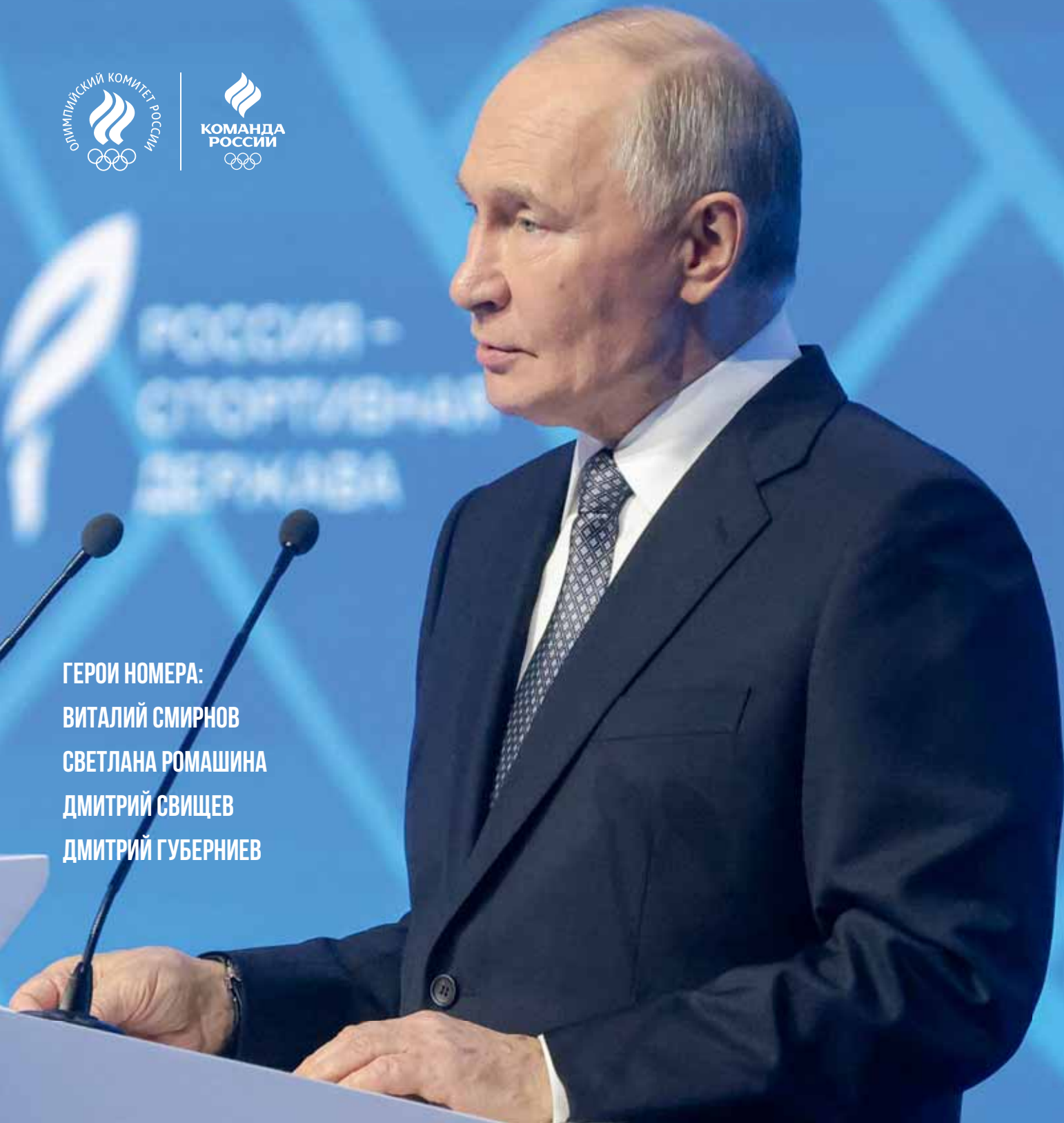


КОМАНДА РОССИИ

03 [27] 2026



ГЕРОИ НОМЕРА:
ВИТАЛИЙ СМИРНОВ
СВЕТЛАНА РОМАШИНА
ДМИТРИЙ СВИЩЕВ
ДМИТРИЙ ГУБЕРНИЕВ





Читайте свежие
НОВОСТИ
на ресурсах ОКР



Россия все громче заявляет о себе в мировом спорте

Решения Международного олимпийского комитета о восстановлении статуса Олимпийского комитета России позволило нам качественно усилить позиции нашего спорта на мировой арене. Более 20 международных федераций, признанных МОК, допускают российских спортсменов без ограничений. С начала года более 500 наших спортсменов выступили на 60 международных турнирах, а гимн России звучал в честь их побед более 250 раз.

В октябре российская сборная полноценно выступит на IV Летних Юношеских Олимпийских играх в Сенегале. В 2027 году российские студенческие сборные по хоккею и керлингу выступят на XXXIII Всемирной зимней универсиаде в Чанчуне. Впереди десятки глобальных турниров с нашим участием.

Международный спорт поэтапно возвращается и в нашу страну. Альянс независимых признанных членов спорта (AIMS) предложил провести в России Всемирный молодежный фестиваль UTS, пользующийся поддержкой МОК. В 2028 г. Россия примет в Казани Всемирные игры кочевников, которые проходят под эгидой ЮНЕСКО.

Ранее Россия была избрана в Фонд ускорения допинга в спорте ЮНЕСКО, а теперь мы намерены вернуться и в CIGEPS — это Постоянный комитет по физическому воспитанию и спорту ЮНЕСКО, тесно связанный с Всемирной конференцией министров спорта. Обсудили это на встрече в Париже с гендиректором ЮНЕСКО, доктором Халедом Аль-Анани. Кроме того, Россия может

войти и в состав межправительственного антидопингового комитета ЮНЕСКО.

В декабре ОКР впервые с 2023 г. примет участие в Генассамблее Ассоциации национальных олимпийских комитетов в Гонконге.

Не всегда процесс идет гладко. Интересы наших атлетов в ряде видов спорта приходится отстаивать в суде. Мы уже подали иски в CAS к IBU, World Curling, World Athletics, IHHF, ISU. Осенью ждем решений исполкомов FIL, IBSF и FIS. При отсутствии допуска последуют иски в CAS и к ним.

Результаты этой работы — общее достижение команды Минспорта и ОКР. Международный блок курирует большая группа специалистов, среди ключевых — вице-президент ОКР Александр Никитин, гендиректор ОКР Роман Крамарь, генеральный секретарь ОКР Виктор Березов. Некоторые из них расскажут о своей работе на страницах этого журнала.

Время от времени мы сталкиваемся с препятствиями со стороны отдельных правительств участием наших спортсменов в турнирах на их территории. Отчасти это связано с тем, что турниры были объявлены до восстановления статуса ОКР, но МОК объявил курс на деполитизацию соревнований, и те страны, которые будут этому мешать, просто лишатся соревнований.

Центр спортивной жизни будет смещаться в Азиатско-Тихоокеанский регион, на Ближний Восток и в Африку. Уже сейчас крупнейшие турниры и заседания руководящих органов МОК и международных федераций проходят именно там.

