

КОМАНДА РОССИИ

02 [14] 2023



РЕКОРДЫ И ЛЕГЕНДЫ

НИКОЛАЙ КАРПОЛЬ

ТУТТА ЛАРСЕН

СТАНИСЛАВ ДРУЖИНИН

ВЛАДА ЧИГИРЕВА

*Никита
Нагорный*
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



КОМАНДА
РОССИИ



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ





Дорогие друзья!

1 июня, по уже сложившейся традиции, в Международный день защиты детей мы провели в Москве 5-ый по счету Форум юных олимпийцев. Мне было особенно интересно понаблюдать за тем, как ребята из разных стран общаются между собой, насколько они вовлечены в предложенные мероприятия. Ведь на этот раз к нам приехали гости не просто из разных стран, а с разных континентов, многие впервые побывали в России.

И я очень рад, что увидел неподдельную искренность, объединившую всех атмосферу доверия и дружелюбия, а также стремление не просто присутствовать на форуме, а активно участвовать, получать практическую пользу и даже самим формировать повестку панельных сессий, дискуссий, обмена мнениями и опытом.

Они вырастут, будут выступать за свои национальные сборные, бороться за победу, конкурировать. Но, убежден, что делать это они будут в честном, уважительном по отношению друг к другу спортивном соперничестве. Об этом мы и говорили, в частности на форуме — о приверженности истинным олимпийским и человеческим ценностям, над которыми не должны властвовать сиюминутные, корыстные, ангажированные интересы.

Сегодня же система мирового спорта являет примеры противоположные, идет на поводу у выгодоприобретателей раскола олимпийского движения. Правовые основы подменяются понятийными решениями в угоду большой политике, а спортсменов разных стран в приступе оголтелой русофобии стравливают друг с другом, вынуждая отказаться от дружбы, уважения, морали.

Пройти этот временной отрезок достойно, не принимая дискриминационные и незаконные условия, критерии и прочие рекомендации в ущерб национальной гордости и гражданской самоидентификации — задача непростая, требующая стойкости, внутренней выдержки и единства всех представителей спортивной отрасли нашей страны.

Только так мы сможем максимально быстро вернуть нашим спортсменам законное право участвовать во всех без исключения соревнованиях без каких-либо ограничений и рестрикций. Многие наши зарубежные коллеги полностью поддерживают отмену санкций, считая их неоправданными и нелегитимными. Не говоря о том, с каким удовольствием приезжают они в Россию на любого рода события, где им всегда рады, а сами турниры и мероприятия организованы на высочайшем уровне. Форум юных олимпийцев в очередной раз это подтвердил. А, значит, будущее — за нами.

Президент ОКР Станислав Поздняков

04

НЕОЧЕВИДНЫЙ ПЕТЕРБУРГ

СЕВЕРНАЯ СТОЛИЦА РОССИИ – ДОВОЛЬНО РАСКРУЧЕННЫЙ БРЕНД, НО МЫ ЗАГЛЯНУЛИ ТУДА, ГДЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ТРОПЫ НЕ ПРОЛОЖЕНЫ НА ВСЕОБЩЕЕ ОБОЗРЕНИЕ.



16

12

ЭЛЕМЕНТ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

ПОГОВОРИМ О ДВИЖЕНИЯХ И ПРИЕМАХ, КОТОРЫЕ ВОШЛИ В ИСТОРИЮ С ИМЕНЕМ СПОРТСМЕНОВ, КОМУ ВПЕРВЫЕ УДАЛОСЬ ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ ИДЕЮ, КАЗАВШУЮСЯ РАНЕЕ НЕВЕРОЯТНОЙ.

16

ПЕРСОНА НОМЕРА

НИКИТА НАГОРНЫЙ: «МОЙ ИМЕННОЙ ЭЛЕМЕНТ ПОКА НИКТО НЕ ПОВТОРИЛ»

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН И ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА УВЛЕЧЕН НЕ ТОЛЬКО СПОРТОМ. У НЕГО СОБСТВЕННЫЙ YOUTUBE-КАНАЛ, ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И -ОГРОМНЫЙ ОБЪЕМ ОБЩЕСТВЕННОЙ РАБОТЫ. В ЧЕМ СЕКРЕТ ЕГО УСПЕХА?

24

ЗОЛОТЫЕ СТРАНИЦЫ СТОЛЕТИЯ

ЮБИЛЕЮ ОБЩЕСТВ ЦСКА И «ДИНАМО» ПОСВЯЩАЕТСЯ.



24

36

ПРЕЗИДЕНТ

СТАНИСЛАВ ДРУЖИНИН: «ВЫПУСТИМ В ПРОКАТ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ О ПРЫЖКАХ В ВОДУ»

БОЛЬШОЙ РАЗГОВОР С РУКОВОДИТЕЛЕМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРЫЖКОВ В ВОДУ О РАЗВИТИИ СПОРТА В УСЛОВИЯХ НЕПРОСТОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ОБСТАНОВКИ И СПОСОБАХ ЕГО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ.

42

СОБЫТИЯ

В МОСКВЕ ПРОШЕЛ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ЮНЫХ ОЛИМПИЙЦЕВ.



48

ОН ЖЕ ПАМЯТНИК!

ВСПОМНИЛИ САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ
В НАШЕЙ СТРАНЕ ПАМЯТНИКИ
ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ РАЗЛИЧНЫХ
ВИДОВ СПОРТА.

54

ZOOM

СКОРОСТЬ, ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ДУХ.

56

ЗВЕЗДА С ЗВЕЗДОЮ ГОВОРИТ

ТРЕХКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА АЛЛА ШИШКИНА
И ИЗВЕСТНАЯ ТЕЛЕВЕДУЩАЯ
ТУТТА ЛАРСЕН ОБСУДИЛИ СПОРТ,
МАТЕРИНСТВО И УСПЕШНЫЕ
МЕДИАПРОЕКТЫ.

48

46

НИКОЛАЮ КАРПОЛЮ - 85!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ЛЕГЕНДУ
ОТЕЧЕСТВЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА.

64

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ФАКТЫ О ПЯТИ РОССИЙСКИХ
ТЕННИСИСТАХ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ И
ЧИТАЙ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ О
СПОРТСМЕНАХ!



56

68

ЛЮДИ ОКР

ЗНАКОМИМ ВАС С СОТРУДНИКАМИ
ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ

72

МЫ ХОТИМ ВСЕМ РЕКОРДАМ НАШИ ЗВОНКИЕ ДАТЬ ИМЕНА

ВЫИГРАТЬ МЕДАЛЬ НА КРУПНОМ
ТУРНИРЕ ПОЧЕТНО, НО ПОКАЗАТЬ
ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ В ИСТОРИИ
СВОЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ОПЕРЕДИВ
НЕ ТОЛЬКО ТЕХ, КТО СОРЕВНУЕТСЯ
С ТОБОЙ ЛИЦОМ К ЛИЦУ,
А ВООБЩЕ ВСЕХ КОНКУРЕНТОВ
РАЗОМ – МЕЧТА!



76

76

ЛЕТО В РАЗГАРЕ

ВЛАДА ЧИГИРЕВА И МАРИНА
СКИБИНСКАЯ ДЕЛЯТСЯ
ПОЛЕЗНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ,
С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ МОЖНО БЕЗ
ТРУДА УЛУЧШИТЬ СВОЮ ФОРМУ
И НАСТРОЕНИЕ.

НЕОЧЕВИДНЫЙ ПЕТЕРБУРГ

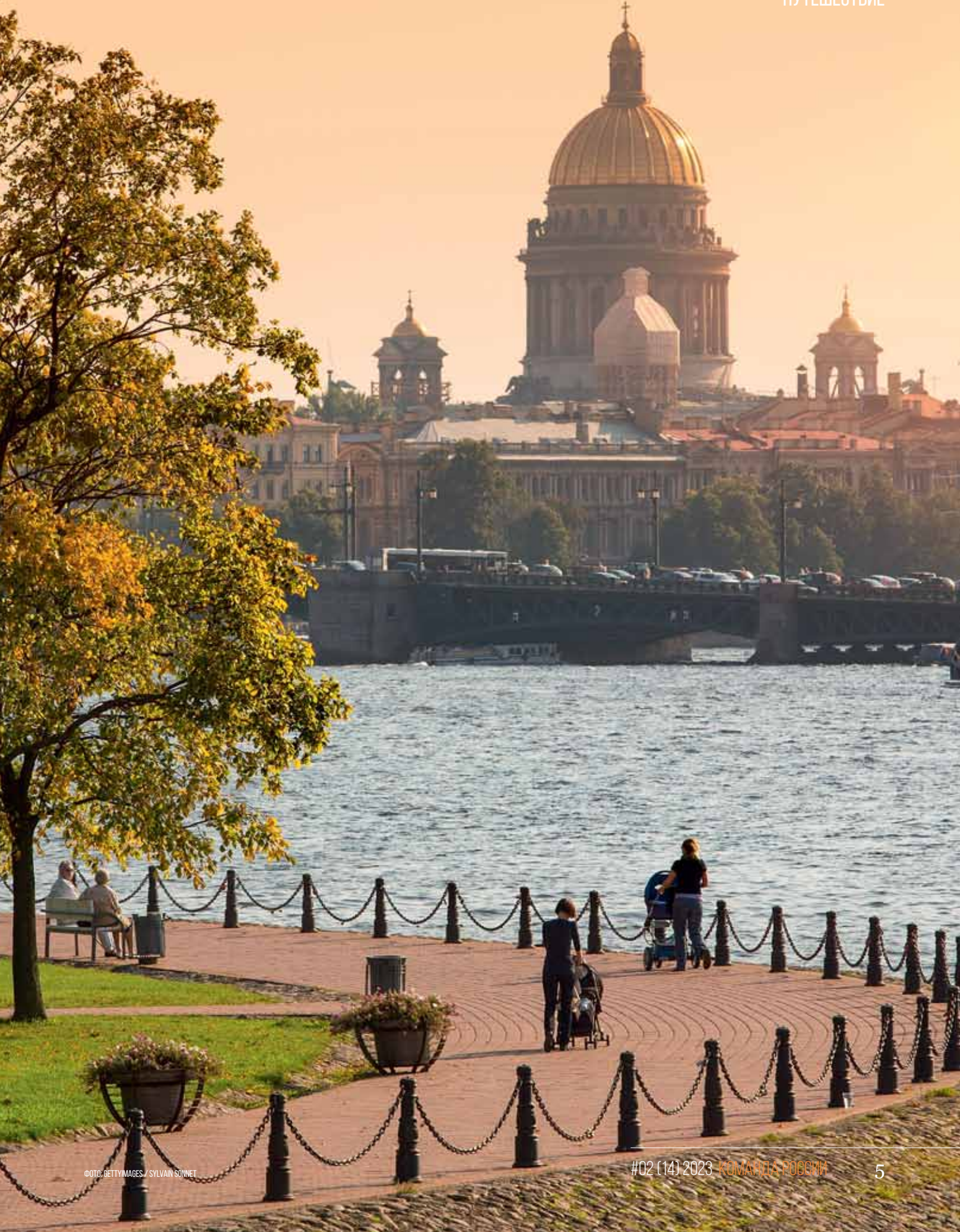
ИЛИ КАК ОТЛИЧИТЬ КОРЕННОГО ПЕТЕРБУРЖЦА ОТ ГОСТЯ ГОРОДА



ФОТО: GETTY IMAGES / ДЕНА / W. BUSS

Северная столица России – довольно раскрученный туристический бренд. Каждый потенциальный путешественник, даже если он ни разу не был в Петербурге, легко назовет с пяток обязательных к посещению достопримечательностей города. Но есть в городе на Неве места и события, о которых знают только местные жители и по которым легко можно отличить коренного петербуржца от приезжего. Вооружившись, как пропуском, знанием простых истин о том, что подъезды в Петербурге величают парадными, а бордюры – поребриками, мы заглянули туда, где туристические тропы не положены на всеобщее обозрение.





1 ВСЕ ЭТО РОК-Н-РОЛЛ ▾

«Что ж вам тут не петь — у вас колбаса в магазинах лежит», — так объяснял Дмитрий Ревякин появление в Ленинграде первого в СССР рок-клуба, на долгие годы превратившего город на Неве в мекку отечественного рок-н-ролла.

Основатель «Калинова моста» и его группа в середине 1980 впервые приехали из Новосибирска в Северную столицу с концертами, жили в гостинице Дворца молодежи (ЛДМ) и выступали на его сцене. Но самое большое впечатление на гостей произвел расположенный рядом с ЛДМ обычный продуктовый магазин, где свободно продавалась колбаса, которую в Новосибирске давали по талонам.

ЛДМ — одно из легендарных мест ленинградского рока. Здесь, например, впервые состоялся совместный концерт москвича, именовавшего себя Доктор Кинчев, и группы «Хрустальный шар», позже ставших группой «Алиса».

Увы, сегодня ничего во Дворце молодежи не напоминает об этой славной рок-н-рольной истории. Как, впрочем, и в центре Петербурга, где на Рубинштейна, 13 базировался Ленинградский рок-клуб и прошли его первые фестивали, а также существовал знаменитый «Треугольник» — место притяжения представителей советского андеграунда.

Только коренные петербуржцы помнят, что на углу Невского и Владимирского проспектов когда-то работала легендарная кофейня «Сайгон» (название,

конечно, неофициальное), в которой и у которой можно было встретить весь цвет питерского рок-н-ролла. И именно в «Сайгоне» стоял воспетый Кинчевым «пьяный стол» — единственный столик со стульями, остальные были рассчитаны на стоячих посетителей. Приезжавшие в Ленинград неформалы из других городов приходили в «Сайгон», чтобы найти друзей, место для ночевки, узнать о концерте или «квартирнике» и даже собрать «донаты» на ужин или обратный билет.

Вторым «углом треугольника» служил расположенный на Стремянной улице «Эльф». По пути к нему от бывшего «Сайгона» значок покажет на цокольный этаж дома на углу Стремянной и Владимирского проспекта — здесь на волне перестройки открылся первый в Ленинграде магазин «Кооператор», про который пела группа «Ноль». Вплотную к «Эльфу» примыкал небольшой сквер со скамейками, где можно было поиграть на гитаре и спеть — благо на сквер выходили глухие стены соседних домов.

Те же, кто прибывал в центр города на метро, встречались у «Ольстера» —

кафе на улице Марата рядом с выходом со станции «Маяковская». Здесь можно было заодно и пообедать, если водились деньги, но их у представителей тогдашнего питерского андеграунда обычно не было. Все три «угла» привлекали тем, что там варили вкуснейший и ароматный «маленький двойной» кофе.

Сегодня нет больше «Сайгона» (в доме обосновался отель), а «Эльф» и «Ольстер» хоть и остались заведениями общепита, но о прошлом в них ничего не напоминает.

Впрочем, прикоснуться к истории ленинградского рока все же можно не только по воспоминаниям старожилов. На Пушкинской, 10 можно пройти по улице Джона Леннона и побывать в музее рока. Расселенное в конце 1980-х здание было «окупировано» неформалами, которые устроили здесь мастерские, репетиционные, проводили выставки, перформансы и концерты. Впоследствии Пушкинская, 10 получила от городских властей статус арт-пространства.

На Петроградской стороне есть легендарная и знакомая всем поклонникам группы «Кино» котельная «Камчатка», где работал кофегаром Виктор Цой. Теперь это музей и клуб. Недалеко от «Камчатки» расположен Ленинградский зоопарк. Здесь одно время служил ночным сторожем и репетировал со своими единомышленниками Майк Науменко — лидер группы «Зоопарк». О его отношениях (надо сказать, сильно художественно домысленных) с Цоем повествует фильм «Лето».



ФОТО: ZORBIT AT RUSSIAN WIKIPEDIA

2

БАШНЯ ГРИФОНА И КОД СЧАСТЬЯ <

У Петербурга солидный мистический шлейф с многовековой историей. Необъяснимых и загадочных легенд у Северной столицы столько, что про них пишут книги. Одна из таких легенд связана с Башней Грифона, расположенной на 7-й линии Васильевского острова во дворе дома 16.

Говорят, что сооружение без окон и дверей высотой 11 метров и диаметром 2 метра построено в 1730-х годах. Башня кирпичная, и каждый кирпич пронумерован. Легенда гласит, что сооружена она по заказу жившего здесь аптекаря Вильгельма Пеля, который якобы в свободное от создания лекарственных препаратов время занимался сомнительными алхимическими опытами и для защиты своих секретов вывел мистических грифонов — птиц с телом льва, которых и поселил в башне. Ночью они вылетали, пугая припозднившихся горожан шумом невидимых крыльев.

Пеля давно нет в живых, а грифоны все так же охраняют открытия своего создателя, одно из которых (так гласит легенда) — код счастья. Якобы цифры на кирпичах регулярно меняются местами и периодически выстраиваются в некую формулу. Если в этот момент рядом окажется человек, его желание исполнится. Говорят, что в свое время в дом, во дворе которого расположена башня, заходил Дмитрий Менделеев и, якобы, именно после одного из таких визитов, ему и приснилась его знаменитая таблица.

Впрочем, скептики уверяют, что никакая это не башня, а остаток дымовой трубы, которую построили не в 18-м, а в начале 20-го века, а цифры на кирпичах вообще появились только в 1990-х годах.



3

САМЫЙ ВОРУЕМЫЙ ПАМЯТНИК ^

Желание туристов увезти с собой на память что-то из понравившегося места понятно и объяснимо, если речь не идет о вандализме. Петербург в этом смысле просто притягивает любителей что-нибудь сломать. Печальна, например, судьба памятника «Первостроителям Петербурга» работы Михаила Шемякина в Сампсониевском саду на Выборгской стороне. Гранитную арку, символизирующую окно в Европу, дополняли бронзовый стол с планом Петербурга, подсвечником, трубкой и черепом, бронзовый медальон с портретом Петра Первого, бронзовые копии медалей петровского времени и портреты архитекторов Трезини и Растрелли. Памятник установили в 1995 году, и... вскоре со стола исчез подсвечник, а спустя пять лет вандалы унесли и сам стол, заодно со всеми бронзовыми элементами памятника. Монумент пытались восстанавливать, украденный стол нашли, но вскоре он снова пропал. Сейчас в Сампсониевском саду красуется только гранитная арка.

Но самым воруемым памятником в Петербурге стала фигурка Чижика. Ее установили над водой Фонтанки у Инже-

нерного замка. На создание скульптуры птички Резо Габриадзе вдохновила известная всем песенка «Чижик-пыжик, где ты был». Она, на самом деле, не о птичках, а о кадетах Императорского училища правоведения, мундиры и поведение которых напоминали петербуржцам небольших напыжившихся птичек.

По легенде ученики частенько заглядывали в расположенный на Фонтанке трактир.

Одиннадцатисантиметрового пятикилограммового Чижика установили в 1994 году, и с тех пор его 7 раз воровали. Правоохранители быстро находили пропажу, и памятник возвращали на место. Но восьмая кража осталась не раскрытой, после чего сделали нового Чижика и установили чуть пониже. Теперь птичку можно достать только со стороны реки.

Это, конечно, сильно осложнило жизнь поклонникам криминальной традиции. Считается, что, если загадать желание и бросить монетку так, чтобы она упала и осталась на постаменте памятника, загаданное исполнится. Задача, надо сказать, не из простых — площадка, на которой стоит Чижик, невелика, а монеток на ней — много.



4

ПЕТЕРБУРГСКИЙ АНГЕЛ <

Куда более счастливая судьба у представителя петербургской городской скульптуры, установленного в Измайловском саду у Молодежного театра на Фонтанке.

Небольшая скульптура скромно одетого в потертое пальто и выдавшую виды шляпу старичка с зонтиком появилась в 2012 году и сразу же полюбилась горожанам, а затем и гостям Северной столицы. Более того, «Петербургский ангел» прославил своего создателя — кукольника Романа Шустрова, до этого известного в узких кругах галеристов.

Скамейка, на спинке которой сидит «Петербургский ангел», стала настоящим местом паломничества. Сюда приходят пожаловаться на проблемы, попросить о чем-то важном, загадать желание или просто сфотографироваться. Некоторые обязательно потрут на удачу

нос скульптуры и положат монетку ей на колени.

Сам Роман Шустров, умерший в пандемию от коронавируса, говорил, что его ангел — собирательный образ петербургских стариков, сохранивших присущие горожанам интеллигентность, «юношескую непосредственность, жизнерадостность и живой интерес к людям».

Скульптура оказалась настолько трогательной, что со временем ей стали приносить теплые вещи — в основном любовно связанные своими руками шарфики. Все подношения «Петербургскому ангелу» бережно хранят в Молодежном театре на Фонтанке, где работает «Почта ангела». Написать ангелу может любой желающий, отправив письмо по адресу: Санкт-Петербург, набережная реки Фонтанки, дом 114. Говорят, что искренние и добрые просьбы исполняются.

5

ПЫШКИ И КОРЮШКА >

Иногда Петербург называют гастрономической столицей, намекая на разнообразие ресторанов, кафе и фаст-фудов, предлагающих блюда разнообразных национальных кухонь. Но есть два продукта, которые обязательно следует попробовать именно в Северной столице.

Во-первых, конечно, корюшка. Только в Петербурге у этой рыбки, которая водится во многих северных морях, такой запах. Согласно шутке, заскучавший по родному городу петербуржец начинает жарить свежие огурцы. Удивительно, но свежими огурцами пахнет только та корюшка, которую выловили в Неве и Ладожском озере. Как и многое в Петербурге, открытие уникальных вкусовых качеств этой рыбки приписывают основателю города. Якобы Петру Первому после взятия крепости Ниеншанц подали на обед жареную корюшку, после чего император решил основать здесь город, чтобы почаще

лакомиться деликатесом. Как бы там ни было на самом деле, корюшка стала настоящим символом Петербурга. Она и рыбка ряпушка спасли от смерти многих жителей блокадного Ленинграда. По запаху корюшки петербуржцы определяют наступление весны — с начала марта по май в городе начинается торговля с уличных лотков. А в середине мая в городе проходит фестиваль корюшки.

Опять же, по легенде, впервые такой фестиваль прошел по указу Петра I аж в 1708 году. Традицию возродили в 2003-м, и с тех пор ежегодно в Петербурге проходит праздник поедания любимой петербуржцами рыбы.

Во-вторых, пышки — еще одно культовое блюдо для Северной столицы. Только здесь эту выпечку называют так, а тот, кто назовет пышку пончиком (а парадную — подьездом) — выдаст себя с головой. Даже сама форма пышки,



6 ШАГАЮЩИЙ ЗАМОК ^

Петербург называют музеем под открытым небом, подразумевая исторический центр города. Но уникальную архитектуру можно увидеть и на окраинах, причем часто создают ее сами горожане.

Так, в последнее время у петербуржцев очень популярен Дом с самолетом, расположенный в Волхонском переулке в Красносельском районе города, вдали от популярных маршрутов.

Когда-то это был просто дачный участок, на котором его владелец

Андрей Карзубов собирал всякий хлам, найденный на помойках и у старьевщиков. Из, казалось бы, отживших свое ненужных вещей и механизмов петербуржец создавал арт-объекты. А однажды на участке появился старый самолет Ан-2, историю «приземления» которого Карзубов держит в тайне, уточняя, что «кукурузник» попал к нему в разобранном виде.

Самолет, конечно, стал привлекать внимание проезжающих мимо, некоторые останавливались, выясняли

у создателя будущего музея и арт-пространства его историю, а заодно осматривали другие занятные механизмы, собранные и реанимированные энтузиастом. В итоге Карзубов решил создать на своем дачном участке музей стимпанка и построить для него «Ходячий замок» — похожий на дом из одноименного японского мультфильма.

Мультяшный замок петербургский дом на колесах напоминает не только снаружи, но и внутри. По отзывам посетителей там все не так, как кажется. Мотор от мопеда оказывается светильником, старый пылесос — космическим кораблем.

В классическом спальном районе Петербурга, да еще и довольно удаленном от центра, Дом с самолетом пользуется спросом. Сюда приходят на интерактивные экскурсии, которые часто проводит сам создатель музея, приводят детей на мастер-классы, здесь случаются кинопросмотры и концерты — словом, настоящее современное арт-пространство, где с пользой можно провести выходной. А затем ощутить желание вернуться, потому что Дом с самолетом всех возвращает в детство.

по легенде, принадлежит морскому капитану из Петербурга. Якобы, когда он лакомился пышками (тогда еще без дырочки внутри), поднялся шторм. Капитан с лакомством в руке бросился к штурвалу и, чтобы пышка не мешала ему, нанизал ее на спицу руля. А потом приказал коку выпекать пышки с дырочкой.

