

КОМАНДА РОССИИ

01 [21] 2025



АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

ТАТЬЯНА ТАРАСОВА

ЯНА ЕГОРЯН

ТАТЬЯНА СЕРГАЕВА



Владимир
Путин
ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



Дорогие читатели, приветствую вас на страницах обновленного журнала ОКР «Команда России»!

Считаю важным проинформировать об изменениях в Олимпийском комитете России.

За последние месяцы обновлен устав и создана новая модель управления ОКР. Исполком отныне включает 29 человек, а количество членов ОКР сокращено до 100.

Вместо 13 разрозненных федераций теперь работают четыре сильные организации, обеспечивающие комплексный подход к развитию своих видов спорта: Федерация гимнастики России, Федерация водных видов спорта России, Федерация каноэ России, Федерация бейсбола и софтбола России.

В ряде федераций произошло избрание новых руководителей, профессиональных управленцев. Цель — повышение качества управления ОКР и улучшение рабочих связей с Минспортом России.

По поручению президента России Владимира Владимировича Путина ОКР ведет активный диалог с МОК, ВАДА, международными федерациями по снятию ограничений и интеграции российских представителей в штат международных организаций.

Несмотря на санкции, мы поддерживаем высокий уровень спортивного представительства в мире. Используем все возможности для участия в международных стартах.

Конечно, главное — это Олимпиады. ОКР активно ведет подготовку и к Играм 2026 года в Италии и 2028 года — в США.

Допуск российских спортсменов уже подтвержден в большинстве летних видов спорта. По зимним видам ситуация сложнее, но мы работаем.

В 2024 году на чемпионатах мира и Европы российские атлеты завоевали 71 медаль, включая 32 золотых. В нынешнем году планируем участие в 28 крупных международных первенствах.

Развиваются наши собственные форматы международных турниров. Игры Будущего становятся регулярными. Успешно зарекомендовали себя Игры БРИКС, двусторонние проекты с Белоруссией и КНР. Готовимся к Играм ШОС и III Играм СНГ.

В заключение выскажу уверенность в том, что Россия под руководством нашего президента вновь займет подобающее ей ведущее место на мировых спортивных аренах, а наши спортсмены будут занимать пьедесталы с подъемом флага и исполнением гимна России.

Михаил Дегтярев

КОМАНДА РОССИИ

Учредитель: Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России». Глава редакционной коллегии: М.В. Дегтярев, министр спорта Российской Федерации, Президент Олимпийского Комитета России, д.ю.н. **Главный редактор:** Н.А. Кричевский, д.э.н., профессор. **Шеф-редактор:** М. Маркова. **Редактор:** М. Гришко. **Исполнительный директор:** С. Данилина. **Арт-директор:** И. Матвеев. **Фоторедактор:** Н. Пахаленко. **Фото на обложке:** РИА Новости.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер: серия ПИ № ФС77-76690 от 01 октября 2019 г. Отпечатано в типографии: ООО «Медиа-гранд», 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Луговая, 7 (территория завода). Подписано в печать 31.03.2025 г. Тираж 2 000 экземпляров. Цена свободная.

Согласно ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ журнал «Команда России» относится к категории информационной продукции для детей, достигших возраста шестнадцати лет. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. © Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России». Любое воспроизведение материалов или фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения Общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России».

ОСОО «Олимпийский комитет России», 119991, г. Москва, Лужнецкая наб., 8, тел.: +7 (495) 725-45-35, факс: +7 (495) 725-45-23, e-mail: info@olympic.ru

МОСКВА: ФЛАГМАНСКИЙ МАГАЗИН, УЛ. НОВЫЙ АРБАТ, Д. 26; ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ», ПЛ. КИЕВСКОГО ВОКЗАЛА, Д. 2, АТРИУМ «БЕРЛИН»; ДВОРЕЦ СПОРТА «ДИНАМО», УЛ. ЛАВОЧКИНА, Д. 32. **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ТРЦ «ГРИНВИЧ», УЛ. 8 МАРТА, Д. 46; **ВОЛГОГРАД:** ТРЦ «АКВАРЕЛЬ» УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ПР-Т, Д. 107; **УФА:** ТРЦ «ПЛАНЕТА», УЛ. ЭНТУЗИАСТОВ, Д. 20; **КАЛИНИНГРАД:** ТРЦ «ЕВРОПА», УЛ. ТЕАТРАЛЬНАЯ, Д. 30; **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** ТРК «НЕБО», УЛ. БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, Д. 82 (ПЛ. ЛЯДОВА); **ЧЕЛЯБИНСК:** ТРК «ГОРКИ», УЛ. АРТИЛЛЕРИЙСКАЯ, Д. 136; **ЯЛТА:** ГОСТИНИЦА ЯЛТА-ИНТУРИСТ, УЛ. ДРАЖИНСКОГО, Д. 50; **СОЧИ:** РОЗА ХУТОР, С. ЭСТОСАДОК, НАБ. ПАНОРАМА, Д. 1; **SPORT INN,** АДЛЕРСКИЙ РАЙОН, УЛ. УРИЦКОГО, Д. 18А; **АНАПА:** КУРОРТНЫЙ ПОСЕЛОК ВИТЯЗЕВО, ЮЖНЫЙ ПРОСПЕКТ, Д. 3Б

04

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ДОКТОР ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, ЖУРНАЛА «КОМАНДА РОССИИ» НИКИТА КРИЧЕВСКИЙ — О ЦЕЛЯХ И ЗАДАЧАХ СОЗДАНИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТИВНОГО ФОНДА.

05

САМБО НА ПОРОГЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

У САМБИСТОВ ВСЕГО МИРА ЕСТЬ ОДНА ОБЩАЯ МЕЧТА — КАЖДЫЙ ИЗ НИХ СТРЕМИТСЯ ВЫСТУПИТЬ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ДО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЭТОЙ МЕЧТЫ ОСТАЛСЯ ВСЕГО ОДИН ШАГ — ВКЛЮЧЕНИЕ САМБО В ПРОГРАММУ ИГР.



12

06

КОНСТАНТИН БОЙЦОВ

«МЕЖДУ БИАТЛОННОЙ И АРМЕЙСКОЙ СЕМЬЕЙ»

БЫВШИЙ ЖУРНАЛИСТ «СОВЕТСКОГО СПОРТА» И ГЛАВА ПРЕСС-СЛУЖБЫ СОЮЗА БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ КОНСТАНТИН БОЙЦОВ ДОЛГИЕ ГОДЫ БЫЛ САМЫМ ИЗВЕСТНЫМ ПИШУЩИМ ЖУРНАЛИСТОМ И ИСТОРИКОМ БИАТЛОНА. С 2024 ГОДА ОН ПРОХОДИТ СЛУЖБУ НА СВОЕ В СОСТАВЕ ИНЖЕНЕРНО-САПЕРНОЙ РОТЫ РЯЗАНСКОГО ПОЛКА ВДВ.

10

ПУЛЬС ВРЕМЕНИ

В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ 2025 ГОДА МИНИСТР СПОРТА И ГЛАВА ОКР МИХАИЛ ДЕГТЯРЕВ ПРОВЕЛ РЯД ВСТРЕЧ С ГЛАВАМИ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ И ПОСЕТИЛ НЕСКОЛЬКО РЕГИОНОВ РОССИИ.

12

АЛЕКСАНДР БРЕЧАЛОВ

«IRONMAN Я ПРЕОДОЛЕЛ ТРИЖДЫ. И В ПЛАНАХ ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН»

ГЛАВА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ В ИНТЕРВЬЮ РАССКАЗАЛ О РАЗВИТИИ СПОРТА В РЕГИОНЕ, СТРОИТЕЛЬСТВЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ, А ТАКЖЕ СВОИХ УВЛЕЧЕНИЯХ — СПОРТИВНЫХ И НЕ ТОЛЬКО.

16

ИСТОРИЯ УСПЕХА

ПОЧТИ 25 ЛЕТ АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН ПОБЕЖДАЕТ В ХОККЕЕ, ЗАВОЕВЫВАЯ ТРОФЕИ В ОДНОМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И КОНКУРЕНТНЫХ ВИДОВ СПОРТА. МЫ РЕШИЛИСЬ ВЫДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ВЕХИ ЕГО ВЕЛИКОЛЕПНОЙ КАРЬЕРЫ. ВОСЕМЬ — В СООТВЕТСТВИИ С ИГРОВЫМ НОМЕРОМ АЛЕКСАНДРА.

20

ТАТЬЯНА ТАРАСОВА

«РАБОТАТЬ НАДО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, КАК В ПОСЛЕДНИЙ»

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ И ЛЕГЕНДА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ — О ВЫСТУПЛЕНИЯХ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ, ИХ ПЕРСПЕКТИВАХ НЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ КВОТАХ.

24

КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА

ТЕЛЕВЕДУЩИЙ И КОММЕНТАТОР РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ ПРИНЯЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕ МИХАИЛА ДЕГТЯРЕВА СТАТЬ СОВЕТНИКОМ И КАКИХ ИЗМЕНЕНИЙ ЖДЕТ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ.



16

28

НОЧЬ. ИТАЛИЯ. БОЛЬШУНОВ. ПОБЕДА

ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ВЫИГРАЛ НОЧНОЙ МАРАФОН SUDTIROL MOONLIGHT CLASSIC.

30

ТАТЬЯНА СЕРГАЕВА

«ПРИДЕРЖИВАЮСЬ МЕТОДА КНУТА И ПРЯНИКА»

ИСТОРИЯ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ РОССИИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

32

КРАСОТА И СТИЛЬ

ОЛИЦЕТВОРЕНИЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ, ОБАЯНИЯ И ГРАЦИИ.



32

38

СПОРТИВНАЯ ГЕОГРАФИЯ

В РАЗНЫХ УГОЛКАХ НАШЕЙ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ ЛЮБЯТ СВОИ ВИДЫ СПОРТА — ГДЕ-ТО ХОККЕЙ, ГДЕ-ТО — БИАТЛОН, А ГДЕ-ТО — РЕГБИ. В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ НОВОЙ РУБРИКИ МЫ БУДЕМ ОТМЕЧАТЬ НОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТОЧКИ НА КАРТЕ РОССИИ.

40

НАШИ ПОБЕДЫ

СЛЕДИМ ЗА УСПЕХАМИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВСЕМУ МИРУ.

44

НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ О ФЕХТОВАНИИ

РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ ВМЕСТЕ С ДВУКРАТНОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ ЯНОЙ ЕГОРЯН.

48

НАСТРОЙ НА ЛЕТО

СОРОКО НАСТУПИТ СЕЗОН ЛЕГКИЙ ПЛАТЬЕВ И КРАСИВЫХ ВЫХОДОВ НА ПЛЯЖ, А ТАКЖЕ ЗАБЕГОВ И ЗАПЛЫВОВ. ВСЕ ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ СТИМУЛОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИХОДИТЬ В ФОРМУ. МЫ ПОПРОСИЛИ НАШИХ ЭКСПЕРТОВ ДАТЬ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ТО, КАК ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РАЗУМНО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ.

52

ПРЫЖОК В БУДУЩЕЕ

РАССКАЗЫВАЕМ О ГЛАВНЫХ МОЛОДЫХ ЗВЕЗДАХ ЮНИОРСКОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.

54

ВИТАЛИЮ СМIRНОВУ — 90!

90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ ОТМЕТИЛ ПОЧЕТНЫЙ ЧЛЕН МОК, ПОЧЕТНЫЙ ПРЕЗИДЕНТ ОКР, ПОЛНЫЙ КАВАЛЕР ОРДЕНА «ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ» ВИТАЛИЙ СМIRНОВ.

56

МНЕНИЕ

ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ В СПОРТЕ: СРАБОТАЛО ИЛИ НЕТ?



44

58

ТАНЕЦ ЧЕМПИОНОВ

РАЗБИРАЕМСЯ В БРЕЙКИНГЕ ВМЕСТЕ С ПОБЕДИТЕЛЕМ ЮНОШЕСКОЙ ОЛИМПИАДЫ-2018 СЕРГЕЕМ ВУМБЛЕВЕЕ ЧЕРНЫШЕВЫМ.

62

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

ОНИ ЗАРОДИЛИСЬ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ НА СТЫКЕ ПОДЛИННОЙ ИСТОРИИ И МИФОЛОГИИ, А В НАШИ ДНИ ПРЕВРАТИЛИСЬ В ЯВЛЕНИЕ СРОДНИ МИРОВОМУ КУЛЬТУ.

66

ДМИТРИЙ КИСЕЛЕВ

«НАШИ РЕБЯТА ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ ИЗ-ЗА ЛЮБВИ К ИГРЕ, А НЕ К ДЕНЬГАМ»

ГЛАВА ОБЪЕДИНЕННОЙ ФЕДЕРАЦИИ БЕЙСБОЛА И СОФТБОЛА РАССКАЗАЛ О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ДВУХ ВИДОВ СПОРТА, НОВОЙ ДОЛЖНОСТИ И ЛЮБВИ К СПОРТУ.



74

70

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА?

КАК СПОРТСМЕНАМ НАЙТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ.

74

СПОРТ С УЛЫБКОЙ

ВРЕМЯ ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ!

78

СИЛА В КОМАНДЕ

ЧТО ТАКОЕ КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ СЕГОДНЯ, И ПОЧЕМУ ОН ТАК БУРНО РАЗВИВАЕТСЯ.

ПО ПОРУЧЕНИЮ ПРЕЗИДЕНТА В РОССИИ СОЗДАЕТСЯ РОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ФОНД



Никита Кричевский

ДОКТОР ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК,
ПРОФЕССОР, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «КОМАНДА РОССИИ»

Согласно внесенному в Госдуму законопроекту, РСФ будет агрегировать целевые отчисления букмекеров на развитие спорта и распределять средства федерациям и лигам, в первую очередь — на развитие детско-юношеского и массового спорта.

Принципиально важный аспект: средства Фонда позволят снизить коммерциализацию детско-юношеского спорта. О проблеме поборов с родителей в формально бесплатных спортшколах и секциях Владимир Путин говорил еще в октябре прошлого года в ходе заседания Совета по спорту.

Также не будут обойдены вниманием строительство и реконструкция спортивных объектов, создание отечественных спортивных товаров и оборудования.

Наполнение РСФ будет осуществляться за счет целевых отчислений от выручки букмекеров на зарубежных спортивных событиях. Это, по оценке министра спорта Михаила Дегтярева, порядка

85% всех ставок. Средства Фонда будут распределяться под контролем наблюдательного совета во главе с министром по заявкам организаций, прошедших конкурсный отбор.

О каких деньгах речь: в 2024 г. целевые отчисления букмекеров (2% от квартальной выручки, с 2028 г. — 2,5%) составили 35,3 млрд руб. При этом общий объем ставок за этот период вырос на 40% (до 1,7 трлн руб.).

Мало кто сомневается, что тренд на совокупный рост ставок сохранится.

На слушаниях в Госдуме идею РСФ активно поддержали главы федераций, входящих в наибольшую по объему ставок группу. Например, президент Федерации тенниса России Шамиль Тарпищев заявил, что в теннисе существует проблема финансирования резервов и «возникает опасность, что спортсмены могут уйти в другие страны».

Прежняя схема сбора и распределения букмекерских отчислений была достаточно простой.

Деньги аккумулировались в Едином регуляторе азартных игр (ЕРАИ), а тот распределял их по федерациям. Размер перечислений зависел, прежде всего, от объема ставок на конкретный вид спорта, а также от достижений, например, олимпийских наград.

Теперь львиная доля сборов достанется не федерациям, которые, по мнению экспертов, часто использовали средства не слишком эффективно, а непосредственно РСФ.

По сути, это вторая спортивно-финансовая революция. Первая была в 2017 г., когда букмекеров обязали делать отчисления на развитие спорта. ♦

ФОТО: КОЛЛЕКЦИЯ АРИКОВА НИКИТЫ КРИЧЕВСКОГО

ФОТО: GETTY IMAGES / GALEAZZI MEDIA



САМБО НА ПОРОГЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

У самбистов всего мира есть одна общая мечта. Каждый из них стремится выступить на Олимпийских играх. После того, как Международная федерация самбо (ФИАС) получила постоянное признание Международного олимпийского комитета (МОК), до осуществления этой мечты остался всего один шаг — включение самбо в программу Игр.

Какая Олимпиада станет исторической для самбо? В каком году будут разыграны медали по этому виду спорта? Точного ответа пока нет. Но это не мешает единоборству активно развиваться по всему миру. Сегодня самбо занимаются спортсмены более 130 стран на пяти континентах, а членами ФИАС является 101 национальная федерация. И год от года этот список растет.

Можно ли узнать общее число самбистов в разных странах? Такое не под силу никому. Ведь кто-то считает себя самбистом уже после первой тренировки, а кто-то — только тогда, когда покорит мировую вершину.

Для одних самбо — это профессиональный спорт и смысл жизни. Для других — любимое увлечение и лучшее занятие в свободное время, способствующее общему развитию. Как бы то ни было, миллионы людей, закалившие свой характер благодаря самбо, сегодня уверенно шагают по жизни, реализуя себя в самых разных сферах. Бизнесмены и политики, врачи и летчики, юристы и полицейские, ученые и преподаватели...

Всему миру известны достижения президента России в самбо. Владимир Путин записался в секцию в 11 лет, а в 21 год победил на чемпионате Ленинграда и стал мастером



Василий Шестаков стал президентом ФИАС в 2009 году, и именно с его приходом в организацию самбо с удвоенной энергией начало большой путь в Олимпийские игры.

Сегодня единоборство включено практически во все мультиспортивные соревнования. Турниры по самбо уже проходили в рамках Универсиады, Европейских игр, Азиатских игр, Африканских игр, Центральноамериканских игр, Всемирных игр боевых искусств и многих других крупнейших мировых форумов. В августе 2025 года соревнования по боевому самбо станут частью Всемирных игр в Китае.

спорта. Коронные приемы — бросок через спину с колен, а также бросок с захватом двух рукавов. Российский президент неоднократно становился победителем и призером соревнований по самбо различного уровня.

Любовь к самбо Владимир Путин пронес через всю жизнь. Пребывая в должности президента страны, он находит время, чтобы посетить крупнейшие турниры по самбо и обсудить развитие этого вида спорта со специалистами. В том числе — с президентом Международной федерации самбо Василием Шестаковым, вместе с которым тренировались в юношеские годы и который теперь продвигает самбо на мировой арене.

В 2021 году ФИАС получила постоянное признание МОК. Теперь самбо является полноправным членом олимпийской семьи, и следующей ступенью станет включение отечественного вида спорта в программу Олимпийских игр. А в 2024 году Министр спорта Михаил Дегтярев подписал приказ о признании самбо олимпийским видом спорта в России.

Говорят, путешествие в тысячу ли начинается с первого шага. Международная федерация самбо проделала огромный путь к Олимпиаде. И сегодня самбо осталось сделать последний, самый главный шаг... ♦

ФОТО: GETTY IMAGES / ANadolu Agency

КОНСТАНТИН БОЙЦОВ МЕЖДУ БИАТЛОННОЙ И АРМЕЙСКОЙ СЕМЬЕЙ

Бывший журналист «Советского спорта» и глава пресс-службы Союза биатлонистов России Константин Бойцов долгие годы был самым известным пишущим журналистом и историком биатлона. С 2024 года он проходит службу на СВО в составе инженерно-саперной роты рязанского полка ВДВ. Константин рассказал «Команде России» о том, как пришел в биатлонную семью и почему решил пойти на СВО.

— Чем вас привлек биатлон? Вы пришли в этот спорт по редакционному заданию или по зову души?

— Дело было еще в прошлом веке. Тогда я только пришел в «Советский спорт» и часто летал в Нефтеюганск, где вел тренинги для студентов, учил их составлять информационные заметки.

В Ханты-Мансийске еще только строился биатлонный центр, проходили первые международные соревнования на Кубок Югры, первый для Югры этап Кубка мира. Добраться было недалеко, я приехал пару раз на соревнования, быстро втянулся, познакомился со всеми, звезды сошлись... Помню, Вадим Иванович Мелихов подбил меня съездить на чемпионат мира в Словению в 2001 году. После этого я активно начал работать на международных соревнованиях.

— Вас можно назвать пионером российской биатлонной журналистики?

— Вряд ли я был пионером. Просто так совпало, что прошлое поколение в тот момент уходило.

В «Советском спорте» тогда еще работал Михаил Лазаревич Азерный, но он жил в Екатеринбурге, был уже немолод и редко выбирался. Анатолий Коршунов тоже много писал про биатлон, но к тому времени переехал в Финляндию, откуда издавал свою газету «ЗоЖ». Вся биатлонная поляна в «Советском спорте» зачистилась, в «Спорт-Экспрессе» об этом виде спорта никто регулярно не писал — я оказался как бы на пустом месте.

— В то время биатлон был еще камерным видом спорта. Насколько его атмосфера отличалась от той, к которой мы привыкли сейчас?