Михаил Дегтярев

Министр спорта, председатель Олимпийского комитета России

**КОМАНДА
РОССИИ**

Учредитель: Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России». Глава редакционной коллегии: М.В. Дегтярев, Министр спорта Российской Федерации, Председатель Олимпийского комитета России, д.ю.н. Главный редактор: Н.А. Кричевский, д.э.н., профессор. Шеф-редактор: М. Гришко. Исполнительный директор: С. Данилина. Арт-директор: И. Матвеев. Фото-редактор: Н. Пахаленко. Фото на обложке: Сергей Карлухин / ТАСС

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер: серия ПИ № ФС77-76690 от 01 октября 2019 г. Отпечатано в типографии: ООО «Медиа-гранд», 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Луговая, 7 (территория завода). Подписано в печать 06.10.2026 г. Тираж 2 000 экземпляров. Цена свободная.

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

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

04

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ПОЧЕМУ СОЦИАЛЬНО ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД ДОЛЖЕН ВОЗОБЛАДАТЬ В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ, ФИТНЕСА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ?

05

МНЕНИЕ

ПОЧЕТНЫЙ ПРЕЗИДЕНТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ — О ТОМ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ОЗНАЧАЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИЗНАНИЯ ОКР



24

06

СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ

КУРС НА ПОЛНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

10

ОТ ИЗОЛЯЦИИ К ВЛИЯНИЮ

МИССИЯ ДЕГТЯРЕВА В ПАРИЖЕ ИЗМЕНИЛА ПРАВИЛА ИГРЫ

12

ZOOM: ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ

СТЕПНАЯ ОЛИМПИАДА ПОКОРЯЕТ МИР

14

ПУЛЬС ВРЕМЕНИ: ОТ ВОЛГИ ДО ТИХОГО ОКЕАНА

ОТ ВОЛГИ ДО ТИХОГО ОКЕАНА: МИХАИЛ ДЕГТЯРЕВ ЗАДАЛ ТЕМП ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ

16

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ОЛИМПИЙСКУЮ СЕМЬЮ

ТРИУМФ РОССИЙСКОГО СПОРТА НА ФОНЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ

20

ИНТЕРВЬЮ С ВИКТОРОМ БЕРЕЗОВЫМ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ОКР: «ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ — МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ»

24

КОМАНДА ДЕГТЯРЕВА: КРАМАРЬ, ПУНТУС, ЧЕРНИКОВА, СТЕБНЕВА

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЕЖЕДНЕВНО ПРЕВРАЩАЮТ СТРАТЕГИЮ В РЕАЛЬНЫЕ ДЕЛА

28

ПЯТЬ ВИДОВ СПОРТА — ОДНА КОМАНДА

КАК ДМИТРИЙ СВИЩЕВ СОБИРАЕТ ЛЫЖНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ



28

32

МЕСТА СИЛЫ

ТАТАРСТАН, КАМЧАТСКИЙ КРАЙ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ И АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: КАК ЖИВЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ СПОРТИВНАЯ РОССИЯ

34

СИБИРСКИЙ МАСШТАБ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ФОРУМ В КРАСНОЯРСКЕ ПРОЕКТИРУЕТ МИРОВОЙ СПОРТ БУДУЩЕГО

38

НАЗНАЧЕНИЕ: ВАДИМ ГРИШКОВ

РЕКТОР НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА — О ПЕРВЫХ ИТОГАХ РАБОТЫ, ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ И УНИВЕРСИТЕТЕ БУДУЩЕГО



48

48

«ДОМ СПОРТА» В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

ОКР, МИНСПОРТ И РОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ФОНД СОБРАЛИ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ НА ОДНОЙ ПЛОЩАДКЕ

50

СВЕТЛАНА РОМАШИНА: «ВОЗВРАЩАЕМ ПСИХОЛОГИЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ»

САМАЯ ТИТУЛОВАННАЯ СИНХРОНИСТКА В ИСТОРИИ — О ПЕРВЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТАХ И ПОДГОТОВКЕ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

42

ПО ЗАВЕТАМ БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ В США: 48 СБОРНЫХ, 104 МАТЧА, СЕНСАЦИЯ КАБО-ВЕРДЕ, МАГИЯ МЕССИ И ПРОЩАНИЕ ЭПОХИ

46

ГОЛОС СПОРТА: ДМИТРИЙ ГУБЕРНИЕВ

ИЗВЕСТНЫЙ КОММЕНТАТОР — О ВОЗВРАЩЕНИИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ, ЯРКИХ ПОБЕДАХ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ, ФУТБОЛЕ И МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ФОРУМЕ

56

НАШИ ПОБЕДЫ

ФЕХТОВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, ПЛАВАНИЕ, ГРЕБЛЯ И ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

58

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА: МАКСИМ БОЕВ

РЕКТОР ГЦОЛИФК: «А ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ ДЛЯ ПОБЕДЫ НА ОЛИМПИАДЕ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ?»



50

60

ВОРКАУТ И ПАРКУР

УЛИЧНАЯ КУЛЬТУРА СТАНОВИТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ СПОРТОМ РОССИИ С АККРЕДИТОВАННОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ, ЧЕМПИОНАТАМИ И СПОРТИВНЫМИ РАЗРЯДАМИ

64

ZOOM: АДЕЛИЯ ПЕТРОСЯН

66

РУССКАЯ ТРОЙКА

КАК ЯМЩИЦКА УДАЛЬ СТАЛА НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА

70

ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ: СВЕЖАЯ ВОДА

В РОССИЙСКОМ ПЛАВАНИИ ПОДРАСТАЕТ НОВОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ



72

72

МЕТАЛЛ И ЛЕД

СЕРИАЛ «НА ЛЬДУ»: СПОРТ БЕЗ РЕТУШИ, ГОЛОСА СОЗДАТЕЛЕЙ И ПОГРУЖЕНИЕ В ЖЕСТКИЙ МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

76

БУДЬ В ФОРМЕ: ФИТНЕС БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

ДВА ТРЕНЕРА-БЛОГЕРА РАЗРУШАЮТ МИФЫ И НАХОДЯТ МОТИВАЦИЮ В ПРИВЫЧКЕ



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МИХАИЛА КУРИЧЕВСКОГО

Социально ответственный подход должен возобладать

Недавно министр здравоохранения Михаил Мурашко в очередной раз посетовал, что россияне недостаточно привержены ЗОЖ. Мы потребляем мало йода, фруктов и овощей, что приводит к развитию ожирения и формированию дефицита микронутриентов в организме. Министр здравоохранения считает, что сделать спорт и правильное питание частью повседневной жизни нам мешают экономические, культурные и информационные барьеры. Насчет спорта я бы сильно поспорил, а что касается правильного питания — согласился.

Действительно, сегодня выгоднее покупать «дешевые калории», а не полезные продукты. Положение усугубляют вкусовые стереотипы о «сытной» еде, агрессивный маркетинг фастфуда и на две трети ложные советы «диетологов» в соцсетях. К слову, предыдущий всплеск ожирения пришелся на конец 80-х. Тогда есть было нечего, вот и питались чем угодно. Сегодня обратная ситуация: магазины ломятся от продуктов, но денег не хватает.