Пробовать настоящие петербургские пышки следует в легендарной пышечной на Большой Конюшенной улице. Уникальное заведение открылось здесь в 1958 году и с тех пор никогда не закрывалось и, что более важно, не меняло еще советский рецепт пышек. Да и ценник в пышечной вполне демократичный. Одна проблема — заведение настолько популярно, что здесь часто можно увидеть очередь почти такую же как в Эрмитаж в туристический сезон. Но оно того стоит.



ФОТО: АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВ / MIKHEILA.COM/RS

7 АХИЛЛ, ВАНДЕЙК И ДРУГИЕ ЭРМИКИ >

Вот уже почти 20 лет (с 2005 года) весной в Петербурге проходит праздник, который возможен только здесь и нигде больше — День эрмитажного кота, когда у горожан появляется шанс стать хозяином родившегося и выросшего в знаменитом на весь мир музее хвостатого-усатого — сотрудники Эрмитажа раз в год раздают «лишних» котов.

Коты в Эрмитаже — не свидетельство сердобольности музейных работников, а производственная необходимость. Вот уже три века они охраняют собранные в Зимнем дворце ценности от грызунов. По легенде, начало династии эрмиков (как называют в Эрмитаже котов) положила императрица Елизавета Петровна, которую так беспокоили гулявшие по дворцу крысы, что она издала специальный указ, предписывающий доставить в столицу лучших крысоловов. В те времена кошки свободно бродили по знаменитым залам Зимнего дворца, но при Екатерине II им пришлось переселиться в подвалы, уступив место любимым императрицей мопсам и левреткам. С тех пор подвалы и внутренний дворик дворца — вотчина котов.

Лишь дважды в своей истории Эрмитаж оставался без кошачьей охраны — во время блокады Ленинграда и в 1960-х, когда начальство решило, что грызунов в музее больше нет, а стало быть, и содержать котов нет надобности. Увы, решение было ошибочным — подвалы быстро заселили мыши и крысы, и охотников на вредителей ценных экспонатов в спешном порядке вернули на службу.

С тех пор в музее постоянно проживает 50-60 животных, у каждого из которых есть паспорт с фото и отметками ветеринаров. Имена котам по традиции дают сами сотрудники Эрмитажа, поэтому работали при музее и Жан-Батист-Мишель Валлен-Деламот (назван в честь оформлявшего интерьеры Зимнего дворца архитектора), и Вандейк (котенка вытащили из вентиляционной трубы, ведущий в зал художника). Кстати, белоснежный Валлен-Деламот считается отцом знаменитого Ахилла, ставшего официальным оракулом чемпионата мира по футболу 2018 года и признанного лучшим предсказателем — в своих прогнозах на исходы матчей Ахилл ни разу не ошибся.

С 2011 года День эрмитажного кота входит в календарь официальных дат и праздников музея, а в 2016-м английский The Telegraph включил котов Эрмитажа в список самых необычных достопримечательностей мира.

Шанса стать владельцем эрмика у приезжих почти нет — одним из обязательных условий является наличие своего, а не арендованного жилья в Петербурге. Но стать участником Дня эрмитажного кота туристы, конечно, могут. Тем более, что помимо раздачи котят, праздник предполагает массу интересных активностей. ♦




ФОТО: GETTYIMAGES / DEA / AN BUSS



ФОТО: ANDREY KORYUKO / ALAMY

6 июня
1799 года

А.С. ПУШКИН



Напрасно ждал Наполеон,
Последним счастьем упоенный
Москвы коленопреклоненной
С ключами старого Кремля.
Нет, не пошла Москва моя
К нему с повинной головой,
Не праздник, не приемный дар —
Она готовила пожар
Нетерпеливому герою.

Евгений Онегин



По Классике!

ЭЛЕМЕНТ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Мы любим спорт за эмоции и зрелищность, с замиранием сердца следим, как спортсмены выполняют сложнейшие трюки, поражая своей гибкостью, координацией и бесстрашием. Некоторые движения и приемы вошли в историю с именем спортсмена, кому впервые удалось воплотить в жизнь идею, казавшуюся ранее невероятной. В первую очередь такая практика распространена в фигурном катании, художественной и спортивной гимнастике – именные элементы закреплены в официальных документах. Но есть примеры и из других видов спорта.

ФОТО: АНДРЕЙ СОЛОВЬЕВ



ФОТО: GETTY IMAGES / HERITAGE IMAGES

Аксель

Аксель Паульсен
фигурное катание

01

Начнем с фигурного катания, где в честь фигуристов названы базовые элементы. Имена собственные здесь давно стали нарицательными. Аксель считается самым сложным прыжком в фигурном катании. Он единственный исполняется при движении вперед, таким образом спортсмен совершает в воздухе дополнительные пол-оборота. Элемент назван в честь норвежца Акселя Паульсена, который впервые показал его в 1882 году на соревнованиях в Вене в качестве специальной фигуры. Диковинный прыжок не принес своему изобретателю победы, зато Паульсен был отмечен особым призом. Интересно, что норвежец был известен современникам больше как конькобежец и даже свой исторический элемент исполнил на беговых коньках.

Сальхов

Ульрих Сальхов
фигурное катание

02

Назван в честь олимпийского чемпиона 1908 года Ульриха Сальхова. Через год после успеха на Играх в Лондоне шведский фигурист впервые исполнил прыжок с внутреннего ребра с заходом спиной вперед и, совершив полный оборот в воздухе, приземлился на маховую ногу. Сальхов считается самым простым среди всех прыжков, но именно с него начались попытки увеличить количество оборотов. Первым из них стал двойной сальхов.



ФОТО: GETTY IMAGES / ULSTEN BILD DOT

Риттбергер

Вернер Риттбергер
фигурное катание

В русском языке этот прыжок получил название по имени своего создателя Вернера Риттбергера, трехкратного призера чемпионатов мира. При исполнении элемента фигурист отталкивается с ребра правой ноги и приземляется на нее же — движение напоминает петлю. Поэтому в англоязычных странах элемент называют loop, что по-английски означает «петля». Немецкий фигурист продемонстрировал его впервые в 1910 году.

03



ФОТО: GETTY IMAGES / ILLUSTRATION



ФОТО: GETTY IMAGES / TONY MARSHALL - EMPICS SPORT

Равновесие Кабаевой

Алина Кабаева
художественная гимнастика

04

Олимпийская чемпионка Афин-2004 привнесла много нового в художественную гимнастику. Яркие костюмы, грациозность танца и, конечно, невероятная улыбка запомнились даже тем, кто до этого за художественной гимнастикой не следил. Впечатляла и легкость, с которой гимнастка делала свой фирменный элемент — равновесие на груди с высоко поднятыми ногами. При этом Кабаева могла еще виртуозно работать с предметом. Даже сейчас такой элемент, который официально носит имя российской спортсменки, по силам далеко не каждой гимнастке.

Перелет Хоркиной

Светлана Хоркина
спортивная гимнастика

05

Продолжим спортивной гимнастикой, где именные элементы официально регистрируются Международной федерацией гимнастики (FIG). У двукратной Олимпийской чемпионки по спортивной гимнастике есть несколько именных элементов в опорном прыжке, упражнении на бревне и, конечно, на ее коронных брусьях. Они придуманы ее тренером Борисом Пилкиным. В частности, на брусьях Хоркина впервые выполнила аналог знаменитого перелета Маркелова, который до этого выполняли только мужчины на перекладине — махом назад, ноги врозь с поворотом на 180 градусов в вис. Этот элемент официально зарегистрирован как перелет Хоркиной.

ФОТО: GETTY IMAGES / DIMITRI LANOT





ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

Пируэт Крамаренко

Лала Крамаренко
художественная гимнастика

06

В 2021 году именно этот элемент появился у 17-летней на тот момент чемпионки Европы и мира среди юниоров. Авторский пируэт с согнутой ногой спортсменки зарегистрировала Международная федерация гимнастики (FIG). За основу в нем взят поворот Алины Кабаевой, которую Лала считает своим кумиром. Элементу присвоили ценность 0,5 балла за базовые 180 градусов, если спортсменка выполняет его из положения стоя, и 0,60 – из положения на полу. За каждые дополнительные 180 градусов вращения добавляется 0,20 балла.

Петля Корбут

Ольга Корбут
спортивная гимнастика

07

У четырехкратной Олимпийской чемпионки Ольги Корбут есть несколько именных элементов – в частности, она была первой, кто исполнил сальто назад на бревне. Но легендарным стал элемент под названием «петля Корбут», который она впервые выполнила в 17 лет. Корбут, стоя на верхнем брус, делала сальто назад, после которого цеплялась руками за тот же брус. У зрителей неизменно захватывало дух во время выступления советской спортсменки, но из-за своей рискованности элемент сейчас запрещен на официальных соревнованиях.

ФОТО: АЛЕКСАНДР БОТШЕВ



Поворот Канаевой

Евгения Канаева
художественная гимнастика

08

В художественной гимнастике многие элементы появляются по ходу создания постановки под конкретную гимнастку. Какие-то так остаются уникальными, а какие-то переходят из одной программы в другую, становятся обязательными элементами и получают имя своей первой исполнительницы. Евгения Канаева – спортсменка уникальная. Единственная в истории двукратная Олимпийская чемпионка в индивидуальном многоборье, единственная, кому удавалось завоевать по шесть золотых медалей из шести возможных на двух чемпионатах мира. Ее именем назван поворот на животе, при котором ноги собраны почти в кольцо или разведены в шпагат без опоры на руку.

ФОТО: GETTY IMAGES / JAMIE SOJIRE





ФОТО: GETTY IMAGES / ШИММЕРСБЕРГ / АИРРАТО

Прыжок Нагорного

09

Никита Нагорный
спортивная гимнастика

В сентябре 2021 года FIG утвердила и внесла в правила элемент, названный в честь Олимпийского чемпиона Никиты Нагорного. Тройное сальто назад согнувшись россиянин впервые исполнил на чемпионате Европы-2021 в Базеле. Технический комитет присвоил этому элементу высшую группу сложности I.

Бросок Карелина

10

Александр Карелин
греко-римская борьба

Бросок «обратный пояс» выполняется из партера и представляет собой обхват противника поперек туловища и бросок через себя. Выполнив этот прием, спортсмен получает 5 баллов. Трехкратный Олимпийский чемпион Александр Карелин не был автором элемента, история не сохранила имени создателя. Но великий Сан Саныч довел технику исполнения броска до совершенства и многие годы только он применял его на соревнованиях, поэтому прием носит его имя.

ФОТО: СЕРГЕЙ КИРИН



Защита Алехина

11

Александр Алехин
шахматы

Такой вид спорта, как шахматы, тоже имеет своих героев, здесь первоходцы, сумевшие изобрести что-то новое, получают право на присвоение своего имени необычному шахматному решению. Немало личных достижений принадлежит советским и российским гроссмейстерам, но отдельно здесь можно выделить «защиту Алехина», с которой знакомится любой начинающий шахматист. Еще в 1921 Александр Алехин ввел в обращение новый дебют, начинающийся с хода конем на f6, с тех пор «защита Алехина» стала основополагающим элементом в шахматной игре. ♦

ФОТО: GETTY IMAGES / MAGNO/AUSTRIAN ARCHIVES



МОЙ ИМЕННОЙ ЭЛЕМЕНТ ПОКА НИКТО НЕ ПОВТОРИЛ

Никита Нагорный

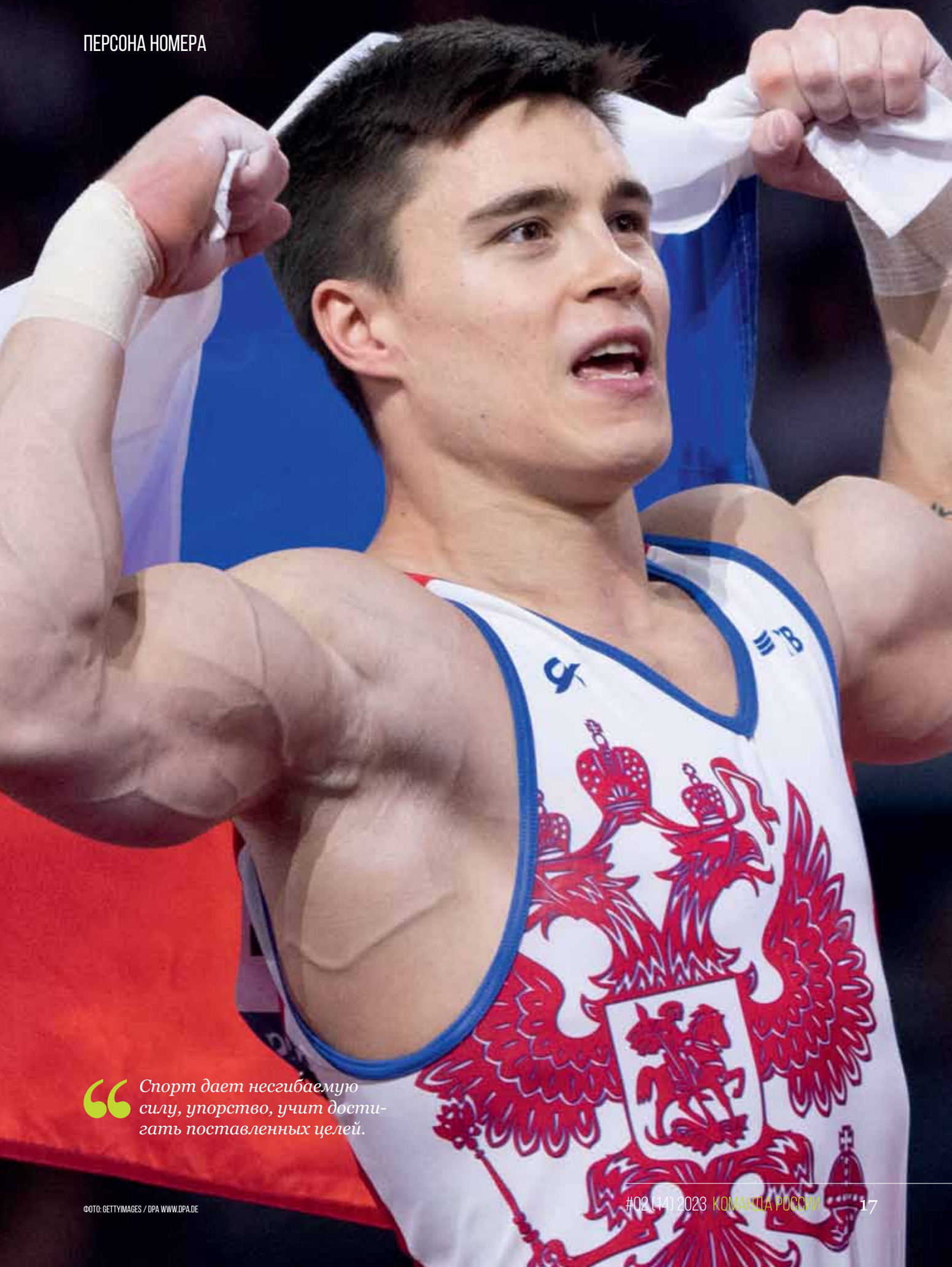
Будучи одним из самых титулованных гимнастов современности, Олимпийским чемпионом, трехкратным чемпионом мира, восьмикратным чемпионом Европы, Никита Нагорный увлечен не только спортом. Он много работает над личным брендом, регулярно создает новые проекты. У него собственный YouTube-канал почти на 600 тысяч подписчиков, своя школа гимнастики и огромный объем общественной работы: Никита является начальником генерального штаба «Юнармии», а с недавних пор возглавляет Всероссийскую федерацию фиджитал-спорта.

— Вы родились в спортивной семье: Ваша мама занималась гимнастикой, а дед был футболистом. С какого возраста помните себя в спорте?

— С детского сада. Меня привели на первую тренировку, и сначала занятия проходили на втором этаже, где было несколько залов для младшей группы. Помню, как меня переводили в старшую, на первый этаж, а я цеплялся и плакал, потому что мне было очень страшно. Потом зашел в зал и..., в общем-то началась моя профессиональная спортивная карьера.

— В Вашей жизни большую роль сыграла бабушка. Она больше оберегала и прикрывала шалости или воспитывала строго?

— Бабушка и сегодня играет значительную роль в моей жизни. Можно сказать, что она из категории строгих, но, разумеется, только из лучших побуждений. Бывало, если я что-то натворил на тренировке, то со всех ног рвался домой, старался успеть раньше, чем Ольга Ивановна, мой тренер, освободится и позвонит на домашний телефон. Только в этом случае



“ Спорт дает несгибаемую силу, упорство, учит достигать поставленных целей.



PHOTO: GETTY IMAGES / JAMIE SOUPE

у меня оставалась маленькая надежда, что бабушка поверит и мне не «влетит». К сожалению, это срабатывало нечасто.

— В одном из интервью Вы сказали: «Боюсь представить, где бы я был и какой бы была моя жизнь, если бы не спорт». Почему?

— Я вырос в Ростове-на-Дону, многие знакомые ребята выбрали, скажем так, другой

путь. У меня же, благодаря спорту, даже мыслей не было свернуть не в ту сторону. Спорт дает негибкую силу, упорство, учит достигать поставленных целей. Это привычка к режиму и дисциплине, концентрации, вниманию к деталям. Из тех ребят, с кем мы занимались вместе, почти все нашли себя в жизни, даже не став профессиональными спортсменами, а просто получив эту закалку.

— При этом вы переехали в Москву в 15 лет без родителей. Как вас встретила столица, в которой много соблазнов?

— Я приехал не один, а с Димой Ланкиным, но, да, мы были без родителей. Жили с ним в «общаге», пока не обзавелись семьями. Но изначально в нас уже было заложено определенное воспитание спортом, была поставлена цель, к которой мы шли. При этом не могу сказать, что мы в Москве никогда не тусовались, никуда не ходили и сидели все время на базе — просто фокус внимания был на другом. Москва воспитала во мне самостоятельность, к которой я давно стремился, а вместе с ней появилась не безбашенность, а ответственность.



PHOTO: GETTY IMAGES / IPA WWW.RIAJULIE

— В 2014 году на юношеских Олимпийских играх в Нанкине Вы завоевали пять медалей. Тогда показалось, что успех вскружил немного голову, но уже на чемпионате Европы-2015 Вы буквально преобразились. Помните этот момент?

— Не могу сказать, что у меня было головокружение от успехов или тем более звездная болезнь. По крайней мере, мне об этом никто никогда не говорил. Конечно, есть разница в поведении в разном возрасте. Когда ты молод, говоришь, действуешь и думаешь по-другому, безо всякой оглядки.

Сегодня отдаю себе отчет в том, что не могу позволить сделать или сказать все, что придет в голову. И это нормально. Я говорю об этом и молодым спортсменам: на нас смотрят болельщики, в том числе будущие гимнасты, их родители. Раньше я этого не понимал, относился ко всему более легкомысленно, у меня был более свободный стиль в поведении. С другой стороны, все равно важно оставаться собой, не стремиться что-то делать на показ. Я такой, какой я есть.

— В Рио-2016 Вы были дебютантом, а на Игры в Токио ехали уже лидером сборной. Внутренне сильно изменились за это время?

— Считаю, что это вообще два разных человека. В Рио я перегорел эмоционально еще до начала соревнований. Мне очень хотелось произвести впечатление на зрителей, на соперников, прыгнуть выше головы. Для меня ориентиром был Олимпийский чемпион, чемпион мира Кохэй Утимура, который на тот момент считался непобедимым. И я прям горел идеей его превзойти. Все это вылилось в то, что я вышел и на первом же снаряде упал дважды.

В Токио было все иначе. Я понимал, насколько важно сохранить себя — и физически, и эмоционально. Старался все аккуратно рассчитать, это касалось абсолютно всего, даже активности в соцсетях, которую я намеренно минимизировал. С одной стороны, понимал, что это уникальная возможность показать болельщикам атмосферу Игр, то, чего они никогда не увидят, а с другой — иногда включал камеру и понимал, что даже короткое видео сейчас может снять силы, и откладывал телефон.

— Если говорить о физическом состоянии, то оно тоже было не из лучших. Вы выступали с температурой и камнем в почках...

— Сейчас, спустя время, думаю что это своего рода мое внутреннее оправдание тому, что я не выиграл. Рассказал о случившемся после выступления, а сейчас уже не уверен, что вообще нужно было это делать. Возможно, стоило отложить.

Камень в почке действительно был, и никто не мог точно сказать, начнет он двигаться или нет. Врач предупреждал, что это может произойти на фоне стресса. В общем-то я сам в определенной степени виноват: гонял воду, старался быть в соревновательном весе, что, скорее всего, и отразилось на почках.

— О том, чтобы сняться, и речи не шло?

— Старался не думать об этом, хотя с врачом обсуждали. Я не хотел подводить ребят. Кроме того, у меня была высокая температура, а на Играх действовали строгие антиковидные правила: всей команде грозила изоляция и многократное тестирование на коронавирус.

Даже при условии, что моя болезнь к инфекции вообще никакого отношения не имела. Но я понимал, что могу поставить под угрозу не только свое участие в Играх, но и других наших ребят. В итоге на каждом пункте контроля я прикладывал лед, чтобы «умная система» меня пропустила. На одном из таких досмотров я перестарался, и устройство показало температуру 35,2. Никого это не смутило. (смеется)

— Человек, который при этом выходит на заключительный вид командных соревнований, должен обладать стальным характером. У Вас такой с детства?

— Для меня это одновременно сложный и важный вопрос, поскольку мы с Дашей ждем рождения сына, и я много думаю о том, как формируется характер, закладываются какие-то важные базовые вещи. Считаю, все происходит постепенно, благодаря родителям, окружению. Моя бабушка многое дала мне, занималась моим воспитанием и, даже если раньше я не в полной мере мог оценить какие-то ее слова, не мог по-

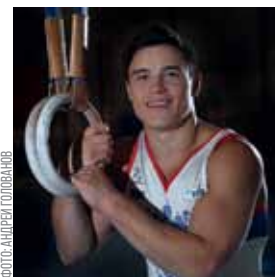


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

— Помните свои первые эмоции после победы в Токио?

— Конечно. Такое невозможно забыть! У меня и сейчас все перед глазами. После заключительного упражнения я шел, понимая, что допустил ошибку, и видел ребят, которые стоят ждут оценок.

Я понимал, какой огромный путь мы все прошли к этому моменту, сколько всего пережили, поэтому я просто молился, чтобы Бог дал нам возможность победить. Когда увидели цифры на табло, все замерло, мир словно остановился, я понимал, что свершилось то, о чем я когда-то не мог даже мечтать.





нять, почему она заставляет меня делать те или иные вещи, то теперь понимаю, что это все это было исключительно для моего же блага и в итоге сформировало меня как личность. У меня перед глазами есть пример мамы, которая всегда делала для родных и для друзей все и даже больше. Она готова прийти на помощь в любой ситуации, даже если это требует от нее невероятных усилий.

Я не гонял у себя в голове мысли о победе на Олимпийских играх и о том, попаду ли я когда-нибудь на них. Моей задачей было постоянно совершенствоваться.

Вспоминаю своих тренеров: Анатолия Исааковича, Ольгу Ивановну. Да вообще всех наставников, кто работает с ребятами. Они ведь отдают всех себя, работают в зале днями и ночами, выезжают на сборы, не видят долгое время свои семьи. Когда думаешь об этом, понимаешь, что сам просто обязан выложиться. Для тебя — это всего несколько мгновений, и ты не можешь подвести людей, которые ради этого посвятили тебе большую часть своей жизни.

— *Насколько сложно держать себя в форме, когда нет привычных международных соревнований? Сколько времени в день уделяете тренировкам?*

— Сейчас тренируюсь по два часа в день, но при подготовке к чемпионату России провел полноценный трехнедельный сбор, и этого хватило для того, чтобы показать результат (Нагорный завоевал серебро в многоборье, а также золото в опорном прыжке и упражнении на брусьях — прим. ред.). На тот момент понимал, что, если поработать в таком режиме 3-4 месяца, то буду готов и к международным турнирам.

Мне 26 лет сейчас, по сути, должен быть пик моей спортивной карьеры. Обычно гимнасты именно в этом возрасте выходят на свой максимум. Но... Мы понимаем, в какой ситуации находимся, говорили об этом с тренерами, с другими спортсменами.

Повлиять на происходящее мы в любом случае никак не можем, нужно ориентироваться только на себя. И, как бы это банально ни звучало, в тот момент, когда вновь появится возможность выступать на самом высоком уровне, мы должны быть к этому готовы.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

— Вы уже добились в спорте определенных высот, а что может поддерживать мотивацию у молодых спортсменов? Скажем, у того же Даниэла Маринова, который выиграл многоборье на чемпионате России.