— Во-первых, биатлон тогда показывал только «Евроспорт» по платной спутниковой подписке. Журналист на международных соревнованиях был практически «священной коровой». На любом Кубке мира их пускали везде — журналистская аккредитация приравнивалась к VIP. Корреспонденты могли находиться где угодно и общаться с кем угодно сколько угодно времени. Еще одной яркой

“ Я не афишировал свой выбор, но информация быстро разошлась, и те, до кого она доходила, очень тепло к этому относились. С большим количеством людей я общался по этому поводу, и все проявляли участие.





ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КОНСТАНТИНА БЕСЕДОВА

ГЕРОИ СВО

чтобы поговорить с журналистом. Таким же примерно образом я дозванивался в отели, в которых жила сборная. И люди ждали звонка! Сейчас такое сложно себе представить.

— Вы много путешествовали с командой, жили с ней. Вас можно было назвать сыном полка?

— Сложно сказать, был ли я сыном полка. Биатлону не привыкать к таким людям. В свое время плотно работал с командой Георгий Сурков и другие. Было ощущение, что биатлон того времени был немного обделен вниманием, поэтому когда я нарисовался со своими активностями, это стало для всех приятным сюрпризом.

— Есть ли у вас любимые биатлонные места?

— Это однозначно Антерсельва, как, наверное, у любого журналиста, поездившего по мировым аренам. Трудно вообразить себе более атмосферное место. Мне запомнилась и первая Олимпиада в Солт-Лейк-Сити, когда я поехал, не сильно представляя, что там будет. Решил, что буду жить с командой, но оказался на две недели вне всякой транспортной логистики, которая была на Олимпиаде. Добирался каждый вечер до дома, где жил вместе с тренерами и сервисами, с невероятными приключениями, убеждая службу транспорта, что хоть мне в этот автобус и нельзя, но надо как-то добраться до места жительства в 120 км. Меня подвозили совершенно разные люди — полицейские,

приметой тех лет были способы общения. Не были еще развиты мобильные телефоны, поэтому я брал в справочнике телефон пресс-центра, звонил туда из Москвы сразу по окончании гонок и просил связать меня с российскими призерами после официальной пресс-конференции. Я так дозванивался Светлане Черноусовой, Светлане Ишмуратовой, Альбине Ахатовой, многим другим биатлонистам того времени. Спортсмены стояли, ждали после окончания пресс-конференции,



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КОНСТАНТИНА БЕСЕДОВА

“ Многие участники боевых действий жалуются, что после стрессовых ситуаций тяжело засыпать. У вас были такие проблемы?

“ Надо понимать, что задачи у инженерно-саперной роты и у штурмовиков, скажем, несколько разные. Мы не принимаем участие непосредственно в боевых столкновениях, поэтому наши стрессы чуть иные. По крайней мере у большинства мужиков, которые со мной служат, проблем со сном никаких. Скорее, проблема недостатка сна — задач у всех очень много. Кто часто сталкивается с «птичками» и артобстрелами, переживает, конечно, непростые минуты и даже часы, но засыпают все, кого знаю, почти мгновенно.

ГЕРОИ СВО

волонтеры, прихожане огромного мормонского храма, что был через дорогу от главного пресс-центра. Навигаторов тогда еще не было. Сейчас об этом занятно вспоминать.

Если говорить о России — здесь моей первой и главной любовью был и остается стадион в Ханты-Мансийске. За 25 лет я кем там только не работал — простым журналистом, руководителем пресс-центра и даже комментатором на телеканале «Югра» в соседней кабинке с Дмитрием Губерниевым, который в это же время вел репортаж на «Матче».

— Идет много споров: понятие «биатлонная семья» — миф или реальность?

— Конечно, биатлонная семья существует. Семья — это не только моменты, когда люди взявшись за руки водят хороводы, поют песни и красиво живут. Когда начинается условная дележка наследства — это всегда сложные выяснения отношений, и такое тоже бывает в семье. В моем понимании семья — это сообщество безразличных друг другу людей. Такая семья в биатлоне точно есть. Вопрос в качестве взаимоотношений внутри нее.

— Находясь на СВО, чувствуете поддержку биатлонной семьи в своем выборе и своей гражданской позиции?

— Действительно я это ощутил. Ольга Зайцева, например, определила по косвенным признакам, что я оказался на СВО, и написала очень теплые слова. Дмитрий Губерниев записывал видео для нашей инженерно-саперной роты, поздравлял с Новым годом — все были очень воодушевлены. Я не афишировал свой выбор, но информация быстро разошлась, и те, до кого она доходила, очень тепло к этому относились. С большим количеством людей я общался по этому поводу, и все проявляли участие.

— Как долго вы колебались между желанием быть полезным отечеству и внутренними страхами, естественными для любого человека на войне?

— Все просто. В 2022 году я закончил работать в СБР. У меня были внутренние дела, надо было закончить некоторые проекты. В 2023 году меня стали посещать мысли —



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КОНСТАНТИНА БЕСЕДОВА

пойти в военкомат. В то время я занимался фрилансом, но осознав, что здоровье позволяет, принял такое решение. Дети подросли, родные все понимали, поэтому я пошел.

— Что стало для вас самым тяжелым испытанием в ходе службы?

— Первые дни, недели, месяц, когда ничего не знаешь, были сложными. Моя срочная служба была давно в 1988-89 году. Многому приходилось учиться заново.

— Чем вы планируете заниматься, когда наступит мир?

— Тем же, чем и занимался 25 лет — спортивной журналистикой. Это было мне интересно и интересно до сих пор, так что хотелось бы продолжить. Дай Бог, это скоро закончится. У меня контракт до октября 2025 года. Было бы здорово, чтобы к этому времени все закончилось, и я смог бы заниматься спортивной журналистикой и дальше. На СВО я так или иначе использую свои навыки. Скажем, я администратор телеграм-канала нашего подразделения, время от времени доводится что-то писать, редактировать, собирать какой-то специальный материал. Я этим охотно занимаюсь. ♦



БЕСЕДОВАЛ:
АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ

ПУЛЬС ВРЕМЕНИ



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ПРОХИН / ПРЕС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

ЮЖНО-САХАЛИНСК

В январе в Южно-Сахалинске состоялись IV Российско-Китайские игры – важное событие в рамках перекрестного года культуры обеих стран. Во время визита на Дальний Восток Михаил Дегтярев провел встречу с заместителем руководителя Главного государственного управления по физической культуре и спорту КНР Лю Гоюном, на которой обсуждался вопрос проведения Молодежных летних игр в 2026 года в Калининграде и запланированное на первую половину года совещание министров спорта стран ШОС. В его повестке – утверждение положения об Играх ШОС, проведение которых в прошлом году предложила Россия.



ОАЭ

По инициативе России в прошлом году был дан старт другому спортивному проекту - Играм будущего. После успеха в Казани фиджитал-соревнования примет ОАЭ, еще через год – Казахстан. Подготовку к ним министр обсудил с коллегами обеих стран – Ахмедом Бельхулем Аль-Фаляси и Ерболом Мырзабасыновым.

Во время рабочей поездки в Дубай в конце января Михаил Дегтярев также встретился с исполнительным директором сектора развития спорта Главного управления спорта ОАЭ шейхом Сухаилом Бутти Сухаилом Аль-Мактумом. Стороны говорили о недопустимости дискриминации в спорте, в этом вопросе



шейх Аль-Мактум выразил поддержку России. Министр также провел встречу с главой Национального антидопингового агентства ОАЭ Майей Аль-Джабер. На ней, в частности, были подведены итоги работы Международного антидопингового форума, который проводило Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) в Минске в сентябре прошлого года.

БЕЛОРУССИЯ

В феврале в белорусской столице состоялось совместное заседание коллегий министерств спорта Союзного государства. Михаил Дегтярев еще раз подчеркнул, что в деле борьбы с допингом страны готовы сотрудничать со всеми организациями, включая Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководство которого до сих пор скептически относится к национальной антидопинговой системе. Было предложено создать международный дискуссионный клуб стран БРИКС по вопросам науки и образования в сфере антидопинга. В Минске стороны также договорились о запуске программы подготовки внешних пилотов FPV-дронов и утвердили план Кубка сильнейших спортсменов по летним видам спорта на 2025 год.

Параллельно с заседанием коллегии министерств в Минске проходил Кубок сильнейших по биатлону, который не остался без внимания министра – вместе с Дмитрием Губерниев он прокомментировал одну из гонок.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ПРОХИН / ПРЕС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ

Важным элементом работы министра стали встречи с руководителями спортивных федераций, в рамках которых обсуждались стратегические инициативы, модернизация тренировочных программ и подготовка к крупным соревнованиям.

В январе в Минспорте состоялось селекторное совещание с регионами по повышению доступности детско-юношеского спорта и противодействию насилию в спортивной среде, в Олимпийском комитете России, главой которого Михаил Дегтярев стал в декабре, – совещание с руководителями олимпийских спортивных федераций, на котором обсуждали ключевые вопросы управления, международной деятельности, этики и инфор-

мационной политики. Особое внимание уделили международной повестке.

Эти темы более детально поднимались во время личных встреч министра с руководителями общероссийских федераций: главой Федерации триатлона России Ксенией Шойгу, с членом Международного олимпийского комитета, президентом Федерации тенниса России Шамилом Тарпищевым, руководителем Федерации керлинга России Дмитрием Свищевым, председателем попечительского совета Стрелкового союза России Владимиром Лисиным. К слову, российские стрелки, несмотря на недопуск ряда лидеров сборной, на мартовском чемпионате Европы сумели завоевать два золота – отличились Антон Аристархов и Любовь Яскевич.

СОРЕВНОВАНИЯ

В Тульской области Михаил Дегтярев дал старт Кубку России и Всероссийским детско-юношеским соревнованиям по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, позже в феврале в Удмуртской Республике – Сельским спортивными играм.

Во время поездки в Красноярский край он посетил Международные соревнования по спортивной борьбе имени Ивана Ярыгина и встретился с главой региона Михаилом Котюковым, обсудив судьбу крупных спортобъектов «Сопка» и «Радуга» – наследия Всемирной зимней универсиады-2019.



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ПРОХИН / ПРЕС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ПРОХИН / ПРЕС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

СОБЫТИЯ. НАЗНАЧЕНИЯ.

Важным событием стало объединение Федерации бейсбола России и Федерации софтбола России, которое продолжило заданную в прошлом году тенденцию на гармонизацию структуры управления национальных федераций с международными. Единую организацию возглавил заслуженный тренер России Дмитрий Киселев. На встрече с президентом инвестиционной группы «Марафон» Александром Винокуровым министр обсудил партнерство компании не только с видными спортивными федерациями и профессиональными клубами, но и проекты в сфере водно-моторных видов спорта, шахмат, сквоша, силовых дисциплин, велоспорта, а также поддерживает крупнейшие мероприятия в сфере любительского спорта, среди которых забеги «Московский марафон», «Северная столица», турниры по триатлону.

Особое внимание правительство уделяет развитию физической культуры и спорта среди лиц с инвалидностью, полученной в результате участия в СВО и иных вооруженных конфликтах. В начале февраля кавалер ордена Мужества, участник программы «Время героев» Роман Гришин назначен на должность заместителя директора по развитию инновационных видов спорта Федерального центра подготовки спортивного резерва. Цель программы – подготовка высококвалифицированных руководителей из числа военнослужащих для работы в органах власти и в крупных компаниях. ♦

АЛЕКСАНДР БРЕЧАЛОВ

« IRONMAN Я ПРЕОДОЛЕЛ ТРИЖДЫ
И В ПЛАНАХ ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН »

Глава Удмуртской Республики в интервью журналу «Команда России» рассказал о развитии спорта в регионе, строительстве инфраструктуры, а также своих увлечениях – спортивных и не только.



ФОТО: ЭЛИНОРА АРХИВА АЛЕКСАНДРА БРЕЧАЛОВА

— Удмуртия — регион спортивный: здесь проходят и любительские, и профессиональные соревнования. Чему был посвящен визит Михаила Дегтярева?

— Как сказал наш Президент: «Мы должны развивать социальную сферу на селе, чтобы людей, которые живут и работают там, поддержать». Министр спорта приезжал к нам именно на сельские соревнования — в 31-й раз в республике прошли зимние сельские спортивные игры. Это почти тысяча спортсменов-любителей в 13 видах спортивной программы. Михаил Владимирович был у нас по приглашению королевы лыжни — Галины Алексеевны Кулаковой. В сентябре на рабочей встрече я передал ему письмо от четырехкратной олимпийской чемпионки.

“

Мы всегда открыты предложениям бизнеса и готовы обсуждать разные форматы сотрудничества.



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ГРОНИН



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА БРЕЩЕЦКОВА

ПОЛИТИКА И СПОРТ

строим Дворец единоборств. В этом году хотим «сдать» объект ребятам.

— Вы следите за тем, как развивается спорт в регионе? Насколько это приоритетное направление?

— Безусловно, это один из приоритетов. Особое внимание — массовому спорту, и прежде всего — на селе. Наша задача — чтобы все сельские ребята могли заниматься спортом рядом с домом или учебной. В списке последних «обновок» — спорткомплексы с бассейнами в поселке Игра и селе Шаркан, стадион в поселке Новый, лыжная база в селе Селты, комплекс в деревне Аксакшур.

В этом году проведем в республике больше 180 физкультурных и 1300 спортивных мероприятий для всех возрастов и любой степени подготовки. В марте у нас Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Пионерская правда». В мае — легкоатлетическая «Эстафета Мира», посвященная 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Затем Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ», международные соревнования по велосипедному спорту «Тур России», международный легкоатлетический забег «Динамовская миля», Всероссийский фестиваль гимнастики «Времена года».

— Президент России Владимир Путин поручил к 2030 году вовлечь в систематические занятия спортом 70 процентов россиян. Вы не раз говорили в интервью, что спортивной инфраструктуры в городе не хватает. Есть положительная динамика?

— Об этом тоже говорили с Министром. Тех, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, у нас 55,4%. Обеспеченность спортивной инфраструктурой — 67% — выше среднего по стране.

За последние шесть лет только по нацпроекту «Демография» мы построили 49 площадок ГТО, региональный центр по лыжным гонкам в селе Шаркан, крытый каток в Воткинске, два ФОКа открытого типа, реконструировали пять межшкольных стадионов, обновили футбольные поля для школы футбола в Ижевске и на стадионе «Торпедо Ижевск», закупили спортивное оборудование и инвентарь для школ олимпийского резерва. Отсюда и динамика

В конце была корректная провокация: «У всех министров есть мой автограф, а у вас нет. Приезжайте». Отказаться было невозможно.

Михаил Владимирович успел захватить и на биатлонный комплекс имени генерал-майора А.М. Демидова. В декабре там прошла 55-я юбилейная «Ижевская винтовка» — старейшая биатлонная гонка страны. Она собрала почти восемь тысяч болельщиков. На биатлонном комплексе министр пообщался с параспортсменами — у нас шла Всероссийская зимняя спартакиада инвалидов.

Обсудили наши спортивные стройки. Мы продолжаем реконструкцию Ледового дворца «Ижсталь». В рамках концессионного соглашения



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ПРОХИНА

— Какие инфраструктурные проекты есть в ближайших планах? Насколько это важно для региона?

— Строим физкультурно-оздоровительный комплекс в поселке Балезино при поддержке РЖД. Работаем по госпрограмме «Комплексное развитие сельских территорий» — в прошлом году благодаря ей мы построили, к примеру, две лыжероллерные трассы на селе, теперь их у нас десять.

Работаем над проектом модернизации биатлонного комплекса имени генерал-майора А.М. Демидова. И, конечно, ключевой для нас проект — завершение первого этапа реконструкции Ледового дворца «Ижсталь».



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА БРЕЩЕЦКОВА



ФОТО: ЕВГЕНИЙ ПРОХИНА

ПОЛИТИКА И СПОРТ

положительная. За последние семь-восемь лет мы приросли на 15% — плюс сто тысяч человек, выбирающих спорт.

Инфраструктуру строим, в том числе, с привлечением частных инвестиций.

— Как, на ваш взгляд, можно привлечь бизнес к участию в социальных спортивных проектах?

— В 2022 году объем оказанных услуг в сфере спорта составил 1,6 миллиардов рублей, а в 2024-м — 2,5 миллиарда рублей. Интерес жителей республики к спорту растет, а значит, растет и интерес бизнеса.

Ключевые меры поддержки прописаны в республиканских законах: это в том числе и нулевая налоговая ставка для спортивных инвестпроектов, и возможность аренды земельных участков без торгов для спортивных проектов, и льготные ставки на приобретение оборудования. Мы всегда открыты предложениям бизнеса и готовы обсуждать разные форматы сотрудничества.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА БРЕЩЕЦКОВА

ЖЕЛЕЗНАЯ ДИСТАНЦИЯ

— Как в плотном графике руководителя региона находится время на подготовку к Ironman?

— Сейчас я не готовлюсь к стартам, хотя у меня есть цель — сделать еще один «айрон». Но пока приоритеты другие. Поэтому сейчас спорт в моей жизни на необходимом минимуме: два-три часа в неделю.

Что касается стандартной подготовки для «железных» дистанций, то требуется 14-15 часов в неделю. Пока я их выделить не могу.

Ironman я преодолел трижды, еще в копилке 13 «половинок», Байкальский ледовый марафон. Дважды переплыл Волгу, кстати, в последний раз в компании полпреда Президента по ПФО Игоря Анатольевича Комарова.

— С чего началось ваше увлечение?

— Все детство и юность играл в футбол, потом был перерыв в спорте из-за бизнеса. Десять лет назад я начал заниматься триатлоном — нужен был вызов.

— В чем спорт вам помогает? Ведь это не только удовольствие от результатов, но и постоянный упорный труд, и возможные травмы.

— Когда плотный график, много мероприятий, мозг ищет выход. Бег — инструмент, который помогает быть в рабочем состоянии, в тонусе. Триатлон для меня — это набор важных для жизни элементов: перезагрузка, отдых, спорт, вызов. Конечно, удовольствие от побед есть, но я убежден, что успехом нужно жить одну минуту, потом двигаться дальше.

— Кто-то еще в вашей семье так же сильно увлечен спортом?

— Также сильно — никто. Но дети у нас спортивные, увлекались танцами.

— В одном из интервью вы рассказывали, что у вас есть майка с автографом легендарного баскетболиста Сергея Белова. Расскажите, пожалуйста, ее историю...

— Мне ее подарила Светлана Антипова, олимпийская чемпионка по баскетболу. Я очень люблю баскетбол — и болеть, и играть. И конечно, для каждого, кто понимает, что такое баскетбол, имя Сергея Белова много значит. Легенда! Лидер сборной СССР, соавтор великой победы в Мюнхене-72.

— Какие еще раритеты есть в вашей коллекции?

— Много, я же фанат. Наиболее ценные: фото (и не одно) с Сан Саньчем Карелиным, мяч с автографами баскетболистов ЦСКА из победного Мадрида (в столице Испании проходил «Финал четырех» Евролиги-2007/08, ЦСКА стал обладателем трофея — прим. ред.)

— Вы не раз говорили, что читаете буквально взахлеб. Что было последним?

— «Все потерять и вновь начать с мечтой» Вадима Туманова, «Убили бы вы толстяка?» Дэвида Эдмондсона, «Невозможно как стратегия» Стивена Котлера. Чаще всего читаю в машине на долгих поездках или перед сном. Если книга интересная, мне сложно остановиться, хочу дочитать до конца.

— Вы производите впечатление человека, который всегда смотрит на жизнь с оптимизмом. Что помогает вам поддерживать такой настрой?

— Конечно, семья. Она у нас очень большая и дружная. Стараемся все праздники проводить вместе: дети готовят программу, мы, те кто постарше, отвечаем за стол, например, на Новый год у нас обязательно оливье, холодец и пельмени. ♦



ФОТО: GETTYIMAGES / ALBERT DICKSON / SPORTING NEWS

ВОСЕМЬ ПОВОРОТОВ НА ПУТИ К ВЕРШИНЕ

Почти 25 лет Александр Овечкин побеждает в хоккее, завоевывая трофеи в одном из самых популярных и конкурентных видов спорта, находясь под пристальным взглядом болельщиков, журналистов и критиков. За это время в его жизни произошло столько событий, что можно написать не одну книгу. Мы решились выделить основные вехи его великолепной карьеры. Пусть их будет восемь – в соответствии с игровым номером Александра.

Автокатастрофа

I.

Все, кто даже бегло знаком с биографией Александра, знают, что альтернативы профессиональному спорту у него не было. С такой мамой (Татьяна – двукратная олимпийская чемпионка по баскетболу) и отцом (Михаил был в шаге от карьеры футболиста) выбирать не приходилось. С восьми лет Овечкин в хоккее, с десяти – в школе «Динамо», хотя сам он говорит, что мог бы и не стать хоккеистом. Решающим моментом стала трагедия...

Когда Саше было 10 лет, в автокатастрофе погиб его старший брат Сергей. Это стало потрясением для всей семьи, в том числе для будущего спортсмена. «Мы не знаем, как могла повернуться жизнь, не случись этого. Будь он в живых, может, я не стал бы хоккеистом. Это ведь судьба», – расскажет позже Овечкин. Свою карьеру Александр посвятил брату. И когда забил свой первый гол в НХЛ – поднял пальцы и посмотрел вверх: «Надеюсь, он гордится, глядя на меня с небес».