Зададимся вопросом — что движет нами, когда мы отдаем предпочтение «быстрому питанию»? Ответ для меня очевиден: снижение уровня жизни населения, вынужденного экономить буквально на всем, в том числе, на «правильной» еде. Да, реальные зарплаты растут (средняя по больнице), но куда серьезнее увеличиваются реальные расходы, публиковать которые мы почему-то не торопимся. Получается парадокс: доходы выросли, но денег в кошельках стало меньше.

Инфляцию в товарных группах мы контролировать научились, однако «за бортом» осталась сфера услуг, ей в плане расценок сам черт не брат. И никакая «ставка» ее не останавливает. Слагаемые роста реальных расходов многогранны: логистика, платная медицина, внебюджетное образование, туризм, гостиницы, рестораны, связь, искусство, да много чего.

Немалое место в расходах занимают траты на физкультуру и спорт, прежде всего, на фитнес. Там прайс-листы пересматриваются чуть ли не ежемесячно (как «семейный» ЗОЖник с 15-летним стажем знаю, о чем говорю), но люди все-таки стараются поддерживать здоровый образ жизни, а потому покорно соглашаются платить все больше и больше.

Кто-то скажет, фитнес-конкуренции нет, и окажется неправ. В тех же столицах регулярно открываются новые площадки, и они тоже оказываются заполненными. Шутка ли — расценки в некоторых клубах (не самых топовых, закрытых или элитных) вплотную подошли к 300 тыс руб. за год. При этом, персональные тренировки оплачиваются отдельно. Повторюсь в пик министри здравоохранения — клубы все равно заполняются!

Возможно, как-то облегчить ситуацию и умерить пыл не в меру алчных собственников могла бы аккредитация фитнес-клубов в Министерстве спорта, о чем министр спорта Михаил Дегтярев говорил еще 2,5 года назад, но на сегодняшний день у нашего министерства так и не появились соответствующие полномочия. А жаль. Речь идет не столько о массовом спорте или досуге, сколько о материальном положении домохозяйств, когдакратно возросшие расценки принуждают резать семейные бюджеты по другим статьям. Иными словами, речь — о поддержании уровня жизни в нынешних сложных условиях, а с этим — о позитивном климате в обществе.

Сегодня со всей очевидностью можно сказать, что в ближайшем будущем в материальном плане улучшений не предвидится, ибо кто-то слишком увлекся выплескиванием с водой ребенка. Тем не менее, верю, что государственный подход возобладает и сделает нашу жизнь чутьточку, но удовлетвореннее. ♦

Никита Кричевский

Доктор экономических наук, профессор, главный редактор журнала «Команда России»

ВИТАЛИЙ ГЕОРГИЕВИЧ СМИРНОВ

Почетный президент Олимпийского комитета России, член МОК и исполкома ОКР



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАЛЕЖКО



Восстановление признания ОКР — очень важное событие. Мы снова получаем все права, которыми обладаем по Олимпийской хартии. В первую очередь, это возможность участвовать в Олимпийских играх под своим флагом. А также во всех других мероприятиях, которые проводит МОК — всевозможных конференциях, симпозиумах. Плюс право при необходимости представлять национальное олимпийское движение в других международных организациях, таких как ЮНЕСКО и ООН.

Также нельзя забывать, что восстанавливаются и материальные взаимоотношения с МОК. Ведь все национальные комитеты получают регулярные отчисления, рассчитанные по специальной формуле. Во времена, когда я сам возглавлял ОКР, эти выплаты были для нас очень существенной статьей доходов.

И еще один важный момент — по существующим правилам, председатель ОКР Михаил Дегтярев будет иметь право баллотироваться на пост члена МОК. Исторически, с момента вступления СССР в международное олимпийское движение в 1951 году у нас всегда было

минимум двое действующих членов МОК. А сейчас этим статусом обладает только Шамиль Тарпищев.

Я уверен, что наш олимпийский комитет, с богатой историей и огромным вкладом в мировой спорт, достоин быть представленным среди членов МОК.

Сам провел в этом качестве 44 года, из них 20 лет в исполкоме и 12 — на посту вице-президента. И могу сказать, что для страны жизненно важно иметь своего представителя, желательно именно в исполкоме.

Сессии МОК, на которых собираются все члены, обычно проходят раз в год, не считая чрезвычайных. А исполком заседает четыре-пять раз в году, и именно там решаются ключевые вопросы, вырабатываются решения, которые потом утверждает сессия.

Нам нужно продолжать работу на этом направлении, возвращать свои позиции и в международных федерациях, и в МОК. Считаю, что у Михаила Владимировича есть все качества, чтобы достойно представлять нашу страну на этом уровне. Своей работой за последние годы он это доказал. ♦



PHOTO: GETTY IMAGES / CAMERON SPENCER

СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ

КУРС НА ПОЛНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

Вторая половина 2026 года войдет в историю как период яркого возвращения российского спорта на международную арену. Первые сигналы скорого освобождения от оков начали поступать еще весной, а лето уже стало временем лавинообразных решений. От штаб-квартиры Международного олимпийского комитета (МОК) в Лозанне до площадок ЮНЕСКО в Баку и Астане, от полей Киргизии до встреч на полях экономического форума во Владивостоке – российская спортивная дипломатия под руководством Михаила Дегтярева вела за права атлетов последовательную и жесткую борьбу, которая принесла плоды.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА (ИГФ) СНЯЛА ОГРАНИЧЕНИЯ НА УЧАСТИЕ
РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ, КОМАНД, ОФИЦИАЛЬНЫХ ЛИЦ, СУДЕЙ, ЛЕКТОРОВ И ЭКСПЕРТОВ
В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ ПОД СВОЕЙ ЗГИДОЙ

PHOTO: GETTY IMAGES / DAVID RANOS

ИСТОРИЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ МОК

Ключевым событием июля стало восстановление статуса Олимпийского комитета России (ОКР). Исполком МОК отменил свое резонансное решение от марта 2023 года и снял все рекомендации о выступлении российских спортсменов в нейтральном статусе. Был отменен запрет на проведение международных соревнований в России. Этот шаг стал закономерным итогом системной юридической и дипломатической работы.

«Это стало возможным благодаря последовательной юридической и дипломатической работе Минспорта и Олимпийского комитета России. Возвращение нашей страны в олимпийскую семью – это зеленый свет для международных федераций по восстановлению в правах всех наших атлетов», – заявил



WORLD BOXING ДОПУСТИЛ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ К УЧАСТИЮ С НАЦИОНАЛЬНЫМ ФЛАГОМ И ГИМНОМ ВО ВСЕХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ



ЛОЗАННА. ШТАБ-КВАРТИРА МЕЖДУНАРОДНОГО АГЕНТСТВА ПО ТЕСТИРОВАНИЮ (ИТА). ВСТРЕЧА С ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ БЕНЖАМИНОМ КОЗМОМ

Михаил Владимирович Дегтярев. Сразу после решения МОК более 20 международных федераций допустили юниоров под национальным флагом, а взрослые сборные начали получать полный доступ к соревнованиям. Впереди у российских спортсменов — юношеские Олимпийские игры в Сенегале и отбор на летние Игры в Лос-Анджелесе.