— Молодые ребята, на мой взгляд, вообще не должны об этом думать. В юности я не гонял у себя в голове мысли о победе на Олимпийских играх и о том, попаду ли я когда-нибудь на них. Моей задачей было постоянно совершенствоваться, учиться новому, становиться лучше и сильнее. Нынешние юноши выйдут на пик формы через 10 лет. К тому времени могут произойти любые события и перемены, поэтому их ключевая задача сейчас работать, тренироваться и целиком отдаваться спорту.

Рано или поздно наше поколение уйдет, и должно прийти новое, конкурентоспособное, лучше, чем мы. Эта преемственность очень важна. Она дает уверенность, что сборная России будет достойно представлена на международной арене, когда бы она туда ни вернулась.

— Вы получили приз от Олимпийского комитета России как лучший

спортсмен-блогер. Когда только начинали, рассчитывали, что получите признание не только зрителей, но и спортивного руководства?

— Это и сейчас оказалось большим сюрпризом. С одной стороны, я на протяжении всех семи лет, что существует канал, понимал, что делаю продукт, который интересен.

До сих пор помню, как начинал, как хотелось показать изнутри преолимпийский чемпионат Европы, как радовался позитивному отклику зрителей — первое видео собрало около 5 тысяч просмотров, и мне казалось, что это очень круто. В голове рождались разные идеи — о чем можно было бы рассказать. С другой стороны, у руководства отношение ко всей этой истории было достаточно прохладным, поначалу тренеры были не очень рады, если я хотел, например, что-то снимать во время сборов.

Для меня ценно, когда успешный проект отмечают, ведь далеко не все понимают, что производство любого продукта — от появления идеи до выхода ролика, это большой процесс. В продакшн я вкладываю свое время, деньги,



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

— В фигурном катании девушки освоили четверной прыжок, а у мужчин порой идут разговоры и о пятерном. Нужно ли ориентироваться на постоянное усложнение, в частности, гимнастике? Или стоит ограничивать?

— Если говорить о соревнованиях, то ограничения должны быть. Некоторые элементы молодым спортсменам выполнять не стоит. Но, на мой взгляд, наши проблемы не в сложности как таковой. Сейчас люди смотрят гимнастику и почти не понимают, почему спортсмен получил те или иные баллы — правила слишком сложны. Для зрителей это просто красиво, сложно и зрелищно. Отсюда и стремление спортсменов порой к каким-то сумасшедшим трюкам. Но есть и другой путь, который сейчас в принципе и рассматривается, — сделать правила более прозрачными, чтобы был четко виден соревновательный момент.





ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НИКОЛЫ НАГОРНОГО

ПЕРСОНА НОМЕРА

Считаю, что у Абдулрашида Садулаева и Ислама Махачева в гимнастике получилось очень круто. Если поработать и потренироваться, они могли бы на соревнованиях выступать. К слову, одна из моих идей заключается в том, чтобы сделать соревнования по гимнастике среди непрофессионалов. Мне кажется, это может быть очень зрелищно. Садулаев, когда только пришел на съемку, сразу впечатлил. Несмотря на комплекцию, он начал прыгать на батуте, делать сальто. Я даже задумался, что же смогу ему нового показать.

Мне самому тяжелее всего далось синхронное плавание. Мы делали этот выпуск с Аллой Шишкиной, я был поражен, сколько всяких элементов нужно делать под водой, какая для этого нужна выносливость. У меня довольно быстро заболела голова, и стало очень тяжело. Поэтому считаю, что девчонки просто герои.

— Много идей рождается?

— Очень. Раньше я хватался за все, потому что меня несло, как на крыльях. Со временем стал уделять больше времени тому, чтобы оценивать и рассчитывать каждый проект. Есть, в частности, идея запустить все-таки реали-ти-шоу. И надеюсь, что скоро его уже смогут увидеть зрители. Хочу организовать сообщество олимпийских чемпионов, чемпионов мира — такую площадку, где спортсмены смогут общаться между собой, обмениваться опытом, мнениями, идеями. Сегодня коммуникация среди представителей разных видов достаточно слабая, на мой взгляд. И знаю, что для многих этот вопрос наболевший и сложный. А поделиться нам есть чем. У кого-то успешные YouTube-проекты, кто-то идет в политику, кто-то занимается бизнесом, кто-то строит детские школы. Мы могли бы помогать друг другу!

— У Вас есть именной элемент и довольно сложный. Кто-то может его повторить?

— Пока не видел, чтобы кто-то повторил его на официальных турнирах (в квалификации ЧЕ-2021 Нагорный впервые на соревнованиях выполнил тройное сальто назад согнувшись, элемент официально назван его именем — прим. ред.). Не скажу, что это невозможно, но элемент довольно сложный. В «яму», то есть на тренировке, его выполнял Дима Ланкин.

силы и многое другое. Могу сказать, что мы общались с Ромой Власовым и тем же Даней Мариновым по поводу создания контента для соцсетей. Я делился опытом, что и что как делаю с точки зрения съемок, монтажа, продви-

В детстве я, узнав, что элемент может получить название в честь гимнаста, который его впервые выполнил, сказал: «Когда вырасту, у меня тоже будет свой».

жения. И тот же Рома, скажем, сделав несколько выпусков, признался, что это очень сложно и отнимает огромное количество ресурсов.

— Одной из самых ярких программ на Вашем канале является «Обмен спортом». Какая дисциплина далась сложнее всего Вам, и кто круче всех в гимнастике?

ФОТО: GETTY IMAGES / JAMES SQUIRE



Мой тренер, Ольга Ивановна, вспоминала, как в детстве я, узнав, что элемент может получить название в честь гимнаста, который его впервые выполнил, сказал: «Когда вырасту, у меня тоже будет свой». «Три угла» я сначала сделал со страховкой, а примерно через две недели смог уже на ковре. Но на соревнованиях все равно какое-то время опасался, потому что нет страховки, нет никаких матов, да еще и весь зал на тебя смотрит...

— *Есть что-то, что гимнасту страшно?*

— Да, конечно. Всегда страшно браться за какой-то новый элемент. Поэтому на тренировках мы начинаем учить их со страховкой. Вообще считаю, что страх в разумных пределах должен быть у каждого человека — это же инстинкт, который сохраняет нам жизнь.

— *Ваши бизнес-проекты в основном успешны...*

— Сразу остановлю вас. На самом деле в год у меня получается реализовать где-то один-два проекта при том, что идей и планов на самом деле десятки.

— *Хотела спросить Вас о секрете успеха...*

— Пока именно в сфере бизнеса не могу им поделиться (улыбается). Скажем, в прошлом году я потратил очень приличные деньги

только на презентации и услуги юристов для подготовки проектов и общения с потенциальными партнерами. Возможно, это удивит, но я получаю довольно много отказов. Скажем, обращался к букмекерам с одной историей, мне казалось, что это точно их тема, что можно было бы открыть линии на гимнастику, но...

Пока не всегда удастся договариваться. При этом моя команда работает, я плачу людям зарплату. Но это нормальный бизнес-процесс. Так бывает. Сейчас стараюсь сконцентрировать свои усилия на меньшем количестве проектов, чтобы получить больший выхлоп. ♦



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

1000

ЗОЛОТЫЕ СТРАНИЦЫ СТОЛЕТИЯ



18 апреля 2023 года 100-летний юбилей отметило общество «Динамо», а чуть позже – 29 апреля аналогичную дату отпраздновал ЦСКА. На протяжении вековой истории армейцы и динамовцы внесли неоценимый вклад в величие и процветание России как великой спортивной державы – сотни медалей Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Великие спортсмены знаменитых спортивных обществ являются настоящей гордостью советского и российского спорта. Сегодня наша рубрика посвящена отечественным спортивным легендам – тем представителям ЦСКА и Динамо, которые принесли нашей стране наибольшее количество золотых Олимпийских медалей.

PHOTO: GETTY IMAGES / ANDREW HOLT

100
ЛЕТ



ФОТО: GETTY IMAGES / CLIVE ROSE

Светлана Ромашина

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

1	Пекин 2008	1	1	Лондон 2012	
1	1	Рио 2016	1	1	Токио 2020

Наталья Ищенко

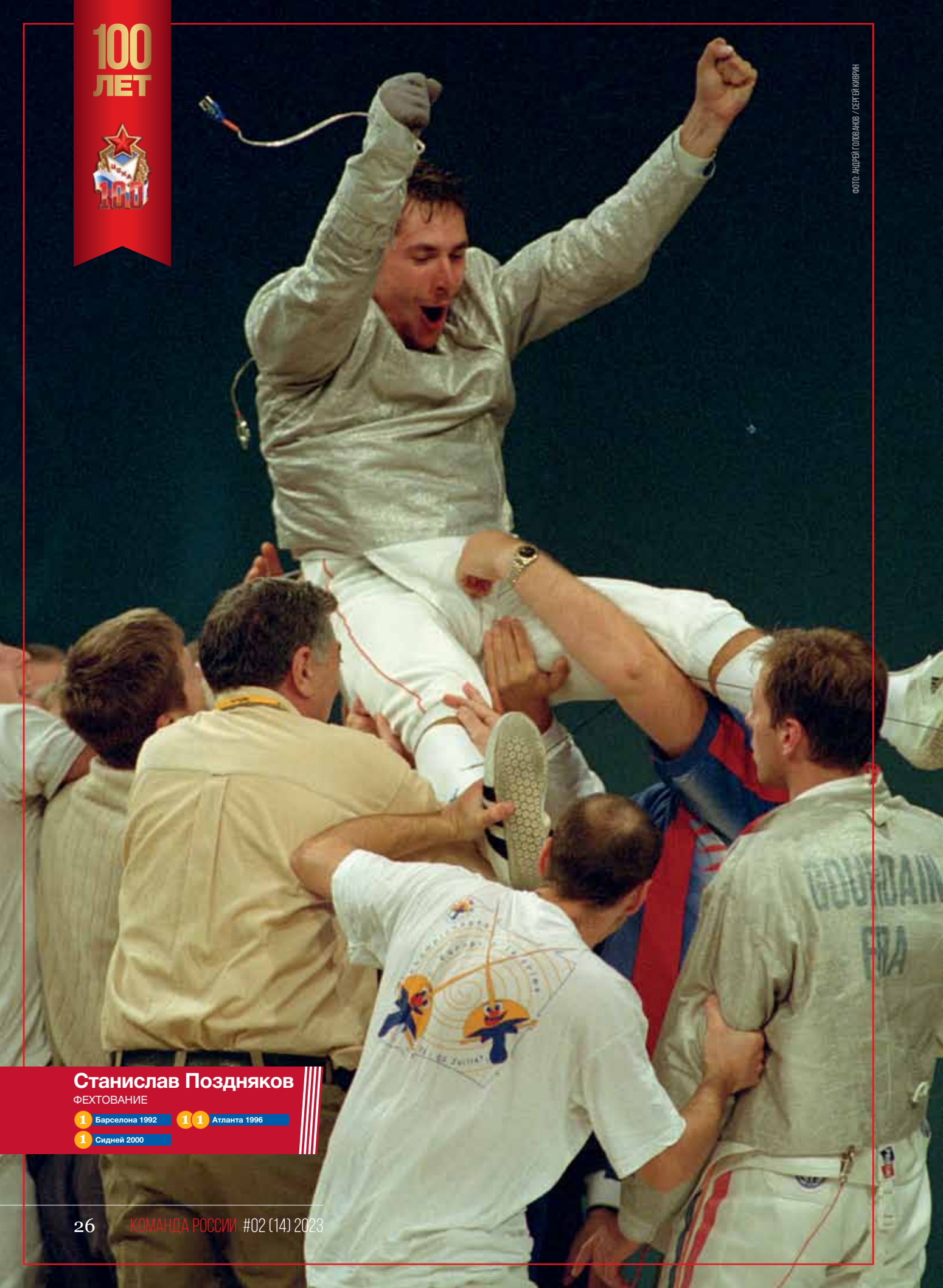
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

1	Пекин 2008	1	1	Лондон 2012
1	1	Рио 2016		

100
ЛЕТ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН



Станислав Поздняков

ФЕХТОВАНИЕ

- 1 Барселона 1992
- 1 1 Атланта 1996
- 1 Сидней 2000

ФОТО: GETTY IMAGES / EVGENIS STANDARD

100
ЛЕТ



Людмила Турицева

ГИМНАСТИКА

- 1 Мехико 1968
- 1 Мюнхен 1972
- 1 Монреаль 1976

ФОТО: ИСТИЛАН ВОНТАШЕВ

100
ЛЕТ



Александр Тихонов

БИАТЛОН

- 1 Гренобль 1968
- 1 Саппоро 1972
- 1 Инсбрук 1976
- 1 Лейк-Пласид 1980

100
ЛЕТ



Анастасия Давыдова

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

- 1 1 Афины 2004
- 1 1 Пекин 2008
- 1 Лондон 2012

Анастасия Ермакова

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

- 1 1 Афины 2004
- 1 1 Пекин 2008

ФОТО: GETTY IMAGES / DANIEL BERENJUK

100
ЛЕТ

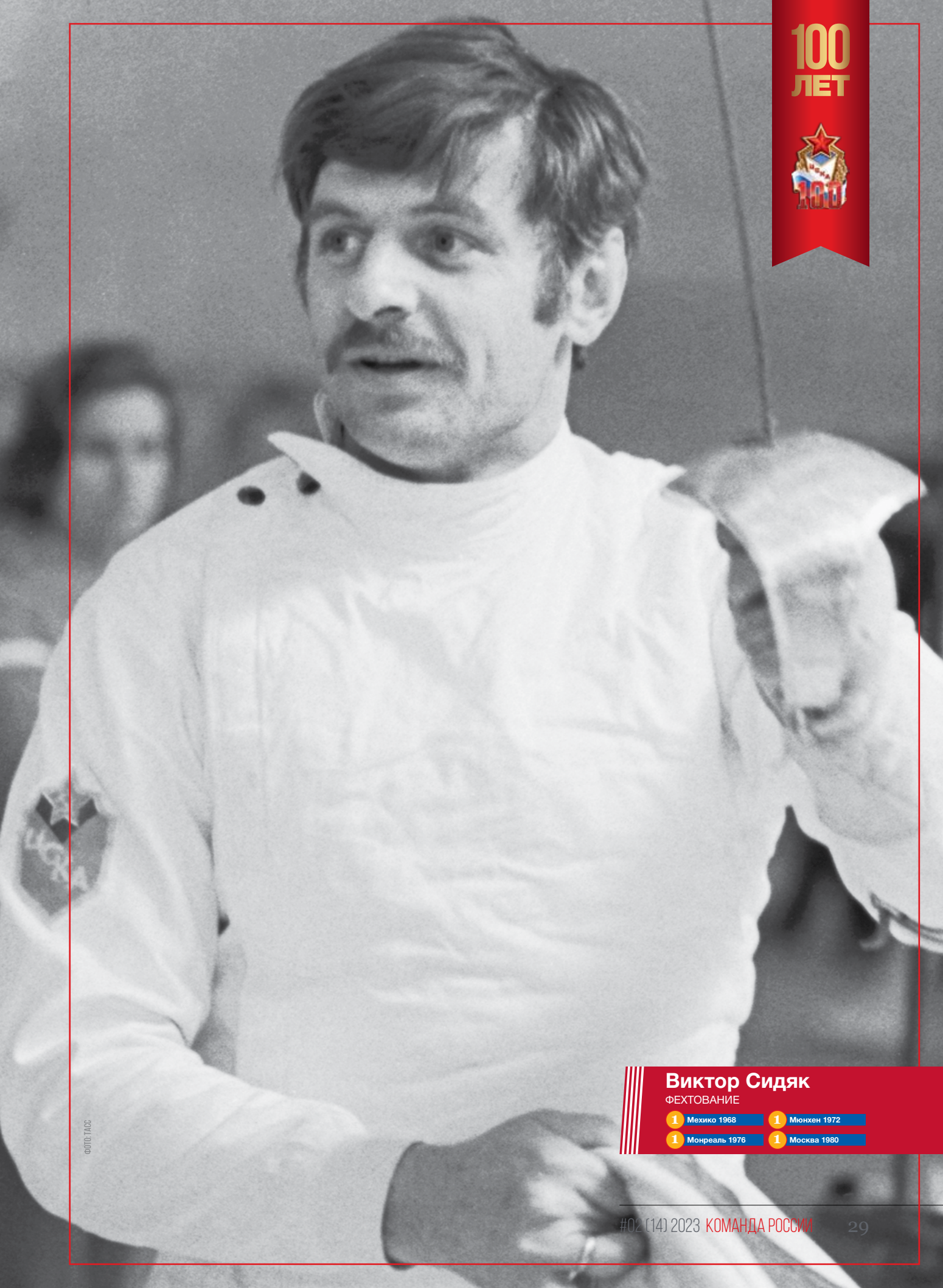


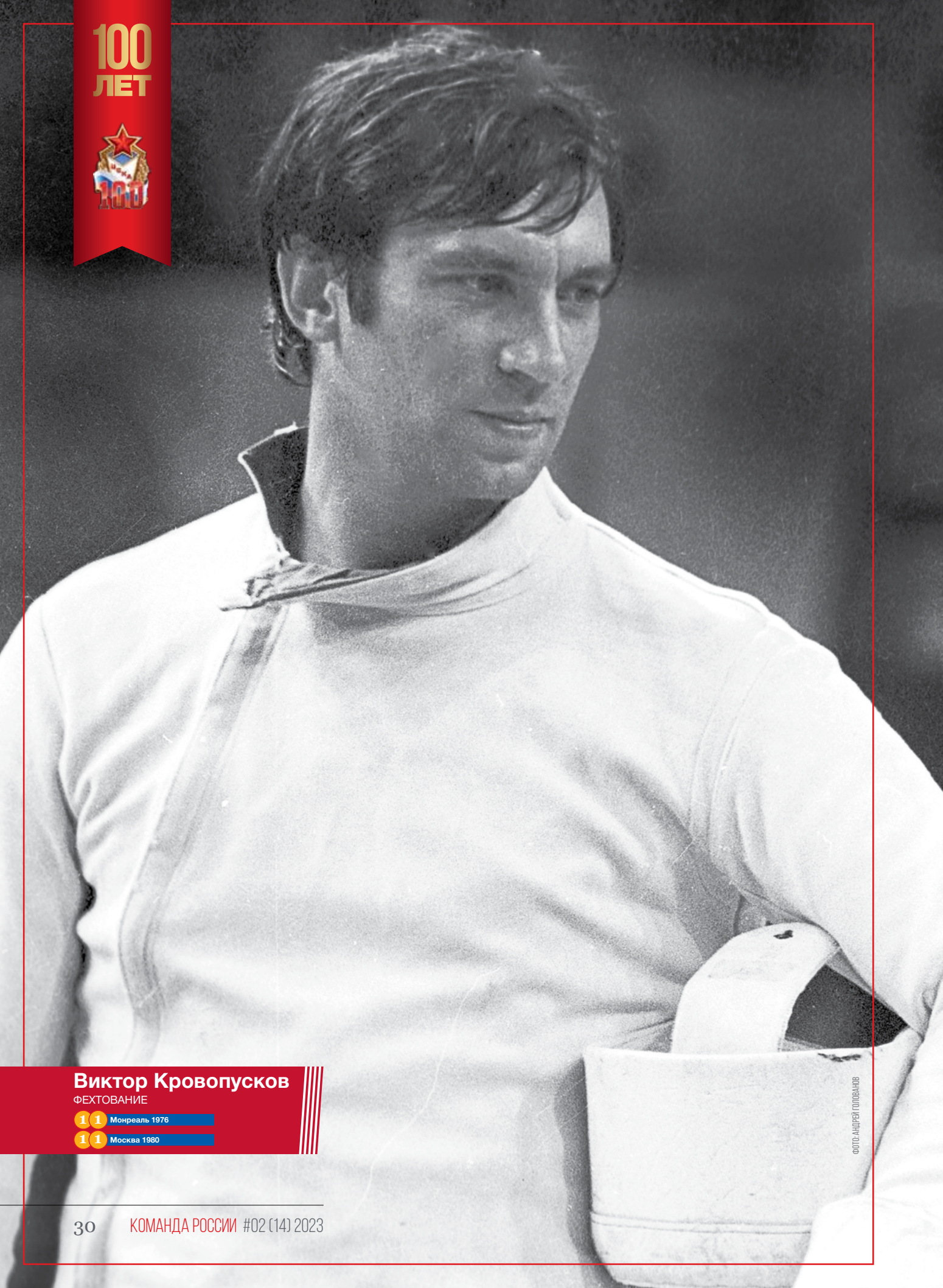
ФОТО: ТАСС

Виктор Сидяк

ФЕХТОВАНИЕ

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 Мехико 1968 | 1 Мюнхен 1972 |
| 1 Монреаль 1976 | 1 Москва 1980 |

100
ЛЕТ



Виктор Кровопусков

ФЕХТОВАНИЕ

1 1 Монреаль 1976

1 1 Москва 1980

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОСАНОВ

100
ЛЕТ



ФОТО: GETTY IMAGES / BRIAN BAHR

Алексей Немов

ГИМНАСТИКА

1 1 Атланта 1996

1 1 Сидней 2000

100
ЛЕТ



ФОТО: GETTY IMAGES / BETTMANN

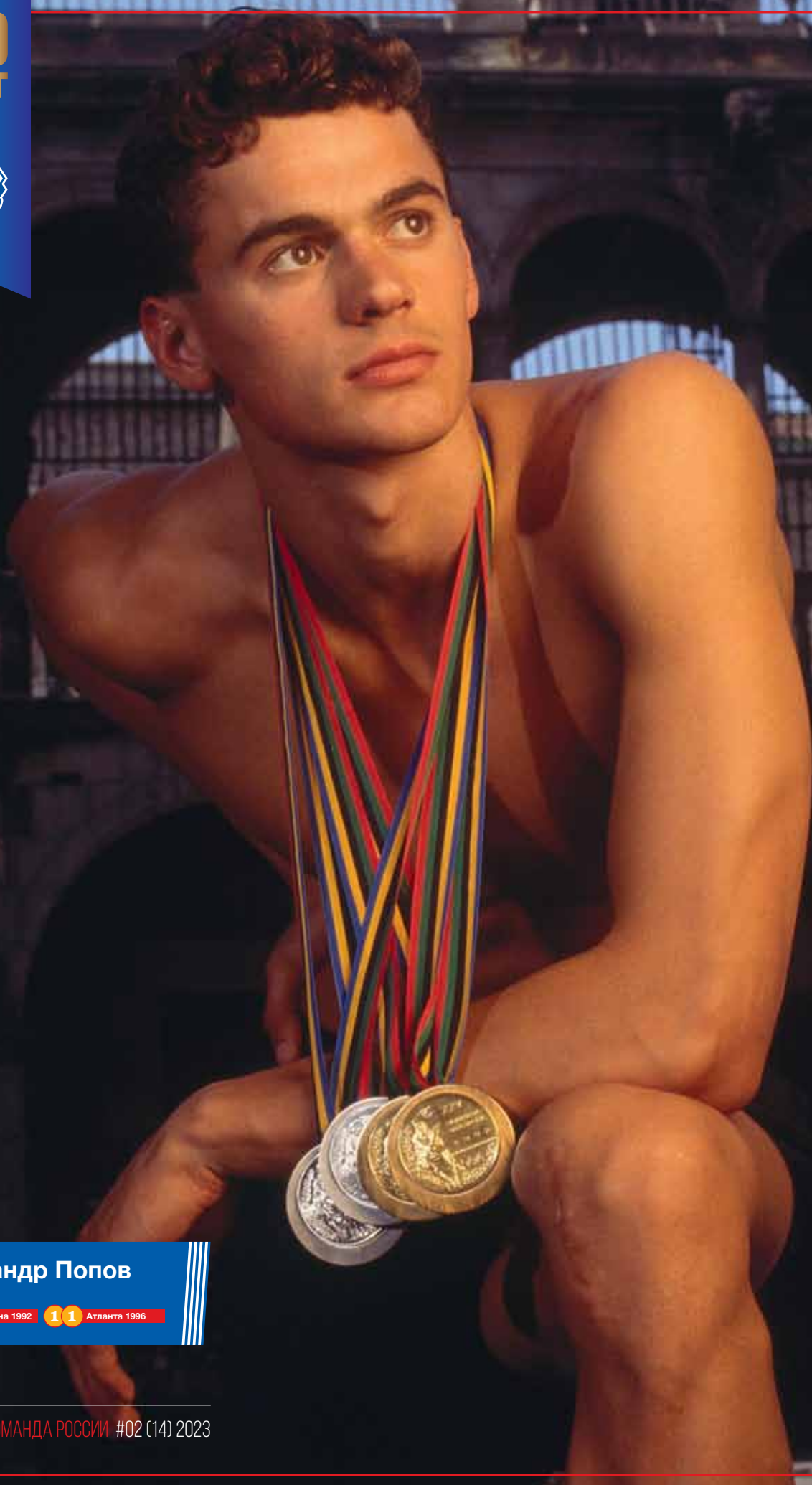
Владимир Сальников

ПЛАВАНИЕ

1 1 1 Москва 1980

1 Сеул 1988

100
ЛЕТ



Александр Попов

ПЛАВАНИЕ

1 1 Барселона 1992 **1 1** Атланта 1996

ФОТО: GETTY IMAGES / ISBZ FOCUS ON SPORT

100
ЛЕТ



ФОТО: GETTY IMAGES / 1984 DAVID H. JOHNSON

Николай Зимятов

ЛЫЖИ

1 1 1 Лейк-Плэсид 1980

1 Сараево 1984

100
ЛЕТ



Любовь Егорова

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

1 1 1 Альбервилль 1992

1 1 1 Лиллехаммер 1994

ФОТО: СЕТИ ИМЭДЖ / СПОРТРИТЕЛ

100
ЛЕТ



Елена Белова

ФЕХТОВАНИЕ

1 1 Мехико 1968

1 Мюнхен 1972

1 Монреаль 1976

ФОТО ИЗ АРХИВА ФФФР

100
ЛЕТ



Евгений Гришин

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

1 1 Кортина-д'Ампеццо 1956

1 1 Скво-Валли 1960

ФОТО BETTMANN / BETTMANN

СТАНИСЛАВ ДРУЖИНИН:

«ВЫПУСТИМ В ПРОКАТ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ О ПРЫЖКАХ В ВОДУ»

Руководителем Российской федерации прыжков в воду Станислав Дружинин стал чуть больше полутора лет назад, а до этого работал в руководстве Федерации регби России. В интервью мы поговорили о развитии спорта в условиях непростой международной обстановки, о способах популяризации и продвижения прыжков в воду. Тем более, что в этом году дисциплина отмечает юбилей.