II.

Еще до совершеннолетия Александра всем было понятно, что он будет суперзвездой. В детстве Овечкин превзошел рекорд Павла Буре по голам в чемпионате Москвы, дебютировал в суперлиге, едва перешагнув порог 16-ти, был лидером сборной на серебряном ЮЧМ-2002 и золотом МЧМ-2003. И ушел под первым номером на драфте НХЛ 2004 года.

Буквально с первого дня заокеанской карьеры у Овечкина появился конкурент, еще один самородок этого поколения – Сидни Кросби. Они даже дебютировали в лиге в один день – 5 октября 2005 года. Их битва за «Колдер Трофи», приз лучшему новичку сезона, стала исторической. И выиграл ее россиянин! Всю вторую половину 2010-х НХЛ развивалась вокруг соперничества двух хоккейных глыб.

Конкурент



ФОТО: GETTYIMAGES / SPORTING NEWS ARCHIVE

III.

16 января 2006 года «Вашингтон» приехал в Финикс к команде, которую по забавному, как кажется сейчас, совпадению тренировал... Уэйн Гретцки. На тот момент – неприкасаемый №1 в любых снайперских списках. О том, что кто-то может побить его рекорды, даже речи не могло идти.

Россиянин в любимой силовой манере прорвался к воротам, сделал финт, упал на лед после толчка защитника «Койотс» Пола Мары. Но не выключился из борьбы: перевернулся, завел клюшку за голову и с острого угла вслепую закатил шайбу в сетку. «Тот самый гол» – так называют этот эпизод в заокеанской лиге. Сразу несколько изданий признают его теперь лучшим голом в НХЛ в XXI веке. В ту секунду на льду проявилось всё: талант, умение, удача и это русское стремление – бороться до конца.



ФОТО: GETTYIMAGES / TOM SCZERBOWSKI

Тот. Самый. Гол.

“Вот она. Золотая медаль. На шею. Отстаньте от всех нас! Мы – лучшие!». Так Александр Овечкин говорил в чемпионской раздевалке золотого Минска-2014, когда впервые стал чемпионом мира в статусе капитана сборной России.

IV.

Победы за национальную команду – вот от чего он получает настоящий кайф. Ни разу за всю карьеру он не отказался приехать на майский чемпионат мира, как бы ни устал после сезона в НХЛ.

В столицу Белоруссии форвард «Вашингтона» приехал, имея за плечами два титула чемпиона мира. Самая памятная для нас, конечно, победа в Квебеке-2008, когда сборная России впервые за 15 лет выиграла турнир. Овечкин тогда набрал 12 очков, одно из них – голевая передача на золотой бросок Илье Ковальчуку в овертайме финального матча с Канадой. Да, «в Голливуде до такого додуматься не смогли».

Трехкратный

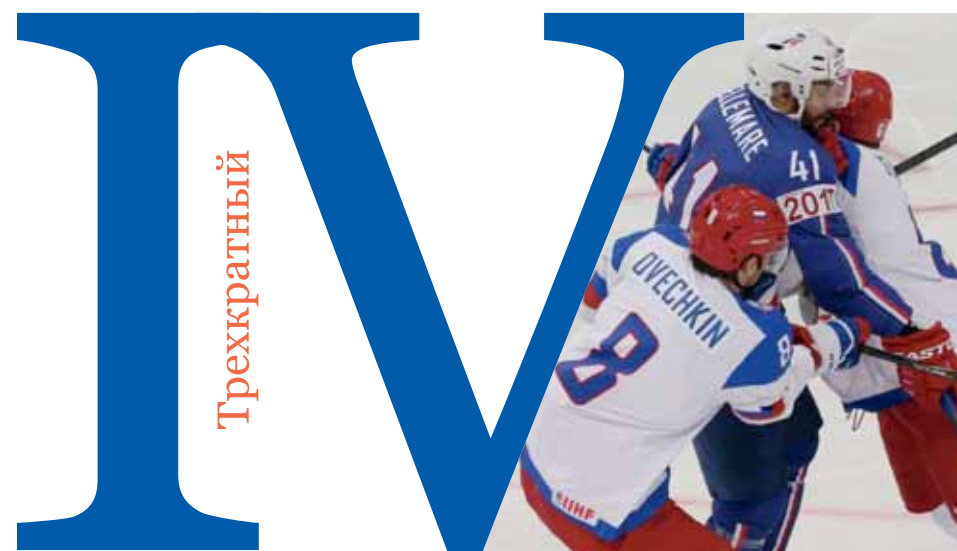


ФОТО: GETTYIMAGES / ANVERLANE

Олимпиада



ФОТО: GETTY IMAGES / BRUCE EBNETT

“Отстой. Это всё, что я могу сказать, — после матча Овечкин был лаконичен.”

VI.

Личную жизнь Овечкина всегда обсуждали не меньше, чем его игровые подвиги. С кем только не сводили форварда «Вашингтона» таблоиды! Телеведущая Виктория Лопырева, певица Жанна Фриске, солистка Black Eyed Peas Ферги, гимнастка Каролина Севастьянова. Дольше всех звездный хоккеист встречался с теннисисткой Марией Кириленко, и даже сделал ей предложение, но до свадьбы дело так и не дошло.

В 2016 году супругой Ови стала Анастасия Шубская. Став мужем, а вскоре – отцом двух сыновей, Александр Михайлович изменился и внешне, и внутренне. Есть стойкое ощущение, что именно стабильность в личной жизни позволила Овечкину сделать на четвертом десятке решающий рывок в карьере, обеспечивший ему статус легенды.



Настя

ФОТО: GETTY IMAGES / NIEL VASQUEZ

ИСТОРИЯ УСПЕХА

V.

Пожалуй, главное, чего нет в послужном списке Овечкина – золотой медали Олимпийских игр. В победный для нас Пхенчхан-2018 игроки НХЛ не поехали, а в 2006-м, 2010-м и 2014-м сборную России и Овечкина ждали разочарования. В Турине молодой Александр затащил команду в полуфинал, но после победы над канадцами случились поражения от финнов и чехов.

До сих пор в памяти свежи два драматичных поражения в четвертьфиналах. Самое обидное – дома, в Сочи-2014. Это был турнир мечты, где шикарное поколение русских хоккеистов находилось на пике. Тем больше было проиграть финнам. На следующий день телекамера выхватила хоккеиста со стаканом пива в одной из лож «Большого», и грустнее человека в тот момент не было на белом свете. Хотелось бы, чтобы шанс выиграть Олимпиаду у Александра еще был.

VII.

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Пока Овечкин завоевывал индивидуальные награды и строил личный бренд, его «конкурент №1» Кросби завоевывал трофеи – и в НХЛ с «Питтсбургом», и со сборной Канады. Все же хоккей – командный вид спорта, и хейтеры россиянина любили об этом напомнить. Александр Михайлович заставил их замолчать в 2018-м, взяв Кубок Стэнли.

Поход за «чашкой» «Вашингтон» начал с двух поражений от «Коламбуса», но затем Овечкин все взял в свои руки: сейчас или никогда. Россиянина признали MVP плей-офф, а выигранный Кубок Стэнли он брал даже с собой в кровать.



ФОТО: GETTY IMAGES / G. FRIME

Кубок

VIII.

«Вечное» достижение Уэйна Гретцки было установлено в конце прошлого века – свою последнюю шайбу в НХЛ он забросил 29 марта 1999 года. Почему «вечный»? С наступлением в хоккее новой эры казалось, что забить столько невозможно: слишком плотной стала игра. Плюс сопутствующие факторы – локаут 2012 года, повышенный травматизм и так далее.

Еще пару лет назад лишь единицы верили, что Овечкин сможет даже приблизиться к Гретцки, особенно после 24 шайб в сезоне-2020/21. Но ведь Александр Михайлович еще тогда, с «Финиксом», доказал Уэйну, что будет бороться до конца. Символично, что канадец завершил карьеру в XX веке, отдав следующее 100-летие на откуп преемника. Так вышло, что следующий великий бомбардир родился в России. ♦

“Разве я могу на это злиться? Вы не можете это остановить... Когда я побил снайперский рекорд НХЛ, мой отец сказал мне: и его когда-нибудь побьют. У Александра есть все шансы сделать это. Когда он побьет рекорд – это будет великий день для хоккея. Уэйн Гретцки.”

ФОТО: GETTY IMAGES / BRIAN BARNES/ANFO



Рекорд



Татьяна Тарасова

«РАБОТАТЬ НАДО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, КАК В ПОСЛЕДНИЙ»

Заслуженный тренер России и легенда фигурного катания Татьяна Тарасова в эксклюзивном интервью поделилась мнением о выступлениях наших спортсменов, их перспективах на международной арене и квалификационных олимпийских квотах, а также дала совет в преддверии Игр в Милане.

— *Насколько необычным стал этот предолимпийский сезон для наших спортсменов?*

— Раньше мы всегда знали, что едем на Олимпийские игры большой командой. Сейчас мы понимаем, что никакой большой командой, естественно, не едем. И я думаю, что для этого все и было сделано. Раньше мы ехали по три номера в каждом виде, а теперь поедет по одному. А значит, с нами можно делать все, что угодно.

Ребята, которые поедут на отбор, на Игры, конечно, будут бороться. Кандидатов максимально правильно определит наша федерация. И мы видели на нашем чемпионате России, что все лидеры умеют очень многое — практически все то же, что сейчас исполняет мировая

элита. Но эта несправедливость с нашими местами на Олимпиаде может серьезно повлиять на результаты.

— *Есть ли шансы побороться хотя бы после Олимпиады за то, чтобы нам вернули наши квоты? Они же были максимальными практически во всех видах.*

— Так и было. А сейчас от нас будет по одной в каждом. Ни с чемпионатом мира, ни с чемпионатом Европы в этом отношении ничего не решено. Нам ничего не говорят. При этом надо понимать, что даже если от нас сейчас все-таки допустят по одному номеру, этот фигурист, пара или дуэт обязаны войти в первую пятерку, чтобы на следующих соревнованиях

“ *Каждый тренер, каждый спортсмен шаг за шагом идет к совершенству. И конца и края этому совершенству нет.*



ФОТО: GETTY IMAGES / DOUG PERKINS

другого, чтобы тот или иной не потерял мотивацию. Поэтому обойдусь без фамилий.

— Как удержать этот уровень?

— Надо не удерживать, а продолжать прогрессировать. Каждый тренер, каждый спортсмен шаг за шагом идет к совершенству. И конца и края этому совершенству нет. За счет чего прогресс продолжается? Это возможно благодаря абсолютно фанатичной работе наших тренеров, наших талантливых фигуристов, которые у нас всегда были и, к счастью, есть. И каждый из них неповторим.

— Как считаете, почему известные и успешные фигуристы, которые в недавнем времени закончили карьеру, не идут в тренеры?

— А зачем? У них есть прекрасная работа, они могут продолжать жизнь в фигурном катании, улучшать свои способности и получать удовольствие от того, что делают. Они совершенствуются в разных шоу, становятся артистами, дарят удовольствие людям. Они не обязаны становиться наставниками. При этом в шоу и заработать можно куда больше, чем на тренерской ставке.

— Современные тренеры отличаются от вашего поколения специалистов? По взглядам, по методикам, по отношению к спортсменам...

— Ничем. Это все те же фанатичные люди, знающие свою профессию, развивающие свой вид спорта. Это профессора.

— А фигуристы?

— Чемпионы в поколениях тоже не отличаются. У всех очень сильный характер, все понимают, кто они и чего хотят. Это люди, фанатично любящие то, что они делают, и умеющие работать до седьмого пота.

— Одну фамилию в нашем интервью все же позволю себе назвать — Дикиджи. Владислав освоил четверной аксель. Как считаете, это явление может стать массовым?

— Считаю, что в тот же день, когда он исполнил этот прыжок впервые, нужно было начать показывать это всему миру. Как можно больше



ФОТО: GETTY IMAGES / STEVE RUSSELL / TORONTO STAR

и чаще. Есть чемпион мира Илья Малинин, в арсенале которого есть четверной аксель, и Влад Дикиджи. И больше никого. Пока.

Но все только начинается — когда-то не было и тройных, а сейчас их прыгают все. Появились четверные — их теперь тоже массово исполняют. Все идет вперед. Что касается четверного акселя, то для его исполнения нужны определенные способности.

— Как человек, досконально знающий химию прыжка, расскажите — что нужно в первую очередь?

— Отсутствие страха и грамотный тренер.

— Бесстрашие — это врожденное качество, или все-таки его можно воспитать?

— И то, и другое. Это качество можно привить человеку в процессе воспитания. Голова — это вообще главное и обязательное в любом виде спорта.

— Какой совет вы дали бы тренерам, чтобы у их воспитанников работали и ноги, и руки, и голова?

— Работать каждый день, как в последний день.

— Меньше года осталось до Олимпийских игр. Как нужно прожить это время: как тренироваться, как вести себя, чтобы сохранить и форму, и мотивацию?

— Это время надо прожить в труде. И каждый день становиться немножко лучше. ♦



ФОТО: GETTY IMAGES / MATTHEW STOCKMAN

— Есть мнение, что успешный спортсмен реже становится хорошим тренером. На ваш взгляд, это стереотип?

— Я не была очень успешной спортсменкой — была фигуристок сборной, но не являлась ни чемпионкой мира, ни чемпионкой Европы. Мы с Георгием Проскуриным были чемпионами Универсиады и третьей парой в стране. А вот мои многочисленные ученики были первыми.

было по три россиянина в каждом виде. А это очень сложно — когда ты один, тебя легче победить. Но я думаю, что наши спортсмены будут максимально готовы. И они будут стараться.

— Тогда вопрос о судействе. Есть опасение, что в фигурном катании — одном из самых субъективных видов спорта — засуживать россиян в такой ситуации будет очень легко. Когда-то вы говорили, что нам для победы нужно быть выше на голову соперников. Сейчас, получается, на две или на три?

— Это невозможно.

— Тогда за наши олимпийские прогнозы немного тревожно.

— Тревожно. Но небезнадёжно.

— В начале нашей международной изоляции многие боялись, что спортсмены начнут деградировать. На самом деле, все видят, что происходит обратное — мы идем в ногу со всем миром, а где-то и опережаем...

— В этом году наши спортсмены катались уникальным образом. И выигрывали бы все, что можно, если бы мы участвовали в международной жизни. Я не буду хвалить одного или

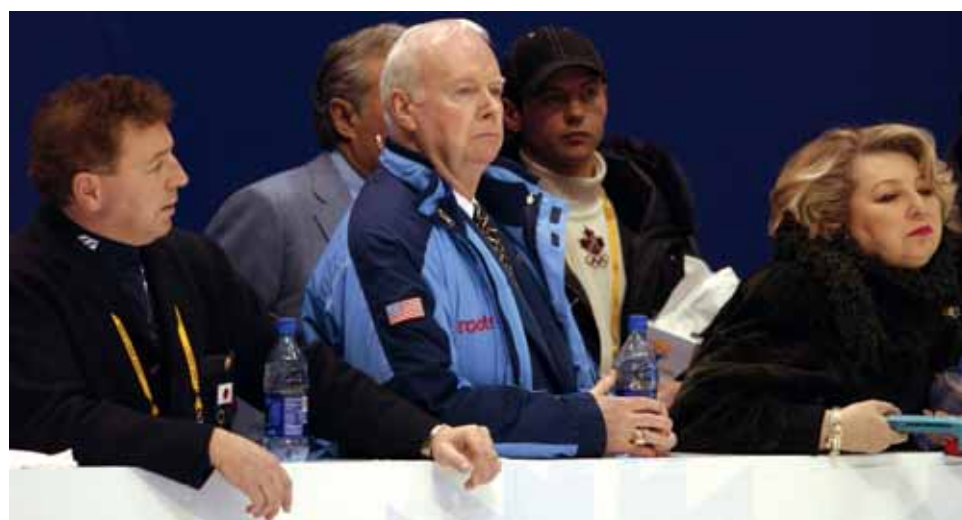


ФОТО: GETTY IMAGES / DOUG PERKINS



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА

Телеведущий и комментатор специально для журнала «Команда России» рассказал, почему принял предложение Михаила Дегтярева – стать советником и каких изменений ждет в российском спорте в ближайшее время

«НАДО СНОВА СОРЕВНОВАТЬСЯ С ЛУЧШИМИ»

Мы очень много лет знакомы с министром спорта и главой ОКР Михаилом Дегтяревым. Михаил Владимирович уже рассказывал в интервью, что мы как-то сидели в Уфе на одном из совещаний, и я немножко, так сказать, помог организаторам разобраться в определенных делах регламента и каких-то чисто спортивных историях. И Михаил Владимирович в тот момент предложил: «А давай, будешь моим советником?». Поскольку я профессиональный телеведущий, все исключительно на общественных началах.

Сразу согласился, потому что мне на самом деле импонирует то, что делает Дегтярев как

на посту министра, так в качестве руководителя Олимпийского комитета. Знаете, про таких говорят: человек на своем месте. Вот и Дегтярев – на своем месте, точнее местах. Мне очень радостно участвовать во всех этих движухах. Мы на связи почти каждый день, с уважением относимся друг к другу. Для меня честь, радость и счастье помогать российскому спорту.

Глобально я занимаюсь тем, чем и занимался раньше. Но сейчас, поскольку есть возможность чуть ближе быть к министерству спорта и Олимпийскому комитету, я этой возможностью воспользовался. Общаемся на разные темы, но в любом случае все крутится вокруг

КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА

возвращения наших спортсменов, развития спорта в стране, адресной поддержки, строительства спортивных сооружений. Обсуждаем широкий круг вопросов. Я рад быть твердым членом команды Михаила Дегтярева.

Как вы знаете, я вступаю в, скажем так, некоторые публичные пикировки, например, с Еленой Валерьевной Вяльбе. Теперь – в качестве советника министра. Для чего? Дело в том, что мне не хватает информации по поводу работы федерации. Вот что они сделали конкретно: и федерация в целом, и руководитель этой федерации, для того, чтобы их вид спорта в стране процветал, а был не на обочине? И это касается не только лыж, но и биатлона, и многих других видов спорта.

Что, по логике, должен делать руководитель федерации? В моем понимании он должен развивать спорт в стране, а также представлять этот вид спорта за рубежом. Поэтому, если у меня есть вопросы по этим двум направлениям, я их задаю. Мне кажется, что та вертикаль, которая выстраивается Дегтяревым, она нам

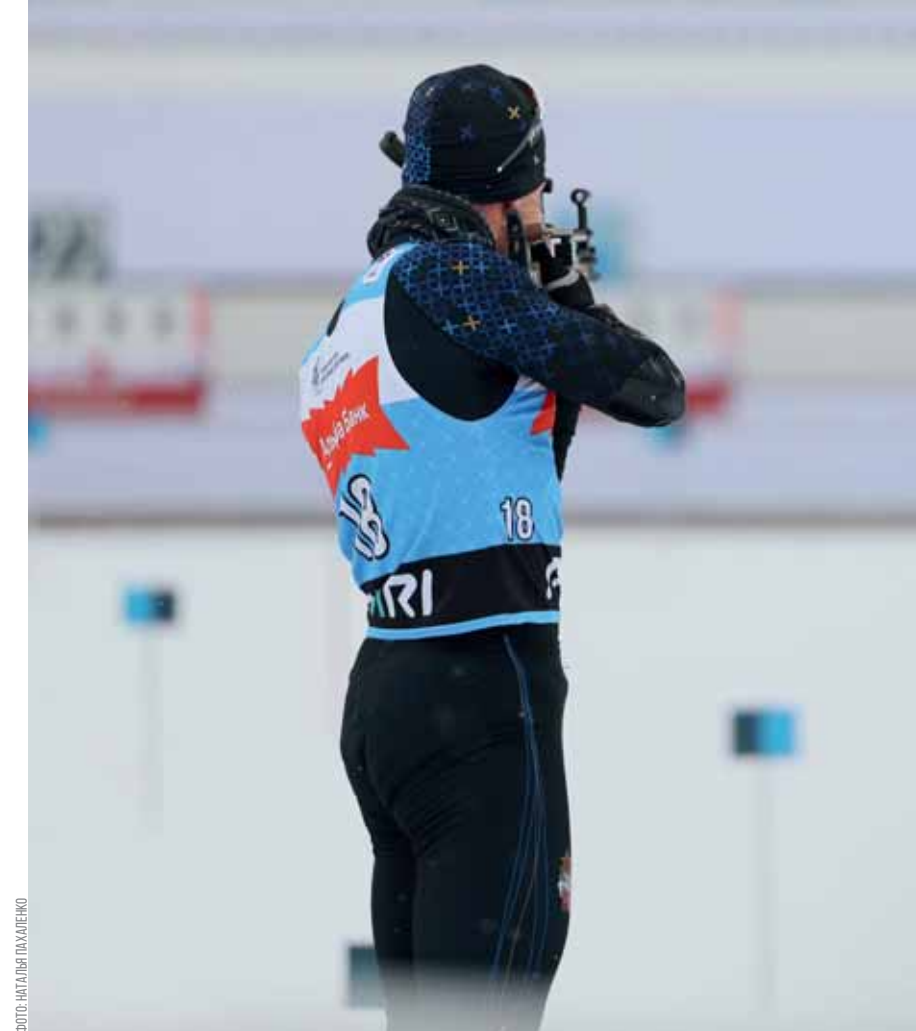


ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



ФОТО: GETTY IMAGES / GETTY

всем в помощь. То есть, у простых людей, у родителей и их детей, у спортсменов сборной и всех остальных будет меньше вопросов.