Решения посыпались одно за другим. Международная федерация волейбола (FIVB) не только допустила россиян без ограничений, но и восстановила сборную в мировом рейтинге, а затем включила команды в Лигу наций 2027 года. «FIVB стала 11-й международной спортивной федерацией, признанной МОК, которая открыла доступ для российских спортсменов», — подчеркнул министр.

Этому примеру последовали тяжелая атлетика (IWF), настольный теннис (ITTF), гандбол (IHF), стрельба из лука (World Archery), триатлон (World Triathlon), конный спорт (FEI), баскетбол (FIBA) и, что особенно важно для олимпийского цикла, бокс (World Boxing). «WB уполномочен Международным олимпийским комитетом проводить олимпийский турнир по боксу. Полноправное членство

АНТИДОПИНГОВАЯ ПОВЕСТКА И ЮНЕСКО

Одним из главных векторов спортивной дипломатии остается борьба за чистый спорт. В июне Госдума приняла закон, приводящий национальное законодательство в соответствие с международными нормами WADA. Это позволит завершить арбитражный процесс по делу РУСАДА. «WADA и РУСАДА уже сейчас взаимодействуют на рабочем уровне. Как подчеркнул Оливье Ниггли, фактически процесс восстановления статуса РУСАДА уже идет», — сообщил глава российского спорта.

Продолжается активная работа в рамках ЮНЕСКО. В июле российская делегация во главе с Михаилом Дегтяревым работала в Баку на заседании Комитета Фонда для искоренения допинга в спорте. Россия, избранная в этот комитет, выступает за адресную поддержку развивающихся стран. «Россия поддерживает операционную стратегию Фонда на 2026-2031 годы», — заявил глава ведомства, предложив провести очередное заседание в Москве в 2027 году. На полях конференции состоялись встречи с коллегами из Турции и Азербайджана.

А в ходе рабочего визита в Швейцарию Михаил Дегтярев встретился с руководством Международного агентства по тестированию (ИТА), обсудив механизмы допинг-контроля для возвращающихся спортсменов.



ЗАСЕДАНИЕ БЮРО ДЕСЯТОЙ СЕССИИ КОНФЕРЕНЦИИ СТОРОН В БАКУ



ИСПОЛКОМ WORLD TRIATHLON ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ О ПОЛНОЦЕННОМ ДОПУСКЕ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ: НАШИ АТЛЕТЫ СМОГУТ ВЫСТУПАТЬ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ФОРМЕ, ПОД ФЛАГОМ РОССИИ. А В СЛУЧАЕ ПОБЕДЫ БУДЕТ ЗВУЧАТЬ РОССИЙСКИЙ ГИМН

ФОТО: GETTY IMAGES / THERY OUBAN



VI ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ В КИРГИЗИИ

открывает путь к олимпийскому циклу», — отметил Дегтярев. К концу лета 15 международных федераций, признанных МОК, сняли все барьеры. 415 российских спортсменов выступили под родным флагом, завоевав 401 медаль. Гимн России звучал на международных аренах более 250 раз.

ВОСТОЧНЫЙ ВЕКТОР И ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ

Еще один важный результат дипломатической работы — участие российской сборной в VI Всемирных играх кочевников в Киргизии.

236 атлетов из 33 регионов России выступили единой командой под национальным флагом, завоевав 34 медали (7 золотых). Сборная заняла третье место в медальном зачете. «Важно, что Россия выступала единой сборной под национальным флагом и с государственным гимном. Наша страна возвращается в международное спортивное пространство», — подчеркнул Дегтярев. Президент России Владимир Владимирович Путин лично приветствовал команду на церемонии открытия.

Важнейшим итогом Игр стало решение их секретариата: в 2028 году VII Всемирные игры кочевников примет Россия — соревнования



ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНСПОРТА ТУРЦИИ
САФА КОЧОГЛУ ГЮРСЕС (СПЕВА)

ФОТО: Е. ЕРЮНЦ



ПРЕЗИДЕНТ ЮЖНОАФРИКАНСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОНФЕДЕРАЦИИ
ОЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА БАРРИ ХЕНДРИКС

ФОТО: ТАТАРЬЯ ПАХЛЕЧЕНКО

ВСТРЕЧА СО СПЕЦИАЛЬНЫМ ПОСЛАНИКОМ
ПРЕЗИДЕНТА США ПАОЛО ДЗАМПОЛЛИ

пройдут в Татарстане. Это признание высокого организационного уровня и укрепления роли России в этноспорте. На полях спортивного форума состоялась встреча со специальным посланником президента США Паоло Дзамполли. «Конструктивный диалог идет. Лейтмотив встречи — Олимпийские игры в Лос-Анджелесе в 2028 году, к которым российские спортсмены активно готовятся», — отметил министр.

Сотрудничество со странами ШОС и БРИКС выходит на новый уровень. В рамках Восточного экономического форума во Владивостоке был подписан меморандум о сотрудничестве с Южноафриканской спортивной конфедерацией. ♦

СУДЕБНЫЙ ФРОНТ

Несмотря на прогресс, борьба продолжается. Федерация хоккея России подала иск в Спортивный арбитражный суд (CAS), обжаловав решение IIHF о сохранении запрета на участие российских команд. Слушание назначено на конец октября.

«Правота в этом деле на стороне России. Дискриминационный характер ограничений подтвердили уже несколько решений в CAS», — заявил Дегтярев. Аналогичные иски готовятся по керлингу и легкой атлетике. Однако общая тенденция очевидна: возвращение России в мировую спортивную семью — это необратимый процесс, ускоряющийся с каждым месяцем.

ПОДПИСАНИЕ МЕМОРАНДУМА О СОТРУДНИЧЕСТВЕ
С ЮЖНОАФРИКАНСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОНФЕДЕРАЦИЕЙ

ОТ ИЗОЛЯЦИИ К ВЛИЯНИЮ

МИССИЯ ДЕГТЯРЕВА В ПАРИЖЕ ИЗМЕНИЛА ПРАВИЛА ИГРЫ

17 сентября 2026 года министр спорта, председатель Олимпийского комитета России Михаил Дегтярев прибыл в Париж со стратегической миссией. В штаб-квартире ЮНЕСКО его ждал новый генеральный директор организации – египетский ученый Халед Аль-Анани.

На повестке – возвращение России в ключевые международные спортивные структуры, реформа антидопинговой конвенции и участие в подготовке к юношеским Олимпийским играм в Дакаре.

Эта поездка стала логичным продолжением курса на восстановление позиций российского спорта на мировой арене – и, пожалуй, одним из самых результативных его этапов.

Парижская командировка Михаила Дегтярева — тщательно выстроенный дипломатический шаг, который закрепил целый ряд принципиальных для России решений.

ГЛАВНЫЙ ИТОГ — ВОЗВРАЩЕНИЕ В CIGEPS

Россия выпала из Постоянного комитета ЮНЕСКО по физическому воспитанию и спорту (CIGEPS) в 2023 году. На встрече с Халедом Аль-Анани стороны обсудили планы по восстановлению членства: в 2027 году Россия планирует официально выдвинуть свою кандидатуру и вернуться к полноценной работе в этом межправительственном органе.