— В 2023-м году отечественные прыжки в воду отмечают 100-летие. Какие праздничные мероприятия по этому поводу запланированы?

— 100 лет — большая дата. Так случилось, что в этом году юбилей празднует и «Аэрофлот», и Министерство спорта, и «Динамо» с ЦСКА. Мы обратили внимание, что первое официальное соревнование по прыжкам в воду прошло в 1923 году в Санкт-Петербурге. Именно поэтому изначально собирались провести чемпионат России как раз в Северной столице. Но затем выбор пал на новый, самый современный дворец водных видов спорта в Екатеринбурге, который строили к Универсиаде, а теперь там будут проходить Всемирные студенческие игры.

Есть надежда, что некоторые мероприятия будем делать не только в юбилейном году. Если поймем, что они привлекают внимание зрителей и болельщиков, что развивают наш вид спорта, сделаем это регулярной практикой.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее.

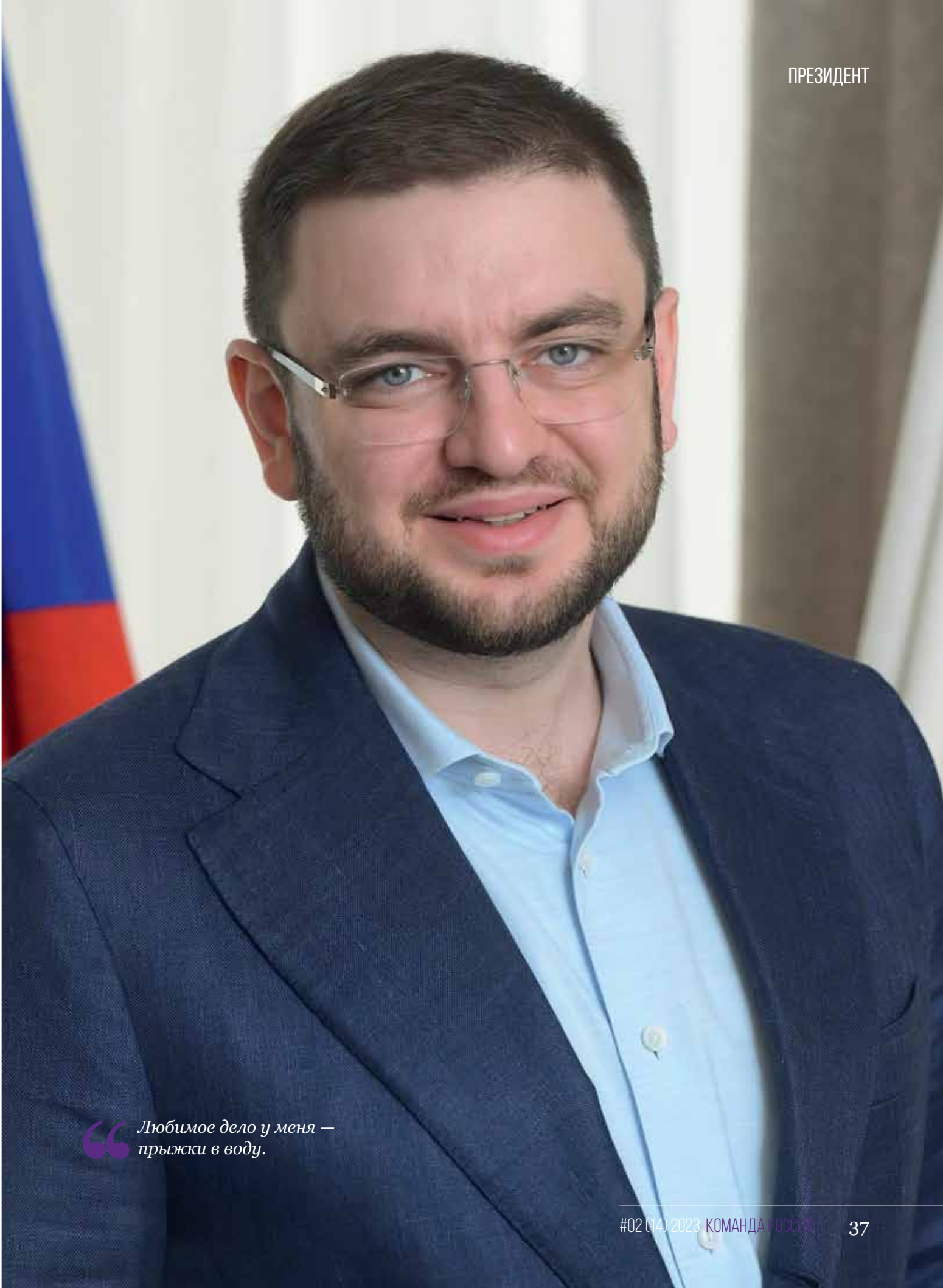
— На всех наших федеральных соревнованиях мы проводим выставку, рассказывающую об истории прыжков в воду. Это важно для молодых спортсменов, их родителей, зрителей.

Такие мероприятия мы уже провели в некоторых регионах нашей страны, в том числе на Кубке России в Пензе, на Кубке Евразийских стран в Саратове. И везде к экспозиции был большой интерес. После чемпионата России планируем перевезти ее в Москву, чтобы показать в Олимпийском комитете России, в Государственной Думе и в Общественной палате. У нас очень богатая история прыжков в воду. Нам есть, чем гордиться.

Кроме того, с прошлого года мы запустили показ наших соревнований на федеральном канале «Матч ТВ». Это важный шаг. Зрители уже смогли увидеть Кубок России и Кубок Евразийских стран с участием 9 сборных.

— Понимаю, что сам факт показа на федеральном канале — это уже большой шаг, но есть ли обратная связь от вещателя: насколько высок зрительский интерес?

— По статистике, которую нам дал канал, в прошлом году аудитория прыжков в воду составила около 18 миллионов человек. Это достаточно большая для нас цифра. Также мы запустили совместный телеграм-канал «Водный МАТЧ» в дополнение к нашему «Прыжки



“ Любимое дело у меня — прыжки в воду.



ПРЕЗИДЕНТ



Даже в нынешней ситуации мы находимся в диалоге с иностранными коллегами

в воду». Каждый день количество подписчиков прибавляется, контент интересный, тем более, что у нас зрелищный и захватывающий вид спорта. Также в этом году планируем выпустить в прокат художественный фильм про прыжки в воду с участием известных актеров: знакомого зрителю по сериалу «Кадетство» Александра Головина, Владимира Сычева и других.

— *Впечатляющий состав.*

— 29 мая съемочная группа, около 50 человек, начала работать в Севастополе. Очень благодарны за поддержку губернатору Михаилу Владимировичу Развожаеву. Уверен, получится интересный фильм не только про наш вид спорта, но и в целом про историю, патриотизм.

в конце года, потому что сейчас все усилия хотим сосредоточить на фильме.

— *Действующие спортсмены тоже будут задействованы в съемках?*

— Да, в роли дублеров и даже в качестве актеров. Уже несколько месяцев мы проводим для ребят курсы актерского мастерства. прямо на нашей базе «Озеро Круглое».

— *Не боитесь, что, скажем, Евгений Кузнецов сбежит с «Круглого» во ВГИК?*

— Евгений постепенно заканчивает карьеру, поэтому если захочет, точно может себя попробовать и в этой роли (смеется). Он человек харизматичный, почему бы нет? Олимпийский чемпион Илья Захаров уже завершил карьеру и, думаю, в эпизодах тоже снимется. Так же, как и Елена Вайцеховская, и Дмитрий Саутин. Дмитрий Иванович вообще человек-легенда, если говорить о нашем юбилее — человек столетия. У него 8 олимпийских наград — больше в нашем виде спорта ни у кого нет.

— *Вы много внимания уделяете популяризации вида спорта.*

— Сказанное выше — только часть всех мероприятий. Нам действительно важно привлечь внимание болельщиков и зрителей. 4-5 августа в Москве будет проходить Кубок Кремля. Планируем его на открытой воде, в бассейне на улице Ибрагимова. В прошлом году мы

Конкуренция между зрелищами сейчас большая, и хотя я с уважением отношусь ко всем видам спорта, нам нужно как-то выделяться.

Захватывающий сюжет про жизнь, пронизанный историей прыжков в воду. Хотим также сделать реконструкцию соревнований на Олимпийских играх в Рио. А в прокат планируем выйти уже в декабре, рабочее название картины — «В потоке трех стихий». Прыжки в воду — это ведь соединение земли, воздуха и воды.

Но и это еще не все. Мы написали сценарий для сериала. Над ним работа начнется уже

в первый за 30 (!) лет провели соревнования на открытом воздухе! Надеемся, что и на этот раз погода не подведет.

Турнир будет сопровождаться выступлением музыкантов и активностями для всей семьи. Именно семьи с детьми — наша целевая аудитория. Им интересно и посмотреть всю красоту нашего вида спорта, и хорошо провести время. Для этого должно быть много интерактива, развлечений. Конкуренция между зрелищами сейчас большая, и, хотя я с уважением отношусь ко всем видам спорта, нам нужно как-то выделяться, чтобы зритель выбирал именно прыжки в воду, а не, скажем, футбол.

Уверен, что в ближайшее время мы будем проводить большое количество соревнований такого формата, различных показательных выступлений, шоу и так далее...

— *Важная составляющая успеха в спорте — тренеры.*

— Наша глобальная задача — это поддержка тренеров, их обучение, повышение квалификации. Смена поколений очень важна. Но когда молодые ребята после университета начинают работать, их зарплата в регионах составляет 12-15 тысяч рублей. Поэтому мы в федерации приняли решение поддержать молодых специалистов. Выработали критерии, по которым выделяем дополнительные премии.

— *Они определяются по результатам учеников?*

— Нет. Известно, что тренер, пока не воспитает призера хотя бы общероссийских соревнований, не получает определенных надбавок. Но молодому специалисту, который только начал работать, нужно время, чтобы набраться опыта. Если при этом у него зарплата меньше 20 тысяч рублей, мы окажем поддержку — чтобы человек имел возможность заниматься любимым делом и не думать о том, как прожить. При этом мы следим за результатами. И когда есть прогресс, появляются воспитанники-призеры, премию заменяет полноценная зарплата. В новых регионах, где мы строим и открываем объекты, есть объективный дефицит тренеров. Поэтому нам так важно воспитать достойных ребят. Мы смотрим и опрашиваем бывших спортсменов, которые заканчивают карьеру — хотят ли они стать тренерами.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИЧЕВ / СЕРГЕЙ КОРВИН

— **Если после семейного похода на прыжки в воду, ребенок сказал: «Мама, папа, я хочу также», его должно быть, куда привести. Вопрос с инфраструктурой в вашем виде спорта стоит довольно остро.**

— Мы работаем с регионами и Министерством спорта, обсуждаем вопрос строительства новых объектов. Сейчас самая восточная наша точка — это Екатеринбург, за Уралом у нас нет ни одной региональной федерации прыжков в воду.

Бассейнов, где есть вышки, действительно не так много. А ведь помимо вышек и трамплинов для занятий необходимо, чтобы был правильно оборудован сухой зал, батут, где отработываются элементы, акробатическая дорожка, зал для ОФП. Таких объектов, к сожалению, действительно мало — сегодня это около 18 регионов, в некоторых есть по несколько бассейнов.

Даже Москва в плане инфраструктуры чувствует себя очень скромно после начала реконструкции «Олимпийского». Мы рассчитываем, что построят новые хорошие бассейны, но на сегодняшний день развитие нашего вида спорта в столице сильно затормозилось.

— *Хочется поговорить о тех, кто карьеру продолжает, несмотря на сложную ситуацию. Какая сейчас обстановка в целом? Есть ли у спортсменов достаточно возможностей для соревнований?*

— Мы достойно организуем внутренние российские соревнования, нас стали больше узнавать, о нас больше слышат, на нас больше обращают внимание. Кроме того, даже в нынешней ситуации мы находимся в диалоге и с международной федерацией, и с иностранными коллегами.

В прошлом году создали Союз дружбы и взаимопомощи евразийских стран по прыжкам в воду, куда вошли Россия, Беларусь, Узбекистан и Армения. В этом году к нам присоединилась Сербия.

В рамках Союза мы проводим Евразийский кубок по прыжкам в воду. Четыре года Россия будет председательствовать в союзе, мы взяли на себя обязательство проводить эти соревнования на территории нашей страны. При этом Кубок открытый, и в нем могут принимать участие спортсмены из любых стран. К нам прилетали атлеты из Латинской Америки, с Ближнего Востока.

Есть и другие совместные проекты: в прошлом году прошел сбор российской сборной в Узбекистане, мы проводили там мастер-классы. В этом году есть договоренность с федерацией прыжков в воду Армении.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВИРИН

Таким образом, по международной части мы ведем планомерную работу. Ребята должны иметь возможность тренироваться, общаться, набираться опыта и, конечно, выступать и быть на высочайшем уровне в любой момент. Могу сказать, что сейчас наша сборная абсолютно готова к участию в Олимпийских играх и на любых других турнирах, как только будет для этого возможность.

При этом я считаю все политические требования, которые выдвигаются сегодня в адрес наших спортсменов, противоречат всем международным нормам, а главное — Олимпийской хартии. Где настоящая спортивная борьба и где красота спорта?

— *Какие в этой связи есть возможности для отбора на Олимпийские игры?*

— На Олимпийские игры мы можем попасть через чемпионат Европы в Польше в июне и чемпионаты мира в 2023 и 2024 году. Первый пройдет в Японии в июле, а второй — в Катаре — в конце января. В Польшу нас никто не приглашал, в Фукуоку, даже если бы нам разрешили выступить, мы едва ли получили бы визы.

В январе-феврале, возможно, нам представится возможность участвовать в отборах. Но мы не тешим себя иллюзиями. Ситуация меняется каждый день. Международные

— **На кого из молодежи стоит обратить внимание болельщикам, кто готов на пятки наступать признанным лидерам? Елизавета Кузина, в частности, на Кубке Евразийских стран обыграла Кристину Ильиных на трехметровом трамплине...**

— Не хочу выделять отдельных спортсменов или говорить про кого-то персонально. Лучше любых слов говорят результаты. Но новые звездочки действительно появляются, и их становится все больше. Чувствуется, что есть конкуренция. И где-то уже, когда наши лидеры, может быть, чуть подустали или расслабились, им сразу навязывают борьбу. И это хорошо. Ведь только так может происходить смена поколений.

спортивные чиновники часто сами себе противоречат, поэтому мы ориентируемся на позицию Олимпийского комитета России.

— *Сами спортсмены как реагируют на все происходящее?*

— Во-первых, я вижу, как ребята настроены: они мотивированы, любят свое дело, готовы бороться за медали, а главное — остаются патриотами. За это время не было ни одного человека, кто изъявил бы желание поменять спортивное гражданство.

К тому же, они знают, что есть и российские соревнования — Кубок, чемпионат России, и видят, что федерация делает все для того, чтобы была международная практика.

— *При этом хотелось бы сохранить высокий уровень конкуренции. В первую очередь, с китайскими спортсменами, которые являются законодателями мод в прыжках в воду.*

— Конечно, нам бы хотелось тренироваться с Китаем, с сильными спортсменами, и мы к этому идем. Ведем переговоры с руководителями Азиатской федерации плавания о том, чтобы мы ездили к ним на соревнования, они к нам. Для нас это хорошая практика.

Азия вообще нам очень интересна. В BRICS существует организационный комитет по спорту, и мы надеемся, что вскоре должны пройти Игры BRICS, где в числе прочих будет представлен и наш вид спорта. Очень важно, чтобы мы не потеряли связь с тем, что происходит в мире прыжков в воду, чтобы не потеряли спорт высших достижений.

— *Молодые спортсмены не теряют мотивацию, глядя на календарь, в котором нет чемпионатов Европы и мира?*

— Не теряют. Конечно, они хотят туда поехать, но мы делаем все возможное, чтобы компенсировать отсутствие этих соревнований другими. У ребят, можно сказать, времени нет рефлексировать: огромное количество стартов, тренировочных мероприятий, спортивных — график очень плотный.

— *Мы много говорили о популяризации спорта. Ранее Вы работали в федерации*



Наша глобальная задача — это поддержка тренеров, их обучение, повышение квалификации. Смена поколений очень важна.

регби. На ваш взгляд, что легче популяризовать — игровой вид спорта или прыжки в воду?

— Это абсолютно разное. Регби — командный, игровой вид спорта, его аудитория другая, она всегда будет больше. Наш вид спорта — индивидуальный, более камерный, но более зрелищный и красивый. Не могу сравнивать эти две дисциплины. Но скажу, что прыжки в воду мне намного ближе по своей сути.

— А с точки зрения Вашей работы как руководителя много схожего?

— Опыт, который я получил в федерации регби, конечно, очень пригодился — и в части популяризации, и в работе со спонсорами, и в общем понимании того, как работает система. Да, масштабы другие: федерация регби — это 77 регионов. В прыжках в воду намного меньше, но ключевые принципы везде схожи. В том числе административная работа, международная деятельность, взаимодействие с региональными федерациями. Полученный опыт в регби позволил мне здесь за довольно короткое время добиться определенных результатов уже в роли первого руководителя.

Я по образованию и юрист, и экономист. Это помогает мне понимать, как работает организационно-финансовая структура, как

устроены правовые взаимоотношения с контрагентами, с федеральным и региональными министерствами и так далее.

— Как зритель вы поклонник командных или индивидуальных видов спорта?

— Я с детства смотрел прыжки в воду.

Это правда. Мама, дай Бог ей здоровья, подтвердит: на каждых Олимпийских играх это был для

Я вижу, как ребята настроены: они мотивированы, любят свое дело, готовы бороться за медали, а главное — остаются патриотами.

меня самый интересный вид. И сам, конечно, баловался — прыгал с вышек, когда в детстве ходил в секцию по плаванию в Олимпийской деревне 80-х. Это такой адреналин!

— Что для Вас отдых?

— Я постоянно, даже в разговоре с друзьями, всегда говорю про прыжки в воду — горжусь нашими ребятами, нашими спортсменами, нашей историей. По большому счету, отдых для меня — это смена обстановки. Иногда получается выкроить время и сделать это, заниматься другими делами. Хотя любимое дело у меня — прыжки в воду. ♦



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАВЛЕНКО

ТРАДИЦИИ. ЦЕННОСТИ. БУДУЩЕЕ

В Москве прошел V Международный форум юных олимпийцев. В нынешнем году он является одним из ключевых мероприятий ОКР, призванных расширить взаимную интеграцию и сотрудничество с международными спортивными организациями и НОКами, неизменно следующими истинным Олимпийским ценностям.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАВЛЕНКО

Международный форум юных олимпийцев Олимпийским комитетом России впервые проведен в 2018 году с целью сформировать у юных спортсменов устойчивую антидопинговую культуру, уважение к истинным Олимпийским ценностям, принципам честного и чистого спорта.

Спустя 5 лет все гораздо масштабнее. Форум обрел значимость и широкую гуманитарную миссию. Торжественная церемония в этот раз прошла на Большой спортивной арене Лужников – знаменитом для отечественного и мирового спорта стадионе, который принимал XXII Летние Олимпийские игры 1980 года и матчи Чемпионата мира по футболу 2018 года.

На Форум приехали несколько сотен спортсменов в возрасте от 14 до 17 лет и представители спортивных организаций из 27 регионов России, а также 9 стран Африки, Азии и Европы – Армении, Беларуси, Узбекистана и – впервые – из Гамбии, Намибии, Эсватини, Мали, Сирии и Лаоса.

Открыли Форум Президент ОКР Станислав Поздняков, Заместитель министра спорта РФ Алексей Морозов и специальный представитель



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПОДНЯКОВА

МИД РФ по вопросам международного спортивного сотрудничества Михаил Хорев.

После торжественной церемонии открытия Форума Генеральный директор ОКР Владимир Сенглеев и Генеральный директор РУСАДА Вероника Логинова подписали Договор о финансировании антидопингового тестирования юных спортсменов, а юную художницу Евгению Дердей из Владивостока наградили за лучший рисунок, присланный на Форум в рамках конкурса «Спорт и дружба». Ее работу признала лучшей Комиссия спортсменов ОКР.

— Я решила объединить летние и зимние виды спорта под одной планетой, чтобы они все дружно расположились рядом, — сказала Женя после награждения, — Меня очень вдохновило кольцо, которое дарили фигуристам, поэтому я поставила эти венки возле Олимпийских колец. Хочу поблагодарить Олимпийский комитет России за возможность приехать и поучаствовать в Форуме.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПОДНЯКОВА

Станислав Поздняков

ПРЕЗИДЕНТ ОКР

“ *Международный форум юных олимпийцев — знаковое событие для всего спортивного сообщества, — заявил Станислав Поздняков. — Пять лет назад у нас возникла идея проводить это мероприятие совместно с коллегами из РУСАДА в Международный день защиты детей, чтобы дать нашему олимпийскому резерву необходимые знания в области чистого спорта, обратить внимание на неприемлемость использования допинга и любого иного мошенничества для достижения результата.*

Сегодня можно констатировать, что программа Форума вышла далеко за рамки только антидопинговой тематики. Форум прирастает новыми друзьями. В этом году в Москву впервые приехали спортсмены из нескольких африканских стран. Радует, что география участников нашего мероприятия неизменно расширяется.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПОДНЯКОВА

СОБЫТИЯ



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

“ Мы очень рады быть здесь сегодня. Форум имеет большое значение, так как затрагивает важные вопросы международного спорта и спорта высших достижений. Замечательно, что спортсмены и представители разных стран могут познакомиться друг с другом, поделиться собственным опытом и мыслями. И это поможет всем в их собственных странах, – сказал Генеральный секретарь НОК Эватуни Джеле Максвелл Махуша.