Вопросов ведь много. Сколько детских тренеров работает? Сколько выпускников института физкультуры пришло в спорт? Сколько стадионов? Что можно сделать только платно, что – бесплатно. Как мы выполняем поручения президента России Владимира Владимировича Путина о доступности занятий спортом детьми? Мне кажется, что здесь как раз вне зависимости от каких-то там личных взаимоотношений, мы должны идти параллельными курсами.

Я имею в виду нас, журналистов, а также Олимпийский комитет, Минспорт, федерации. В конечном счете цель-то у нас одна. Самое главное – это поддержка и развитие спорта в стране. В кабинетах министерства спорта, в офисе федерации, на лыжне или, в конце концов, в эфире из комментаторской кабины, мы должны делать всё от себя зависящее, чтобы спорт в стране развивался. Детско-юношеский, студенческий, большой. Знаете, как вот в той песне: «Жила бы страна родная, и нету других забот». В том смысле, что жила бы наша спортивная страна родная.



ФОТО: НАТАЛИЯ ПАХАЛЕНКО

КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА

Они молодцы, что отправили наших спортсменов тренироваться в Италию. Это абсолютно точно надо сказать, когда молодцы — тогда молодцы. Но нужно понимать, что Большунов и другие элитные лыжники — это лишь вершина айсберга. Что у нас творится в том же Магадане — на родине Елены Валерьевны? Все ли у нас там в порядке? Что происходит в биатлоне в условной Чите? Не всегда мы на эти вопросы получаем ответы от руководителей федерации.

Что касается международных контактов у лыжников и биатлонистов, то у меня тоже есть вопросы. Потому что я знаю, что у Дегтярева эти контакты есть. Есть ли они у господина Майгурова, который долгое время был первым вице-президентом IBU? Вот он в интервью говорит, что особо нет, что он когда-то в начале декабря что-то отправил, и дело с концами. То же самое могу сказать и в отношении Вяльбе.

А ведь ситуация меняется стремительно, происходит потепление. Лед или, если хотите, снег тает. Я точно знаю, что у команды

Это касается и лыж, и биатлона, и плавания, и гребли... Но к лыжам внимание сейчас колоссальное, потому что в этом виде есть главная звезда зимних видов спорта России после Овечкина — Александр Большунов. В этом смысле лыжные гонки стоят особняком, и нам ни в коем случае нельзя потерять то, что имеем.

Также просто огромное внимание к биатлону. Если говорить про биатлон с точки зрения показа и проведения соревнований, то здесь мы достигли серьезных высот. Российско-белорусский биатлон продвигают очень хорошо. В лыжах тут, конечно, есть вопросы, но в первую очередь из-за тех регионов, где невозможно организовать трансляцию. Но мы эту проблему знаем, и вопросы здесь тоже решаются. Посмотрите, как изменилась Елена Валерьевна. Она теперь танцует на камеру и делает эпатажные заявления, касающиеся тех или иных спортсменов, той же Вероники Степановой, например. Потому что хочешь ты или нет, но становишься участником этого спортивного шоу, которое в конечном счете помогает виду спорта оставаться на плаву.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / КСРХИЖИВА ОКР



ФОТО: НАТАЛИЯ ПАХАЛЕНКО

КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА

Дегтярева есть контакты с нашими зарубежными партнерами, более того, я некоторым образом даже чуть-чуть участвую в этом диалоге. И хотел бы отметить, что понимание есть не только с нашей стороны, но и с противоположной. Именно позитивное понимание, с учетом того, что происходит. Поэтому необходимо готовиться, что так или иначе, та или иная команда или часть команды следующей зимой на Олимпиаду поедет, назад дороги нет. Нужно приложить максимальные силы, мы должны, просто обязаны как можно скорее вернуть наши флаг и гимн. Но если есть возможность пока выступать, скажем так, в некоторых иных условиях и обстоятельствах, надо выступать.

Тем более, что сейчас, как мы знаем, все противники среди спортивной общественности и спортивного истеблишмента, которые были против, неожиданно оказались за. Спустя буквально несколько месяцев после завершения Олимпиады в Париже. А если среди этой общественности остались те, кто сомневаются, то Владимир Путин покажет верную дорогу.

И после этого спортивная общественность перестанет сомневаться. Вы же обратили внимание, что летом 2028 года Лос-Анджелес проведет уже третью Олимпиаду в истории, и в двух предыдущих мы не участвовали? В 1932-м еще молодая советская страна нигде не соревновалась, а в 1984-м случился бойкот. В этом смысле символично будет с третьего раза все-таки приехать в этот город большой российской делегацией. Американцы, которые умеют считать деньги, думаю, тоже прекрасно понимают, что участие россиян — это дополнительная капитализация Игр. С США нам будет легче договориться, чем с Европой.

Да, результаты после нашего возвращения будут хуже ожидаемых. Но нам нужно набраться терпения и идти вперед, мы нагоним довольно быстро. За три года, даже теперь уже три с лишним, волей-неволей мы отстали. Сейчас вообще не надо говорить о каких-то медальных планах и месте в неофициальном зачете. Нам надо вернуться и снова соревноваться с лучшими. ♦

“СПОРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОСТРАНСТВОМ СПРАВЕДЛИВОСТИ, УВАЖЕНИЯ И МЕЖДУНАРОДНОГО ВЗАИМОПОНИМАНИЯ, КОТОРЫЕ В НАШЕ ВРЕМЯ НЕОБХОДИМЫ КАК НИКОГДА. В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ РЕШЕНИЯ О ТОМ, МОЖЕТ ЛИ СПОРТСМЕН УЧАСТВОВАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ДОЛЖНЫ ОСНОВЫВАТЬСЯ НА ПРИНЦИПАХ СПОРТА, СПРАВЕДЛИВОСТИ И МИЛОСЕРДИЯ», – ОБЪЯСНИЛИ ДОПУСК БОЛЬШУНОВА ОРГАНИЗАТОРЫ SUDTIROL MOONLIGHT CLASSIC

НОЧЬ. ИТАЛИЯ. БОЛЬШУНОВ. ПОБЕДА

Трехкратный олимпийский чемпион по лыжным гонкам выиграл ночной марафон Sudtirol Moonlight Classic на 30 километров классическим стилем.

Вряд ли вы когда-нибудь слышали об итальянском местечке Сейзер-Альм. Как и догадывались о том, что профессиональные лыжники могут выйти на освещаемую факелами трассу, надев специальные налобные фонарики. И уж тем более не могли предположить, что в таких необычных соревнованиях может принять участие трехкратный олимпийский чемпион Александр Большунов.

Но 2025 год решительно взял курс на то, чтобы удивлять. Появление сильнейшего лыжника в списках ночного забега превратило маленькое региональное мероприятие в самое обсуждаемое событие в лыжегоночном календаре. Узнав о появлении Большунова на европейской гонке, на север Италии приехали даже скандинавские корреспонденты – чтобы на месте проследить за возвращением сильнейшего лыжника мира на международную арену.

Международная федерация лыжного спорта и сноуборда (FIS) под нажимом руководителей скандинавских стран продолжает сохранять тотальное отстранение, даже несмотря на то, что глава организации Йохан Элиаш на правах кандидата в президенты Международного олимпийского комитета ратовал за их допуск на предстоящие Игры. Организаторы Sudtirol Moonlight Classic – именно так называется гонка в Сейзер-Альм – оказались прозорливее своих страших коллег.

Изначально наш чемпион даже смог заявиться под российским флагом, который убрали уже по ходу соревнований, чтобы, как заметили организаторы, избежать конфликтной ситуации. Ее пытались раздуть малоизвестные персоны из мира лыжных гонок – они публиковали

гневные посты, писали письма, однако серьезного эффекта эти жалобы не возымели. Да и оснований отказывать Большунову не было никаких – перед и после гонки ее участники и гости были только рады оказаться рядом с выдающимся спортсменом: дети просили о фото и автографе, журналисты – задавали корректные вопросы, участники соревнований – тепло его приветствовали. В том числе представительница Польши – двукратная олимпийская чемпионка Юстина Ковальчик.

И даже итальянец Лоренцо Бузин, уступивший Большунову первое место, высказался о гонке и сопернике с большим уважением: «Это была честная гонка, мы сделали все, что могли. На последнем спуске Александр был быстрее, и я не смог его догнать. Я ничего не имею против Большунова как человека, он тоже поздравил меня на финише, как только я приехал, и я сделал то же самое, мы пожали друг другу руки, потому что таким и должен быть спорт».

Сам Александр много шутил и всячески давал понять, что настроен на возвращение – его февральская поездка на сбор в Италию имела вполне конкретную цель – подготовка к Олимпийским играм, которые пройдут в тех краях через год.

Первой из международных федераций, которая допустила наших спортсменов в нейтральном статусе, стала Международная федерация ски-альпинизма. А выступление Большунова в Италии, пусть пока только на коммерческих соревнованиях, дает основание полагать, что и в других зимних олимпийских видах спорта возвращение россиян не за горами. ♦



ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ



PHOTO: GETTY IMAGES / CLIVE ROSE



« **ПРИДЕРЖИВАЮСЬ МЕТОДА КНУТА И ПРЯНИКА** »

ТАТЬЯНА СЕРГАЕВА

ИСТОРИЯ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ РОССИИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Начиная с Сиднея-2000 художественная гимнастика была для нас «золотым» олимпийским видом, где в победе мы практически не сомневались. Исключением стали только Игры в Токио. Сменилось не одно поколение спортсменок, а во главе сборной и федерации стояла Ирина Винер, которая и олицетворяла эту дисциплину.

Осенью прошлого года появилась объединенная федерация гимнастики России (ФГР), а новым главным тренером сборной назначена Татьяна Сергаева.

Для многих такое решение стало неожиданным. Казалось, что должны рассматривать специалистов, работающих с «личницами», или бывших гимнасток с серьезными титулами. Тем не менее, Сергаева выглядит самым логичным и правильным выбором именно на эту должность.

Татьяна Владиславовна долго работала в сборной, известна любителям художественной гимнастики и буквально всю свою жизнь посвятила этому виду спорта. Можно сказать, у нее и выбора не было. Ее мать — Наталья Тишина — до сих пор является главным тренером сборной Нижнего Новгорода и считается одним из самых сильных специалистов Приволжского федерального округа. А отец — заслуженный тренер России по лыжному спорту.

Сергаева родилась в Нижнем Новгороде, где и начала заниматься гимнастикой. Она получила звание мастера спорта СССР, но достаточно быстро закончила карьеру и начала тренировать. У нее не было громкого и серьезного взлета, Татьяна спокойно работала



ФОТО: ДМИТРИЙ КОРНЕВ



и планомерно двигалась вперед. Все началось с подготовки команды родного города, после ее заметили в сборной.

«Я работала с великими наставниками. Когда попала в команду вторым тренером, начала с юниоров — трудилась с Татьяной Васильевой и Валентиной Иваницкой, перенимала опыт Марины Фатеевой. Во многом мне помогла Эльвира Петровна Аверкович, которая меня разглядела как тренера и пригласила в команду. Ну и потом мы плотно занимались юниорской командой с Марией Анатольевной Говоровой. Часть моей жизни — более 10 лет — посвящена этой команде. И я до сих пор с удовольствием вспоминаю этот период, потому что мы там могли «творить» с композициями и составами», — рассказала Сергаева в интервью «Спорт-Экспрессу».

С таким багажом уже опытный специалист начала работать со взрослой командой. Именно под ее руководством наши спортсменки выиграли в групповых упражнениях золото на Олимпиаде в Пекине (2008), Лондоне (2012) и Рио-де-Жанейро (2016). Татьяна Владиславовна работала со спортсменками, которые не уходили сразу после одной медали, а предпочитали долгую карьеру. Так Сергаева рассказывала про возвращение Анастасии Максимовой спустя двухлетний перерыва в 2019 году (Матч ТВ):

«Она сказала: «Дайте попробую». А почему нет? Как можно отказать олимпийской чемпионке? У нас так Анастасия Близнюк вернулась в свое время, если вы помните. И она вернулась за год до Олимпиады в Рио, и вообще никто не верил, что она выйдет на олимпийский ковер.

Я думаю, что после Игр нужно давать серьезный отдых организму и главное — голове. Ну вот, Настя отдохнула и вернулась, а почему нет?»

На Олимпийские игры в Токио команду выводили Алина Макаренко и Ирина Зеновка. Официально об уходе Сергаевой из сборной никто не говорил, но тренер вернулась в Нижний Новгород и продолжила работу с местными гимнастками. С ней сборная достигла невероятных высот на внутренней арене. Команда начала сотрудничать с Международной ассоциацией клубов «Небесная грация» Алины Кабаевой, Сергаева часто приезжала в академию на тренировки, проводила мастер-классы и сборы. Именно гимнастки из Нижнего Новгорода в прошлом году на Играх БРИКС смогли обойти сборную субъектов России. Свой успех спортсменки повторили и на чемпионате страны. Раньше команды из регионов не могли даже приблизиться к сборной из-за разного уровня специалистов и условий подготовки, поэтому Татьяна Сергаева совершила невозможное. ♦



БЕСЕДОВАЛА: АЛЕНА ВОЛКОВА

« Придерживаюсь метода кнута и пряника. «Не могу сказать, что я жесткий тренер, и не могу сказать, что я мягкая и пушистая. Люблю чувствовать команду, — говорит о себе Татьяна Сергаева. — На мой взгляд, тренер, который работает на высшем уровне, должен быть спортсменке папой и мамой, жестким и справедливым наставником».

ФОТО: ОЛЕГ НАУМОВ

Влада Чигирева
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

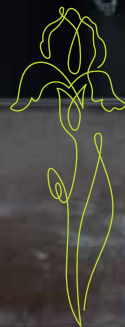
КРАСОТА И СТИЛЬ



Обаяние



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



Алия Мустафина
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Элегантность



Мария Воронина и Мария Бочарова
ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ



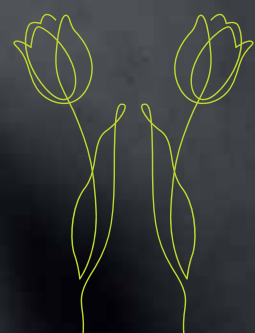
Стиль



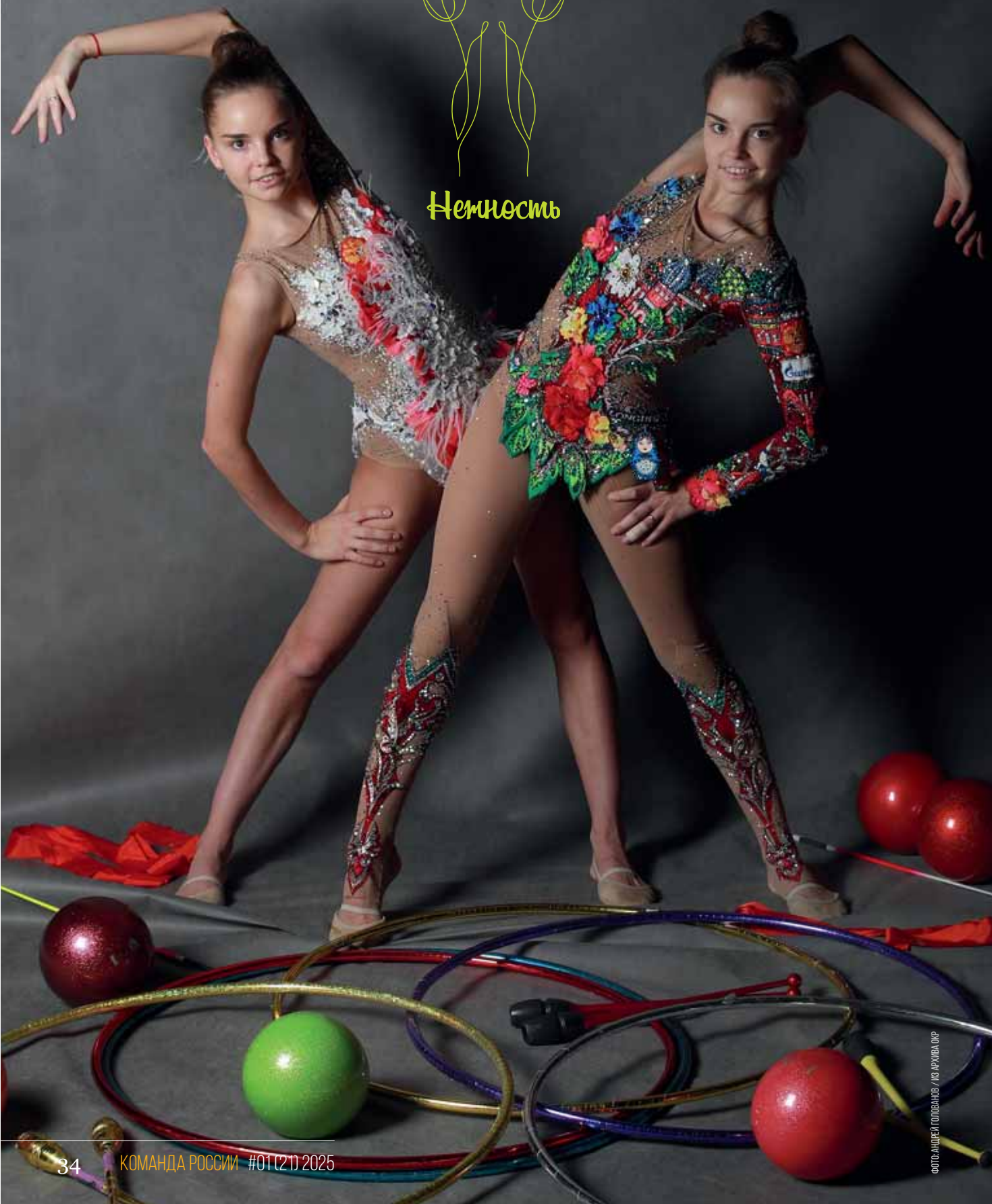
ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

Дина и Арина Аверины

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Нежность



Мария Шурочкина

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Изящество



Светлана
Колесниченко и
Светлана
Ромашина

СИНХРОННОЕ
ПЛАВАНИЕ



Восхищение

КРАСОТА И СТИЛЬ

ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



Красота

Дарья Назорная
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

КРАСОТА И СТИЛЬ

Александра Солдатова
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Грация



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

МЕСТА СИЛЫ

Россия – спортивная держава. В разных уголках нашей большой страны любят свои виды спорта – где-то хоккей, где-то – биатлон, а где-то регби. В каждом выпуске рубрики «Спортивная география» мы будем отмечать новые спортивные точки на карте России.

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН »

Татарстан уже не первый год находится в числе главных претендентов на звание спортивной столицы России – причем климатические особенности региона позволяют развивать как летние, так и зимние дисциплины. Основой спортивного движения, конечно, являются хоккейный «Ак Барс» и футбольный «Рубин», но республика живет не только футболом и хоккеем. Прошлым летом в Казани прошли Игры БРИКС, принявшие более 4,5 тысячи гостей из 86 стран мира.

Спортивная инфраструктура в Татарстане прирастает все новыми объектами – два года назад в поселке Мирный открылся один из крупнейших лыжно-биатлонных комплексов в стране, ставший огромным подспорьем для подготовки атлетов и проведения важнейших российских соревнований.

Особое внимание в Татарстане уделяется популяризации массового спорта. В республике регулярно проходят мероприятия, направленные на привлечение людей к активному образу жизни – это и традиционные забеги, и фестивали уличных видов спорта, и соревнования среди любителей. В 2024 году легендарный «Казанский марафон» побил рекорд по количеству бегунов, чиновники Татарстана не остались в стороне и приняли участие в разных дистанциях.



ФОТО: BRICTS KAZAN 2024 GAMES

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ »

В муниципалитетах Красноярского края также активно развивается спортивная инфраструктура: появляются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, площадки для сдачи норм ГТО и современные спортивные центры. Среди них можно выделить ФОК «Победа» в Рыбинском районе, крытый каток с искусственным льдом «Восток Арена» в Канске, плавательный



ФОТО: G-DRIVE ARENA RU

РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ »

Ключевым видом спорта Удмуртии является, конечно же, биатлон. Республика воспитала целое созвездие спортсменов высочайшего уровня, среди которых олимпийский чемпион Валерий Медведцев, трехкратный чемпион мира Александр Ушаков, трехкратный чемпион мира Иван Черезов и многие другие выдающиеся атлеты. Ежегодная «Ижевская винтовка» в декабре 2024-го отметила 55-летний юбилей. Биатлонный комплекс имени А.М.Демидова принял 112 спортсменов из 18 регионов России, а победителей юбилейной индивидуальной гонки «короновали» традиционными удмуртскими головными уборами.