НЕ МЕНЕЕ ВАЖЕН И АНТИДОПИНГОВЫЙ ТРЕК

Россия уже с октября 2025 года вернула себе место в Совете директоров Всемирного антидопингового фонда ЮНЕСКО. В Париже Дегтярев представил российские предложения по реформированию международной антидопинговой архитектуры.

Ключевая идея — создание постоянного межправительственного антидопингового комитета, который объединит представителей 18 государств-участников Конвенции. «Логика изменений — сместить центр тяжести от глобального Запада к глобальному Югу, — подчеркнул министр. — Сделать более справедливым распределение финансов и представительство стран при принятии решений, усилить роль Азии, Африки, Океании».

Позиция России по борьбе с допингом была обозначена предельно четко: «Допинг в спорте — это зло, и мы с ним боролись, боремся и будем бороться. Спорт должен быть чистым, честным и справедливым, чтобы побеждали сильнейшие, а не те, кто обманывает других».

ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ — ДВУСТОРОННЕЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

В Париже Дегтярев провел встречи с министром по делам молодежи и спорта Гамбии Бакари Баджи и министром спорта Азербайджана Фаридом Гаибовым. Обсуждались совместные сборы и подготовка к юношеским Олимпийским играм 2026 года в Дакаре, куда Россия планирует направить национальную команду.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА?

Парижская поездка Дегтярева — часть системной работы по возвращению России в международные спортивные структуры. Возвращение в CIGEPS, участие в реформе антидопинговой конвенции, работа в Совете директоров Всемирного антидопингового фонда являются инструментами влияния на глобальную спортивную повестку. И Париж еще раз доказал: Россия не просто возвращается — она возвращается с собственной повесткой, с четкими предложениями и с готовностью отстаивать их на самом высоком уровне. ♦







ZOOM

ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ СТЕПНАЯ ОЛИМПИАДА ПОКОРЕЯЕТ МИР

Всемирные игры кочевников – проект, запущенный Кыргызстаном в 2014 году в Чолпон-Ате. Тогда в них участвовали 583 спортсмена из 19 стран по 10 видам этноспорта. Спустя двенадцать лет масштаб выроскратно: VI Игры, прошедшие с 31 августа по 6 сентября 2026 года в Бишкеке, собрали около 3 000 атлетов из 109 стран, а программа расширилась до 42 дисциплин – от кок-бору и мас-рестлинга до охоты с ловчими птицами.

На церемонии открытия присутствовал Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин: когда по стадиону прошла российская сборная, самая многочисленная в истории – 236 человек из 33 регионов,

Президент лично приветствовал спортсменов. Кульминацией стало заявление Путина на заседании Совета глав государств ШОС: «Наша страна готова провести следующие такие игры в 2028 году в Казани, в России. Будем рады видеть команды из заинтересованных государств».

Россия впервые выступила единой сборной во всех дисциплинах – прежде участие было фрагментарным, а теперь завоевано 36 медалей и третье место в зачете. Казань, уже принимавшая Универсиаду, чемпионат мира по водным видам спорта и Игры БРИКС, готова вновь собрать мир – теперь на степной арене.

ФОТО: Кирилл Кухмарь / ТАСС



ПУЛЬС ВРЕМЕНИ



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МИНСПОРТА РОССИИ

СПОРТИВНОЕ ЛЕТО РЕГИОНОВ

Традиционно в центре внимания главы ведомства — развитие спортивной инфраструктуры в субъектах федерации. Июнь начался с насыщенной встречи с главой Мордовии Артемом Здуновым. Республика подтвердила свой статус одного из самых активных регионов: ежегодно здесь проводится более 100 соревнований. Начало лета ознаменовалось XIII летней Спартакиадой учащихся России, а уже в Саранске стартовала X Всероссийская универсиада с участием более 3 тысяч спортсменов.

Особое внимание в Мордовии уделяют инфраструктуре. Заработал спортивно-адаптивный центр сурдлимпийского и паралимпийского резерва, где обучаются более 400 атлетов. В районах активно оборудуются малые и «умные» спортивные площадки, а в прошлом году почти 11 тысяч человек приняли участие в сдаче норм ГТО. «Все запросные позиции главы Республики у нас в работе», — подчеркнул Михаил Дегтярев.

Тема массового спорта и подготовки резерва стала лейтмотивом встреч и с другими регионами. В Рязанской области, которая стала пилотной для программы «Земский тренер», теперь работают уже 16 специалистов, привлеченных в районы. Губернатор Павел Малков презентовал обновленную цифровую платформу «СпортАктив», объединяющую

ОТ ВОЛГИ ДО ТИХОГО ОКЕАНА

Летний сезон для российского спорта выдался горячим на события. Если начало года было временем громких заявлений и стратегического планирования, то июнь, июль и август стали этапом конкретной реализации и впечатляющих результатов. От Саранска до Владивостока, от кабинетов Минспорта до высокогорных ледников — страна жила спортом, а министр спорта России Михаил Владимирович Дегтярев задавал темп этому движению, лично контролируя ход строительства объектов, поддерживая регионы и вручая заслуженные награды.

все массовые события. Здесь же Минспорт поддерживает строительство модульных залов и «умных» площадок, а пятикратный чемпион мира Захар Петров, завоевавший вместе с Иваном Штылем золото чемпионата Европы, является гордостью региона.

Почти две трети жителей Нижегородской области уже вовлечены в спорт. Губернатор Глеб Никитин на встрече с министром доложил о работе 42 физкультурно-оздоровительных комплексов, разбросанных даже по самым отдаленным районам. Однако главным событием для региона стало строительство Ледовой арены с трибунами на 12 тысяч зрителей — домашней для ХК «Торпедо». Первых зрителей она приняла в сентябре.

НА ЛИЧНОМ КОНТРОЛЕ

На юге страны, в Астраханской области, министр лично взял на контроль ситуацию с долгостроем — Центром водных и гребных видов спорта в селе Яксатово, который возводится с 2010 года. Несмотря на сложную судьбу объекта, регион показывает достойные результаты в гандболе и водном поло, где команды «Астраханочка» и «Динамо» стали бронзовыми призерами чемпионата России. «Запланировал командировку в Астра-



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МИНСПОРТА РОССИИ

ханскую область, чтобы лично побывать на объекте и на месте принять решение о завершении строительства», — заявил Михаил Владимирович.

Летняя командировка в Чебоксары стала знаковой для развития адаптивного спорта. Министр дал старт всероссийским соревнованиям по легкой атлетике для ветеранов СВО, собравшим сборные из 28 регионов и команду ЦСКА. «Президент России Владимир Владимирович Путин особо отметил, что все ветераны СВО должны иметь возможность пройти спортивную реабилитацию, найти себя в спорте в мирной жизни», — подчеркнул Дегтярев.

Также в беседе с главой Чувашии Олегом Николаевым было озвучено, что республика занимает второе место в ПФО по удовлетворенности условиями для занятий спортом и третье в федеральном рейтинге по выполнению норм ГТО.