Жизнь рисунка, судя по всему, не ограничится лишь конкурсом. В ОКР считают, что работа Евгении Дердей заслуживает большего и может стать одним из официальных постеров будущих комплексных мероприятий. Все в развитии, все должно быть взаимосвязано и формировать полноценное наследие на основе истинных ценностей жизни, культуры и спорта. Это тоже заложено в гуманитарный код форума,

Ну а самой важной частью Форума для будущих чемпионов стала интерактивная панельная сессия на тему мотивации в спорте с прославленными олимпийцами, именитыми спортсменами. Опыт с участниками Форума поделились трехкратная Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Алла Шишкина, Олимпийский чемпион по боксу Альберт Батыргазиев, рекордсменка мира по плаванию Евгения Чикунова, серебрянный призер Олимпийских игр по художественной гимнастике Яна Батыршина, а также Олимпийский чемпион мира по прыжкам на батуте из Беларуси Иван Литвинович.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

– Считаю, что такой контакт между титулованными чемпионами и только начинающими свой путь спортсменами крайне важен. Многие ребята, слушая наши ответы на свои вопросы, поняли, что мы – такие же люди: так же волнуемся, переживаем перед соревнованиями и иногда совершаем ошибки, но это не мешает нам двигаться вперед к своей цели и побеждать, – прокомментировала встречу Евгения Чикунова.

Организаторы также провели для гостей и участников серию мастер-классов от известных спортсменов. Здесь и историю Олимпийского



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



движения вспомнили, и проверили знание антидопинговых правил, и поговорили об основах продвижения личного бренда спортсмена, обсудили нюансы образования и построения карьеры, как в период выступлений, так и после завершения соревновательной активности.

Для зарубежных коллег и менеджеров из НОКов был проведен обучающий семинар по их запросу: в преддверии Юношеских Олимпийских игр 2026 года в Дакаре коллеги попросили поделиться опытом организации таких же мероприятий. Сотрудники Управления международных связей ОКР развернуто рассказали об истории Форума, принципах формирования образовательной и интерактивной программ.

Генеральный секретарь ОКР Родион Плитухин передал руководителю делегации Гамбии на Форуме письмо от имени Главы ОКР с пожеланием Президенту НОК Гамбии Беатрис Аллен удачной работы на посту председателя Комиссии АНОК по образованию и культуре. Письмо стало символом преемственности Олимпийских традиций и единства: именно Станислав Поздняков руководил Комиссией с 2018 по 2023 год, после чего полномочия были переданы г-же Аллен.

И, конечно, для юных гостей подготовили обширную программу активностей: концерт, мастер-класс от хореографа телепроекта «Танцы» и победителя международных «баттлов» Вовы Гудыма. Во второй день мероприятий участники Форума посетили Красную площадь и Парк победы. Во время экскурсии в Музее Победы молодые спортсмены увидели, какой ценой удалось спасти человечество от фашистской чумы. ♦



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

Родион Плитухин

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ОКР

“ Культурная программа Международного форума юных олимпийцев является органичным продолжением вчерашней деловой и спортивной повестки мероприятия. Накануне мы рассказывали ребятам о том, что такое истинные олимпийские ценности — дружба, уважение к сопернику, стремление к совершенству, честная борьба, ценность победы, добытой без обмана, — отметил Генсек ОКР Родион Плитухин, — Международный форум юных олимпийцев несет в себе важную гуманитарную миссию. Все наши мероприятия направлены в конечном итоге на то, чтобы молодые ребята поняли: спорт помогает сделать наш несовершенный мир лучше.

Николай Карполь



1 мая исполнилось 85 лет легенде отечественного спорта Николаю Карполю. Единственный в мировом волейболе тренер, который работал на шести (!!!) олимпийских турнирах, где его команды дважды завоевывали золотые награды и трижды становились серебряными призерами.

Также со сборной СССР Карполь выиграл чемпионат мира-1990, а в новейшей истории России завоевывал бронзу мировых первенств в 1994-м, 1998-м и 2002-м.

За пять десятилетий выдающейся тренерской деятельности Николай Васильевич подготовил не одну плеяду игроков мирового класса, многократных чемпионок СССР и России, мира и Европы.

Николай Васильевич – кавалер орденов «Знак Почета», «За заслуги перед Отечеством III степени», «Дружбы» и «Дружбы народов». В 2018 году Президент РФ Владимир Путин вручил Карполю золотую звезду «Героя Труда».

**«Команда России»
от всей души поздравляет
Николая Васильевича с юбилеем!**

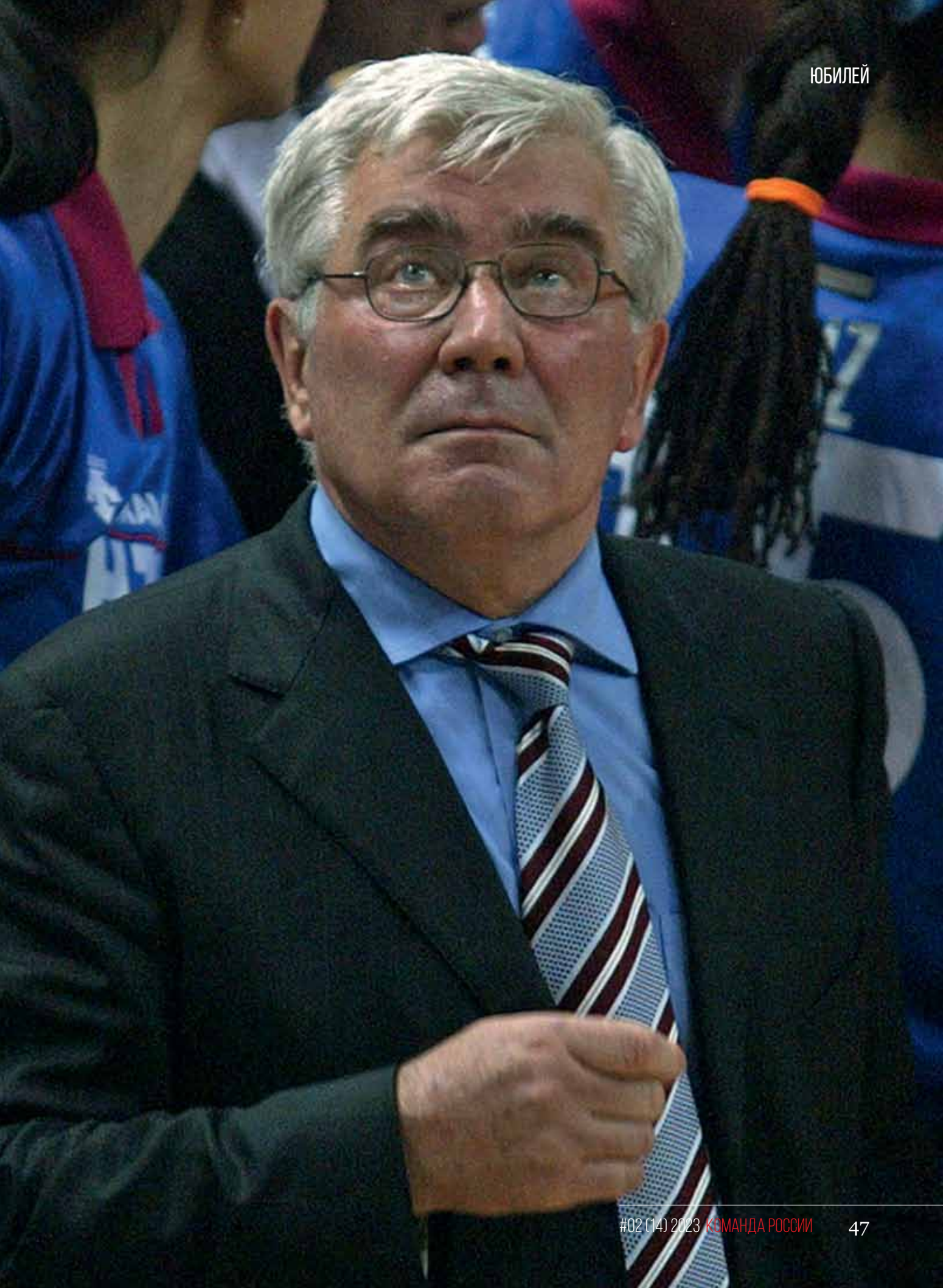




ФОТО АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

ОН ЖЕ ПАМЯТНИК!

КОГО ИЗ НАШИХ ЗНАМЕНИТЫХ СПОРТСМЕНОВ УВЕКОВЕЧИЛИ ДЛЯ ИСТОРИИ

Стремление изваять какого-нибудь аристократа или правителя в камне, бронзе или других материалах так же старо, как сама цивилизация. Скульптурные цари, полководцы, ученые, писатели взирали на современников или потомков еще в античности. Не исключение и атлеты – в Древней Греции образцом стал «Дискобол» Мирона, в Советском Союзе каждому была знакома «Девушка с веслом». Но это собирательные образы, а мы поговорим о конкретных героях. В наши дни по всему миру насчитываются сотни, если не тысячи, памятников представителям различных видов спорта. Попытаемся вспомнить самые известные в нашей стране.



ФОТО АЛЕКСАНДР ФРЕДНИКОВ

Иван Ярыгин < ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Двукратный Олимпийский чемпион (1972, 1976). Чемпион мира (1973), трехкратный чемпион Европы, двукратный обладатель Кубка мира. Главный тренер сборной СССР (1982–92). Глава Федерации спортивной борьбы России (1993–97). Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР.

Легендарный борец вольного стиля начинал спортивный путь... вратарем в футболе. Но на счастье его во время одного из матчей в Абакане заметил тренер совсем из другого вида спорта. Ярыгин, как и спустя десятилетие Карелин, тоже был настоящим сибиряком и в расцвете карьеры был попросту неудержим.

Ему принадлежит уникальный рекорд – на Играх в Мюнхене он провел на ковре суммарно во всех поединках всего 8 минут и 40 секунд и стал чемпионом. Все схватки олимпийского турнира, как и на Евро того же года и чемпионате мира-1973 Ярыгин выиграл на туше. И это тоже достижение, с тех пор не покорившееся никому.

После Мюнхена он уходил из спорта, работал на лесоповале, но вернулся и в Монреале взял второе золото, хотя выходил на схватки с двумя сломанными ребрами – об этом не знали ни врачи команды, ни тренер. В 33 года Ярыгин и сам стал главным тренером сборной СССР и занимал этот пост 10 лет, затем возглавлял национальную федерацию.

Ярыгину в России установлено сразу несколько памятников. Самый свежий в 2013-м открыт в Абакане, где Иван Сергеевич провел юность. При этом статуя высотой 4,5 метра отлита на средства родственников великого борца. А вокруг нее разбит сквер. Помимо этого, памятники Ярыгину есть в Красноярске, Москве и в Ставропольском крае на месте автокатастрофы, в которой трагически погиб прославленный спортсмен и тренер.

Николай Карполь >

ВОЛЕЙБОЛ

Главный тренер екатеринбургской «Уралочки» (с 1969). Возглавлял сборные СССР (1978-82, 1987-91), СНГ (1992), России (1992-2004) и Белоруссии (2009-10). Заслуженный тренер СССР. Член волейбольного Зала славы.

Карполь, чье имя давно стало нарицательным, более полувека работает с «Уралочкой». Начав на любительском уровне, он выиграл 25 чемпионских титулов в СССР и России, восемь раз побеждал в Кубке европейских чемпионов.

Сборные страны Карполь пять раз приводил на олимпийский пьедестал – два золота и три серебра, в его послужном списке также награды высшей пробы чемпионата мира и семь побед на чемпионатах Европы. Среди его воспитанниц 15 олимпийских чемпионки и более 50 мастеров спорта международного класса.

А в 2019-м у домашней арены «Уралочки» появился памятник Карполю, который открывали в присутствии самого тренера. Причем Николай Васильевич изображен не один, а вместе с подопечными – на пьедестале так и написано: «Уралочке» посвящается». Три девушки проводят атаку, а бронзовый Карполь следит за ними.



Иван Поддубный <

БОРЬБА

Шестикратный чемпион мира (1905-09), выступал на ковче более 40 лет. Заслуженный мастер спорта. Один из тех случаев, когда в биографии атлета легенды тесно переплетены с правдой, и трудно отличить одно от другого. Поддубный родом из времен, когда борьба была и видом спорта, и цирковой забавой, а схватки делились на постановочные и соревновательные. Даже звание заслуженного артиста он получил раньше, чем заслуженного мастера спорта.

Поддубный с успехом выступал как в разных уголках России, так и в Европе и США. Шесть раз побеждал на чемпионатах мира с участием сильнейших борцов и завершил карьеру только в 70 лет. При этом последние два с лишним десятилетия он прожил в Ейске на берегу Азовского моря. Теперь там находятся музей Поддубного и парк имени Поддубного, в котором стоит памятник Ивану Максимовичу. Очертаниями он напоминает арену цирка, вокруг разбросаны гири, а в центре гордо возвышается знаменитый борец.



Василий Алексеев >

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Двукратный Олимпийский чемпион (1972, 1976), восьмикратный чемпион мира (1970-77), восьмикратный чемпион Европы, семикратный чемпион СССР. Установил 80 мировых рекордов, в том числе последний в истории в троеборье (645 кг). Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР.

В послужном списке знаменитого тяжелоатлета Алексеева нет серебряных медалей – исключительно золото. 80 рекордов планеты и запись в Книге рекордов Гиннеса. Еще до завершения карьеры начал передавать опыт молодым спортсменам, впоследствии возглавлял сборную страны и был удостоен звания заслуженного тренера СССР.

Долгие годы Алексеев жил в городе Шахты Ростовской области, и возле дворца спорта, от которого он управлялся на соревнования, в декабре 2014-го был установлен памятник. У основания гранитного постамента лежит штанга, а сам спортсмен стоит, победно вскинув руки вверх в фирменном жесте, который неоднократно видели болельщики.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

Эдуард Стрельцов ^

ФУТБОЛ

Выступал за московское «Торпедо» (1954-58 и 1965-70) и сборную СССР (1955-68). В национальной команде провел 38 игр и забил 25 мячей. Олимпийский чемпион (1956). Чемпион СССР (1965), обладатель серебряных и бронзовых наград. Победитель Кубка СССР (1968). Дважды признавался футболистом года в СССР (1967-68). Заслуженный мастер спорта.

Биография Стрельцова – одна из самых ярких, но в то же время трагических глав в истории отечественного футбола. Многие по сей день считают его самым талантливым игроком, когда-либо появившимся в стране, но реализовать свой дар полностью Эдуарду было не суждено. Совсем юным он ворвался в число сильнейших игроков страны, и к 20 годам был уже лучшим бомбардиром высшей лиги и победителем Олимпийских игр. А вот золото чемпионата и Кубок СССР Стрельцов взял уже после вынужденной паузы длиной в восемь лет, проведенных в местах лишения свободы. Как бы то ни было, он по праву является легендой московского «Торпедо» и отечественного футбола.

У домашней арены черно-белых, носящей имя Стрельцова, в 1999-м появился памятник. Любопытно, что великий футболист на нем почему-то с мячом в руках... Еще одна скульптура, изображающая Эдуарда Анатольевича, установлена на Аллее спортивной славы в Лужниках, и вот там он уже в привычной стихии.

Федор Черенков >

ФУТБОЛ

Выступал за московский «Спартак» (1977-90, 1991-93), французский «Ред Стар» (1990-91) и сборную СССР (1979-90). За национальную команду провел 34 матча и забил 12 мячей. Бронзовый призер Олимпийских игр (1980). Трехкратный чемпион СССР, чемпион и обладатель Кубка России. Дважды признавался лучшим футболистом страны (1983, 1989). Заслуженный мастер спорта.

Если московский «Спартак» называют «народной командой», то Черенков – ее главный народный футболист. Он не самый титулованный, но точно самый любимый болельщиками. Необычная техника, культура паса, качества настоящего плеймейкера и в то же время мягкий характер и природная скромность.

Кто знает, каких высот мог бы добиться Черенков, если бы не хронические проблемы со здоровьем, проявившиеся уже в молодости. Тем не менее, он четырежды становился чемпионом страны и является рекордсменом красно-белых по количеству матчей за клуб – 515. Памятник ему установлен на стадионе «Спартак» осенью 2015-го. На нем Федора изобразили 24-летним, того времени, когда он впервые был признан лучшим футболистом страны.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

Всеволод Бобров <

ФУТБОЛ / ХОККЕЙ / ХОККЕЙ С МЯЧОМ

В футболе выступал за ЦДКА (1945-49) и ВВС (1950-52). Трехкратный чемпион СССР и двукратный серебряный призер, двукратный обладатель Кубка СССР. В хоккее играл за ЦДКА (1946-49), ВВС (1949-52) и ЦДСА (1952-57). Олимпийский чемпион (1956). Двукратный чемпион мира и двукратный серебряный призер. Шестикратный чемпион СССР. Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР.

«Шляпин русского футбола, Гагарин шайбы на Руси», – писал о Всеволоде Боброве поэт Евгений Евтушенко. Совмещать несколько видов спорта пробовали многие, но единицам удавалось делать это настолько гениально. В хоккее с мячом он брал кубок страны, в футболе – ездил в британское турне с «Динамо» и выигрывал чемпионаты СССР в составе армейской «команды лейтенантов» и в хоккее стал Олимпийским чемпионом и двукратным чемпионом мира.

Бобров до сих пор единственный спортсмен, который участвовал и в летней Олимпиаде, и в зимних Играх в качестве капитана команд по игровым видам спорта. Как тренер он работал и в футболе, и в хоккее, возил сборную СССР на Суперсерии с канадскими профессионалами.

К 80-летию со дня рождения Всеволода Михайловича появился памятник в Сестрорецке – здесь он провел детство и юность, начинал заниматься спортом. Скульптор Анатолий Дема изобразил Боброва-футболиста, бьющего по мячу с лета. А на постаменте высекли те самые строки Евтушенко. Интересно, что точно такой же памятник знаменитому спортсмену стоит в Моршанске Тамбовской области, где он появился на свет. Сначала его установили в центре города, а потом переместили к ледовому дворцу, который, конечно, носит имя Боброва.





ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИНОВ

Владислав Третьяк <

ХОККЕЙ

Выступал за ЦСКА и сборную СССР (1969-84). Трехкратный Олимпийский чемпион (1972, 1976, 1984) и серебряный призер Игр-1980. 10-кратный чемпион мира, многократный чемпион СССР. Обладатель Кубка Канады (1981). Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер России.

Третьяк – уникальный хоккейный вратарь, в своем виде спорта сыгравший не меньшую роль, чем Лев Яшин в футболе. Не зря же его признали лучшим хоккеистом XX века по версии ИИХФ, а также первым среди всех европейских игроков ввели в Зал хоккейной славы в канадском Торонто. Интересно, что в хоккее его привела мама – она сама в свое время играла в хоккей с мячом на первенство Москвы.

Полтора десятка лет Третьяк был безоговорочным первым номером и в ЦСКА, и в национальной сборной, собрав огромную коллекцию различных трофеев. Одно лишь то, что в 1972-м он провел без замен все восемь матчей первой Суперсерии между советской сборной и канадскими профессионалами, говорит само за себя. После завершения карьеры работал тренером, в том числе и в НХЛ, а с 2006 года возглавляет Федерацию хоккея России.

В 2022 году в честь 70-летия Третьяка у Музея хоккейной славы в Москве по инициативе сталелитейного предприятия из Кургана появилась статуя. Она представляет собой кованую фигуру вратаря, одетого в типичные для 70-х годов доспехи. Естественно, многие сочли это памятником самому Владиславу Александровичу. Сам же Третьяк, впрочем, скромно утверждает, что это собирательный образ.

Лев Яшин >

ФУТБОЛ

Лучший вратарь мира всех времен по самым разным версиям. Выступал за московское «Динамо» (1950-70) и сборную СССР (1954-70). Олимпийский чемпион (1956), победитель (1960) и серебряный призер (1964) чемпионатов Европы, бронзовый призер чемпионата мира (1966). Пятикратный чемпион СССР и трехкратный обладатель Кубка страны. Заслуженный мастер спорта

Великий вратарь всех времен и народов. Обладатель прозвища «Черная пантера» и единственный игрок своего амплуа, бравший «Золотой мяч» – награду лучшему футболисту мира по итогам года.

Яшин как вратарь опередил свое время – стал часто выходить из ворот, играть по всей штрафной, активно действовать на выходах. Также он начал атаки своей команды. Поначалу такая манера игры выглядела авантюрной и порой приводила к проблемам, но с годами ее перенимало все больше голкиперов.

В Москве установлено сразу три памятника Яшину. Самый знаменитый – на стадионе «Динамо». Он был открыт осенью 1999 года к 70-летию со дня рождения Льва Ивановича. Яшин, вытянувшись в струнку, достает мяч из верхнего угла ворот. После начала реконструкции арены статую перенесли ближе к станции метро. Еще два памятника Яшину находятся на Аллее спортивной славы в Лужниках и на Ваганьковском кладбище, где похоронен великий футболист.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИНОВ





Виктор Понедельник <

ФУТБОЛ

Выступал за «Ростсельмаш» (1956-58), ростовский СКА (1959-65) и сборную СССР (1960-66). За национальную команду провел 29 матчей и забил 20 мячей. Победитель (1960) и серебряный призер Евро (1964). Заслуженный мастер спорта.

Автор победного гола в финале чемпионата Европы-1960 в ворота сборной Югославии. Пожалуй, этот мяч входит в пятерку самых важных за всю историю национальной команды. Что удивительно, Понедельник чуть раньше стал одним из первых, кто попал в сборную не из клуба высшей лиги.

Да и вообще всю карьеру форвард провел в родном Ростове-на-Дону, выступая исключительно за «Ростсельмаш» и СКА. Переманить в ту же Москву, несмотря на большое желание, не смог никто. А памятник Понедельнику появился у ростовского стадиона «Олимп-2» в конце лета 2015-го. Молодой нападающий стоит, поставив ногу на мяч, с трофеем за победу на Евро.

Братья Старостины >

ФУТБОЛ

Николай Старостин – начальник команды в московском «Спартаке» (1955-64, 1967-75, 1977-95). Один из основателей команды, за которую играли трое его братьев. Заслуженный мастер спорта.

Четверо братьев Старостиных – Николай, Андрей, Петр и Александр вместе выступали за московский «Спартак» во второй половине 30-х годов прошлого века. Да и само название клуба, по одной из версий, появилось благодаря старшему из них, Николаю.

Все братья уже после завершения карьеры игроков попали под каток репрессий, а вернуться в футбольный «Спартак» смог только Николай. Он около 40 лет работал начальником команды и стал настоящим символом красно-белых. Но на памятнике, установленном на спартаковском стадионе в августе 2014-го, изображены все четверо Старостиных. Двое из них сидят на бронзовой скамье, а еще двое, в том числе Николай Петрович, стоят позади.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

Николай Андрианов <

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Семикратный Олимпийский чемпион. Четырехкратный чемпион мира и семикратный чемпион Европы. На Играх-1980 в Москве произносил олимпийскую клятву от имени спортсменов. Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР.

Андрианов – уникальный гимнаст и один из самых титулованных спортсменов за всю историю. На его счету 15 медалей Игр, в том числе семь золотых. Первые олимпийские награды он взял в Мюнхене, а последние – восемь лет спустя в Москве, в солидном для гимнастики 28-летнем возрасте.

Больше медалей, чем Андрианов, на Олимпиадах выигрывали только Майкл Фелпс и Лариса Латынина. После завершения карьеры он много лет работал тренером, а затем стал директором спортшколы в родном Владимире. В сквере у дома, где жил Андрианов, в 2016-м установили памятник – бронзовый гимнаст отдыхает после тренировки, опершись на брусья.



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Александр Карелин <

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Трехкратный Олимпийский чемпион (1988, 1992, 1996) и серебряный призер Игр-2000. Девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы, многократный чемпион СССР и России. Четыре раза признавался лучшим борцом планеты. Заслуженный мастер спорта. Новосибирский богатырь – олицетворение российской школы борьбы. Карелин с самого детства выделялся антропометрическими данными и в итоге нашел себя в греко-римской борьбе. Начав заниматься этим видом спорта в 14 лет, он быстро вошел в число сильнейших не только в стране, но и в мире.

Вот лишь несколько фактов из спортивной биографии Карелина: за карьеру он выиграл 887 схваток, а проиграл только пять. На протяжении 13 лет оставался непобежденным, при этом целых шесть лет не отдавал соперникам даже одного балла и внесен в Книгу рекордов Гиннесса. Александр Александрович доминировал в супертяжелом весе, и порой оппоненты даже отказывались выходить против него на ковер. При этом сам Карелин не раз боролся, не до конца залечив тяжелые травмы, и все равно побеждал.

Памятник знаменитому борцу был открыт в 2002 году в Санкт-Петербурге рядом с детской спортивной школой. Фигура Карелина стоит на невысоком пьедестале – он сосредоточен, собран, словно готовится к схватке.