Также в Удмуртии проводятся Республиканские сельские спортивные игры, которые проходят под лозунгом «Время побед». Они направлены на популяризацию здорового образа жизни, укрепление спортивного духа и сохранение культурных традиций среди жителей сельской местности. XXXI зимние Игры в селе Селты открыл министр спорта РФ и президент ОКР Михаил Дегтярев вместе с легендарной советской лыжницей Галиной Кулаковой. Почти 1000 участников боролись за 90 комплектов наград в различных дисциплинах. В программе Игр есть как «традиционные» лыжные гонки и эстафеты, так и соревнования спортивных семей, дартс и рыболовный спорт.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ »

Омская область продолжает укреплять свои позиции как один из ведущих спортивных регионов России. Так, например, в рамках государственно-частного партнерства утверждено строительство спортивно-оздоровительного комплекса «Титан» с катками, бассейном и игровыми залами.

Сам Омск становится центром притяжения для многих российских и областных соревнований. В конце 2024-го ледовый дворец «G-Drive Arena» впервые стал местом проведения престижного чемпионата России по фигурному катанию, где за награды боролись лучшие спортсмены страны. Сибирский международный марафон уже не первый год входит в соревновательные планы бегунов-любителей со всей страны.

Колоссальное внимание в регионе уделяется именным соревнованиям, названным в честь великих спортсменов, таких как «Мемориал Булатовых» по легкой атлетике и международный старт по художественной гимнастике «Evgeniia cup» от олимпийской чемпионки Евгении Канаевой.



ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЛОГИНОВА



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

НАШИ ПОБЕДЫ

СЛЕДИМ ЗА УСПЕХАМИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВСЕМУ МИРУ



ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЛОГИНОВА

ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ РОССИЯНЕ ЗАНЯЛИ ВЕСЬ ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА!

Золотой дубль шахматистов

18-летний Володар Мурзин стал чемпионом мира по рапиду. По итогам турнира в Нью-Йорке гроссмейстер набрал 10 очков из 13 возможных, не потерпев ни одного поражения. Более опытные Александр Гришук и Ян Непомнящий уступили молодому таланту по пол-очка и финишировали на призовых местах.

Через несколько дней Непомнящий завоевал титул чемпиона мира по блицу. Финальный матч с Магнусом Карлсеном завершился ничьей, а после еще трех равных игр норвежец предложил разделить титул. Для российского гроссмейстера это первая личная победа такого уровня в карьере.



ФОТО: GETTY IMAGES / MIUSA FRIEDMAN



ФОТО: GETTY IMAGES / MIUSA FRIEDMAN

Лифинцев – герой чемпионата мира в Будапеште

С чемпионата мира по плаванию на короткой воде сборная России привезла целую россыпь наград. Абсолютным триумфатором турнира оказался 18-летний Мирон Лифинцев. На его счету пять золотых медалей (50 и 100 м на спине, смешанные комбинированные эстафеты 4x50 м и 4x100 м и комбинированная эстафета 4x100 м).

Столица Венгрии увидела сразу несколько мировых рекордов, и один из них теперь принадлежит компании из Мирона Лифинцева, Кирилла Пригоды, Андрея Минакова и Егора Корнева.

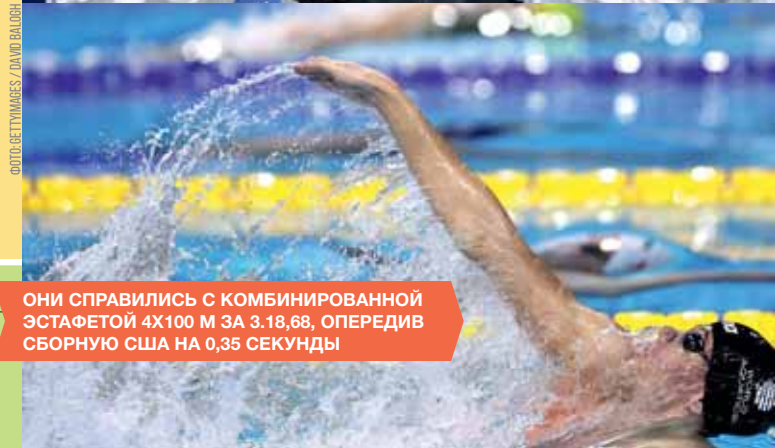


ФОТО: GETTY IMAGES / DONALDSON

ФОТО: GETTY IMAGES / SPEED IMAGES



ФОТО: GETTY IMAGES / DONALDSON



ОНИ СПРАВИЛИСЬ С КОМБИНИРОВАННОЙ ЭСТАФЕТОЙ 4X100 М ЗА 3.18,68, ОПЕРЕДИВ СБОРНУЮ США НА 0,35 СЕКУНДЫ!



НАШИ ПОБЕДЫ

Победы Андреевой и Рублева

17-летняя Мирра Андреева продолжает бить рекорды. На турнире WTA-1000 в Дубае теннисистку не смогли остановить даже победительницы «Больших шлемов» Ига Свентек и Елена Рыбакина. А сама победа в ОАЭ впервые подняла Андрееву в топ-10 рейтинга WTA. Следом юная россиянка выиграла престижный турнир в Уиндиан-Уэллсе, одолев в финале первую ракетку мира белоруску Арину Соболенко. Одновременно с Миррой Андрей Рублев одержал победу на турнире ATP-500 в Дохе и закрепился в топ-10 рейтинга. В финале россиянин встретился с британцем Джеком Дрейпером, увеличив преимущество в личных встречах до 4:0.

ФОТО: GETTY IMAGES / ANDREW TUCKER / LIPPERTO



РОССИЙСКАЯ ТЕННИСИСТКА СТАЛА САМОЙ ЮНОЙ ЧЕМПИОНКОЙ «ТЫСЯЧНИКА» В ИСТОРИИ

ФОТО: GETTY IMAGES / ROBERT FRALNE

Лысенко и Бурлакова – медалистки чемпионата Европы

Велогонщица Алина Лысенко установила новый рекорд в «Лиге чемпионов» UCI, выиграв шесть гонок подряд. Ранее спортсменкам удавалось удерживать первенство не более четырех заездов. За пять этапов Лысенко набрала 157 очков и досрочно одержала победу в спринтерском зачете по велотреку, опередив чемпионку Олимпиады-2024 Эмму Финукейн.

На январском чемпионате Европы лучшей в спринте стала Яна Бурлакова. В финальном раунде она дважды опередила британку Риан Эдмундс по результатам фотофиниша.



ФОТО: GETTY IMAGES / EVAN AGOSTINI



БРОНЗА — У АЛИНЫ ЛЫСЕНКО, ДЛЯ КОТОРОЙ ЭТОТ ЧЕМПИОНАТ СТАЛ ПЕРВЫМ В КАРЬЕРЕ.



ФОТО: МАКОВОЛА МАВНА

ВЫСТУПИЛИ БОЛЕЕ ДВУХСОТ СПОРТСМЕНОВ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН

НАШИ ПОБЕДЫ

Триумф в дзюдо

В Ташкенте завершился третий в сезоне турнир «Большого шлема» по дзюдо. По итогам соревнований российская сборная выиграла неофициальный медальный зачет, завоевав 12 наград, опередив спортсменов из Японии и Китая. Все шесть наград высшей пробы принесли мужчины, уступив победу только в одной дисциплине из возможных – Аюб Блиев (до 60 кг), Рамазан Абдулаев (до 66 кг), Карен Галстян (до 73 кг), Тимур Арбузов (до 80 кг), Матвей Каниковский (до 100 кг), Денис Батчаев (свыше 100 кг).



ФОТО: МАКОВОЛА МАВНА

ФОТО: GETTY IMAGES / ARONARD BELIAN



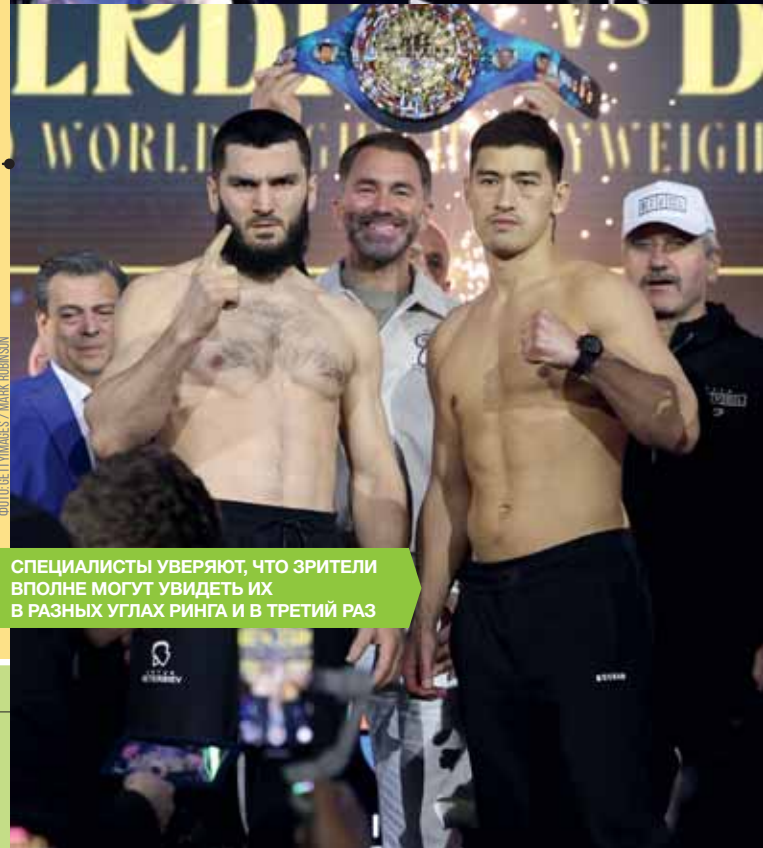
Лучшие боксеры в мире

В ночь с 22 на 23 февраля 2025 года 6 тысяч зрителей на арене в Эр-Рияде и десятки миллионов у экранов телевизоров, затаив дыхание следили за поединком двух сильнейших боксеров мира в полутяжелом весе (до 79,4 кг), двух россиян – Дмитрия Бивола и Артура Бетербиева.

Бой продлился все 12 раундов и завершился победой Бивола решением большинства судей (114-114, 116-112, 115-113). Дмитрий стал новым абсолютным чемпионом мира по боксу, взяв реванш и забрав пояса IBF, WBC и WBO, WBA Super и IBO.

Первый поединок осенью прошлого года, напомним, выиграл Бетербиев и до этой встречи оставался непообежденным. Теперь у Артура 21 победа (20 – нокаутом) при одном поражении, у Бивола – 24 победы (12 – нокаутом) также при одном поражении. ♦

ФОТО: GETTY IMAGES / MARK ROBINSON



СПЕЦИАЛИСТЫ УВЕРЯЮТ, ЧТО ЗРИТЕЛИ ВПОЛНЕ МОГУТ УВИДЕТЬ ИХ В РАЗНЫХ УГЛАХ РИНГА И В ТРЕТИЙ РАЗ

НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ О ФЕХТОВАНИИ

ЧТО ВЫ НЕ ЗНАЛИ ОБ ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА?

**РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ ВМЕСТЕ С ДВУКРАТНОЙ
ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ ЯНОЙ ЕГОРЯН**

Фехтование зародилось еще до нашей эры и на протяжении многих веков было боевым искусством. До сих пор у многих виртуозное владение шпагой, рапирой или саблей ассоциируется с эффектными мушкетерскими поединками из кино. При этом фехтование включено в современную олимпийскую программу с первых Игр в Париже в 1913 году во всех трех видах оружия.

Разобраться в тонкостях и нюансах этого красивого вида спорта с большими традициями нам помогла двукратная олимпийская чемпионка, шестикратная чемпионка Европы Яна Егорян.



БЕСЕДОВАЛА:
ВИКТОРИЯ ДМИТРИЕВА

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

ФЕХТОВАЛЬЩИКИ ВЫСТУПАЮТ В БЕЛОМ. ПОЧЕМУ?

“Думаю, в наше время это эстетично. Есть мнение, что фехтовальщики должны быть аристократичными. Наверное, в этом есть какая-то доля правды, потому что в наш вид спорта не каждый человек пойдет – должен быть определенный темперамент, стиль общения, умение ходить, смотреть особенно.

Изначально же, когда еще не было никакой аппаратуры, белый цвет формы помогал определять, кто по кому нанес укол или удар. Для этого на наконечник оружия наносили чернила, которые хорошо отпечатывались на светлой ткани.



ФОТО: GETTYIMAGES / MASTER1305



МОЖНО ОДИНАКОВО ХОРОШО ВЛАДЕТЬ ВСЕМИ ВИДАМИ ОРУЖИЯ?

“Для спортсмена нет слова «невозможно». Хотя в каждом виде оружия сильно отличаются правила, техника. Очень сложно переключаться и нарабатывать определенную технику, тактику сразу в двух, а тем более в трех видах. В мировой практике есть спортсмены, которые пробовали фехтовать и на рапире, и на сабле. Там были неплохие результаты.

Если говорить о золотых медалях, о серьезных турнирах, то нет. Тем не менее существует популярная практика, когда спортсмен не может себя реализовать в каком-то виде оружия и переходит на другое.

УСПЕШНЫЙ УКОЛ ИЛИ УДАР СОПЕРНИКА ФИКСИРУЕТСЯ ЗВУКОМ И СВЕТОВЫМ СИГНАЛОМ, А ЭЛЕКТРОННЫЕ ДАТЧИКИ НАХОДЯТСЯ НА ФОРМЕ СПОРТСМЕНОВ. МОЖЕТ ЛИ СЛУЧАЙНО «УДАРИТЬ ТОКОМ»?

«Нет. Все абсолютно безопасно, никаких замыканий не бывает. Аппаратура давно проверена временем. Она – помощник для того, чтобы распознавать удары, уколы.

Добавляет ли аппаратура дополнительный вес? Все зависит от вида оружия. Если мы говорим про одежду, шпажистам легче всего, потому что у них только куртка и штаны. У рапиристов и у саблистов есть дополнительные электрокуртки, которые покрывают полностью все тело. Наверное, по тяжести саблисты носят больше всего вещей.



СТОЙКИ В ФЕХТОВАНИИ И БАЛЕТЕ ПОХОЖИ. МОЖЕТ ЛИ ФЕХТОВАЛЬЩИК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО У БАЛЕТНОГО СТАНКА?

«Хотелось бы сказать «да», но нет. Мы достаточно гибкие, эластичные, но с балетом это несопоставимо. У нас в плане растяжки все не так жестко.

Я вообще из тех спортсменов, у которых не такая хорошая растяжка. Есть фехтовальщики, которые могут сделать выпад и сесть на шпагат. А если я на выпад сяду на шпагат, то, скорее всего, уже не встану (смеется).

В фехтовании нет специальных занятий по растяжке. Как правило, после окончания своей основной работы на тренировке спортсмен идет и тянется, делает упражнения.



ЕСТЬ ЛИ В ФЕХТОВАНИИ ПОНЯТИЕ «СИЛА УДАРА»?

«Сила не имеет значения, а вот ловкость, быстрота – да. У нас есть такое понятие как «легкая рука». Это когда ты делаешь укол, а соперник абсолютно не чувствует, что ты по нему попал. Так демонстрируется высшее мастерство. Считается, что спортсмены, которые сильно бьют, не имеют никакой техники. В нашем случае это плохо, это не комплимент.

«Легкая рука» может быть от природы, но навык нарабатывается долгим трудом, чтобы ты умел работать не с помощью плеча, а именно пальчиками. Пальчиками держишь сабельку и красивенько ими нажимаешь, в результате чего получается четкий и быстрый удар, но при этом он абсолютно безболезненный.



КОМАНДЫ СУДЬИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПРОИЗНОСЯТСЯ НА ФРАНЦУЗСКОМ ЯЗЫКЕ. НАСКОЛЬКО ХОРОШО ФЕХТОВАЛЬЩИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ФРАНЦУЗСКИЙ?

«Мы знаем французскую терминологию. Когда судья говорит фразы на этом языке, фехтовальщики ее понимают. Если же случилось так, что спортсмен не разобрался в сказанном, можно объяснить жестами. На словах трудно рассказать, как происходит этот процесс, но, если посмотреть видео с соревнований, легко увидеть, что судья жестикулирует. Еще и тренер всегда может подсказать спортсмену, что происходит.

Конечно, когда возникают вопросы, спорные ситуации, то все разговаривают на английском языке. ♦





НАСТРОЙ НА ЛЕТО

Весна в самом разгаре. Скоро наступит сезон легких платьев и красивых выходов на пляж, а также забегов, заплывов и других спортивных активностей. Все это по традиции является стимулом для того, чтобы начать заниматься спортом, следить за своим питанием и приходить в форму. Мы попросили наших экспертов дать мужской и женский взгляд на то, как добиться желаемого разумно и с удовольствием. Секретами стройного и подтянутого тела с нами поделились спортсменка, блогер, участница ультрамарафонских соревнований Надежда Максимова и персональный наставник по бегу и тренер Александр Камахин.

БЕСЕДОВАЛА: МАРИЯ МАРКОВА



СТАРТ

Надежда Максимова

Главное – не бросаться с места в карьер, а подойти к процессу разумно, чтобы не перегореть и не травмироваться. Если давно не занимались, начните с прогулок, легких пробежек, йоги или разминки дома. Постепенно добавляйте нагрузку. Например, 10-15 минут активного движения в день – уже хороший старт.

Александр Камахин

Начинать нужно постепенно, без спешки. Важно организовать процесс так, чтобы желание тренироваться только росло. Начните с минимальной посильной нагрузки – примерно в два-три раза меньше привычной. Это может быть:

- Прогулки по 30 минут утром и вечером;
- Занятия на эллипсоиде 20-30 минут с пульсом 120-140 уд/мин;
- Групповые тренировки начального или среднего уровня, преимущественно с собственным весом.



ДИСЦИПЛИНА

Надежда Максимова

Это, можно сказать классический вопрос (смеется). Чтобы отката не случилось, важно правильно подойти к процессу: вместо пяти тренировок лучше запланировать две-три, но выполнять их каждую неделю.

Пусть первые тренировки будут легкими, комфортными: дайте организму войти в ритм. Вместо тотального правильного питания возьмите за правило, например, начинать день со стакана воды или добавлять овощи к каждому приему пищи.

Александр Камахин

Для начала достаточно двух-трех тренировок по 30 минут в неделю. Комбинируйте кардио, упражнения на растяжку и общую физическую подготовку. Такой режим поможет войти в ритм без перегрузок и закрепить привычку.

СПОРТ И ФИТНЕС



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НАДЕЖДЫ МАКСИМОВОЙ



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА КАМАХИНА



ПИТАНИЕ

Надежда Максимова

Я уверена, что лишние ограничения только провоцируют срывы, поэтому важно не перегибать палку. Сама придерживаюсь нескольких простых правил: начинаю день со стакана теплой воды, к каждому приему пищи стараюсь добавлять белки, сложные углеводы и овощи. Не ограничиваю себя в десертах, но ем их только после плотной сытной еды.

Александр Камахин

Подсчет калорий действительно требует серьезной дисциплины. Начните с простой коррекции рациона: меньше мучного и сладкого, больше белка и клетчатки. Сделайте завтрак питательным, обед – основательным. Не передайте после 20:00, ограничьтесь легким салатом без мяса. Придерживайтесь трех основных приемов пищи и минимизируйте перекусы – это заметно улучшит качество жизни.



МОТИВАЦИЯ

Надежда Максимова

Мотивация – штука переменчивая: то она есть, то ее нет. Постарайтесь сфокусироваться на процессе, а не на результатах. Понаблюдайте, что дает вам спорт, какие эмоции, состояния, свободу, удовольствие. Важно понять, зачем это вам.

Александр Камахин

Окружите себя мотивирующей средой: тренируйтесь с единомышленниками и теми, кто сильнее вас, найдите хорошего тренера, занимайтесь в тренажерном зале. Смотрите вдохновляющие фильмы и программы, читайте профильную литературу. Ставьте амбициозные цели, которые по-настоящему вдохновляют, и двигайтесь к ним, получая удовольствие от процесса.



ТРЕНЕР

Надежда Максимова

Конечно, можно попробовать самому. А чтобы не было соблазна прогулять занятие, запишите тренировки в календарь и относитесь к ним так же серьезно, как к работе или встрече с другом. Также можно устроить 30-дневный челлендж (например, 10-15 минут движения в день) или соревнования с друзьями (кто пройдет больше шагов за неделю).

Александр Камахин

Начать с персональным тренером – оптимальный вариант. Вы получите структурированный план и программу, адаптированную под ваши особенности. Если предпочитаете заниматься самостоятельно, следуйте рекомендациям из первых двух пунктов.