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Особого внимания заслуживают масштабные стройки Урала. В Челябинской области открылся уникальный крытый футбольно-легкоатлетический манеж «Арена «Челябинск» — первый подобный комплекс в России, где под одной крышей разместились полноразмерное поле и легкоатлетический манеж. Объект, ставший площадкой для спорта высших достижений и массовых занятий, был введен при поддержке меценатов.

Еще одним флагманским проектом региона станет «РМК-Арена» площадью более 48 тысяч квадратных метров. Комплекс, строительство которого ведется на частные средства, объединит не только арены для игровых видов спорта, но и уникальную азотрубу высотой 20 метров. Этот объект рассчитан на проведение международных соревнований по 11 видам спорта, включая бокс, дзюдо и борьбу. Ввод в эксплуатацию запланирован на весну 2027 года.

Параллельно с развитием классической инфраструктуры Минспорт уделяет внимание инновациям. В Челябинске успешно работает фиджитал-центр, а в Астрахани на базе комплекса «Звездный» создается фиджитал-площадка. «Звездный», уже принимавший «Игры Каспия», получил новое оборудование от министерства.

ОТ КАДРОВ ДО БОЛЬШИХ ЦИФР

Лето — время подведения первых итогов. В ходе встреч с регионами Михаил Владимирович Дегтярев неоднократно вручал ведомственные награды, знаки «Мастер спорта России» и благодарности тренерам и спортсменам. Только в Челябинской области обладателями почетных званий стали представители 32 видов спорта. Традиция чествования лучших стала важной частью рабочих поездок.

Знаковым стало совещание с руководителями вузов Минспорта накануне



ФОТО: ЕЕЕРДИН

1 сентября. В 2026 году выпускниками стали более 9 тысяч студентов. Министр поставил задачу усилить взаимодействие с работодателями и федерациями, чтобы готовить специалистов под конкретные запросы регионов, а также увеличить число слушателей программ дополнительного образования до 16 тысяч человек, сделав акцент на адаптивной физической культуре. Приемная кампания показала рост среднего балла ЕГЭ, что говорит о повышении престижа спортивных специальностей.

Не осталась без внимания и медийная составляющая. Продолжается работа по поддержке легендарной газеты «Советский спорт», которая вошла в экосистему Минспорта. Михаил Владимирович ввел традицию дарить гостям свежие номера издания.

Одновременно Олимпийский комитет России анонсировал создание «Олимпийского музея России» на ВДНХ, где будут представлены артефакты из фондов Государственного музея спорта.

НАСТРОЕНИЕ НА ПОБЕДУ

В августе Свердловская область стала центром притяжения для всей страны: в Екатеринбурге стартовала Спартакиада народов России по летним видам спорта. 13 тысяч участников, 43 олимпийских вида, 362 комплекта наград. Это главный смотр сил перед Олимпийскими играми 2028 года. «Спартакиада народов России открывается в День физкультурника



ФОТО: НАТАЛЬЯ ХАЛЕНКО

и стала масштабным, красочным турниром, который вовлечет в свою орбиту болельщиков из всех регионов», — говорилось в приветствии Президента страны.

В ходе визита в Екатеринбург Михаил Дегтярев поддержал инициативу региона о возвращении права проведения Всемирных студенческих игр FISU в 2029 или 2031 году, а также заявил о готовности проработать вопрос проведения Всемирного саммита спорта и бизнеса (SportAccord) на уральской земле уже в 2027 году. Эти планы — мостик от внутренних турниров к масштабным международным проектам, символизирующий возвращение России в мировое спортивное пространство.

Возвращаются российские спортсмены красиво: дизайн и комплектацию экипировки национальных сборных к предстоящим международным стартам глава ведомства обсудил с председателем координационного совета группы компаний Bosco di Ciliegi Михаилом Куснировичем. Сейчас согласовывается форма для IV летних юношеских Олимпийских игр в Сенегале.

Также впереди у российских команд — Европейские игры 2027 года в Стамбуле, Европейские юношеские олимпийские фестивали — зимний в Брешове и летний в Линьяно-Саббьядоре. На этих международных стартах члены российских сборных будут также в единой национальной экипировке. ♦



ФОТО: НАТАЛЬЯ ХАЛЕНКО

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ОЛИМПИЙСКУЮ СЕМЬЮ

ТРИУМФ РОССИЙСКОГО СПОРТА НА ФОНЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ

Последние годы стали настоящим испытанием для российского спорта. Начавшись с допинговых скандалов, волна агрессии против наших атлетов быстро переросла в политически мотивированное отстранение целых федераций и запрет на использование национальной символики. Однако российская сторона, сохраняя достоинство и приверженность принципам честной борьбы, последовательно занималась восстановлением справедливости. Решение МОК – это результат кропотливой работы, укрепляющий позиции России на международной арене и подтверждающий ее важнейшую роль в мировом спорте.

ХРОНИКА БОРЬБЫ: КАК РОССИЯ ОТСТОЯЛА СВОИ ПРАВА

ПУТЬ К ПОЛНОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОКР
БЫЛ ДОЛГИМ И ТЕРНИСТЫМ, ОТМЕЧЕННЫМ
РЯДОМ КЛЮЧЕВЫХ СОБЫТИЙ И ЭТАПОВ.
ПОНИМАНИЕ ЭТОЙ ХРОНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЕТ
ОЦЕНИТЬ МАСШТАБ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ
И СТОЙКОСТЬ РОССИЙСКОЙ СТОРОНЫ

ДЕКАБРЬ 2014

Начало допингового кризиса. Выход первой части доклада WADA о систематических нарушениях антидопинговых правил в российской легкой атлетике. Это стало отправной точкой для серьезного давления на весь российский спорт.



ИЮЛЬ 2016

Доклад Макларена и частичное отстранение от Олимпиады в Рио. Публикация первой части доклада независимой комиссии WADA под руководством Ричарда Макларена, обвиняющего Россию в государственной поддержке допинговой системы. МОК на этом основании не отстраняет ОКР полностью, но требует от международных федераций самостоятельно принимать решения по допуску россиян. Часть российских спортсменов не допущена до Олимпиады в Рио-2016.



ДЕКАБРЬ 2019

Новые санкции WADA и CAS. WADA отстраняет Россию от крупных международных соревнований на четыре года из-за манипуляций с данными Московской антидопинговой лаборатории. Спортивный арбитражный суд (CAS) в декабре 2020 года смягчает санкции до двух лет, но запрет на флаг, гимн и название «Россия» сохраняется на Олимпиадах и чемпионатах мира до декабря 2022 года.



НОЯБРЬ 2015

Отстранение Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА). WADA объявляет о несоответствии РУСАДА кодексу WADA, а ИААФ (ныне World Athletics) временно отстраняет ВФЛА от международных соревнований.



ДЕКАБРЬ 2017

Частичное отстранение от Олимпиады в Пхенчхане. МОК принимает решение об отстранении сборной России от участия в Зимних Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане. Российские спортсмены допущены к соревнованиям только в нейтральном статусе под флагом «Олимпийских атлетов из России» (OAR) и без гимна.



