. Лучше поездом ехать. Сергей Валентинович Находка так считает, а я к нему прислушиваюсь. Самолетами уже обратно в Москву возвращаюсь, если никуда не спешу. Да и на поезде отправляюсь заранее, они тоже бывают ненадежными. Когда мы добирались с тем же Сергеем Валентиновичем на кубковую игру в Краснодар, наш поезд на 5 часов опоздал. Хорошо, что выехали с запасом, если бы впритык, опоздали бы.

Что в итоге? 42 матча, 12 городов и 17 выездов: Краснодар — 3, Самара — 3, Санкт-Петербург — 2, Сириус — 2, Грозный, Казань, Калининград, Каспийск, Нижний Новгород, Оренбург и Ростов-на-Дону. Подробности — в указанном выше ТГ-канале. И вот еще что. Когда пробиваешь золотой сезон, мозги начинают работать иначе, видишь какие-то подводные камни. Понимаешь, как мыслит тренерский штаб, как мыслят игроки, чего требует игра, какие цели, какая тактика, угадываешь состав. Раньше такого не было.

Стоит только втянуться

В целом же у меня на счету больше 60 выездов, из них 45 — за футбольную основу. Плюс за «Динамо-2» и женскую команду. Есть выезды за команды по хоккею с мячом — основную и молодежку. За хоккейный клуб, женский волейбольный и регбийный. А еще за ватерпольный, но тогда я был совсем маленьким, сейчас этой команды уже нет.

Золотой сезон очень затягивает, это как наркотик. Футбольный чемпионат стартовал, ты только вошел во вкус, и тут бац — перерыв. Что делать? И ты начинаешь пристально следить за командами во всех остальных видах спорта. Куда можно поехать, что посмотреть. Так я и оказался на хоккее с мячом в Кирове. В полном одиночестве побывал в Архангельске на игре молодежки. На стадионе присутствовало около десяти



местных болельщиков, и, скорее всего, это были родители игроков. Я привез большой баннер, выкрикивал какие-то слова поддержки. Команда уступила со счетом 9:3. Кстати, днем раньше они проиграли тому же «Воднику» совсем всухую — 10:0. Считаю, результат моей поддержки налицо: пропустили меньше, даже забили. После игры вышел на лед — сфотографироваться с командой. На фото я самый старый.

Из Архангельска после игры поехал в Северодвинск, исключительно из-за природы. Там же море замерзает. На километр от берега отошел, пофоткался. Красиво очень. В самом городе делать нечего. Три памятника: какая-то стела труду, статуя Ленина и мемориал героям Великой Отечественной войны. За городом — еще мемориал погибшим морякам, до него три километра вдоль берега идти, там тоже побывал, атмосферное место.

За команду по хоккею с мячом золотой сезон интересный бы был — много новых городов и с игроками общения гораздо больше, они менее зазвездившиеся. Я заметил, что на выездах примерно одни и те же люди, но обстановка почему-то отличается. Атмосфера на фан-секторе, разговоры, кричалки, развлечения — все немного другое. В хоккее с мячом есть, например, традиция раздеваться по пояс после десятого забитого мяча. Но в Кирове я единственный разделся — было −20 °С.

Волейбольных девчонок поддерживал в Туле и Питере. В Тулу гонял в январе, на новогодних праздниках. Она близко, можно было бы в тот же день домой вернуться, но мне же надо побольше городов закрыть. Из Тулы рванул в Орел, из Орла — в Брянск. И могу сказать, что на сегодняшний день в моем рейтинге Брянская область худшая — смотреть не на что, делать нечего. Ни природных достопримечательностей, ни архитектурных, ни каких-то развлечений я там не нашел. Не спеша обошел город за три часа. Брянск, меж-

ду прочим, старше Москвы. Должно же там быть что-то историческое. Куда все делось? Собор, курган, памятник Ленину — вот и весь набор. Ленин вообще в каждом городе стоит, я даже не знаю, сколько у меня его в телефоне, причем он везде разный.

В Питере на данный момент был больше всего — семь раз. Есть мечта — пробить туда 100 выездов.

Поучаствовал в самом массовом выезде в Рязань, где играла женская футбольная команда.

На регби ездил совсем давно в Йошкар-Олу и в этом сезоне в Казань на финал, где мы проиграли. В Telegram есть канал 1923.dm, если не ошибаюсь. Его команда организует автобусы на различные выезды и не только. Допустим, на хоккей с мячом добираться неудобно, они бронируют автобус, который идет от стадиона «Динамо» до Крылатского и обратно.