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА НАДЕЖДЫ МАКСИМОВОЙ



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА НАДЕЖДЫ МАКСИМОВОЙ



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА КАМАХИНА

СПОРТ И ФИТНЕС



ПОГОНЯ ЗА СОВЕРШЕНСТВОМ

Надежда Максимова

Вместо демотивирующих мыслей из серии «Все лучше меня» попробуйте думать позитивно: «Класс, значит, это возможно!».

Пусть чужие успехи вдохновляют. И не забывайте, что в соцсетях мы часто не видим изнанку: в ленте могут быть красивые финишные фото, но мы не знаем о тяжелых тренировках или моментах, когда человеку вообще ничего не хочется, или его самого одолевает хандра и разочарование.

Александр Камахин

Важно понимать свои личные цели и реально оценивать текущее состояние. Как говорил Зигмунд Фрейд: «Единственный человек, с которым вы должны себя сравнивать – это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть – это вы сейчас». Ваша регулярная 20-минутная пробежка три раза в неделю – это уже успех и уверенное движение к цели.



ВДОХНОВЕНИЕ

Надежда Максимова

Спорт дает очень многое! Энергию, чувство свободы, уверенность в своих силах! А еще – яркие впечатления, новые знакомства. Я даже работу нашла благодаря спорту. Так что не стоит бояться нового – двигайтесь вперед!

Александр Камахин

Спорт стал неотъемлемой частью моей жизни – это источник безграничной мотивации. Каждое утро я просто начинаю двигаться, получаю заряд энергии и позитивных эмоций. Благодаря спорту я стал тренером, научился любить свое дело и себя. Спорт дарит победы, воспитывает характер и учит дисциплине! ♦



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА НАДЕЖДЫ МАКСИМОВОЙ



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА КАМАХИНА

ПРЫЖОК В БУДУЩЕЕ

Рассказываем о главных молодых звездах юниорского фигурного катания. Что вы представляете, услышав слово «юниор»? Возможно, тех, кто только начинает свой путь на больших соревнованиях и по уровню мастерства ещё не дотягивает до «взрослых» спортсменов? Звучит логично, но только не в фигурном катании. Здесь подрастающее поколение может выступать на одном уровне с более опытными коллегами, а по технике, зачастую, обыгрывать их.



ФОТО: КОНСТАНТИН ЛЕСИК

Лев Лазарев

ДАТА РОЖДЕНИЯ: **1 ноября 2009 г.**
ТРЕНЕР: **Сергей Давыдов**
ДОСТИЖЕНИЯ: **чемпион и дважды вице-чемпион России среди юниоров**

Маленький Лев смотрел выступления фигуристов на Играх в Сочи и ему так понравились прыжки с вращениями, что мальчик уговорил маму с папой отвезти его на каток. Родители сопротивляться не стали. Затем был «Ледниковый период» в команде Татьяны Навки, где Лазарев занял третье место.

Фигурист с детства тренируется у Сергея Давыдова в ЦСКА. Их отношения можно позавидовать: Давыдов отмечает работоспособность и ум ученика, а Лев говорит, что тренер поддерживает его в любой ситуации, умеет успокоить и всегда знает, что сказать. В итоге фигурист овладел всеми четверными прыжками и пробует катать произвольные программы с 4-5 «квадами». В сезоне 2024/2025 Лев не выиграл только два турнира, а медали брал на всех соревнованиях, в которых принимал участие.

Еще один ключ к успеху – семья. Лазарев подтягивается с папой на уличной спортивной площадке, посещает соревнования с мамой и играет с младшей сестрой. А после каждого турнира у его родителей есть традиция – отмечать выступления в кафе или заказать домой что-нибудь вкусненькое. Свободное время Лев посвящает образованию – изучает математику и языки. Фигуристу-вундеркинду нравится узнавать что-то новое.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН ЛЕСИК



Елена Костылева

ДАТА РОЖДЕНИЯ: **11 октября 2011**
ТРЕНЕР: **Евгений Плющенко**
ДОСТИЖЕНИЯ: **чемпионка России среди юниоров, победительница финала Гран-при**

Лена Костылева – главная звезда юниорского сезона-2024/25. Ученица Евгения Плющенко выиграла главные турниры года и смогла впечатлить саму Татьяну Тарасову, которая призналась, что никогда в жизни не видела такого катания.

Костылева начинала заниматься фигурным катанием в три года в родном Воронеже. В спорт ее привели проблемы со здоровьем и частые бронхиты. Когда стало ясно, что у девушки талант, она отправилась с мамой покорять Москву, где пробовала свои силы у многих тренеров, в числе которых были Сергей Давыдов, Этери Тутберидзе, Виктория Буцаева и Игорь Лютиков. Фигуристке было сложно найти подходящего специалиста, пока она не попробовала силы в «Ангелах Плющенко».

За сезон работы с новой командой Костылева выиграла все важные турниры, исполняя сложнейшие тройной аксель, четверные тулуп и сальхов. Пять элементов ультра-си в одной программе – сильнейший контент среди девушек в мире.

Костылева отмечает: их тандем с Плющенко сработался настолько, что ей кажется, что она занимается с тренером всю жизнь. Среди сильных качеств Евгения Викторовича девушка выделяет честность и чуткость, а специалист награждает ученицу денежными премиями после побед на соревнованиях.

В свободное время Лена предпочитает ходить по магазинам и активно отдыхать. Фигуристка отмечает, что, если бы фигурного катания не существовало, она бы стала гимнасткой и радовала бы зрителей сложными элементами не на льду, а на ковре.



ФОТО: КОНСТАНТИН ЛЕСИК



ФОТО: КОНСТАНТИН ЛЕСИК

Алиса Двоглазова

ДАТА РОЖДЕНИЯ: **10 ноября 2008**
ТРЕНЕР: **Этери Тутберидзе**
ДОСТИЖЕНИЯ: **победительница этапа и финала Гран-при, двукратная вице-чемпионка России среди юниоров**

Маленькая Алиса попала в фигурное катание благодаря маме, которая влюбилась в этот вид спорта после дуэли Алексея Ягудина и Евгения Плющенко на Олимпиаде-2002. Известности девочка добилась быстро – уже в девятилетнем возрасте она принимала участие в детском «Ледниковом периоде». В проекте Алиса долго не задержалась, покинув шоу после критики Татьяны Тарасовой. Но уже тогда болельщики разглядели в Двоглазовой артистизм и любовь к фигурному катанию.

В 2020 году Двоглазова попала к Этери Тутберидзе и поначалу боялась строгого тренера. Но именно работа в «Хрустальном» позволила добиться успеха. Алиса начала прыгать четверные – лутц, тулуп и флип. С прыжками пришли и результаты – два серебра юниорского чемпионата России, победы на этапах и финале Гран-при. Двоглазовой зачастую не хватает нескольких баллов до победы, но она всегда в числе лидеров за счет стабильности в технике и компонентах.

Если бы не реформа ISU с повышением возрастного ценза до 17 лет, спортсменка уже давно бы брала медали взрослых турниров. Фанаты Двоглазовой горько переживали из-за этого и даже направляли спортивным чиновникам петицию, чтобы девушку пустили на главные турниры на год раньше.

Зато у Алисы огромное количество медалей значимых юниорских стартов. С финалов Гран-при в ее коллекции есть полный комплект наград – золото (2024), серебро (2025) и бронза (2022). В свободное время Двоглазова читает книги (любимый автор – Эрих Мария Ремарк) и смотрит тв-шоу – девушка рассказывала, что была в восторге от работы Тутберидзе в программе «Большие девочки». Есть у фигуристки и простая человеческая мечта – стать кондитером.

Никита Сарновский

ДАТА РОЖДЕНИЯ: **25 января 2008**
ТРЕНЕР: **Евгений Плющенко**
ДОСТИЖЕНИЯ: **победитель двух этапов и финала Гран-при**

Выражение «из фигурной семьи» – это точно про Никиту. Вместе со старшим братом Кириллом и младшей сестрой Софией он занимался в ЦСКА, а затем перешел к Евгению Плющенко. На первой встрече с двукратным олимпийским чемпионом Никита много падал, но будущий тренер разглядел в нем потенциал и пригласил в команду.

В сезоне 24/25 случился прорыв – юный спортсмен стал первым на этапах Гран-при в Москве и Петербурге. Когда же случился спад – 11-е место на юниорском чемпионате России – Сарновский рассказал журналистам о пари с вице-чемпионкой Олимпиады Александрой Игнатовой (Трусовой). Фигурист пообещал титулованной коллеге выдать на следующем турнире два «проката жизни». Идеальных выступлений в финале Гран-при не вышло, но золото Сарновский завоевал – спор с Александрой принес удачу. Это позволило Никите войти в тройку сильнейших юниоров сезона и отобраться на Кубок Первого канала.

Как и Трусова, Никита идет к серьезной цели – пять четверных в одной программе. Фигурист даже разучивает аксель в четыре с половиной оборота – это прыжок в мире исполняли только два человека: американец Илья Малинин и россиянин Владислав Дикиджи. ♦



ФОТО: КОНСТАНТИН ЛЕСИК



Виталий Смирнов



14 февраля этого года 90-летний юбилей отметил Почетный член МОК, Почетный президент ОКР, полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством» Виталий Смирнов.

Виталий Георгиевич в качестве первого заместителя председателя Оргкомитета Олимпийских игр-1980 в Москве внес огромный вклад в организацию и успешное проведение тех соревнований. При его непосредственном участии Россия получила право провести зимние Олимпийские игры в Сочи-2014, которые были признаны МОК лучшими в истории.

В Международном олимпийском комитете Виталий Смирнов работал с 1971 года, неоднократно переизбирался на пост вице-президента МОК, и сегодня является его самым опытным представителем.

С 1992 по 2001 год Виталий Георгиевич возглавлял Олимпийский комитет России и до сих пор активно участвует в его работе в качестве члена Исполкома. В 2016 году он встал у руля Независимой общественной антидопинговой комиссии, созданной по инициативе Владимира Путина.

В феврале этого года Президент России Владимир Путин присвоил Виталию Смирнову звание Героя Труда за особые заслуги в развитии отечественного спорта и олимпийского движения.

Министерство спорта, Олимпийский комитет России и журнал «Команда России» желают Виталию Георгиевичу крепкого здоровья, счастья и благополучия. Продолжайте оставаться для всех нас примером оптимизма и истинной любви к спорту! ♦



Николай ЯРЕМЕНКО

ГЛАВРЕД ИА «РОСБАЛТ», ЧЛЕН ИСПОЛКОМА ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ, ДОЦЕНТ ФИНАНСОВОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РФ

ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ В СПОРТЕ: СРАБОТАЛО ИЛИ НЕТ?

1 Пока отдельные сектора и целые отрасли российской экономики поэтапно узнавали о своей судьбе, попадая в очередные пакеты вводимых против России санкций, с отечественным спортом ситуация изначально была проста и понятна: наши «зарубежные партнеры» не хотят видеть ни крупные спортивные соревнования в нашей стране, ни вообще представителей спорта России на официальных международных стартах. Уже в конце февраля – начале марта 2022 года стало понятно, что российский футбол – и вне еврокубков, и без чемпионатов мира, что российский хоккей – без чемпионатов мира. Чуть позже МОК сформулировал позицию, что спортсмены из России могут быть только в нейтральном статусе, и в отличие от последних Олимпиад россиян не будет в командных видах спорта, потому что команда – это сборная, а сборная представляет страну. Тут, конечно, черт, как говорится, кроется в деталях: почему пара, например, в пляжном волейболе – это команда, а пара в теннисе – это два индивидуальных спортсмена. Но у международных федераций есть свой взгляд, есть свои регламенты. Да и сказано уже об этом столько всего, что, наверное, не здесь и не сейчас к этой теме возвращаться.

2 Важно другое: после трех с лишним лет вынужденного импортозамещения в российском спорте (которое, конечно, еще далеко от своего логического финала), наметился диалог о возвращении отечественных спортсменов на международные старты. Этот процесс был бы невозможен без разумной и прагматичной позиции нового руководства Олимпийского комитета России и Министерства спорта РФ, которые последовательно, шаг за шагом, не соревнуясь в громкости заявлений, ведут планомерную работу в данном направлении. А взвешенная позиция президента ОКР Михаила Дегтярева находит поддержку как в высших эшелонах власти, так и со стороны коллег по мировому олимпийскому движению. Наглухо задраенные шлюзы ряда международных федераций уже открылись: в ряде видов спорта спортсмены из России активно приглашаются на соревнования. И в стране уже практически никто не рискует называть наших представителей на соревнованиях предателями или изменниками Родины.



3 Но если вернуться к теме импортозамещения в спорте, то она будет очень многогранной. Импортозамещение, как и в других областях, действительно стало важной стратегией для России в условиях санкций и ограничений. Но его в данном случае можно истолковывать очень по-разному. Есть, скажем так, низовой уровень, когда отдельные компании перестают поставлять на территорию России, к примеру, атрибутику. О том, как Adidas в одностороннем порядке решил перестать быть официальным экипировщиком сборной России по футболу, слышали многие – уж слишком демонстративно это было сделано. Но в чьих ботинках и в чьих футболках играть – не такая уж проблема, разберутся спортивные функционеры и их подопечные команды. Менее заметным был уход с российского рынка экипировщиков для единоборств, для боксеров – и эта ниша моментально была занята российскими производителями, которые запустили дополнительные мощности для производства своей продукции. Россия активно инвестировала в производство спортивного оборудования и инвентаря, чтобы заместить зарубежные товары. Производители действительно начали выпускать качественные аналоги, и в некоторых сегментах, например, зимних видов спорта (лыжи, сноуборды), появились довольно конкурентоспособные товары. Для некоторых спортивных дисциплин это дало шанс развить собственные бренды и снизить зависимость от импорта.



4 Но есть и более высокий, если не сказать – глобальный уровень, о котором говорилось в последние годы намного больше. Если наших спортсменов нет больше на международных турнирах, то этим турнирам надо найти адекватную замену. Да, задача с трудом решаемая. Ну, какая может быть полноценная альтернатива Олимпиаде? Или чемпионату мира? Можно, конечно, придумать Спартакиаду. Чтобы все были довольны, назвать ее Спартакиада сильнейших, выделить гонорарный фонд. Но только не надо при этом говорить о том, что это и есть развитие спорта, как говорили многие прежние руководители. Ведь когда спортсмен развивается с равными себе. А желательнее – с теми, кто сильнее его. Именно тогда, когда он тянется за лучшими – он растет, он прогрессирует. И это и есть развитие.

5 У нас прошли Игры БРИКС, у нас прошли Игры будущего (в области киберспорта). У нас были запланированы еще Игры дружбы и другие турниры, которые пока в календаре подвешены. Слишком уж дорогое это удовольствие. Чересчур затратное. Бросить камень в адрес такого импортозамещения – тоже не поднимется рука. Заполнены трибуны. Юные болельщики пришли посмотреть на своих кумиров, которые к ним в регион, может быть, и не приехали бы. Популяризации спорта это импортозамещение помогло? Помогло. Поэтому пусть и с оговорками, но положительную оценку в соответствующей графе тоже ставим.

6 После проведения крупных международных турниров, таких как Олимпиада в Сочи и чемпионат мира по футболу 2018 года, Россия оставила себе отличную спортивную инфраструктуру, которая продолжала активно использоваться. Стадионы, тренировочные базы, площадки для различных видов спорта стали отличной основой для проведения как национальных, так и международных турниров. Это привело к улучшению уровня подготовки спортсменов и созданию возможностей для новых спортивных проектов.

7 И все же приходится признать, что импортозамещение в спорте, хоть и обеспечило определенные позитивные результаты в условиях санкций, все же не может быть долгосрочной и универсальной стратегией. Чтобы сохранить высокие стандарты и конкурентоспособность на международной арене, России, скорее всего, все равно нужно будет искать пути для возобновления и развития международного сотрудничества. Спортивный мир – это пространство для обмена опытом, инновациями и технологиями, и без этого поддерживать долгосрочный успех в спорте будет сложно. ♦

Брейкинг как танцевальный стиль зародился в 1974 году в Бронксе. Молодые люди объединялись в команды и устраивали на улицах баттлы. Танцоров-парней называли би-бойз, девушек – би-герлз. Из уличных танцев брейк-данс постепенно превратился в мировое культурное явление, сочетающее музыку, танец и атлетизм. В Советском Союзе брейкинг появился в середине 80-х годов прошлого века, а после распада СССР стал одним из самых популярных молодежных танцевальных направлений.

РАЗБИРАЕМСЯ В БРЕЙКИНГЕ ВМЕСТЕ С ПОБЕДИТЕЛЕМ ЮНОШЕСКОЙ ОЛИМПИАДЫ-2018 СЕРГЕЕМ BUMBLEBEE ЧЕРНЫШЕВЫМ

Танец чемпионов

Брейкинг входит в число дисциплин Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF). Первыми крупными международными соревнованиями по брейкингу стали Игры WDSF, которые проходили в 2013 году на Тайване. В 2016 году Международный олимпийский комитет (МОК) принял решение включить брейкинг в программу юношеских Олимпийских игр-2018 в Буэнос-Айресе. Первым олимпийским чемпионом в этом виде спорта стал россиянин Сергей Чернышев, известный как Bumblebee или «Шмель». Выступление под псевдонимом – одна из «фишек» этого вида спорта. Трансляции соревнований по брейкингу из Аргентины посмотрело более одного миллиона человек – внушительная цифра для юношеского турнира. Такая популярность стала одной из причин включения дисциплины в программу Олимпиады в Париже.

В олимпийских соревнованиях по брейкингу принимало участие 16 мужчин и 16 женщин. Спортсмены были поделены на четыре

группы, каждый брейкер выходил на баттл «один на один» против каждого из троих соперников из своего квартета. В групповом турнире баттл длился два раунда, при этом выступление в каждом из них не должно было длиться больше минуты.

Музыку обычно ставит диджей, при этом участники не знают, под какую композицию им придется выступать. Спортсмены должны делать прыжки, вращения и стойки, чувствовать ритм и попадать в бит. Есть определенный набор обязательных элементов, но при этом каждое выступление должно быть оригинальным. Судьи выставляют оценки по пяти критериям: техника, разнообразие, исполнение, музыкальность и оригинальность.

Первыми победителями взрослых Олимпийских игр в брейкинге стали канадец Филипп Ким и японка Ами Юаса. В числе участников Игр-2024 не было россиянина Чернышева, у которого были все шансы побороться за золото и на «взрослой» Олимпиаде.

ТЕКСТ: АРКАДИЙ НОВОБЕРЕЗОВ

breakdance



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАКЕЕНО



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАКЕЕНО



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАКЕЕНО



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАКЕЕНО



ФОТО: GETTY IMAGES / RYAN MICHAY

Сергей Bumblebee Чернышев

— Удивились, когда в 2016 году МОК включил брейкинг программу первой юношеской Олимпиады?

— Я был одним из тех, кто не верил, что брейкинг когда-нибудь включат в олимпийскую программу. У меня в детстве не было мечты выступить на Олимпиаде, в брейкинге есть свои коммерческие турниры, и я хотел побеждать там. В 2016-м году я был нацелен на решение других задач, но после того, как мы с отцом узнали, что брейкинг вошел в олимпийскую программу, то поняли, что шанс стать завоевать наивысший титул в спорте нельзя упустить. Отец поставил передо мной задачу, чтобы первая золотая медаль должна отправиться в Россию, и я с этим справился.

— Победа на Олимпийских играх является вершиной карьеры в брейкинге?

— Сложно пока сказать. Если оценивать уровень участников Олимпиады-2024, то он был топовым. В прошлом году это был самый престижный турнир, который можно было выиграть. Но в то же время у нас есть неофициальный чемпионат мира по брейкингу, который проводится с 2004 года, и победа на нем тоже ценится очень высоко.

— Вы сами принимали участие в таких чемпионатах мира?

— Да, в 2019 году, когда турнир проходил в Индии. Тогда я зашел в топ-8, проиграв нидерландцу Менно, который стал трехкратным чемпионом мира. В 2019-м я был слишком юн, те ребята, с которыми я соревновался, были гораздо опытнее. Потом были Всемирные игры, на которых я занял третье место, уступив Менно и американцу Виктору, которые на тот момент были лидерами мирового брейкинга и продолжают находиться в топе сейчас.

— Россияне сейчас имеют возможность выступить на этом неофициальном чемпионате мира?

— Его организаторы стараются абстрагироваться от политических моментов, пока что такой возможности у нас нет, но я надеюсь, что скоро все поменяется, и мы сможем вернуться и выступить под своим флагом.

— Вы смотрели соревнования по брейкингу на Играх в Париже?

— Конечно, мне было очень интересно. Несмотря на то, что нас во Франции не было, там выступали мои друзья из других стран,

за которых я, можно сказать, болел, переживал. Считаю, что брейкинг нуждается в большем внимании, у него огромное будущее. Пройдет совсем немного времени, и им будет заниматься огромное количество детей и подростков по всему миру. И Олимпийские игры в Париже стали прекрасной площадкой для демонстрации нашего вида спорта.