Валерий Харламов >

ХОККЕЙ

Выступал за ЦСКА (1967, 1968-81), чебаркульскую «Звезду» (1967-68) и сборную СССР (1969-80). Двукратный Олимпийский чемпион (1972, 1976) и серебряный призер Игр-1980. Восьмикратный чемпион мира, 11-кратный чемпион СССР. Включен ИИХФ в символическую сборную XX века. Заслуженный мастер спорта

Всенародный любимец, член легендарной тройки нападения ЦСКА и сборной СССР Михайлов – Петров – Харламов. Один из самых ярких форвардов в истории отечественного хоккея. Харламов, по словам Вячеслава Фетисова, был олицетворением русского хоккейного стиля.

Даже удивительно, что при этом Харламову долгое время не было памятника в Москве. Он появился только осенью 2017-го на Аллее славы спорткомплекса «Лужники». Нападающий запечатлен в момент, когда он, перемахнув через борт, готовится вступить в игру. Постамент стилизован под хоккейную шайбу, а в павильоне рядом находятся принадлежавшие Харламову коньки, клюшка и краги.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Светлана Хоркина >

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Двукратная Олимпийская чемпионка (1996, 2000). Девятикратная чемпионка мира и 13-кратная чемпионка Европы. Заслуженный мастер спорта. Безусловная прима российской спортивной гимнастики на протяжении более чем десятилетия на рубеже XX и XXI веков. Хоркина была настолько же техничной и гуттаперчевой, насколько яркой и запоминающейся. Только на Олимпиадах Светлана выиграла семь медалей, в том числе два золота.

Хоркина родом из Белгорода, где и поныне проводится детский турнир ее имени. В честь Светланы также назван спорткомплекс местного университета. Перед ним в 2007 году поставили памятник спортсменке, которая сама выступила в роли модели при его создании. Хоркину запечатлели во время выступления на бревне, которое, наряду с брусьями, является ее любимым снарядом.

ZOOM

Скорость, от которой захватывает дух, борьба за сотые доли секунды... Гонки на велотреке завораживают настолько, что невозможно оторвать взгляд.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ







ЗВЕЗДА С ЗВЕЗДОЮ ГОВОРИТ

Беседу о медиапроектах, спорте и профессиональном росте провела трехкратная Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, а ныне журналист и блогер, активно сотрудничающий с ОКР, Алла Шишкина.

С первых мгновений общения можно погрузиться в доверительный диалог двух знаменитостей, где собеседницы между собой вполне органично и уважительно на «ты».

Тутта Ларсен

«Человек создан для развития – физического и интеллектуального. Иначе он деградирует и погибает»

Популярная ведущая за годы работы на музыкальном телевидении и радиостанциях привила не одному поколению любовь к хорошей качественной продукции в музыке. Сегодня она многодетная мама, которая успевает развивать свой канал о материнстве TUTTA.TV, вести программу на ТВ и не только.

— Ты из очень интеллигентной семьи, где соединились наука и искусство. Твой папа — радиофизик, мама — журналист и сценарист. А спорт в твоём детстве был?

— Да, но на любительском уровне. Я жила в крошечном шахтерском поселке (Ханженково-Северный), где до ближайшего СДЮСШОРа было километров тридцать. Все спортивные возможности ограничивались кружками, которые были в доступе, и с этим мне безумно повезло.

У нас был один энтузиаст, Илья Александрович Юров, который создал единственную в поселке... секцию скалолазания! В ней занимались люди от 7 до 70 лет, и со временем

она выросла в глобальную туристическую тусовку. В окрестностях есть сланцевые скалы, и Донецкий клуб альпинистов был достаточно хорошо известен в Советском Союзе. Но альпинизмом тогда можно было заниматься только с 16-ти, поэтому мы, мелкие, шли в скалолазание. Попутно Илья Александрович увлек нас походами, байдарками, спортивным ориентированием. Мы бегали кроссы, участвовали во всевозможных соревнованиях, объехали с ним полстраны. Были и на западной Украине, весь Крым обошли пешком в походах, ездили в Петербург на Всесоюзные соревнования.

Наши папы-шахтеры скинулись деньгами и умениями и построили в спортивном зале единственной школы настоящий скалодром.



ФОТО: ЮЛИЯ АРМЕНА ТУТТЫЛАРСЕН



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТУТТЫ ДАВЯЕН

К нам даже приезжали ребята из других поселков, чтобы тренироваться и соревноваться. Для конца 80-х крытый скалодром в небольшом населенном пункте – это было очень круто.

— Ты как-то поддерживала связь с Ильей Александровичем, когда уехала в Москву?

— Нет. Я уехала в 1991 году, поступила на журфак и очень хотела попасть в альпклуб при МГУ. Но журфак находится на Моховой, а вся жизнь университета кипела на Воробьевых горах, куда я приезжала раз в неделю на физкультуру и старалась как можно скорее оттуда убежать, чтобы успеть на занятия. Поэтому альпинизм остался в мечтах, а я с головой ушла в московскую жизнь, полную культурных событий. Познакомилась с музыкантами, меня увлекла молодежная субкультура, и этот период моей жизни обошелся без спорта.

— В школьные и студенческие годы помимо КВН, театральных постановок и балета, ты увлекалась еще катанием на велосипеде, футболом и, как уже рассказывала, скалолазанием. Как сочеталась любовь к искусству с экстримом?

— Балет закончился на первом же занятии, потому что я разбила какую-то девочку. Сейчас уже не вспомню, что произошло, но меня признали виновной и больше в класс не пустили. Вообще я очень миролюбивый человек, меня сложно довести до такого. В своей жизни дралась дважды.

Второй раз уже в осознанном возрасте и тоже с женщиной. Причиной стало то, что она спала с моим мужчиной. Я в тот период занималась боксом, так что провела единственный спарринг в своей жизни. Честно говоря, до сих пор за него стыдно. Это был последний раз, когда я подняла руку на человека. Отвратительные ощущения, отнюдь не победные – человеку было больно, но мою боль это никак не излечило.

Возвращаясь в детство, мой папа очень хотел мальчика. Когда я росла, дед шутил: «Вы, наверное, этого ребенка делали на крыше, был сильный ветер, и ему что-то оторвало. Потому что это не девка». Меня всю жизнь интересовали мальчуковые забавы, и папа это поддерживал: лыжи, коньки, велосипед, горные лыжи, плавать я научилась раньше, чем ходить. Папа

у меня вообще очень спортивный. Ему сейчас 78 лет, каждый день он начинает с часовой зарядки, обливается холодной водой, зимой катается на лыжах и на коньках, а летом много плавает. Когда мы ездили отдыхать в Крым или Одессу, он мог оставить меня на берегу и уплыть так, что пропадал из виду, а я сидела и думала: вернется или нет.

Но вещи, которые присущи девочке, в моей жизни тоже были, благодаря бабушке. Она прекрасно вязала и научила этому меня — я делала платья для кукол. У дедушки была очень крутая столярная мастерская на чердаке, где можно было часами сидеть, вдыхать запах свежей стружки. Он столярничал, а я «расчлняла» кукол, которых мне дарили. Они были дорогими — из тех, что разговаривали или ходили, но мой пылливый ум больше интересовало, почему они глазки закрывают, говорят слово «Мама» и как двигаются.

— *Есть мнение, что у профессиональных спортсменов совсем не остается времени на другие сферы жизни, в частности, на учебу. У тебя было много занятий и интересов, но при этом ты окончила школу с золотой медалью и диплом МГУ получила. Поделись секретом, как все успевать?*

— Как в том анекдоте: «Мой секрет прост — я ничего не успеваю». Не согласна с тем, что спортсмены — это люди с неразвитым интеллектом. Из тех, с кем я общаюсь, многие дадут фору любому философу. Кроме того, это волевые и очень организованные люди. Невозможно достигнуть серьезных результатов в спорте, если у тебя невысокий IQ, потому что спорт — это не только возможности тела, но и сила духа.

Если говорить обо мне, то я просто пылливый человек. Мне до всего есть дело до сих пор. Я не могу остановиться. Человек создан для развития — и физического, и интеллектуального, иначе он деградирует и погибает. Чем старше становлюсь, тем острее чувствую потребность в движении, порой даже через «не хочу». Это касается и спорта, и карьеры, и образования. Чтобы кем-то стать, надо куда-то лезть.

— *С 14 лет ты работала у мамы, которая была редактором газеты, писала*



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА ТУТТЫ ЛАРСЕН

статьи. Сложно ли, когда мама начальник? Например, многие спортсмены признаются, что мама-тренер — это жестко.

— Мне было легко, потому что я рано решила, что хочу стать журналистом, а моя мама уже была состоявшимся профессионалом, редактором, пусть малотиражной, малюсенькой, но все же полноценной газеты. Она была моим первым учителем. Работа со словом — это база,

Я «расчлняла» кукол, которых мне дарили. Они были дорогими — из тех, что разговаривали или ходили, но мой пылливый ум больше интересовало, почему они глазки закрывают, говорят слово «Мама» и как двигаются.

которая необходима человеку, если он хочет в этой сфере строить карьеру. К слову, я еще публиковала колонку в большом городском издании «Макеевский рабочий» и была корреспондентом «Юного Ленинца», официальной

газеты пионерской организации Украинской ССР. Я даже ездила в пионерский лагерь «Орленок» в юнкоровскую смену, где были мастер-классы и лекции для юных журналистов.

— *Большую часть твоей жизни занимала музыка: музыкальная школа, выступления на сцене с разными группами, работа на музыкальных каналах и радиостанциях. Как тебе виды спорта, где музыка играет очень большую роль: синхронное плавание, художественная гимнастика, фигурное катание?*

— Мой любимый вид спорта — прыжки в воду. Я просто фанат! Фигурное катание и синхронное плавание — это очень красиво, но прыжки в воду для меня — это совершенство человеческого гения, красоты тела. Могу часами смотреть, как люди прыгают в воду с вышки, для меня это прямо медитация — невероятно увлекательно и изящно. В детстве у меня была мечта — прыгать в воду, но бассейна рядом не оказалось, и она так и осталась недостижимой. На втором месте для меня, конечно, идет бокс. Ну а если говорить именно о музыке в спорте, то в фигурном катании и художественной гимнастике, мне кажется, она не просто важна, а иногда может решить исход соревнования.

— *А любимые спортсмены есть?*

— Мне важнее не имя, а красота движения человеческого тела. Раньше следила за Флорансом



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЮЛИИ ЛАРШИН

— **В 1996 году ты была солисткой группы Jazzlobster. Вы выпустили альбом под названием: «Учитесь плавать: Урок второй». Отсюда два вопроса: почему такое название и где же первый урок?**

— «Учитесь плавать» — это проект Александра Ф. Скляра на радио «Максимум». Легендарная программа про рок-музыку, куда приходили замечательные музыканты, которых Саша виртуозно интервьюировал.

Следом он придумал одноименный рок-фестиваль, который проходил несколько лет. После каждого из них выпускалась пластинка. Однажды на нее попали и мы.

По поводу названия лучше спросить у Скляра. Думаю, метафорически оно связано с морем музыки, где есть очень много мелких мест, куда не надо заплывать, а есть недостижимая глубина, с которой обязательно нужно соприкоснуться.

Мейвейзером. Муж смотрит бои ММА, и я составляю ему компанию. Болела за Федю Емельяненко, но, к сожалению, он закончил выступать, теперь будем за кого-то другого болеть.

— *Назови свои любимые группы и музыкантов.*

— С годами все меняется, поэтому назвать какую-то одну группу или одного музыканта я не могу. Сейчас слушаю много классической музыки, каждое наше утро с детьми начинается с Моцарта, Вивальди, Бетховена или Генделя. Дети сами просят: «Мама, поставь нам что-нибудь, а то мы проснуться не можем», ставишь классическую музыку — и они прям оживают на глазах. Я очень люблю неоклассику, исландских композиторов. Недавно открыла для себя замечательную польскую пианистку Ханю Рани, нравится шведский музыкант Джоэль Лиссаридес — молодой, ему 30 лет, но он просто потрясающий пианист. Я слушаю много саундтреков к кинофильмам: Ханца Циммера, Макса Рихтера, обожаю Рамину Джавади, который написал музыку к «Игре престолов» и сериалу «Мир дикого запада». Можно сказать, что сейчас у меня в топе мелодии без слов, без куплетов и припевов. Может быть, я выросла. В юном возрасте, во времена MTV, классика мне казалась чем-то скучным, я под нее просто засыпала. Но говорят же, что музыка по воздействию на человеческое тело и сознание стоит на втором месте после секса. Я думаю, что, возможно, это как-то связано с гормональным фоном. В юности тебе нужно что-то, чтобы у тебя выбрасывался адреналин, чтобы тебя прямо несло, а с возрастом интересно слушать что-то, что гармонизирует, успокаивает.

— *У тебя трое детей: Лука, Марфа и Иван. Расскажи, чем они увлекаются, есть ли в их жизни спорт?*

— Спорт в семье, безусловно, есть, потому что наш папа детский тренер по каратэ. Единоборствами он занимается серьезно, хотя начал поздно, в 23 года. Сейчас ему 39, и, хоть с точки зрения высших достижений он ветеран, за эти годы сделал черный пояс. Еще у него есть даны в японском Дзюдоцу и Иайдо — это искусство владения самурайским мечом. Для него это уже не спорт, а жизненный путь.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЮЛИИ ЛАРШИН



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТУТТЫ ДАРСЕН



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТУТТЫ ДАРСЕН

Ванюшка тоже занимался каратэ. Сейчас у него не хватает времени на активный спорт — остались только шахматы и музыкальная школа, но, я думаю, мы найдем способ вернуть каратэ в его жизнь. Лука и Марфа долгое время ходили на плавание.

У наших детей нет склонности к спорту высоких достижений. Лука ходил в СДЮСШОР на спортивный батут, были неплохие перспективы: он выиграл соревнования, получил третий юношеский разряд и... сказал, что не хочет продолжать. Мы пытались уговорить, рассказывали, что впереди может быть Олимпиада, а он ответил: «Нет. Мне нравится прыгать, нравятся трюки, но я не хочу соревноваться». Ваня любит шахматы, он готов развиваться, но мы съездили на несколько турниров, и его это жутко парит. Наверное, у моих детей недостаточно спортивной злости, им спорт интересен как фактор саморазвития, поэтому я на эту тему особо не напрягаюсь. Лука какое-то время потом занимался капойрой, а сейчас он просто качок, в хорошем смысле этого слова. Серьезно занимается силовым фитнесом с персональным тренером по программе с питанием и нутрициологией.

Недавно мы все вместе ездили в детский стрелковый клуб, который открыл наш приятель. Нам всем очень понравилось стрелять из пневматического пистолета. И, возможно, мы начнем двигаться еще и в эту сторону.

— Почему никто из детей не занимается твоим любимым видом спорта, прыжками в воду? И даже не попробовал.

— Как-то не сложилось. У детей очень много разных интересов, а профессиональный спорт требует большой организации от всей семьи. У меня есть знакомая, у которой сын занимается хоккеем и буквально спит с клюшкой — настоль-

Можно сказать, что сейчас у меня в топе мелодии без слов, без куплетов и припевов. Может быть, я доросла. В юном возрасте, во времена MTV, классика мне казалась чем-то скучным, я под нее просто засыпала.

ко его прет. Он первым встает в 5:30 утра и будит всех, чтобы его везли на тренировку. А кроме этого мальчика в семье еще двое близнецов, которые живут в переноске на льду. Я восхищаюсь этой мамой, но сама на такое не способна.



ФОТО: АРИШТО ЯН ВАУТТЫ ДАРСЕН

— У тебя было очень много разных проектов: и программы про альтернативную музыку и семейные передачи, и документальные фильмы о военном времени. Мне самой очень нравится сфера медиа, поэтому не могу не спросить: как не бояться братья за новое и пробовать?

— Не возникало такого вопроса, я всегда действовала по принципу: «Вижу цель — не вижу препятствий». У меня есть внутреннее чувство, что это мой проект и я могу его сделать. Такого, чтобы я села и начала на листок выписывать все плюсы и минусы работы, скажем, на радиостанции, у меня не было никогда. По большому счету, я умею делать только то, чем горю. А в этом случае не стоит выбор — делать или не делать, просто берешь и делаешь, иначе чувствуешь себя несчастным.

— У тебя самой возникают идеи, которые ты потом предлагаешь людям, или чаще находят тебя?

— Бывает по-разному. Недавно мы каким-то непостижимым для меня образом выиграли сразу три гранта в президентском фонде культурных инициатив. И это три совершенно разных проекта. Один из них мы уже снимаем: он называется «Путеродитель» и посвящен путешествиям с детьми. Мы выбираем небольшие



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТУТТЫ ДАРСЕН

— Отказы на кастингах или несложившиеся проекты не выбивали тебя из колеи?

— Это такая мелочь на самом деле. Когда ты понимаешь, что есть реальная угроза жизни, и завтра человек может просто умереть, остальное не имеет никакого значения.

Смертельная болезнь или авткатастрофа, повреждение позвоночника — когда не знаешь, будешь ходить или нет. В такой ситуации все кастинги, возможности, социальные лифты и прочее уходят на второй план. Ты понимаешь, как хрупка твоя жизнь и как близка возможность ее лишиться.

Все можно пережить, кроме смерти. Когда я потеряла первого ребенка, у меня был сепсис, едва не умерла. Восстанавливаться пришлось год. Я хорошо знаю, о чем говорю. Это мой личный опыт.

города, куда можно добраться на автомобиле за два-три часа, и находим множество разных интересных активностей, исторических достопримечательностей. С одной стороны — работа, а с другой — чудесный совместный досуг.

Второй проект называется «Православный щит Донбасса». Его я придумала по мотивам волонтерской деятельности моей мамы. Она 9 лет занимается гуманитарной помощью нашей родине, Донбассу. Благодаря ее содействию в Мстёре, Брянске и Москве было написано несколько десятков икон для храмов ДНР и ЛНР, и организована одноименная выставка. Меня это сподвигло на то, чтобы снять серию небольших документальных фильмов про христианство на Донбассе. Про то, как люди помогают церкви и как церковь помогает людям, как люди из большой России поддерживают церковь Новороссии. Столько историй потрясающих! Проект абсолютно вне политики, вне каких-то религиозных и исторических контекстов, а только про любовь и милосердие.

Третий грант мы уже и не чаяли получить, хотя я этот проект вынашиваю много лет. Он называется «Счастливы по-разному». Это истории о том, что любовь и счастье не зависят от денег или уровня жизни. Я бы хотела доказать это на конкретных примерах и конкретных семьях, и у меня уже есть на примете герои. Бывают

такие истории, что ни один сценарист не придумает! Как говорила Людмила Гурченко — не знаю, было это ее высказывание, или она цитировала своего отца: «Хорошего человека Господь пожмет, пожмет и отпустит».

— В спорте, как правило, поражение — это новая проверка на прочность и стимул для совершенствования. Но иногда поражение может сломать и привести к завершению карьеры. Какие неудачи в твоей жизни сделали тебя сильнее, а какие оставили глубокие травмы, которые ты помнишь до сих пор?

— Про мои поражения известно многое. Некоторые жизненные ситуации оставляют глубокие раны, но я поняла, что к этому нельзя относиться как к неудаче. В спорте всегда понятно кто выиграл, а в жизни не все так однозначно. Как сказал мне один мудрый игумен: «У Бога ничего случайного не бывает». Я человек верующий и полагаю, что все наши поражения оборачиваются нашими победами в перспективе — человек в итоге понимает, для чего в его жизни произошло то или иное событие. Конечно, если он развивается, а не выбрал остаться в этом событии и ничего в своей жизни больше не менять. Жизнь длиннее, чем любое поражение, и гораздо интереснее и богаче. Поражение — это очень важная часть жизни победителя.

— Мамы-спортсменки, особенно те, кто вернулся в большой спорт после родов — настоящие героини. Как ты совмещаешь материнство и работу? Какие есть лайфхаки?

— Секрет в том, что я сделала материнство своей работой. Когда у меня появились дети, меня буквально загла тема родительства, она стала предметом моего журналистского исследования. Это вылилось в итоге во все мои проекты: «Путеродитель», мой канал в YouTube — [tutta.tv](https://www.youtube.com/channel/UCtutta), где мы сделали энциклопедию беременности, родов и первого года жизни малыша и планируем дальше двигаться к другим возрастам. До того, как впервые забеременела, я думала, что в момент появления детей моя жизнь закончится и начнется их, будто бы я перестану существовать. Каково же было мое изумление, когда в ожидании ребенка я поняла, что все стало только насыщеннее и интереснее:



ФОТО: ИВАН ЛОГОСКИН/ТАТТА ДАРСЕН

я могу позволить себе дальше работать, ходить на концерты, есть любимую еду, заниматься спортом, а в то же время во мне происходят новые процессы. Когда маленький человек рождается — это вообще колоссальная батарейка. Я всегда говорю, что дети — это лучшие курсы личного роста. Ты столько всего узнаешь о себе, сколько никогда в жизни не узнаешь. Это фантастический толчок к развитию.

У спортсменок, помимо прочего, встает вопрос физической формы. После беременности и родов мне пришлось достаточно долго восстанавливаться. Но есть пример балерины Анны Тихомировой. Я преклоняюсь перед этой женщиной: у нее двое детей, и она по-прежнему прима, солистка Большого театра. Эта великолепная танцовщица вышла на сцену через полгода после первых родов. Безусловно, важна генетика, но это еще и воля, и настрой, и любовь к своей профессии, и уважение к себе, и любовь к детям в том числе.

У счастливой мамы в жизни сбалансировано ее личное, профессиональное и родительское. Есть женщины, для которых самое главное в жизни — сама роль мамы, а есть те, для кого очень важна профессиональная реализация. Она обогащает материнство, а материнство дает импульс для профессионального развития. Я хорошо знаю, о чем говорю. Жизнь прекрасна, и нужно быть благодарным за то, что у тебя есть. ♦

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ОТВЕТЫ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ И ИСТОРИИ ЧИТАЙТЕ НА СЛЕДУЮЩЕМ РАЗВОРОТЕ

ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ О НАШИХ ТЕННИСИСТАХ

ОДИН ИЗ САМЫХ ЭЛЕГАНТНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМЕЕТ МНОГОМИЛЛИОННУЮ АРМИЮ ПОКЛОННИКОВ ПО ВСЕМУ МИРУ. И ДАЖЕ УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО В XX ВЕКЕ ТЕННИС БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА 60 ЛЕТ, ВЫПАЛ ИЗ ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ И ВЕРНУЛСЯ НА ИГРЫ ТОЛЬКО В 1988 ГОДУ. ПРИ ЭТОМ ПЯТЬ ИЗ ПОСЛЕДНИХ ШЕСТИ ОЛИМПИАД ПРИНОСИЛИ РОССИЯНАМ МЕДАЛИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТА. ВСЕ МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТА СЕРИЯ ПРОДОЛЖИТСЯ, А ПОКА ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРОВЕРИТЬ, НАСКОЛЬКО ХОРОШО ВЫ ЗНАКОМЫ С БИОГРАФИЕЙ ЛУЧШИХ ТЕННИСИСТОВ СТРАНЫ.

Даниил Медведев

ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА США-2021, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ДЭВИСА-2021, ПОБЕДИТЕЛЬ ИТОГОВОГО ТУРНИРА-2020, ОБЛАДАТЕЛЬ 20 ТИТУЛОВ АТР, БЫЛ ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ МИРА НА ПРОТЯЖЕНИИ 16 НЕДЕЛЬ

- 1 В детстве Медведев прилично играл в шахматы, за что в теннисной школе получил прозвище «Профессор».
- 2 Самостоятельно поступил в МГИМО на бюджетное отделение.
- 3 Seriously увлекается футболом, давно болеет за «Баварию».
- 4 Как-то раз разогнал на улицах Монако до 163 км/ч.
- 5 Долше всех в истории российского мужского тенниса пробыл первой ракеткой мира.



ФОТО: BETTY IMAGES / AL BELLO

ФОТО: BETTY IMAGES / QUALITY SPORT IMAGES

Карен Хачанов

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2020, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ДЭВИСА-2021, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2014, ОБЛАДАТЕЛЬ 4 ТИТУЛОВ АТР

- 1 Стать профессиональным теннисистом Хачанову едва не помешал большой рост.
- 2 Главную роль в становлении карьеры Карена сыграл его дядя.
- 3 Хачанов прервал серию российских теннисистов без титулов, длившуюся около трех лет.
- 4 С будущей женой познакомился за несколько месяцев до свадьбы.
- 5 Планирует в будущем пробежать марафон.