Еще из запомнившегося в этом сезоне — выезд в Каспийск. Несколько дней там провел, конную прогулку брал. Все пешочком гуляют, а я галопом скачу. Я конным спортом увлекался, у нас занятия не только в манеже были, но и в лесу, в полях. А вот в горах катался впервые.

Как стать популярным

Про хоккей хочется рассказать отдельно, только не про результаты сезона — они позорные. В смысле путешествий я рассчитывал на молодежку: состав хороший, думал, выездов накинут, и я куда-нибудь доберусь. Не получилось. Был выезд в Бобруйск, но это не слишком интересно. Там из достопримечательностей только надпись: «Я люблю Бобруйск».

Ходил на домашние игры основы, за два месяца ни одной не пропустил. Скатал с ними в Нижний Новгород, там команда выиграла, потом в Питер, где мы вышли в плей-офф. Но хотелось еще каких-то активностей. Игры три раза в неделю. На арене делать нечего, кроме как общаться в фойе со знакомыми. Подумал: хочу на медиакуб. Что для этого нужно? Наверное, сделать плакат. Но с плакатами все сидят. Значит, надо написать на нем короткую цепкую фразу. Такую, чтобы человек, пробегая глазами по трибунам, непременно на ней остановился. Перед матчем «Динамо» — ЦСКА пошел в зону, где устраивают всякие активности, взял самый здоровенный ватман и большими буквами написал: «Ищу жену». В первом периоде разворачивать не стал, много суеты, опоздавшие подтягиваются. Развернул во втором, просидел пару минут, подошли стюарды: «Пойдем». В подтрибунку меня вывели, говорят: «Это не средство поддержки команды». Я им стал объяснять: «Ну как же не средство? Хочу повысить популяцию динамовских болельщиков, вот ищу жену с теми же интересами. И «дэшечка» тут нарисована». В общем, они ультиматум поставили: либо я выкидываю плакат, либо хоккей для меня сегодня заканчивается. Пришлось с ним распрощаться. На экране меня так и не показали. Зато показали в третьем периоде, уже без плаката. А зачем я тогда плакат делал?

Зашел потом на трансляцию «Динамо» — ЦСКА, нашел себя с плакатом, сделал скриншот и выложил у себя в кана-



ле шуточный пост, что хотел попасть на экран, но не получилось. Подписчики «хи-хи, ха-ха». По фанатским чатам это разлетелось. Через пару часов после публикации поста это подхватили и некоторые спортивные СМИ, про стюардов писали, что они неправы. Еще через час со мной связались представители клуба с предложением дать интервью. Изначально планировалось, что я расскажу про плакат, но, когда перед игрой к ним пришел, стали спрашивать, почему я выбрал «Динамо» и все такое. В общем, дал свое первое интервью, на медиакубе меня показали — хорошо.

Спустя какое-то время я вспомнил, что цель была попасть на экран с плакатом. Теперь меня уже все знали — болельщики само-собой, но и стюарды, работники арены. Все со мной здоровались. Я стал популярной личностью. Ну и что уж, так и решил написать на плакате: «Хочу на экран». И «дэшечку» по старинке. Сделал плакат, подошел с ним к стюардам. «Давайте, — говорю, — вы меня в свои

*Теперь меня
уже все знали —
болельщики само собой,
но и стюарды,
работники арены.
Все со мной здоровались*

чаты скинете, уточните, можно или нельзя, чтобы не было никаких казусов». Они одобрили. Я снова в первом периоде не стал разворачивать, а меня взяли и показали. Без плаката. А зачем я его делал? Посоветовался со своими знакомыми, которые были в курсе про плакат. Подумали, экранного времени много не бывает. Развернул, смотрю на реакцию, люди улыбаются. Мне даже полную паузу дали, секунд 20, только без музыки. Диктор в микрофон сказал: «Это наш старый знакомый Дмитрий. Уже не первый раз плакат рисует».

Дайте футболку

На футбольных сборах люблю бывать. Там команда контактирует с тобой, а ты — с командой. Я был на сборах в Австрии, Объединенных Арабских Эмиратах и трижды в Турции.