— Стало ли для Вас неучастие в Играх-2024 личной драмой?

— Слез точно не было. Когда я включал олимпийские трансляции брейкинга, то мне тяжело было смотреть это спокойно. Энергия меня просто распирала изнутри, я думал: «Эх, как же жалко, что меня сейчас там нет!». Я прекрасно понимал, что если бы российские спортсмены участвовали, если бы я был в Париже, результаты могли быть совершенно другими.

После Олимпийских игр я ездил по миру и общался со многими своими коллегами из других стран, со спонсорами. Большинство из моих собеседников выражали сожаление, что россиян не было во Франции.

— В программе Игр-2028 брейкинг отсутствует. Это большое разочарование для Вас лично?

— МОК принял такое решение еще в 2023 году, и тогда я очень удивился. Американцы, хозяева Игр-2028, выбрали другие виды спорта для включения в свою олимпийскую программу,

хотя родиной брейкинга считаются именно США. Причем у них есть высококлассные спортсмены, которые могли бы побороться за медали. Тот же Виктор, который был в Париже третьим, на Олимпиаде точно был бы одним из фаворитов.

Надеюсь, что брейкинг будет в Лос-Анджелесе в качестве показательного вида спорта, то есть соревнования пройдут вне зачета. И хочется верить, что на Олимпиаде-2032 в Австралии наш вид спорта вернется в программу.

— Тот же Виктор не спрашивал Вас о пропуске Олимпийских игр? Как вообще Ваши соперники относятся к санкциям, которые наложены на российский спорт?

— Наше международное сообщество достаточно дружное. Если говорить про мировую топ, то мы все друг с другом общаемся. Кого-то я могу назвать друзьями, а кого-то — хорошими знакомыми. Мы продолжаем видеться часто на международных сборах и коммерческих соревнованиях, которые проходят не под эгидой WDSF.

Ребята жалеют, что россиян не было на Олимпиаде, хотя в душе прекрасно понимают, что наше отсутствие облегчает им путь к наградам. Но они искренне переживают, что нас нет. А я переживал за них, когда шли Олимпийские игры, и сейчас продолжаю желать им удачи. ♦

— Всемирная федерация танцевального спорта в 2025 году не собирается пересмотреть условия допуска российских и белорусских спортсменов на свои турниры?

— Пока ничего не поменялось. Но нам хватает и своих соревнований. В прошлом году в Москве проходил очень крупный международный турнир Russian Open Breaking Championship, в котором участвовали спортсмены из 30 стран мира и который я выиграл. В этом году я также планирую принять в нем участие. В конце года наша федерация планирует сделать международный баттл в Дубае, на который собирается приехать достаточно большое количество спортсменов из других стран.

Несмотря на санкции, в 2024 году у меня было 14 крупных коммерческих соревнований не под эгидой WDSF, из которых пять проходили на территории России, а девять — в других странах, включая Францию, Швейцарию, Португалию, Тайвань, Бельгию и Италию. Восемь турниров я выиграл, а на остальных занимал призовые места. На коммерческих стартах также выступают ребята, которые летом боролись за олимпийские медали. Уровень многих таких турниров весьма высокий.



ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПРОСВЕТОВ

Олимпийские игры, зародившиеся в Древней Греции на стыке подлинной истории и мифологии, в наши дни превратились в явление сродни мировому культу. Представители большинства видов спорта относятся к ним с особым почитанием, даже благоговением. И политики стремятся использовать Олимпийское движение в борьбе со своими противниками исключительно потому, что отлучение от него в той или иной форме воспринимается болезненно и спортсменами, и болельщиками.

ПРЕДАНЬЯ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

Когда были проведены первые Олимпийские игры, точно не известно. За точку отсчета принято брать 776 год до нашей эры, поскольку к нему относится самый древний список Олимпийских чемпионов, который был найден археологами, хотя состязания в Олимпии



В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ В ЧЕСТЬ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ СЛАГАЛИ ПОЭМЫ И ВОЗВОДИЛИ СТАТУИ

ФОТО: GETTY IMAGES / BRUCE BARNETT



Олимпийские игры в Сочи до сих пор принято считать одними из лучших в истории

проводились и ранее. Увы, в конце IV века римский император Феодосий I запретил Олимпийские игры, усмотрев в них проявление язычества, которое он искоренял.

Инициатором возрождения Олимпийских игр стал французский аристократ, барон Пьер де Кубертен, увидевший в античной истории вдохновляющий пример. Он считал, что путь к популярности спорта лежит через его интернационализацию. 23 июня 1894 года в Париже был создан Международный олимпийский комитет, а через два года в Афинах состоялись первые Олимпийские игры современности.

Организаторы во многом ориентировались на Древнюю Грецию. Ярким событием первых Игр стал марафонский бег, который к восторгу зрителей выиграл грек Спиридон Луис.

Идея проведения забега от города Марафона до Афин принадлежала филологу Мишелю Бреалю, другу Кубертена. На нее натолкнула легенда о греческом солдате, который бежал из последних сил, чтобы сообщить афинянам о победе над врагом, и, сделав это, упал замертво.

ЯРМАРОЧНЫЕ ИГРЫ И ПЕРВОЕ ЗОЛОТО РОССИИ В «ЛЕТНЕМ» ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Первые три Олимпиады XX века растянулись на 5-6 месяцев. В Париже (1900 год) и Сент-Луисе (1904 год) они проводились параллельно с Всемирной выставкой, отчего их прозвали «ярмарочными». Многие спортсмены даже не знали, что участвуют в Олимпийских играх.



ЯРКИМ СОБЫТИЕМ ПЕРВОЙ ОЛИМПИАДЫ В 1896 ГОДУ СТАЛ МАРАФОНСКИЙ БЕГ, КОТОРЫЙ ВЫИГРАЛ ГРЕК СПИРИДОН ЛУИС



ФОТО: GETTY IMAGES / RICHARD LAUTENS / TORONTO STAR 2014

Всем известный белый флаг с эмблемой, состоящей из пяти переплетенных колец, придумал грек Ангелос Боланаки

В конце концов, МОК признал не все результаты, в том числе и потому, что некоторые соревнования проводил не он, а другие организации.

В Лондоне-1908 в программе летних (подчеркиваем) Игр значилось фигурное катание, и как раз под занавес соревнований, проходивших с 27 апреля по 31 октября, фигурист Николай Панин-Коломенкин завоевал первую в истории спорта России золотую олимпийскую медаль. Она была присуждена ему за победу в мужских специальных фигурах (существовала такая дисциплина).

Были еще непомерно продолжительные Игры в Париже-24 и Амстердаме-28, затем же утвердился двухнедельный формат.

Первые зимние Олимпийские игры состоялись в 1924 году во французском Шамони. Долгое время летние и зимние Игры проводились в один и тот же год. Разъединение произошло в 90-е: после Альбервиля-92 был Лиллехаммер-94.

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС

В первых современных Олимпийских играх 1896 года, как и в Древней Греции, не участвовали женщины. Они впервые выступили спустя

четыре года в Париже. Отдельно от мужчин женщины соревновались в турнирах по теннису и гольфу, а также стартовали вместе с ними в парусном спорте, конном спорте и крокете.

Следует отметить, что Кубертен был ярким противником привлечения к Играм прекрасного пола, придерживаясь распространенной в его годы точки зрения о роли женщины в обществе. Олимпийские игры были для него «проявлением мужского атлетизма с вознаграждением в виде женских аплодисментов».

Поскольку Кубертен отказался включить в программу Игр 1920 года женские соревнования по легкой атлетике, дамы организовали в 1921 году в Монте-Карло первые Всемирные женские легкоатлетические игры. Тогда же возникла Международная спортивная федерация женщин. В конце концов, женский вопрос стал одной из причин ухода Кубертена с поста президента МОК: в 1925 году его не переизбрали.

В наши дни женщины участвуют в Олимпийских играх наравне с мужчинами. В Токио-2020 они составляли 48% участников, а в Париже-2024 был достигнут полный паритет: спортсменам обоих полов выделили по 5250 мест. Это предмет большой гордости МОК. Хотя, положив руку на сердце, в некоторых видах спорта равенство выглядит

надуманной формальностью в силу огромной разницы в популярности у мужчин и женщин.

БАТАЛИИ МУЗ

В Древней Элладе в честь чемпионов слагли поэмы и возводили статуи. Вот и Кубертен носился с идеей «соединить мускулы и дух». В 1906 году он поднял на конгрессе МОК вопрос о включении в программу Олимпийских игр конкурсов по литературе и искусству. В том или ином виде они проводились в период с 1912 по 1948 годы. Свои творения представляли поэты, композиторы, художники, скульпторы, архитекторы. Победители награждались Олимпийскими медалями.

Одно условие — произведения должны были прославлять спорт. В состав жюри Игр-1924 года входил русский композитор Игорь Стравинский, русские по происхождению были и среди участников.

В 1912 году в Стокгольме первое место в литературном конкурсе было присуждено «Оде спорта», которую написали на французском и немецком языках некие господа Ород и Эшбах. Выяснилось, однако, что под этими псевдонимами скрывался сам Кубертен.

После Второй мировой войны конкурсы заменили выставками на том основании, что люди из искусства были профессионалами, что противоречило принятому тогда любительскому статусу у участников.



ФОТО: GETTY IMAGES / AKESTONE

Церемония зажжения олимпийского огня сегодня является неотъемлемой частью открытия Игр

ТАЙНЫ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ

У Олимпийского движения есть свои символы: флаг, гимн, огонь, клятва, лозунг, девиз...

Всем известно белое полотнище с эмблемой, состоящей из пяти переплетенных колец. Ее придумал грек Ангелос Боланаки, занимавший пост генерального секретаря НОК Египта. Кубертен собирался представить флаг на конгрессе МОК 1914 года, но грянула Первая мировая война. В итоге публика увидела его лишь на Олимпийских играх 1920 года в Антверпене.

Разноцветные кольца символизируют части света. Притом МОК вопреки повсеместно распространенному мнению отрешивается от привязанности колец к тому или иному континенту.

Олимпийскую клятву предложил Кубертен, отталкиваясь опять-таки от традиций античности. Вместе с тем знаменитый девиз «главное — не победа, а участие», он позаимствовал из религиозной мессы священника перед началом Олимпийских игр 1908 года.

Из песни слова не выкинешь. Эстафета Олимпийского огня, зажженного в древней Олимпии и доставленного к месту проведения соревнований, впервые состоялась в 1936 году, когда Игры проводились в фашистской Германии. Там любили факельные шествия. ♦



ФОТО: GETTY IMAGES / RICHARD LAUTENS

МОСКВА 1980



ФОТО: GETTY IMAGES / JEFF SCARBOROUGH

СОЧИ 2014

СССР И РОССИЯ

Советский Союз включился в Олимпийское движение после Второй мировой войны.

Дебют на летних Играх состоялся в 1952 году в Хельсинки. Первой Олимпийской чемпионкой стала метательница диска Нина Пономарева.

Через четыре года СССР впервые принял участие в зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо, где пройдут и Игры 2026 года, и сразу выиграл общий зачет. Первой зимней чемпионкой стала лыжница Любовь Козырева (Баранова).

В нашей стране дважды проводились Олимпийские игры: в 1980 году — летние в Москве, в 2014-м — зимние в Сочи, которые до сих пор принято считать одними из лучших в истории.

В феврале в Москве прошла выборная конференция, на которой было принято решение об объединении Федерации бейсбола России и Федерации софтбола России. В результате слияния была создана Объединенная федерация бейсбола и софтбола России. Руководителем новой организации был избран Дмитрий Киселев. Министр спорта России Михаил Дегтярев поддержал слияние федераций и подчеркнул управленческий опыт Киселева на посту главы Федерации бейсбола России, которой он руководил с апреля 2017 года. В интервью журналу «Команда России» Дмитрий Киселев рассказал о перспективах развития двух видов спорта, новой должности и любви к спорту.

ДМИТРИЙ КИСЕЛЁВ

«НАШИ РЕБЯТА ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ ИЗ-ЗА ЛЮБВИ К ИГРЕ, А НЕ К ДЕНЬГАМ»

— В феврале вы стали президентом объединенной Федерации бейсбола и софтбола России. Теперь на ваших плечах лежит двойная ответственность?

— Получается, что так (улыбается). Хотя степень ответственности была высокой и ранее, когда я руководил только бейсболом.

— Какие плюсы от слияния двух организаций в одну вы можете назвать?

— Международная федерация давно объединяет бейсбол и софтбол, и у них были рекомендации, чтобы национальные федерации следовали их примеру, были в одной команде. Поэтому такой наш шаг стал логичным, позволит развивать оба вида спорта в регионах.

— Какие первостепенные задачи стоят перед вашей командой?

— В середине апреля у софтбола заканчивается аккредитация в Министерстве спорта

РФ, поэтому нам ее необходимо получить. И вместе с этим готовимся к сезону.

— Сильно ли изменится работа федерации после слияния?

— Конечно, она претерпит некоторые изменения, но никакой революции не будет. У нас очень хорошие отношения с главой Федерации софтбола России и первым вице-президентом ФБСР Вячеславом Юрьевичем Смагиным. Никто не будет обделен, бейсбол и софтбол находятся в равных правах. Мы одна семья, как брат и сестра, а еще у нас есть бейсбол-5. Так что развитие будет совместным и повсеместным.

— Бейсбол и софтбол не так популярны в информационной повестке страны. Как изменить их восприятие у общественности?

— Исторически так сложилось, что их популярность не на самом высоком уровне, хотя

“

Михаил Владимирович Дегтярёв в личной беседе уже сказал, что поддерживает наши начинания, поэтому очень надеюсь, что при помощи Минспорта, ОКР и региона сможем реализовать задуманное.



бейсбол-то изначально был более родственным для нас видом спорта, вырос из лапты. Но есть плюс: статус олимпийского вида спорта и его участие в Играх в Токио, Лос-Анджелесе и, уверен, в Брисбене, дают возможность чаще появляться в эфире федерального ТВ, участвовать в различных мероприятиях. Тем более министр спорта Михаил Владимирович Дегтярёв уделяет большое внимание этому виду спорта, а это плюс.

— Сколько россиян занимаются бейсболом и софтболом и сколько регионов они охватывают?

— Порядка 20 регионов. В спортивных школах занимаются около двух тысяч человек, они принимают участие в официальных соревнованиях. А есть еще любительские лиги, это дополнительно тысячи занимающихся людей. Интересный момент: поле для бейсбола есть даже в деревне под Тверью!

— Хватает ли специализированных стадионов для качественного развития?

— Чтобы проводить международные соревнования хорошего уровня, минимум должно быть два поля одинаковых по составу: или синтетика, или трава. В Москве и области у нас пять сертифицированных полей. К сожалению,



— На какой уровень дохода может рассчитывать человек, который планирует связать свою жизнь с бейсболом?

— Если говорить о члене сборной России, то есть минимальная ставка ЦСП. Плюс определенные деньги можно получать в спортивной школе. Другое дело, что профессиональных контрактов в России нет, для этого надо ехать играть в лиги США или Японии.

— То есть члены сборных России имеют гражданские профессии?

— Да. Есть и банкиры, и пожарные, и полицейские, и тренеры. Они подгадывают отпуска на время сборов или международных соревнований, их всегда отпускают в сборную. Наши ребята не избалованы, занимаются спортом из-за любви к игре, а не к деньгам.

полтора года назад потеряли прекрасный стадион RusStar Arena в Филёвском парке, на котором играли еще первый чемпионат СССР, проводили отборочные матчи к чемпионату Европы.

А вот чего нет, так это специализированного крытого манежа, который позволял бы проводить тренировочный процесс круглогодично, поэтому приходится в холодное время года выезжать в южные регионы.

— Выходит, что регионы за Уралом без должной инфраструктуры могут играть только в теплое время года?

— Все так. Хорошая школа бейсбола есть на Дальнем Востоке, но там нет спортивной базы, поэтому спортсменам из Приморского края раньше проще было лететь играть в Японию, Китай или на Тайвань.

— В планах строительство базы есть?

— В комплексной целевой программе развития спорта такие вещи прописываем. Михаил Владимирович Дегтярёв в личной беседе уже сказал, что поддерживает наши начинания, поэтому очень надеемся, что при помощи Минспорта, ОКР и региона сможем реализовать задуманное. В идеале, площадка для бейсбола нужна и на юге страны.

— Санкции показали, что российский спорт во многом был зависим от мировых брендов по производству экипировки. Как обеспечиваются необходимым инвентарем сборные России сегодня?

— Мы же шутим, что бит в машинах у населения больше, чем у бейсболистов в стране (смеется). На самом деле никакой проблемы с поставками нет, Министерство спорта помогает в закупках необходимого оборудования.

— На данный момент российские команды не выступают на международной арене. Что испытываете, глядя на эту несправедливость?

— Санкции, нейтральный статус и запрет выступать в игровых видах спорта — это политика, направленная на разъединение российского спортивного движения. Но несмотря на сложности, мы продолжаем работать, готовимся к тому моменту, когда нас допустят до соревнований.



В сборной по бейсболу подобрался очень хороший состав по возрасту и по качеству игры, возможно, это одна из сильнейших команд за всю историю в СССР и в России, но из-за отстранения мы пропускаем два чемпионата Европы. Очень обидно за ребят.

— Чем компенсируете отсутствие больших турниров?

— Биты не сложили! Встречались в матчах с дружественными странами. В январе основная и молодежная сборные ездили в турне на Кубу, играли с местными командами. В июле-августе планируем провести в Москве «Кубок России и Китая» среди юниоров, ждем приглашения от коллег из КНР, чтобы в октябре сыграть в турнире с участием сборных Японии, Тайваня, Китая. Также проведем чемпионаты России по бейсболу и софтболу, различные Спартакиады, Матчи звезд и фестивали.

— В диалоге ли с коллегами из международной федерации?

— Да, у нас хорошие отношения, постоянно общаемся с международной и европейской федерациями. Они открыто говорят: как только будут рекомендации МОК по допуску в игровых видах спорта, нас тут же вернут на международную арену.

— Не торопятся сделать первый шаг?

— Нет. Европа в большей степени обращает внимание на свои правительства, тогда как в той же Америке играет большое количество российских хоккеистов, Александр Овечкин гонится за рекордом, и все только рады этому.



— У сборной России пока нет побед на чемпионатах мира и Европы. Когда будет золото?

— На 2021 год в плане была задача занять первое-третье места. У нас очень сильная бейсбольная команда. На Олимпиаду в Токио от Европы поехал Израиль, где играют профи, а мы им в отборе уступили только в добавочное

Мы же шутим, что бит в машинах у населения больше, чем у бейсболистов в стране (смеется). На самом деле никакой проблемы с поставками нет.

время. Великобританию, серебряного призера чемпионата Европы-2023, обыгрывали. Так что нам по силам попасть в тройку сильнейших, когда вернемся. В софтболе наши девчонки до отстранения были в пятерке в Европе, они тоже готовы побеждать.

— Верите, что удастся отобраться на Олимпийские игры-2028 в Лос-Анджелесе?

— Существует программа «Дорога в Лос-Анджелес», стоит цель отобраться. Нам бы только успеть попасть в отборочные турниры, которые стартуют в 2026-м. Мировой рейтинг у нас не был заморожен, поэтому мы оказались в низшей лиге, и предстоит пробираться наверх шаг за шагом.

— С флагом и гимном?

— Для наших спортсменов эти государственные символы очень важны. ♦

БЕСЕДОВАЛ:
АЛЕКСАНДР ИВАНОВ

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА?

КАК СПОРТСМЕНАМ НАЙТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ

Офисный работник вряд ли когда-нибудь поймет спортсмена. Спортсмен — это призвание, где «трудовую книжку» получаешь в раннем детстве, карьерная лестница заканчивается быстро, когда ты еще молодой, и при неудачном стечении обстоятельств может оказаться стремянкой со спуском вниз.

После завершения карьеры начинается самое сложное. В психологии существует «Я-концепция», согласно которой риск психического расстройства наступает, когда реальное Я отличается от образа, созданного в голове. Спортсмены после завершения часто сталкиваются со сложностями:

- отсутствие привычной деятельности — становится нечем заполнить обычный день;
- потеря социальных связей — меняется круг общения, приходится искать новых друзей в возрасте после 20-30 лет;
- прекращается опека тренеров, врачей, других людей федерации и команды — свои проблемы приходится решать исключительно самому;

История знает примеры великих спортсменов — Федора Черенкова, Киры Ивановой, Валерия Воронина, которые, к сожалению, так и не смогли найти себя после окончания карьеры.