Елена Веснина

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА-2016 В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2020 В МИКСТЕ, ДВУКРАТНАЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА КУБКА ФЕДЕРАЦИИ, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ТРЕХ ТУРНИРОВ «БОЛЬШОГО ШЛЕМА» И БЫВШАЯ ПЕРВАЯ РАКЕТКА МИРА В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ

- 1 Пригласила Екатерину Макарову играть в паре через СМС.
- 2 Едва не опоздала на победные Олимпийские игры-2016 в Рио-де-Жанейро.
- 3 Из-за тенниса дважды переносила свадьбу.
- 4 Стала первой российской теннисисткой, завоевавшей две олимпийские медали.
- 5 В 2021 году у Елены украли обе награды Игр, но вскоре вернули с извинениями.

ФОТО: BETTY IMAGES / БРАНАМ ДЕНХОЛМ





ФОТО: PAUL ZIMMER

Андрей Рублев

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН-2020 В СМЕШАННЫХ ПАРАХ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ДЭВИСА-2021, ДВУКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2014, ОБЛАДАТЕЛЬ 13 ТИТУЛОВ АТР

- 1 Мама Рублева была тренером Анны Курниковой.
- 2 Одним из главных хобби Рублева является музыка.
- 3 Рублев пристально следит за хоккеем.
- 4 С недавних пор выступает в экипировке собственного бренда спортивной одежды.
- 5 У Рублева нет своей квартиры.

ФОТО: GETTY IMAGES / ROBERT FRANKE



Анастасия Павлюченкова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА-2020 В МИКСТЕ, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КУБКА ФЕДЕРАЦИИ-2021, ФИНАЛИСТКА «РОЛАН ГАРРОС»-2021, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА 12 ТИТУЛОВ WTA

- 1 В подготовке Павлюченковой как спортсменки поучаствовала вся ее семья.
- 2 Чтобы оплачивать тренировки дочери за рубежом, родители Павлюченковой продали квартиру.
- 3 Чтобы взять первый титул в карьере, Анастасии пришлось выиграть полуфинал и финал в один день.
- 4 Почти 14 лет входила в топ-50 мирового рейтинга.
- 5 Из суеверия не следит за сетками турниров, в которых выступает.



ФОТО: GETTY IMAGES / ANADOLU AGENCY

Аслан Карацев

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2020 В МИКСТЕ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ДЭВИСА-2021, ОБЛАДАТЕЛЬ 3 ТИТУЛОВ АТР

- 1 Начинать заниматься теннисом в Израиле.
- 2 В юности ездил на турниры по России на поезде в купе проводников.
- 3 Мечтал быть во всем похожим на Рафаэля Надаля.
- 4 В юниорском возрасте побеждал Медведева, Хачанова и Доминика Тима, но раскрылся гораздо позже них.
- 5 Стал первым в истории дебютантом турниров «Большого шлема», который дошел до полуфинала.



ФОТО: GETTY IMAGES / ALEX PANJLUNG

Даниил Медведев

- 1 А вот сразу и неправда. Будущий лидер мирового рейтинга действительно увлекался шахматами и даже посещал школу Тиграна Петросяна. Но детским прозвищем он обязан фамилии – в те годы премьером России был Дмитрий Медведев, и сверстники звали Даниила «Министром».
- 2 Медведев был разносторонним ребенком – помимо тенниса, занимался плаванием и шахматами, зубрил английский, а также учился на пятерки. В седьмом классе он поступил в физико-математический лицей и вплоть до 14 лет умудрялся совмещать занятия в таком серьезном заведении с карьерой начинающего спортсмена. Поэтому ему удалось поступить в МГИМО – один из самых престижных вузов страны. Впрочем, Даниил отучился там всего один год, а потом окончательно выбрал теннис.
- 3 Это так, причем Даниил любит в футбол в самых разных его проявлениях. Он постоянно следит за новостями и результатами, даже во время собственных соревнований, не прочь и сам сыграть – не раз принимал участие в любительских матчах. Его симпатии к «Баварии» тоже не секрет, монхенцы как-то дарили Даниилу именную футболку с первым номером.
- 4 Вообще-то Медведев не был замечен в склонности погонять на мощных машинах. Но как-то действительно попался на серьезном превышении скорости. По словам самого спортсмена, он после тяжелой тренировки поздним вечером спешил попасть домой. И знал об ограничении скорости на этом участке в 110 км/ч, но на пустой дороге не рассчитал силы. За что его «наградили» штрафом и временным лишением прав.
- 5 В конце февраля 2022 года Медведев стал третьим россиянином после Евгения Кафельникова и Марата Сафина, которому удалось возглавить мировой рейтинг. Тогда он продержался на вершине только три недели, но с середины июня по сентябрь добавил к ним еще 13, обойдя соотечественников: у Сафина в активе девять недель в качестве первой ракетки мира, у Кафельникова – шесть.

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ? ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Елена Веснина

- 1 Один из самых известных дуэтов в российском женском теннисе был создан всего за пару месяцев до Олимпийских игр в Лондоне. Оставшись без напарницы, Веснина по совету отца решила пригласить Макарову. И на самом деле сделала это через СМС-сообщение – эра мессенджеров тогда еще не началась. И Макарова ответила согласием.
- 2 На Олимпийские игры Макарова с Весниной, как и еще десяток элитных теннисисток, должны были вылетать из Монреаля. Но из-за поломки самолета рейс отложили, и россиянки, взявшие в Канаде титул, опоздали на стыковку. С большими приключениями им удалось поменять билеты и прибыть в Бразилию меньше чем за 48 часов до первого матча. Сразу с трапа самолета девушки отправились на тренировку.
- 3 С будущим мужем Веснина познакомилась через общих друзей. Ее избранник – бизнесмен, избегающий излишней публичности. Пара встречалась два года и начала планировать свадьбу. Но в 2014-м в плотном графике Елены так и не нашлось времени – бракосочетание наметили на 14 ноября 2015-го. Однако по ходу сезона выяснилось, что в этот день Весниной вместе со сборной России нужно играть в финале Кубка федерации. Пришлось отложить свадьбу еще на неделю.
- 4 А вот и нет. Веснина имеет полное право гордиться своими достижениями, но первой российской теннисисткой, дважды поднимавшейся на олимпийский пьедестал, стала Елена Дементьева. В 2000 году в Сиднее она дошла до финала, где уступила американке Винус Уильямс и осталась с серебром. Но через восемь лет в Пекине добыла золотую награду, победив в решающем матче соотечественницу Динару Сафину.
- 5 А такая история в жизни Весниной была. В сентябре 2021 года в дом проникли воры, которые похитили различные ценности, а также взломали сейф, где лежали олимпийские награды. Елена мысленно уже попорчилась с ними, но, спустя месяц, грабители прислали обратно медали и олимпийский перстень, приложив букет цветов и коробку конфет в качестве извинений. Случается и такое.



ФОТО: GETTY IMAGES / JULIAN FINNEY

Карен Хачанов

- 1 Хотя сейчас рост 198 см является одним из козырей Карена, мы вас не обманули. Хачанов занимается теннисом с трех лет, и в 12 уже твердо решил стать профессионалом. Но высоким он был далеко не всегда. В подростковом возрасте стремительно вырос, и у него начались проблемы с координацией. Преодолеть их получилось не сразу, и некоторое время родители даже думали, что с теннисом придется проститься.
- 2 Как известно, теннис очень дорогой вид спорта и требует внушительных финансовых вливаний. В самом начале карьеры Хачанова поддерживали родители, но когда сумма расходов стала измеряться несколькими десятками тысяч долларов в год, они оказались бессильны. В этот момент свою помощь предложил дядя Карена, крупный бизнесмен. Причем предварительно он выдвинул условие – Хачанов должен попасть в тройку сильнейших российских теннисистов. В свое время дядя даже организовывал теннисный турнир серии «Челленджер».
- 3 Сейчас, когда в России выросла и вошла в пору расцвета целая плеяда теннисистов, уже сложно поверить, что в середине «десятых» в мужском теннисе разразился настоящий кризис. Когда постепенно сошли со сцены Марат Сафин, Николай Давыденко, Михаил Южный, а следом и Дмитрий Турсунов, Игорь Андреев, Игорь Куницын, оказалось, что в стране нет игроков уровня хотя бы топ-50 мирового рейтинга. И после того как Южный в октябре 2013-го выиграл турнир в Валенсии, наступила «засуха» на несколько сезонов. Эта серия закончилась только осенью 2016-го, когда Хачанов взял титул в китайском Чэнду.
- 4 Нет, это неправда, супруги знакомы с детства. Хачанов не очень любит афишировать личную жизнь, и даже об изменении своего семейного статуса проговорился случайно в одном из интервью. Чуть позже выяснилось, что со своей избранницей, которую зовут Вероника, Карен познакомился еще когда ему было восемь лет. Спустя семь лет молодые люди начали встречаться, а еще через пять сыграли свадьбу. В 2019-м у пары родился сын.
- 5 Хачанов, как и его товарищи по сборной России, интересуется и другими видами спорта. Он любит шахматы, увлекается баскетболом, играет в футбол и болеет за мадридский «Реал». А также, как сам рассказывал в интервью, пробегает по 10 километров каждый день и рассчитывает когда-нибудь выйти на старт марафона.



ФОТО: GETTY IMAGES / ALIVE BRUNSKILL

Андрей Рублев

- 1 Правда. Рублев родом из спортивной семьи и потомственный теннисист. Его отец, Андрей-старший, профессионально занимался боксом, дед со стороны матери был тренером по греко-римской борьбе и теннисистом-любителем, игравшим вместе с известным специалистом Борисом Собкинским, воспитавшим Михаила Южного. Мать Рублева, Марина Марьенко много лет работала тренером в школе «Спартака» в Сокольниках, и именно она приобщила Андрея к игре. Среди тех, с кем в разное время сотрудничала Марьенко – Анна Курникова, Ирина Хромачева и Дарья Гаврилова.
- 2 Это действительно так, причем Андрей неоднократно рассказывал, что в музыке он всеяден – с равным удовольствием слушает тяжелый рок и поп-артистов, рэп и танцевальные направления. Во время пандемии Рублев брал уроки игры на гитаре и потом даже во время участия в турнирах пытался сочинять собственные песни. А еще несколько лет назад он снялся в клипе группы, основанной друзьями детства – парни исполняли кавер на песню бойз-бенда One Direction.
- 3 А вот и нет. Рублев, по его собственным словам, кроме тенниса следит за происходящим в мире футбола и баскетбола. Причем в футболе, в отличие от Даниила Медведева, у него нет любимой команды, но ему нравится смотреть за главными матчами крупных турниров, таких как чемпионаты мира и Европы или Лиги чемпионов. В баскетболе же Андрей болеет за «Майами Хит» и «Голден Стэйт Уорриорз».
- 4 Действительно, в конце 2022 года у Рублева закончился многолетний контракт с известным производителем экипировки. И теннисист не стал искать нового партнера, а объявил о том, что запускает собственный бренд. Ничего удивительного, ведь Рублев давно сникшал славу модника и любит экспериментировать со стилем. В сжатые сроки его команде удалось разработать новый дизайн и отшить форму, причем сделано это было в России. С января Рублев выступает в Rublo. Название, между прочим, происходит от испанского произношения прозвища Андрея – «Рубль». Можно ли будет где-то купить такую одежду, пока неизвестно.
- 5 И это тоже верно. Андрей, как и многие теннисисты, большую часть года играет в туре, тренируется с 2016 года в Барселоне, а свободное время предпочитает проводить в Москве. По его словам, местом жительства он считает именно российскую столицу. Но при этом никакой недвижимости в собственности у него нет ни в одном городе мира, поскольку пока в этом нет необходимости.



ФОТО: GETTY IMAGES / ROBERT PRANGE

Анастасия Павлюченкова

- 1 Это правда. Павлюченкова вообще из настоящей спортивной династии. Ее отец профессионально занимался греблей, мама – плаванием, бабушка – баскетболом. А Анастасия и ее брат Александр выбрали теннис. С этой игрой их познакомила мать, но первым серьезным тренером для Павлюченковой стал отец, и это сотрудничество продолжалось долгие годы. А брат стал спарринг-партнером на тренировках.
- 2 Действительно, семьям юных теннисистов порой приходится идти на серьезные жертвы. Например, квартиру в Москве в свое время продали родители Даниила Медведева. Похожим путем еще раньше прошла и семья Павлюченковой. На определенном этапе карьеры Анастасию решили отправить в академию известного тренера Патрика Муратоглу во Францию. Чтобы оплатить это недешевое удовольствие, Павлюченковым-старшим пришлось продать машину и перебраться на тот момент в более скромное жилье.
- 3 Став первой ракеткой мира среди юниоров, Павлюченкова перешла на взрослый уровень. В сезоне-2010, прямо перед праздничным днем 8 марта, россиянка выиграла титул на турнире в Монтеррее. При этом из-за капризов погоды «поехало» расписание матчей, и через несколько часов после тяжелого трех-сетового полуфинала Анастасии снова пришлось выйти на корт уже в титульном матче. Пока она приходила в себя, проиграла первый сет словачке Даниэле Гантуховой со счетом 1:6. Но в двух следующих отдала сопернице только один гейм!
- 4 И это тоже правда. Впервые в карьере Павлюченкова попала в число 50 лучших теннисисток мира в ноябре 2008 года в возрасте 17 лет. Дальше в ее спортивной жизни были как взлеты, так и неудачи, но Анастасия неизменно входила в топ-50 рейтинга WTA вплоть до июня 2022 года. А вышла из него только из-за травмы колена, заставившей ее пропустить почти весь сезон-2022. Кстати, между «Ролан Гаррос»-2008 и Открытым чемпионатом Австралии-2020 россиянка принимала участие в 48 турнирах «Большого шлема» подряд, и это девятый результат в истории.
- 5 Конечно, многие спортсмены люди очень суеверные и соблюдающие десятки примет, но это точно не про Павлюченкову. Она, по ее собственным словам, очень любопытна и всегда после жеребьевки начинает изучать сетку. «Не могу же я притворяться, что ее нет! Поэтому внимательно все исследую, прикидываю, какие могут быть соперницы», – рассказывала теннисистка.

Аслан Карацев

- 1 Действительно, уроженец Владикавказа Карацев в возрасте трех лет переехал в Израиль, у его мамы есть еврейские корни. Семья провела в Тель-Авиве девять лет, а мать и сестра Аслана живут там до сих пор. Карацев свободно владеет ивритом и получил израильский паспорт. В теннис он пришел вскоре после приезда в Тель-Авив. Интересно, что причиной возвращения в Россию Карацева с отцом тоже стал теннис – в Израиле невозможно было найти спонсоров и развиваться в плане мастерства.
- 2 После возвращения в Россию Карацев стал заниматься в академии Александра Куприна в Таганроге. Как вспоминал специалист, самым тяжелым было найти финансирование для поездок на соревнования. Когда Аслану было 17, на несколько стартов, включая чемпионат России, приходилось добираться, договорившись с проводниками в поезде.
- 3 Вот здесь мы немного отошли от истины. Похожим на Надаля в юности мечтал быть Андрей Рублев, который даже ойбазился как именитый испанец. А вот кумиром Карацева был Роджер Федерер – Аслан мог часами изучать игру великого швейцарца. Как вспоминает Куприн, после знакомства с Турсуновым и совместной тренировки Дмитрий пошутил, что Федерер может подать на Карацева в суд, потому что тот его «скопировал».
- 4 Более того, Карацев в свое время стал первым из россиян, победившим Тима – тогда австриец был второй ракеткой мира среди юниоров, но проиграл Аслану в первом круге одного из турниров. Будущего лидера мирового рейтинга Медведева Карацев обыгрывал в квалификации «Кубка Кремля», а Хачанова побеждал на юниорском первенстве страны. Но если все эти теннисисты к концу «десятих» уже заявили о себе, то Карацев до января 2021-го имел всего три победы в основных сетках турниров ATP.
- 5 Звездным часом Аслана стал Открытый чемпионат Австралии-2021. Россиянин, никогда раньше не игравший на «Большом шлемах», начиная с первого раунда квалификации, одержал восемь побед подряд. Попутно, впервые в карьере победил игрока из топ-10. Карацева в Мельбурне остановил только Новак Джокович.

ФОТО: GETTY IMAGES / MATT KING



ФОТО: PAUL ZWIMMER



ЛЮДИ ОКР

Продолжаем знакомить вас с сотрудниками Олимпийского комитета России, которые в формате 24/7 трудятся во благо отечественного спорта и олимпийского движения.

Игорь Степанов

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ОКР ПО АДМИНИСТРАТИВНО-ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (С ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА)

Общий стаж работы в ОКР:
12+ лет

Государственные награды:
Медаль Ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2000), Почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» (2005), Почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (2007), Почетный знак «За заслуги в развитии олимпийского движения в России» (2010), Почетная грамота Президента Российской Федерации (2023). Общий непрерывный стаж работы в области физической культуры и спорта – 40 лет

“

На территории России активно работают 80 региональных олимпийских советов и 12 олимпийских академий, которые являются полноправными членами ОКР.

При финансовой поддержке Олимпийского комитета России они успешно проводят такие популярные и масштабные физкультурно-массовые и образовательные мероприятия как «День зимних видов спорта», «Всероссийский олимпийский день», «Всероссийский день ходьбы», «Олимпийский патруль», региональные Форумы олимпийских советов и олимпийских академий.

Сейчас идет кропотливая работа по внедрению новых форматов проведения мероприятий ОКР в регионах и созданию наших членских организаций в недавно появившихся субъектах Российской Федерации.

Второе направление связано с административно-хозяйственной деятельностью. Тут можно напомнить, что не так давно в здании ОКР на Лужнецкой набережной (впервые с момента его постройки в 1978 году) был проведен комплексный ремонт, а также полная инвентаризация помещений.

Пересмотрены арендные ставки для общероссийских спортивных федераций. Выстроены конструктивные взаимоотношения с Департаментом городского имущества Москвы, МосгорБТИ, Комитетом по архитектуре и градостроительству Москвы, Инспекцией по контролю за использованием объектов недвижимости, Росреестром, благодаря чему был положительно решен вопрос об изменении статуса фактического использования здания ОКР (как социального объекта) в целях уменьшения налога на имущество.

“

Апогеем спортивного беззакония, начавшегося восемь лет назад, стало полное отстранение российских и белорусских спортсменов от всех международных соревнований в начале прошлого года. Если называть вещи своими именами, тогда наш спорт попытались стереть с мировой спортивной карты.

Десятки процедур в Спортивном арбитражном суде (CAS) в защиту российских команд и отдельных спортсменов убедили нас в том, что никакие западные суды, арбитражи и юрисдикции никогда не встанут на сторону главных участников спортивного движения. Потому что свои решения, калечащие людские судьбы, они принимают исключительно в угоду политическим заказам международных спортивных чиновников и организаций.

Еще в 2015/16 годах мы поняли, что необходимо создавать свой, российский институт национального арбитража. Тогда же в Закон о спорте была внесена целая глава, посвященная рассмотрению споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений.

На сегодняшний день Национальный центр спортивного арбитража (НЦСА) создан

и очень активно развивается при содействии единственного учредителя – ОКР. Большинство спортивных федераций и лиг внесли арбитражные оговорки в свои учредительные документы и регламенты.

Национальный центр спортивного арбитража – это первый в истории российского права третейский суд, который уполномочен рассматривать трудовые споры с участием спортсменов и тренеров. Там же рассматривается значительное количество антидопинговых споров с участием РУСАДА.

Дальнейшее развитие НЦСА, где действительно правят закон и правовые нормы, является сейчас одной из приоритетных задач Правового управления ОКР.

Наличие у арбитров Центра значительного опыта и международно-правовой квалификации позволяет НЦСА в перспективе стать уполномоченным органом по рассмотрению споров в формате новых международных спортивных мероприятий – Игр Дружбы, ШОС, БРИКС и других соревнований, где спортсмены смогут рассчитывать на квалифицированную и самое главное – справедливую правовую защиту.

Александра Бриллиантова

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРАВОВОГО
УПРАВЛЕНИЯ ОКР
(С ИЮНЯ 2002 ГОДА)

Общий стаж работы в ОКР:
21+ год

Государственные награды:
Благодарность Президента Российской Федерации (2013), Памятная медаль «XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры» в г. Сочи (2014), Почетное звание «Заслуженный юрист Российской Федерации» (2014), медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2017), Почетная грамота Президента Российской Федерации (2023)





ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

“

С учетом текущих реалий на международной спортивной арене и в Олимпийском движении в целом, можно констатировать, что групповой формат отношений между национальными олимпийскими комитетами себя исчерпал и на первый план выходит двустороннее спортивное сотрудничество, которое является основой для развития науки, образования и иных гуманитарных направлений взаимодействия Российской Федерации с дружественными государствами.

Финансовая и организационная поддержка Общероссийских спортивных федераций со стороны ОКР позволила менее чем за год провести на территории РФ более 40 международных турниров, в которых приняли участие порядка 1 500 спортсменов из 56 стран.

Существенно расширяется и география участников Международного форума юных

олимпийцев, который ежегодно проводится ОКР 1 июня, в Международный день защиты детей.

Очное общение, обсуждение вопросов, которые по-настоящему волнуют современную молодежь, имеют универсальную ценность и устойчивый интерес. В этом году на Форум впервые приехали юные спортсмены из Мали, Гамбии, Намибии, Эсватини, Сирии и Лаоса.

Важным направлением также является подготовка «международников» на базе МГИМО МИД России. В 2023-м выпускниками премиальной Программы профессиональной переподготовки «Мировой спорт: правовое регулирование, позиционирование, коммуникации» стали более 30 представителей общероссийских спортивных федераций – руководители, вице-президенты, исполнительные директора, генеральные секретари и профильные специалисты, отвечающие за международное сотрудничество.

Алексей Слатин

РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ ОКР
(С НОЯБРЯ 2021 ГОДА)

Общий стаж работы в ОКР:
8+ лет

Государственные награды:
Почетная грамота Президента
Российской Федерации (2022)

“

«Делай, что должно, и будь что будет», — изречение великого римлянина все чаще приходит на ум в непростые времена. Вместе с коллегами мы работаем со спортсменами и поддерживаем их, а они дают нам замечательную возможность рассказывать о себе, своих достижениях и победах миллионам любителей и поклонников в нашей стране.

Еще во время пандемии нам удалось реализовать серию проектов и мероприятий в онлайн формате — «Квартириада», «Международный день спорта», фитнес-тренировки с участием олимпийских чемпионов, что привлекло на медиа ресурсы ОКР огромную новую аудиторию.

В тесном сотрудничестве с Главным управлением ОКР, Российским союзом спортсменов и региональными Олимпийскими советами организуем мероприятия Программы «Олимпийская страна», посвященные зимним и летним видам спорта, участниками и гостями которых становятся сотни тысяч россиян по всей стране.

Нынешним летом, в рамках подготовки к празднованию юбилея Великой Победы в 2025 году, запускаем обновленную версию «Олимпийского патруля» — главным в этом проекте будет рассказ о героях Великой отечественной войны — участниках Олимпийских игр 1952 года в Хельсинки. Для молодой аудитории фронтовой подвиг и спортивные победы того поколения являют собой достойный пример любви и уважения к стране и своему делу.

Работа с партнерами Олимпийского комитета России также является важным направлением нашей маркетинговой деятельности. Совместные проекты с компаниями Аэрофлот и ZASPORT открывают дополнительные взаимные возможности для развития и роста в период экономических ограничений.

И, конечно, невозможно переоценить вклад нашего основного партнера компании Газпром в олимпийские победы и другие достижения спортсменов Олимпийской команды России. ♦

Роман Марков

ДИРЕКТОР-РУКОВОДИТЕЛЬ
УПРАВЛЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ
МАССОВОГО СПОРТА И
ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ
(С ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА)

Общий стаж работы в ОКР:
5+ лет

Государственные награды:
Медаль ордена
«За заслуги перед Отечеством»
II степени (2023)



МЫ ХОТИМ ВСЕМ РЕКОРДАМ НАШИ ЗВОНКИЕ ДАТЬ ИМЕНА

ВСПОМИНАЕМ МИРОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ, НЫНЕ ПРИНАДЛЕЖАЩИЕ РОССИЯНАМ

Рекорды мира фиксируются далеко не во всех видах спорта. Но там, где они есть – это в полном смысле слова высший пилотаж. Выиграть медаль любого достоинства на крупном турнире почетно, но показать лучший результат в истории своей дисциплины, опередив не только тех, кто соревнуется с тобой лицом к лицу, а вообще всех конкурентов разом – мечта.

И хотя российские атлеты уже больше года несправедливо отстранены от соревнований, принадлежащие им мировые рекорды точно никто не отберет. А они еще и умудряются устанавливать новые. Давайте отметим героев.