Восстановление Олимпийского комитета России (ОКР) в полном объеме Международным олимпийским комитетом (МОК) – это не просто бюрократическое решение, это знаковое событие, символизирующее победу принципов справедливости, упорства и непоколебимой веры в идеалы спорта. На фоне беспрецедентного политического давления и системных попыток изолировать Россию от мирового спортивного движения данное решение МОК является свидетельством признания фундаментального права российских спортсменов участвовать в международных соревнованиях и вкладом в сохранение олимпийского движения как площадки для объединения, а не разобщения народов.

После приостановки членства ОКР в МОК ситуация для российских спортсменов фактически зашла в тупик. Однако назначение Михаила Дегтярева на пост министра спорта и его последующее выдвижение на пост главы Олимпийского комитета России в конце 2024 года кардинально изменили правила игры.

Дегтярев инициировал переход от пассивного ожидания к активной спортивной дипломатии нового формата. Под его руководством российская сторона начала выстраивать прямой, прагматичный и юридически выверенный диалог с руководством МОК, а также с международными федерациями.

Дегтярев последовательно отстаивал позицию, что изоляция России вредит всему мировому спорту, а дискриминация атлетов по национальному признаку нарушает Олимпийскую хартию. Именно эта системная работа Минспорта и обновленного ОКР по возвращению в международное правовое поле позволила сдвинуть процесс с мертвой точки.

СЕРЕДИНА 2024 НАЧАЛО 2026

Активная фаза диалога и снятие ограничений.

На фоне Олимпиады 2024 года (где большинство россиян не допущены или допущены в жестко нейтральном статусе) МОК начинает пересматривать свою позицию. Постепенно начинается более широкий допуск российских спортсменов на международные соревнования в нейтральном статусе, с менее жесткими ограничениями. МОК поэтапно отменяет ограничения, признавая, что санкции в отношении национальных комитетов не должны бессрочно влиять на спортсменов. ОКР демонстрирует выполнение всех требований МОК и отстаивает свою позицию относительно прав российских спортсменов.



ФОТО: UNISPORT / SICKAU / MONTEPERE

ВЕСНА 2022

МОК рекомендует международным федерациям отстранить российских и белорусских спортсменов от участия в международных соревнованиях. Это приводит к массовому исключению наших атлетов из мирового спорта.



ЛЕТО 2021

Олимпиада в Токио. Российские спортсмены выступают под аббревиатурой ROC (Russian Olympic Committee) и без национальных атрибутов.



ОКТАБРЬ 2023

Приостановка членства ОКР в МОК. Основанием послужило решение ОКР от 5 октября 2023 года о включении в свой состав региональных олимпийских советов новых субъектов РФ. МОК расценил это как нарушение Олимпийской хартии.



МОК принимает решение о восстановлении статуса Олимпийского комитета России. Этот шаг позволит ОКР вновь полноценно участвовать во всех международных олимпийских процессах, а российским спортсменам – рассчитывать на возможность выступить на Олимпиаде-2028 в Лос-Анджелесе.



ФОТО GETTY IMAGES / JAMES SOULIE

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И МИРОВОЕ ПРИЗНАНИЕ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОКР – НЕ ПРОСТО ФОРМАЛЬНОСТЬ. ЭТО СОБЫТИЕ ИМЕЕТ КОЛОССАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАК ДЛЯ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА, ТАК И ДЛЯ ВСЕГО МИРОВОГО СПОРТА.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ СУВЕРЕНИТЕТА В СПОРТЕ

Полное восстановление статуса ОКР означает, что Россия возвращает себе право полноценно участвовать в формировании международной спортивной повестки, голосовать на сессиях МОК, выдвигать своих кандидатов в международные спортивные структуры. Это восстановление нашего голоса и влияния, нашего места за столом мирового спортивного сообщества. В условиях, когда некоторые страны пытаются превратить спорт в инструмент политического давления и изоляции, этот шаг МОК – признание равноправия и суверенности России как великой спортивной державы.

МОРАЛЬНАЯ ПОБЕДА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

Многие из спортсменов не имели возможности участвовать в главном старте жизни – Олимпийских играх. Восстановление ОКР – это сигнал всем российским спортсменам: их родина – с ними, их победы будут звучать под российским флагом и гимном. Это мощнейший моральный стимул для нового поколения атлетов и огромная радость для миллионов болельщиков, которые соскучились по полноценному участию России в международных турнирах. Это возвращение гордости за свою страну через спорт.

УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗИЦИЙ РОССИИ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

Спорт всегда был и остается важным инструментом «мягкой силы» и дипломатии. Восстановление ОКР позволяет вновь активно использовать этот инструмент для продвижения своих национальных интересов. Это возможность демонстрировать миру наши достижения, культуру, силу духа и открытость к сотрудничеству. В условиях геополитической турбулентности, спорт может стать одной из немногих платформ для поддержания диалога и взаимопонимания между народами.

РЕШЕНИЕ МОК

Является ударом по тем силам, которые активно добивались полной и окончательной изоляции России от мирового спорта. Оно показывает, что здравый смысл и олимпийские принципы могут возобладают над политической конъюнктурой. Это сигнал для других международных организаций: попытки «отменить» Россию бесперспективны и вредны для самих организаций. Кроме того, это и защита базовых олимпийских принципов. Олимпийское движение по своей сути должно быть вне политики. Его миссия – объединять, а не разъединять. В последние годы этот принцип неоднократно нарушался. Восстановление ОКР – это возвращение к истокам, подтверждение того, что спорт не должен быть заложником политических дряг. Это укрепление доверия к самому МОК как к организации, способной принимать справедливые решения, несмотря на внешнее давление.



GOLDEN IMAGES / RYAN PERSE

А ЕЩЕ ЭТО СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА

Полное восстановление позволяет ОКР и российским федерациям вновь наладить полноценное сотрудничество с международными партнерами, участвовать в программах развития, получать финансирование, обмениваться опытом и технологиями. Открываются новые возможности для подготовки спортсменов, развития тренерских кадров, совершенствования спортивной инфраструктуры и внедрения передовых методик. Это также привлечет новых инвесторов и спонсоров в российский спорт, уверенных в стабильности и перспективах его развития.

НАКОНЕЦ, ЭТО ОЗНАЧАЕТ УКРЕПЛЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ЕДИНСТВА И ПАТРИОТИЗМА

Победы российских спортсменов на международной арене, особенно под российским флагом и гимном, всегда были мощным фактором консолидации общества, источником гордости и патриотизма. После тяжелых лет ограничений и несправедливости возможность вновь переживать эти эмоции в полной мере станет мощным импульсом для укрепления единства и веры в силу своей страны. Россия, сталкиваясь с вызовами, всегда находит в себе силы их преодолевать.

НОВЫЕ ВЫЗОВЫ И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Конечно, полное восстановление ОКР не означает, что все проблемы исчезли. Российскому спорту предстоит продолжать бороться за полное снятие всех ограничений, за допуск во все виды спорта и полное возвращение доверия. Однако решение МОК — это мощный шаг вперед, который открывает новые горизонты.

Россия, как всегда, готова к честной борьбе и открытому диалогу. Мы доказали свою приверженность олимпийским идеалам и готовность играть по правилам. Теперь, когда ОКР восстановлен в своих правах, мы можем более эффективно влиять на мировую спортивную повестку, защищать интересы наших спортсменов и способствовать развитию олимпийского движения в целом.