ТЕКСТ: ДМИТРИЙ КУЗНЕЦОВ

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАЧЕНКО



ВАЛЕРИЙ ВОРОНИН

ФОТО: GETTY IMAGES / VISHAIKORIN



РОЗАЛИНН САМНЕРС, КАТАРИНА ВИТТ И КИРА ИВАНОВА НА ПЬЕДЕСТАЛЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1984 ГОДА В САРАЕВО

ФОТО: GETTY IMAGES / BONICANTIS

В 2024 году ВЦИОМ проводил опрос среди российских спортсменов — оказалось, лишь 21% имеет четкое представление о своих занятиях после большого спорта и лишь каждый четвертый (26%) хотел связать деятельность со спортом дальше. О проблемах выбора в разговоре с «Командой России» рассказывает одна из лучших фигуристок мира Елизавета Туктамышева:

— Почему сложно после окончания карьеры? Спорт — про максимальное достижение, в течение 10-15 лет конкретные задачи и планы, доступная помощь тренера, команды, федерации. Спортсмены живут в общем-то в комфортных условиях. Даже желания делать шаг влево, шаг вправо нет. Вся любовь и мотивация уходит на основное дело, чтение книжек тебя не сильно мотивирует. После спорта у тебя, может, и есть связи, но нет людей, которые тебе безвозмездно готовы помочь. Начинается по-настоящему взрослая жизнь.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Многие спортсмены находят себя в тренерской работе, мастер-классах или смежной деятельности. Гимнасты шутят, что примерно

половина акробатов в цирках — это проигравшие когда-то юниорские этапы Кубка России тем, кто остался. Бывшие лучники идут в парки и учат стрельбе на московских фестивалях, керлингистка Анна Сидорова пошла заниматься с любителями в школу керлинга.

Елизавета Туктамышева: «Мой совет — не бояться, не бояться быть лузером, пробовать новое. — Ты не обязан быть постоянно на вершине, как в спорте. Я сама пока на распутье и все еще периодически думаю, чем заниматься, о каких-то глобальных проектах, и пока живу на то, что заработала еще в спорте. Всегда очень сложно, особенно после успешной карьеры, найти себя в обычной жизни. Но я к этому сознательно готовилась и могу сказать, что у меня есть работа и да, я в целом востребована. Но это все равно не сравнится со спортом — мало знаю спортсменов, которые сразу стали увлеченно заниматься чем-то помимо фигурного катания»

Фигуристка особо обращает внимание на профессионалов, которые могут помочь — речь идет как об образовательных программах, переквалификации, так и о психологах.



ЕЛИЗАВЕТА ТУКТАМЫШЕВА:

Нужно изначально понимать, чем ты хочешь дальше заниматься. Нравится ли тебе карьера тренера? А может, ты хочешь преподавать историю в школе?

Обязательно нужно разговаривать на эту тему с психологом, на мой взгляд, потому что по-иски себя — вообще непростая вещь. В случае долгой и успешной карьеры у тебя почти неизбежно возникнут опустошение, апатия, нежелание начинать что-то новое. Необходимо заранее прибегать к помощи тех, кто в этом разбирается.

Спортсменам нужны образовательные программы, благодаря которым они с подросткового возраста могли бы подготовить запасной аэродром.

ФОТО: GETTY IMAGES / KEVIN LEE



НАТАЛЬЯ ЗАБИЯКО И АЛЕКСАНДР ЭНБЕРТ

ОБРАЗОВАНИЕ

Кто-то из спортсменов после окончания решает получить высшее образование. Например, фигуристы Евгения Тарасова и Александр Энберт, биатлонистка Анна Богалий, конькобежка Екатерина Лобышева выбрали Российский международный олимпийский университет (РМОУ).

— Мой план был пойти учиться в РМОУ и не выступать в шоу, а получилось все наоборот, — смеется Энберт. — Но я все же пошел учиться на один из курсов. И помню, как мы обсуждали лиги в спорте и разбирали баскетбольную Единую лигу ВТБ. И у меня родилась идея сделать Лигу фигурного катания. Я прям помню тот день, момент, когда мы разбираем баскетбол, а я начинаю понимать, как эти модели можно применить на фигурном катании. Потом благодаря знакомым разобрались в законах — и мы основали Лигу, которой я руковожу.

Форматы спортивных соревнований, позволяющие продлить карьеру, сейчас переживают бурный рост. В футболе и баскетболе развиваются Медиалиги, в хоккее — Ночная хоккейная лига, больше шоу-форматов становится в биатлоне и лыжах, спортивной гимнастике и, конечно, фигурном катании.

НУЖНЫ ЛИ АГЕНТЫ?

Еще одно направление — соцсети и монетизация своего бренда. Известность в спорте дает базу в виде десятков тысяч подписчиков, которую при умелом подходе можно развивать. Гребец Юрий Постригай благодаря профессиональной помощи предпринял нашумевший сплав из Санкт-Петербурга в Москву и финишировал в парке Горького в рамках VK Fest. Гимнаст Никита Нагорный стал вдохновителем популярного YouTube-шоу, где соревновался со спортсменами из других видов. Фигуристка Василиса Даванкова, запустила канал с челленджами — и довела его до 2 миллионов подписчиков.

— Хотелось бы придумывать и производить больше контента. Не только про спорт, но и про семью, жизнь, скорее про лайфстайл. В какой-то момент начал работать с агентом. Невозможно знать все, быть и спортсменом, и юристом, и бухгалтером, — рассказал Александр Энберт.

В России отношение к агентам неоднозначное, но на деле, как и в любой профессии, здесь важно найти заинтересованного профессионала. Анастасия Романова, руководитель спортивного агентства SVOETEAM, рассказала «Команде России» на опыте своих клиентов, что позволит выделиться после завершения карьеры:

— Важно заниматься своим всесторонним развитием еще во время карьеры, лучше — до того, как завоеваны главные медали. Курсы по речи, английскому языку, даже русскому — чтобы правильно говорить и выгодно выглядеть. Второе — соцсети, необходимо заниматься ими хотя бы чуть-чуть после каждой тренировки. Да, это сложно, но стоит воспринимать это как работу, которая обязательно принесет плоды.

В Олимпийском комитете России существует комиссия спортсменов, и это хорошо — мне кажется, надо расширять эту историю, и такие комиссии/комитеты спортсменов должны быть в каждой федерации. Они играют важную, связующую роль между сообществом атлетов и руководящими органами. Давиду Белявскому, который работает с нашим агентством, было



ФОТО: РМОУ

поручено создать такой комитет в рамках Федерации гимнастики России. Нужно, чтобы титулованные медийные спортсмены рассказывали подрастающему поколению о себе. Плюс программы адаптации спортсменов после спорта — ими тоже надо заниматься.

Среди успешных примеров нахождения себя вне спорта Романова приводит гимнастку, олимпийскую чемпионку Ангелину Мельникову:

— Ангелина все еще действующая спортсменка, но уже пробует себя в новых ролях в прямом смысле. Она снялась в кино, причем Ангелину позвали дублером в сериал «Игры», но режиссер Евгений Стычкин увидел в ней актрису.

И теперь ее на улицах иногда узнают не только как чемпионку, но и как актрису.

Наши эксперты уверены, что жизнь после спорта точно есть. И не обязательно в спорте. Но, как и в любом другом деле, нужно не переставать учиться.

— О теме поиска себя после спорта не так часто говорят, но она очень важна, — заключает Елизавета Туктамышева. — На Западе проблема не так критична — спортсмен изначально сам выбирает себе тренера, агентов. А у нас спортсмен сильно зависит от окружающих. Можно сказать, не хватает силы воли, чтобы решать свои проблемы, и после карьеры ты за это получаешь. ♦



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАВАЛЕНКО

Пять советов от Елизаветы Туктамышевой и Александра Энберта



ДУМАТЬ О ЖИЗНИ ПОСЛЕ СПОРТА УЖЕ ВО ВРЕМЯ КАРЬЕРЫ, ОПРЕДЕЛЯТЬ ИНТЕРЕСЫ



ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НЕ БОЯТЬСЯ УЧИТЬСЯ НОВОМУ



НЕ ЗАБЫВАТЬ НЕТВОРИНГ — СВЯЗИ ПОМОГУТ В БУДУЩЕМ



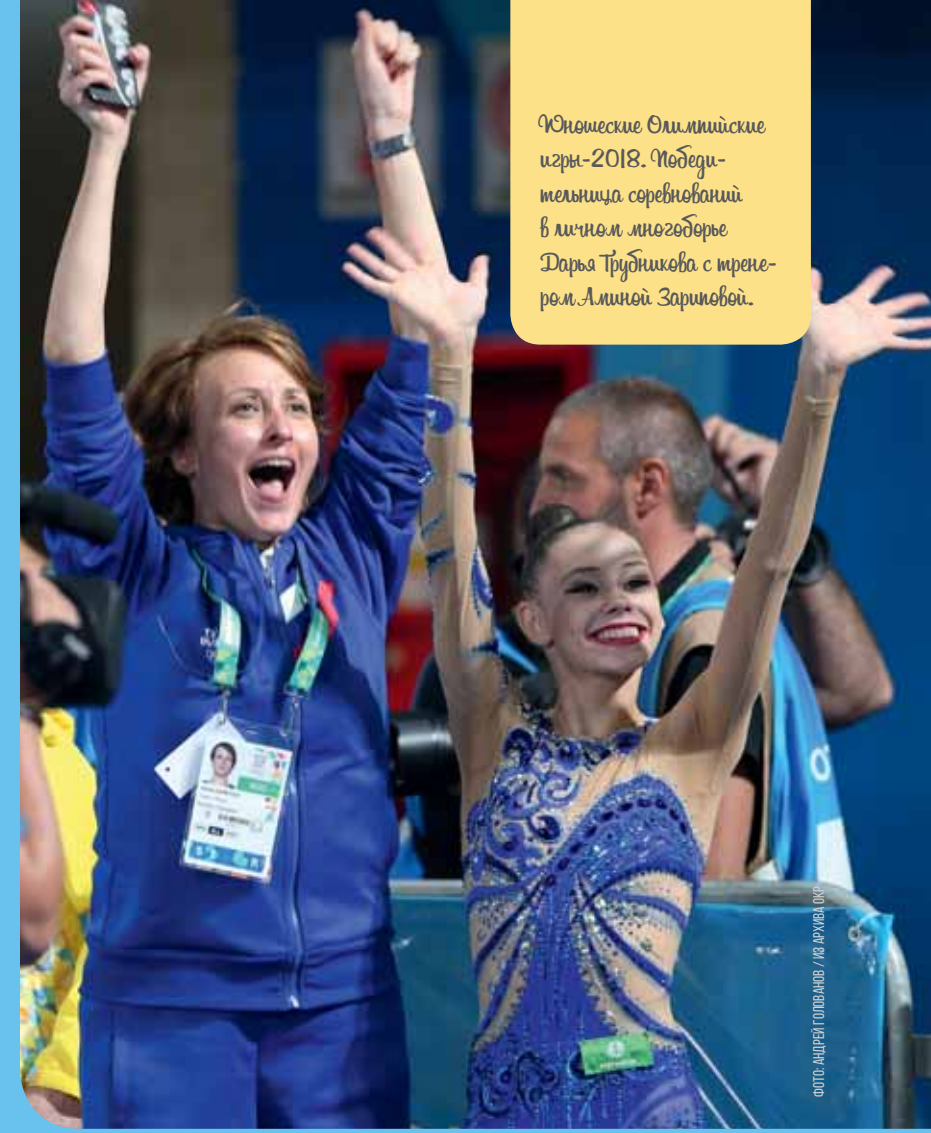
РАЗВИВАТЬ СОЦСЕТИ И СВОЙ ЛИЧНЫЙ БРЕНД



ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГОВ, АГЕНТОВ, СПЕЦИАЛИСТОВ ДРУГИХ ОБЛАСТЕЙ

Спорт с улыбкой

Улыбка — настоящая волшебная палочка. Расположить к себе собеседника, поднять настроение и даже продлить жизнь. Ученые говорят, что улыбка стимулирует выработку «гормонов счастья» — эндорфинов. Мы с наукой не спорим и предлагаем получить все неограниченные эффекты сразу с помощью наших спортсменок.



Юношеские Олимпийские игры-2018. Победительница соревнований в личном многоборье Дарья Трубишкова с тренером Аминой Зариповой.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



Триумфатор юношеской Олимпиады в соревнованиях по плаванию Климент Колесников показывает количество завоеванных золотых олимпийских медалей.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



Эмоции Сергея Рудзика после выхода в полуфинал соревнований по ски-кроссу на Олимпийских играх в Пекине. До бронзовой медали оставалось совсем «чуть-чуть»...

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



Бронзовый призер юношеских Игр в Буэнос-Айресе по парусному спорту Яна Резникова с победительницей соревнований итальянкой Дюрджией Спеччале.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



Возвращаемся на Юношеские игры в Аргентину. Даниил Марков празднует победу нашей команды в эстафете 4x100 м комплексом.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

Первое олимпийское золото в истории российского ВМХ. Илья Бескровный и Варвара Овчинникова победили в ВМХ-суперкроссе (микст) Играх в Буэнос-Айресе.

Призница в высоту Мария Кочанова завоевала серебро юниорских игр в Буэнос-Айресе с результатом 1.87 м, повторив свой личный рекорд. За 7 лет «мичник» подрос на 10 см.



ФОТО: МИХАИЛ САСОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

Виктория Синицина и Никита Кацалапов на Олимпийских играх в Мексике.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

Дарья Васкина на ЮОИ-2018 завоевала три золотых медали.

Золото юниорской Олимпиады Мария Веронина и Мария Бочарева завоевали, не проиграв ни одного матча по ходу всего турнира!



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР



ФОТО: БЕТТИ МАРБЕС / ТИМ СЛАНТОН - ГРЕБС

Наша золотая лыжная женская четверка после победной эстафеты в Мексике-2022.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИЗ АРХИВА ОКР

Не вешать нос! Даме если в этот раз мечта об олимпийском золоте не стала реальностью, как у сборной России и Ивана Федотова в Мексике-2022.



ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ МАРЬЯНЧИК

СИЛА В КОМАНДЕ

ЧТО ТАКОЕ КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ СЕГОДНЯ И ПОЧЕМУ ОН ТАК БУРНО РАЗВИВАЕТСЯ

Как связаны профессиональный спорт, армия болельщиков, слава, победы и «Клуб рабочих Московско-Казанской железной дороги», или сокращенно «Казанка»? Сегодня уже не каждый вспомнит, что именно из этого клуба, основанного в 1922-м, выросла футбольная команда «Локомотив».

И это только один из примеров, как корпоративный спорт влияет и даже формирует спорт профессиональный. А сейчас без корпоративного спорта вообще нельзя себе представить спортивную жизнь страны.

Вот только один пример: на первую корпоративную эстафету от «Бегового сообщества» (крупнейшего организатора массовых пробегов в России) заявились всего шесть команд. Это было совсем недавно, в 2013-м. А уже на Московском марафоне-2024 корпоративных команд было 127!

В ЧЕМ СПЕЦИФИКА КОРПОРАТИВНЫХ СТАРТОВ?

Корпоративный спорт — один из главных бизнес-трендов последнего десятилетия. И он пошел гораздо дальше, чем оплата занятий фитнесом для сотрудников. Проведение корпоративных турниров, Спартакиады, семейные праздники, различные онлайн-курсы — инструментов, на самом деле, множество.

И здесь есть не только забота о здоровье сотрудников, но и прямой интерес для бизнеса. Так, исследования показали, что те, кто уделяет

физическим упражнениям хотя бы по 30 минут три раза в неделю, демонстрируют на 15 процентов выше производительность труда по сравнению со своими «неспортивными» коллегами.

Еще один плюс — налаживание горизонтальных связей между сотрудниками. Совместный опыт помогает не только познакомиться, но и построить общение между людьми, которые в других обстоятельствах могли бы никогда не пересечься.

«Раньше я работала в индустрии авиадвигателестроения, и каждый раз, когда приезжала с корпоративных соревнований, приносила результаты своему директору, — рассказывает исполнительный директор Ассоциации развития корпоративного спорта в России Елена Кочурова. — Он смотрел: «Ого, как вы круто выступили!» А потом брал телефон, набирал руководителя, например, производителей вертолетов, и говорил: «А наши у ваших-то выиграли!» Так налаживались горизонтальные связи между руководителями. И это становилось поводом пообщаться, в том числе и по важным вопросам бизнеса.

Серебряный призер Олимпийских игр по лыжным гонкам Александр Панжинский уже четвертый год проводит корпоративную эстафету в рамках лыжных соревнований в своем клубе TOPSKI. Плюс к этому — регулярные тренировки в клубе для корпоративных команд.

«Корпоративный спорт — относительно новый, но стремительно развивающийся сегмент, — объясняет Панжинский. — И я как бизнесмен и руководитель клуба очень в нем заинтересован. Это возможность найти новых клиентов, расширить аудиторию, ну и провести классные соревнования, конечно. У корпоративных гонок есть своя специфика: здесь атмосфера и уровень организации важнее результатов. Поэтому мы стараемся подготовить интересный стартовый пакет, красивую медаль финишера, максимальный комфорт на трассе... Все это вместе и создает впечатление от соревнований.

КОРПОРАТИВНЫЙ КЕРЛИНГ, ФИДЖИТАЛ И ПОДЛЕДНАЯ РЫБАЛКА

Если бы в корпоративном спорте проводились свои Олимпийские игры, их программа была бы куда шире стандартной олимпийской. Помимо очевидных бега, лыжных гонок, футбола или хоккея, набирают популярность аэрохоккей, фиджитал-виды и даже подледная рыбалка. Один из самых динамично развивающихся корпоративных видов — керлинг.

«Главный наш плюс — это низкий порог вхождения, — рассказывает вице-президент Федерации керлинга Санкт-Петербурга Александр Бадлин. — В большинстве других видов спорта для начала нужно все-таки что-то уметь, или в том же беге — вроде бы бегать умеют все, но новичку будет неинтересно с продвинутым любителем. К нам же приходят те, кто никогда не стоял на льду и раньше керлинг видел только по телевизору — спустя минут 20 инструктажа почти у всех начинает получаться. И все в равных условиях, острая борьба, азарт порой зашкаливает!

Так что сейчас сразу в нескольких городах существуют целые любительские лиги керлинга с несколькими дивизионами. Отдельно соревнуются команды городской администрации, крупного и мелкого бизнеса. Плюс регулярные выездные корпоративные мероприятия, они рассчитаны на команды от 20 человек и становятся все более популярными.





МОЖЕТ ЛИ КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ ПОМОЧЬ СПОРТУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ?

Корпоративный спорт прямо сейчас — огромная и очень разнообразная индустрия. Здесь есть свои гиганты — крупные компании, которые проводят Спартакиады и различные комплексные соревнования. Свои топ-команды, календарь соревнований, призы и так далее. Отдельная корпоративная эстафета — почти обязательная часть программы любого массового спортивного мероприятия.

«Диверсификация пакета спортивных активностей — важная тенденция, — объясняет Елена Кочурова. — Это раньше можно было всех отправить на одну тренировку или организовать в перерыве единую для всех производственную гимнастику. Теперь каждый сотрудник хочет заниматься чем-то своим, причем на том уровне, который ему подходит. Поэтому активно развиваются индивидуальные программы тренировок, в том числе онлайн.

Могут ли успехи в развитии корпоративного спорта дать почву для развития спорта профессионального? Кажется, да. А ведь именно об увязывании в единый механизм массового, любительского, корпоративного и детско-юношеского спорта говорилось на последнем заседании Совета по развитию физической культуры и спорта с участием Владимира Путина.

«Корпоративный спорт в чем-то похож на детский, — уверен Панжинский. — Здесь важнее твой личный прогресс, чем абсолютные достижения в виде медалей. И даже если участники корпоративных команд вряд ли будут выступать на международных стартах, они обязательно приведут в спорт своих детей, друзей, знакомых... Потому что раз подсев на эти эмоции, уже невозможно от них отказаться.»

КАК БЫТЬ С ЛЕГИОНЕРАМИ?

С 2020-го в России существует Ассоциация развития корпоративного спорта. Ее задача — вовлечь как можно больше людей и в то же время создать максимально здоровую среду. Одна из главных проблем — привлечение «легионеров». Компании, которые рассматривают победу в соревнованиях как инструмент повышения корпоративного престижа, прибегают к услугам профессиональных спортсменов. Но у таких побед есть и негативные последствия — сотрудники перестают стремиться к участию в соревнованиях, так как в соперничестве с бывшими «профиками» им «делать нечего».

«Я сам участвовал в Московском марафоне в составе команды «Лукойла», который поддерживает наши соревнования, — признается Панжинский. — На тот момент мне казалось это правильным. Ведь обычным людям тоже интересно сравнить себя с профессионалами, что-то спросить, сфотографироваться... Кажется, что в таком формате важнее не победа, а участие. Но прошло несколько лет, сейчас я уже сам провожу корпоративные соревнования и тренировки, и мое мнение изменилось. Вижу, как участники рубятся, как важно многим поднять кубок над головой. Это гигантская мотивация. И если в какой-то команде выходит «профик» и тем самым делает для всех остальных победу заведомо невозможной — это неправильно. У «Бегового сообщества» есть целый ряд ограничений по составу команды. Важно, чтобы не просто участвовали сотрудники, но и команда была смешанной.





Официальный авиаперевозчик Олимпийской команды России



АЭРОФЛОТ 