Легкая атлетика

ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ, ЖЕНЩИНЫ
Елена Исинбаева (5,06 метра)

Сегодня в легкоатлетической программе насчитывается под сотню дисциплин, в которых фиксируются мировые достижения, и это еще не считая четырех с лишним десятков зимних рекордов, устанавливаемых в залах. Многие из этих видов программы – неолимпийские. Так, двукратная олимпийская чемпионка Светлана Мастеркова и поныне является рекордсменкой на дистанции 1000 метров – 2.28,98. А призер Игр-2004 в Афинах Олимпиада Иванова – в ходьбе на 20000 метров по стадиону (1:26.52,3)

Под крышей россиянам принадлежит немало достижений. Именитая бегунья, а ныне одна из руководителей отечественной легкой атлетики Ирина Привалова с февраля 1993-го владеет рекордом на 60-метровке (6,92). Олимпийский призер и отец известного футболиста Михаил Щенников с 1995-го является мировым рекордсменом по ходьбе на 5000 метров – 18.07,08. Два достижения в залах – достояние российских эстафетных команд. В 2005-м Екатерина Кондратьева, Ирина Хабарова, Юлия Печенкина и Юлия Гущина пробежали дистанцию 4х200 метров за 1.32,41. А годом позже та же Гущина вместе с Олесей Красномовец, Ольгой Зайцевой и Ольгой Котляровой преодолели 4х400 метров за 3.23,37.

А знаете ли вы, что такое «шведская эстафета»? Это экзотическая на взрослом уровне дистанция, где первый участник команды бежит 100 метров, второй – 200, третий – 300, и четвертый – 400 метров.

«Просто взять и натренировать мировой рекорд невозможно, – говорила Исинбаева. – Можно натренировать стабильную технику. А для рекорда должно совпасть все. Прежде всего, личные кондиции – быть в гармонии с собой, чтобы все устраивало, чтобы все нравилось, чтобы я собой была довольна. Естественно, чтобы публика на стадионе поддерживала, и я видела, что они реально ждут рекорда.»

Елена произнесла эти слова уже после того как в конце августа 2009 года в Цюрихе взяла высоту 5,06 метра. На тот старт она приехала после серии неудач, в том числе на ЧМ-2009 в Берлине, где ей не удалось выполнить ни одной зачетной попытки. Но меньше чем через две недели после окончания чемпионата мира спортсменка с блеском реабилитировалась. По словам ее тренера Евгения Трофимова, в ходе подготовки Исинбаева прыгала на 5,11 и потенциально могла замахнуться на результаты даже в районе 5,15-5,20 метра. Впрочем, и выше 5,06 вот уже почти полтора десятка лет никто не прыгал.

ФОТО: BETTY IMAGES / PAUL GILHAM

ФОТО: BETTY IMAGES / PAUL GILHAM



Лучшее время у женщин в истории этой дисциплины принадлежит россиянкам — в июне 1993 года в британском Портсмуте Марина Жирова, Елена Мизера, Елена Рузина и Татьяна Алексеева пробежали такую эстафету за 2.01,10. Та же Привалова — обладательница лучшего результата в истории на 300-метровке в залах еще с января 1993-го (35,45). Ольга Мичурина в 1995-м пробежала 10000 метров в зале за 32.44,97, а Татьяна Петрова в январе 2006-го преодолела под крышей 3000 метров с препятствиями за 9.07,00.

Вернемся к официальным достижениям. В легкой атлетике не редкость, когда рекорды стоят десятилетиями. До сих пор обладателями некоторых из них являются спортсмены из СССР. Не побиты результаты Юрия Седых в метании молота (86,74 метра), Галины Чистяковой в прыжках в длину (7,52 метра), Натальи Лисовской в толкании ядра (22,63 метра), женских эстафетных команд 4x400 и 4x800 метров.

Но если легкая атлетика — королева спорта, то королевой российской легкой атлетики в нынешнем веке точно стоит признать Елену Исинбаеву. На протяжении многих лет она была лицом сборной России и женских прыжков с шестом.

Приняла участие в четырех Олимпийских играх, выиграв два золота и бронзу, стала трехкратной чемпионкой мира. А также установила 30 мировых рекордов на улице и в помещении, первой из женщин преодолела отметку в 5 метров. В олимпийских финалах она обновляла лучшие в истории результаты дважды — в Афинах и Пекине.

PHOTO: BETTY IMAGES / CLIVE ROSE



Плавание

200 МЕТРОВ БРАССОМ, ЖЕНЩИНЫ
Евгения Чикунова (2.17,55)

50 МЕТРОВ НА СПИНЕ, МУЖЧИНЫ
(КОРОТКАЯ ВОДА)
Климент Колесников (22,11)

200 МЕТРОВ БРАССОМ, МУЖЧИНЫ
(КОРОТКАЯ ВОДА)
Кирилл Пригода (2.00,16)

В плавании целых два набора мировых рекордов, при том оба — официальные. Все дело в том, что по ходу летнего сезона спортсмены соревнуются в 50-метровых бассейнах, а в зимнем — в 25-метровых. Или, как говорят сами пловцы, на «длинной» и на «короткой» воде.

В отличие от олимпийских «полтинников», в 25-метровых бассейнах большую роль играют технические элементы — старты, повороты, выходы, которые приходится исполнять чаще. В итоге и результат выше, что особенно заметно на длинных дистанциях. Например, на 200-метровке брассом у мужчин рекорд мира на короткой воде, принадлежащий Кириллу Пригоде, почти на шесть секунд выше, чем в 50-метровом бассейне. Петербуржец, являющийся представителем плавательной династии, на чемпионате мира-2018 в китайском

Ханчжоу в финале выдал настоящий концерт. Он опередил ближайшего преследователя почти на секунду и едва не вышел из двух минут (2.00,16).

На длинной воде, кстати, на такой же дистанции рекордсменом мира совсем недавно был Антон Чупков. Он выиграл на чемпионате мира-2019 в Кванджу, улучшив прежнее достижение больше чем на пол-секунды. Рекорд простоял почти три года — весной 2022-го его побил олимпийский чемпион Токио Зак Стабблети-Кук.

Самый свежий из российских рекордов мира на короткой воде — 22,11 Климента Колесникова на дистанции 50 метров на спине. С таким результатом лидер сборной страны проплыл на «Играх дружбы» в Казани в ноябре прошлого года, превзойдя достижение восьмилетней давности француза Флорана Маноду. Пока это время не ратифицировано международной федерацией. Колесников дважды владел лучшим результатом в истории и на дистанции 100 метров на короткой воде. А также почти четыре года был рекордсменом мира на «полтиннике» и в 50-метровых бассейнах, дважды поднимая планку. На этой дистанции его заочно обошел весной 2022-го американец Хантер Армстронг.

▲ главным событием весны 2023-го в российском и мировом плавании стал рекорд Евгении Чикуновой. 200-метровка брассом у женщин давно считается «российской» дистанцией. На ней много лет успешно выступала Юлия Ефимова, трижды став чемпионкой мира и взяв две олимпийские награды. И вот пришло время Чикуновой, которая превзошла достижение южноафриканки Татьяны Скунмакер — та на Играх в Токио проплыла за 2.18,95, тогда как Чикунова на чемпионате России в Казани остановила секундомер на отметке 2.17,55. Почти полторы секунды разницы! К слову, Скунмакер одной из первых поздравила россиянку с успехом — спортсменки давно общаются через социальные сети.

“ Когда мне сказали, что я, по сути, обогнала олимпийскую чемпионку, впала в ступор, — сказала Чикунова после финиша. — Радовалась, но одновременно понимала, что могла бы повторить этот результат и на Олимпиаде, которую я так хотела выиграть. Мы с Таней знакомы достаточно давно. Иногда встречались на соревнованиях, общались. Я была уверена, что она мне напишет, так как я ее всегда поздравляю с завоеванием очередной медали. Соперничество — это только для соревнований, а в жизни мы можем быть отличными друзьями и радоваться успехам друг друга.



Конькобежный спорт

500 МЕТРОВ, МУЖЧИНЫ
Павел Кулижников (33,61)

1000 МЕТРОВ, МУЖЧИНЫ
Павел Кулижников (1.05,69)

5000 МЕТРОВ, ЖЕНЩИНЫ
Наталья Воронина (6.39,02)

У конькобежцев дисциплин куда как меньше, чем у легкоатлетов, при этом есть интересная особенность. Почти все действующие мировые достижения уже много лет устанавливаются на катках, расположенных значительно выше уровня моря. Когда-то «фабрикой рекордов» была знаменитая арена «Медео» в Алма-Ате, где лучшие результаты в истории обновляли более 300 раз. Сейчас все официальные мировые рекорды, кроме одного, установлены на стадионах, построенных к Олимпийским играм в Калгари и Солт-Лейк-Сити.

Поэтому в конькобежном спорте есть и такое понятие, как «лучшее время в истории на равнинных катках». Например, на знаменитом «Тиалфе» в голландском Херенвене российские атлеты показывали самые быстрые секунды в командном спринте как у мужчин, так и у женщин. На чемпионате Европы-2020 отличились Ольга Фаткулина, Ангелина Голикова и Дарья Качанова (1.26,17), а также Павел Кулижников, Руслан Мурашов и Виктор Муштаков

(1.18,92). На том же турнире Кулижников пробежал 1000 метров за 1.07,09, а годом ранее на чемпионате мира по спринтерскому многоборью набрал 137,390 балла. А еще в 2015-м он же на мировом первенстве на отдельных дистанциях в сумме двух забегов на 500 метров выдал результат 68,391 – ни до, ни после никому подобное не удавалось.

А самый свежий пример – на Играх-2022 в Пекине российские мужчины побили олимпийский рекорд в командном преследовании. В полуфинале Даниил Алдошкин, Сергей Трофимов и Руслан Захаров пробежали 8 кругов за 3.36,62 и в итоге взяли серебро.

На чемпионате мира на отдельных дистанциях-2020 в забегах на 5000 метров мировой рекорд установила Наталья Воронина. Чуть раньше нее на старт вышла прославленная чешка Мартина Сабликова и превзошла свое же мировое достижение. Но россиянку это не смутило. Нижегородская конькобежка вышла на старт и выдала такое, что Сабликовой только оставалось поражаться и поздравлять соперницу. Воронина стала первой, разменявшей на этой дистанции отметку в 6 минут 40 секунд – новый рекорд мира равняется 6.39,02. «Сказала Наталье, что она мой герой. Я несколько раз пыталась пробежать пять километров быстрее 6.40, но так и не смогла», – отметила Сабликова.

Из полноценных же рекордов мира российским конькобежцам принадлежат сразу три. Прежде всего, это фантастическое достижение Кулижникова на дистанции 500 метров – 33,61. Павел и до того носил титул самого быстрого человека планеты в беге на коньках, но в финале Кубка мира в марте 2019-го совершил нечто невероятное. В ходе соревнований японец Тацую Синама снял 15 сотых секунды с мирового рекорда россиянина и шел лидером. Пожалуй, все вокруг уже считали его победителем. Но только не Кулижников, бежавший в последней паре.

“Времени на какие-то переживания по поводу рекорда не было, – сказал он после финиша. – По-хорошему разохлябился и полностью сконцентрировался на том, чтобы пробежать как можно лучше. В принципе, получилось, и я очень рад.

Он выдал очень скромный разгон на первой сотне, а затем пробежал оставшийся 400-метровый круг с какой-то сумасшедшей, реактивной скоростью – 23,9. И итоговые 33,61, что сразу на 0,37 секунды быстрее предыдущего достижения, и это в спринте! Чтобы снять треть секунды с мирового рекорда в предыдущий раз, у нескольких спортсменов ушло 14 лет, а тут Кулижников сделал это в одиночку и разом.

Следующий триумф Павла на олимпийском овале в штате Юта пришелся на чемпионат мира на отдельных дистанциях в 2020-м. Причем побеждать снова пришлось вопреки – на старте турнира Кулижников упал в командном спринте и получил травму плеча. Фирменную «пятисотку» прибежал вторым, а с непрофильной дистанции 1000 метров вообще планировал сняться. Но решено было выйти на старт, тем более, что в пару попал коллега по сборной Мурашов.

“Руслан помог сильно, никто со мной не бежит в одно время 600 метров, а тут такое соперничество, – вспомнил Павел. – Поднапрягся, подумал, что медленно бегу, не позволил себе никакой слабину и доехал.

И как доехал – стал первым в истории спортсменом, выбежавшим на километре из 1.06. А по средней скорости на дистанции россиянин превзошел даже самого себя годичной давности на 500-метровке. Фантастическое достижение!

ФОТО: GETTY IMAGES / ISRA AGENCY



ФОТО: GETTY IMAGES / MATTHEW STOCKMAN - ISI

ЧЕМПИОНЫ



ФОТО: GETTY IMAGES / ANadolu Agency

“Даже не помню, как установил мировой рекорд, – вспоминал потом Каменский. – Видел лишь цифры на табло, но как именно их достиг, уже плохо понимал – настолько высокой была сосредоточенность. Конечно, по новым правилам результаты, показанные на предварительной стадии, в финале обнуляются. Поэтому вроде бы нет никакого смысла показывать в квалификации блестящую стрельбу. Тем не менее рекорд мира – это всегда очень приятно! Тем более что установил его в своем любимом упражнении – стрельбе лежа, от выполнения которого получаю огромное удовольствие.

Фигурное катание

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА, ЖЕНЩИНЫ
Камила Валиева (90,45)

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ЖЕНЩИНЫ
Камила Валиева (185,29)

СУММА, ЖЕНЩИНЫ
Камила Валиева (272,71)

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ПАРЫ
Анастасия Мишина /
Александр Галлямов (157,46)

В фигурном катании многие болельщики и специалисты мировые рекорды всерьез не воспринимают. Все-таки здесь итог измеряется не в секундах или сантиметрах, а в баллах. Которые выставляют судьи, ориентируясь на собственное мнение в рамках установленных правил. Поэтому сравнивать оценки, полученные от разных арбитров на разных соревнованиях, представляется не совсем корректным.

Тем не менее, международная федерация ведет учет лучших результатов, начиная с момента реформы системы оценок. Перед началом сезона-2004/05 привычную градацию от 1 до 6 баллов заменили суммой

оценок за компоненты и различные элементы. Каждое действие оценивалось по шкале от –3 до 3. А когда в 2018 ее расширили от –5 до 5, все старые рекорды пришлось списать в архив и считать все по-новому. При этом в зачет идут только крупные международные старты у взрослых и юниоров – результаты, показанные на национальном уровне, мировыми рекордами быть не могут.

Есть мировой рекорд у россиян в соревнованиях спортивных пар. На чемпионате Европы-2022 в Таллине Анастасия Мишина и Александр Галлямов возглавили чисто российский пьедестал. Они обновили рекорды во всех трех дисциплинах, но до нынешнего момента устояли только оценки за произвольную программу на музыку Геннадия Свиридова (157,46).



ФОТО: GETTY IMAGES / AGENCY.COM

Пулевая стрельба

ВИНТОВКА, 50 МЕТРОВ
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
Сергей Каменский (633,0)

В пулевой стрельбе, как и в ряде других видов спорта, мировые рекорды можно установить только на ограниченном числе стартов, за чем жестко следит международная федерация. Сюда входят Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира, чемпионаты континентов. Поэтому в целом ряде дисциплин некоторые национальные рекорды выше мировых – парадоксально, но факт.

Но в мужской стрельбе из винтовки с дистанции 50 метров из положения лежа с этим все в порядке. Мировое достижение здесь установлено в июле 2015 года на чемпионате Европы в словенском Мариборе, и его автором является россиянин Сергей Каменский. Тогда он завоевал на турнире три золотых и одну серебряную медаль, и окончательно закрепился в мировой элите стрелкового спорта.

Сейчас Каменский уже титулованный стрелок, призер двух Олимпийских игр – на его счету два серебра и бронза. Также он двукратный чемпион мира, дважды победитель Европейских игр и семикратный чемпион Европы. ♦

В женском одиночном катании все мировые достижения, как бы к ним ни относились, являются собственностью Камилы Валиевой. На российском этапе серии «Гран-при» в Сочи в ноябре 2021 года воспитанница Этери Тутберидзе получила максимальные в истории оценки за произвольную программу – она каталась под «Болеро» Мориса Равеля (185,29), а также заработала рекордную сумму по итогам двух выступлений (272,91).

Пару месяцев спустя на чемпионате Европы-2022 Валиева получила 90,45 балла уже за короткую программу In Memoriam под музыку Кирилла Рихтера, впервые в истории женского катания. Эти результаты до сих пор не покорились никому.

ФОТО: GETTY IMAGES / ANadolu Agency

ЛЕТО В РАЗГАРЕ

Наши прекрасные героини – состоявшиеся, красивые девушки, которых по праву можно назвать экспертами по многим вопросам в области спорта и здорового образа жизни. Они сформулировали пять легких и полезных правил, с помощью которых можно без труда улучшить и свою форму, и настроение.

Марина Скибинская

ОСНОВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ THE RESIDENCE WELLNESS CLUB В СОЧИ, В ФИТНЕС-БИЗНЕСЕ РАБОТАЕТ УЖЕ 24 ГОДА. ЗАКОНЧИЛА МЛШУ «СКОЛКОВО» ПО ПРОГРАММЕ EXECUTIVE EMBA.

В далеком 1999 году, когда я начинала как тренер, считала, что главный и обязательный принцип тренировок – разумность. Я не работала с тренерами, которые перегибали с нагрузкой, и осознанно отказывалась от клиентов-«мазохистов». Сегодня я не сторонник сверхнагрузок, хотя считаю спорт необходимой нормой: это может быть как ежедневная утренняя зарядка, так и вечерняя йога или растяжка перед сном. Главное и первичное в этой жизни – здоровье, а все остальное подождет или придет само.

Во-первых, ни один человек на земле больше, чем вы сами, за ваше здоровье не отвечает и не сможет попасть в ваше тело, чтобы его понять и почувствовать. А во-вторых, – потому, что быть красивым, но больным уж точно не является счастьем. Более того, уже доказано, что модные каноны красоты нам навязаны и далеки от здравого смысла. При этом я против и обратного популярного тренда – «бодипозитива»: беспорядочной еды и отсутствия движения. Я против нарциссизма, но за любовь к себе, а она предполагает в первую очередь здоровье.

Мой опыт показывает, что с развитием гаджетов здоровых людей все меньше. Когда я смотрю на то, в какой позе сидят дети в телефонах, сердце кровью обливается. Чтобы компенсировать все это и предупредить разнообразные заболевания, начать можно с осанки. Просто регулярно напоминайте себе о том, как нас в школе учили сидеть за рабочим столом. Можно встать к стене спиной, прижавшись каждым сантиметром, опустив плечи, втянуть живот и постоять так 3 минуты. Периодически аккуратно растягивать мышцы шеи и рук. И еще пять важных правил.



ОСОЗНАНИЕ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Попробуйте услышать, что хочет ваше тело. Задавайте 5 раз в день себе вопросы: «Что я слышу», «Что я вижу?», «Что я чувствую?», «Какой аромат ощущаю?», «Что я хочу?». Так вы станете ближе к себе, к здоровому телу, а сама ваша жизнь – к счастью. Находите в течение дня время для того, чтобы просто поговорить с собой. Без телефона.



ПОЗИТИВ

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Сделайте так, чтобы все негативное, что приходит, проходило мимо. Фокусируйтесь на достижениях, на положительных изменениях, на позитивном и приятном. Увидите, что хорошего будет становиться все больше и больше.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИНЫ СКИБИНСКОЙ



СПЕЦИАЛИСТ

ПРАВИЛО НОМЕР ТРИ

Найдите своего гомеопата, кинезиолога, остеопата и так далее, чтобы расслабиться на тему возможных болезней, вирусов. Любой страх влечет за собой дополнительные проблемы со здоровьем. Старайтесь не мешать организму самому справляться. Помогайте ему, но точно не делайте это за него.



Я

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Следите за тем, чтобы не ругать себя и не винить. Важно делать выводы из каждой ситуации на будущее, поэтому спрашивайте себя, почему именно так или иначе вам захотелось поступить или не поступить.



ТЕЛО

ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Уважайте свое тело, ставьте его интересы выше других будничных забот. И оно обязательно вас отблагодарит теми результатами, которые вы от него ждете. Ну а фитнес-клубы и фитнес-профессионалы – всегда рядом с вами, чтобы помочь реализовать вашу цель, где-то направить и замотивировать, а где-то помочь расслабиться. Выбирайте специалиста и место по душе, а не «потому что знакомый посоветовал».

Всем здоровья!



Влада Чигирева

ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА,
11-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА,
ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ ПО
СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ.

Когда я выступала за юношеские, юниорские, национальную команды, за моим здоровьем следили профессионалы. Все спортсменки сборной наблюдаются у врачей, массажистов, получают советы по нагрузкам и восстановлению, питанию. Особенно это актуально летом, ведь это самый активный соревновательный период.

Сейчас же, когда я повзрослела и стала подходить ко всему более осознанно, то поняла, что это моему телу жить нужно не только в спорте высоких достижений, но и вне его. Поэтому важно находить баланс: с одной стороны, не перегружать себя, но все же давать при этом телу физическую работу. Именно поэтому мои пять правил теперь звучат так.



AQUA

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Выпивать после пробуждения, как минимум, стакан воды.

А лучше — больше. Я вообще, что называется водохлеб, и в какой-то момент заменила вообще все напитки — соки, газировки — на воду. И я прямо чувствую, как организм благодарит меня за это, как запускается метаболизм с утра. Отражается это и на весах — как только я стабильно пью много воды, гораздо лучше получается похудеть или держать свой вес. Остался у меня только один грешок — кофе, я его очень люблю.



СПОРТ

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Спорт в жизни должен быть всегда. Бросать его нельзя, даже когда заканчиваешь профессиональную карьеру. Однажды в отпуске я расслабилась на все сто и не давала себе никакой нагрузки, а потом решила с кондачка зайти в режим, у меня случилась достаточно серьезная травма, потому что мышцы не были подготовлены. После операции я поняла, что спорт — это моя жизнь, а не просто какой-то ее отрезок, и я им буду теперь заниматься всегда. У человека при физических нагрузках вырабатываются эндорфины, это влияет на настроение, самочувствие, поэтому занятия спортом полезная необходимость для каждого. Здесь главное — найти занятие по душе. Моей маме, например, совсем не нравятся бег и силовые нагрузки, но она нашла для себя танцы. Я люблю экспериментировать и за последнее время попробовала греблю, гольф, футбол, участвовала в забегах и велозаездах.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ВЛАДЫ ЧИГИРЕВОЙ



ПОЗИТИВ

ПРАВИЛО НОМЕР ТРИ

Относиться ко всему с позитивом. И если не случилось непоправимое, то вообще на этом не заморачиваться. Да, люди могут считать тебя легкомысленным, равнодушным, но нервы важно беречь смолоду. Если ситуацию, какой бы трудной она ни была, можно исправить, нужно смотреть на нее с улыбкой.



ОКРУЖЕНИЕ

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Окружать себя веселыми, заряженными, вдохновляющими людьми. С теми, с кем хочется встречаться еще и еще, делиться эмоциями, которые будут радовать твоими победами и поддержат в моменты грусти. Нужно искать близких по духу людей или создавать свою экосистему в коллективе, в которой будет комфортно.



СПЕЦИАЛИСТ

ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Поскольку летом мы невольно задумываемся о том, как выглядим в купальнике, то если вы решили сесть на диету, не нужно заниматься самодеятельностью, посоветуйтесь с профессионалами. Важно обзавестись классными специалистами — доктором, массажистом. И у меня такие есть, и я ими очень дорожу, всегда с удовольствием советую их своим друзьям.

Даже если в процессе похудения позволили себе что-то вкусное, не корите себя, примите это с удовольствием. Лучше потом дополнительно прогуляться или проехаться на велосипеде, сделать какие-то упражнения. Только пусть это будет не наказанием, а снова удовольствием. ♦

Пусть каждый день пусть будет волшебным, светлым и запоминающимся!



ОЛИМПИЙСКИЙ
КОМИТЕТ
РОССИИ

ZASPORT®

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Марина Голядкина, Полина Комар, Влада Чигирева
Олимпийские чемпионки по синхронному плаванию,
многократные чемпионки мира и Европы



ZASPORT.COM



АЭРОФЛОТ 

100 лет создавая будущее

Мы хотим отпраздновать наш 100-летний юбилей вместе с вами! Весь год для вас конкурсы, розыгрыши миль и призов.



Подписывайтесь на наш Telegram-канал и узнавайте обо всем первыми!



@aeroflot_official