В Австрии был еще маленьким, помню, сборы проходили в Санкт-Георген-ан-дер-Гузене и Вельсе. Мне понравилось, что в этих городках, больше похожих на деревни, трибуны на стадионах забиты, и вокруг поля народ толпится, футбол смотрит. Атмосферно. Мы с отцом игровую форму коллекционируем, и из Австрии я привез две футболки, Абдул-Азиза Теттеха и Артура Юсупова. С Теттехом я перед игрой договорился. Мы рано приехали и как бы встречали команду. Я подошел к Теттеху: «Можно футболку?» — «Сейчас нет. Давай после игры». Когда матч закончился, я выбежал на поле, причем минуя всех, целенаправленно к нему. Он мне улыбаться начал еще в середине поля, снял футболку — держи. А с Юсуповым случайно вышло. Увидел, как он с нашим болельщиком разговаривает, я подошел уши погреть. Когда они закончили, показал на форму: «Можно?» Он нагнулся: «Ну снимай».

Из Эмиратов я привез две футболки, Фомина и Фернандеса. Из Турции тоже привозил. Очень понравились последние сборы в Турции. Туда приехало много наших болельщиков. Мы все обычно живем в одном отеле, общаемся, играем в футбол, ездим на выезды, в смысле на соседнее

поле. Проводим матчи против тренерского штаба. Это интересный опыт. Играем на маленьком поле, потому что далеко не все спортсмены. Тренерский штаб почему-то всегда выигрывает, к ничьим даже не приближаемся. Что-то забиваем иногда, но, по-моему, они поддаются. Причем они по полю пешком ходят, а мы все носимся с одышкой... С последних сборов я привез футболку Гладышева. Играли «Динамо» — ЦСКА, мы выиграли. Было полно фанатов, фанеры жгли. Обычно выход на поле открыт, но из-за такого ажиотажа его закрыли, пришлось прыгать через забор. Изначально целью был Чавес, который тогда только перешел. Я выбежал к нему на поле: «Можно футболку?» Он мне на смеси испанского и английского пытался объяснить, что наших правил еще не знает, проконсультируется, и, если разрешат, здесь же и встретимся. Я решил, что ждать не могу, меня сейчас просто повяжут. Рукой ему махнул — в следующий раз. К Ярику подбежал, он без проблем футболку снял и уже собрался уходить. Я говорю: «Стоять бояться». Из кармана маркер достал: «Давай автограф». Он расписался.

А самую первую футболку, Владислава Лёвина, привез с выезда в Смоленск. Причем футболку просил не у него. Мне отказали. Лёвин увидел ребенка, которого игнорируют, и сам подошел. Он потом уехал играть в Чехию. И мы с отцом пару раз к нему приезжали, сначала в один клуб, потом в другой. Даже какой-то баннер делали. После матчей встречались с ним, гуляли по городу.

Без меня не расслабляйтесь!

Перед золотым сезоном была смутная надежда, что чемпионами станем или Кубок возьмем. Ну хоть что-то. Все-таки тренер сборной пришел Валерий Георгиевич Карпин. Не получилось, что-то не пошло. И как будто бы сборную он тоже не тянет в последнее время, не его это. У него требования были завышены, игроки его не понимали, химии не произошло. Ребята на тренировках постоянно травмировались. Как ни посмотришь состав, то одного нет, то другого. Перебарщивал Валерий Георгиевич. Гусев? Когда его утвердили главным тренером, я сразу сказал, что он не готов пока. Надо еще где-то покрутиться, поработать. «Динамо» не место для обучения. Нам нужен результат здесь и сейчас.

Меня перед игрой со «Спартаком» корреспонденты «Матч ТВ» поймали: «О, болельщик «Динамо». Давай поговорим. Как думаешь, Гусев достоин?» — «Мне кажется, не дорос. Нужно подписывать Юргена Клоппа, пока он свободный агент». У меня даже запись прямого эфира есть. Народ посмотрел, посмеялся.

Сейчас клуб Шварца пригласил. Я ему рад, но время покажет.

Сезон я, кстати, завершил символично — устроил шоу. На игре с «Балтикой» в Калининграде меня прямо на секторе побрили. О футболе все забыли, снимали, как меня стригут. Столько телефонов, направленных в мою сторону, я еще не видел. Потом все хлопали. Это было неожиданно и приятно. Теперь можно и в армию уходить. Когда вернусь, будет еще больше выездов, путешествий, золотых сезонов. [Д](#)

*Когда пробиваешь
золотой сезон,
мозги начинают
работать иначе,
понимаешь, как мыслят
тренеры, игроки*



«ДИНАМО» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!



Dynamo.su



ВКонтакте



Rutube



Telegram



Max



Стратегический партнер
Общества «Динамо»



ЗАРПЛАТНАЯ КАРТА «ДИНАМО»

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

Заказать карту.



☎ **1000** ЗВОНОК ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНЫЙ

8 800 100 24 24 / VTB.RU

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