Олимпийский комитет России, преодолев сложнейшие испытания, возвращается в большую игру — не только как участник, но и как активный созидатель будущего мирового спорта. Россию невозможно вычеркнуть из истории мирового спорта. Наш путь продолжается, и он точно будет увенчан новыми яркими победами. ♦

“

Интересы наших спортсменов в лозаннском арбитраже представляют лучшие адвокатские группы, работающие сейчас в сфере международного спортивного права и объединяющие юристов из России, Швейцарии, США и еще целого ряда стран.

«ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ — МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ»

Виктор Березов

О МИССИИ, ДОЛГЕ И ВОЗВРАЩЕНИИ В ОЛИМПИЙСКУЮ СЕМЬЮ

БЕСЕДОВАЛА МАРИЯ ГРИШКО

Он не выходит на лед и не поднимается на пьедестал. Его оружие — точная правовая аргументация, дипломатическая выдержка и умение видеть за сухими строками законов судьбы живых людей. Виктор Березов, генеральный секретарь Олимпийского комитета России, более двадцати лет шел к этой должности: работал в правовом управлении ОКР, представлял интересы России в Спортивном арбитражном суде в Лозанне, возглавлял дисциплинарные комитеты РУСАДА и Международного союза велосипедистов.

Когда в декабре 2024 года Михаил Владимирович Дегтярев возглавил ОКР, Березов принял пост генерального секретаря — и вместе с ним включился в «наступательную дипломатическую операцию», о которой сегодня говорят в Минспорте, в федерациях и в коридорах международных спортивных организаций. О том, как российский спорт возвращается в олимпийскую семью — не по щучьему велению, а через суды, переговоры и кропотливую работу, — Виктор Березов рассказал в эксклюзивном интервью «Команде России».

— Виктор Ацамазович, Вы приняли пост генерального секретаря Олимпийского комитета России в декабре 2024 года — в тот же период, когда главой ОКР был избран Михаил Владимирович Дегтярев. Прошло чуть больше полутора лет. Какие главные итоги этого периода Вы бы выделили? Что изменилось в работе ОКР за это время?

— В Олимпийском комитете России я отвечаю за международное сотрудничество, поэтому говорить могу о главных итогах этого периода только с точки зрения нашего

взаимодействия с международными спортивными организациями.

Прежде всего, изменился глобальный посыл для всего российского спорта в целом и для Олимпийского комитета России в частности. Если говорить простыми и понятными словами, Михаил Владимирович четко сказал: «Хватит ждать, что нас кто-то куда-то возвратит — надо действовать немедленно и максимально активно». То есть, там, где еще возможно — искать пути решения проблем методами дипломатии, а там, где дипломатические средства истощены — идти в суд и доказывать свою правоту.

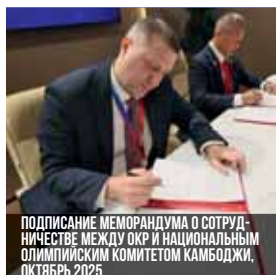


ФОТО: НАТАЛЬЯ КАЛЕНКО

ПОДПИСАНИЕ МЕМОРАНДУМА О СОТРУДНИЧЕСТВЕ МЕЖДУ ОКР И НАЦИОНАЛЬНЫМ ОЛИМПИЙСКИМ КОМИТЕТОМ КАМБОДЖИ, ОКТЯБРЬ 2025

– В июле 2026 года на сайте Международного олимпийского комитета впервые с 2023 года вновь появилась страница Олимпийского комитета России с контактной информацией и именами руководства. Что этот символический шаг значит для ОКР и для всего российского спортивного сообщества? Стоит ли за этим ожидать дальнейших шагов по восстановлению полноформатного участия?

– Несмотря на, казалось бы, технический характер этого события, для Олимпийского комитета России восстановление раздела на официальном сайте МОК действительно имеет большое символическое значение.

Возвращение в олимпийскую семью подразумевает серьезные прикладные последствия. Помимо полноценного участия в олимпийских спортивных мероприятиях, для ОКР открываются широкие гуманитарные, образовательные, дипломатические, маркетинговые и многие другие возможности в рамках различных программ и проектов МОК. Мы можем спокойно осуществлять взаимодействие с другими национальными олимпийскими комитетами.

Дегтярев понимает о чем говорит, потому что он — доктор юридических наук.

Михаил Владимирович даже придумал для этого термин — «наступательная дипломатическая операция», и результат этой операции можно назвать блестящим уже сейчас. Хотя, конечно, она еще не завершена, и многое еще предстоит сделать.

Статус Олимпийского комитета России восстановлен, рекомендации МОК от 28 марта 2023 года о нейтральном статусе отменены, больше 20 международных спортивных федераций допустили российских спортсменов до участия в своих соревнованиях под флагом и с гимном, то есть в равных условиях со спортсменами из других стран.

Министр спорта, Председатель ОКР сам лично провел как в России, так и за пределами страны сотни встреч с руководителями международных спортивных организаций. В рамках этих спортивно-дипломатических миссий Михаил Владимирович спокойно и аргументированно доводил позицию российской стороны относительно необходимости полноценного возвращения российского спорта в международную спортивную семью.

Конечно, отнюдь не все наши коллеги из международных федераций прислушались к приводимым аргументам. Тогда все эти аргументы прозвучали уже не за столом переговоров, а в зале судебных заседаний. Именно таким образом наши бобслеисты, скелетонисты, саночники, лыжники получили допуск до участия в международных соревнованиях — с помощью решений Спортивного арбитражного суда в г. Лозанне (CAS).

Сейчас на очереди судебные процессы в хоккее, легкой атлетике, биатлоне, керлинге — по всем этим видам спорта уже поданы соответствующие апелляции, и мы ждем объективного и справедливого вердикта.

— В одном из интервью Вы сказали, что «если бы работа в юридической плоскости была начата раньше, то количество российских спортсменов на международных соревнованиях было бы гораздо более значительным». Расскажите подробнее: как именно ОКР выстроил эту системную юридическую работу и каких результатов удалось добиться?

— Работа по юридической защите прав и интересов российских спортсменов ведется Министерством спорта и Олимпийским комитетом России в тесном взаимодействии с коллегами из соответствующих общероссийских спортивных федераций.

Интересы наших спортсменов в лозаннском арбитраже представляют лучшие адвокатские группы, работающие сейчас в сфере международного спортивного права и объединяющие юристов из России, Швейцарии, США и еще целого ряда стран. Это действительно интернациональные коллективы, слаженно работающие на благо российского спорта и российских спортсменов.

Единая выстроенная линия аргументации, доскональное изучение практики CAS, мгновенное реагирование на изменение всех сопутствующих обстоятельств — все эти слагаемые в итоге могут привести к положительному исходу судебного процесса.

— Вы говорили, что в судебных процессах ОКР использовал «весь спектр правовых аргументов» и привлек одного из ведущих мировых экспертов в области прав человека, который убедительно доказал, что запрет по национальному признаку противоречит правовым и гуманитарным принципам. При этом оппоненты из международных организаций использовали тезис об угрозе безопасности проведения соревнований, но, по Вашим словам, «никто из них не смог доказать этот тезис». Насколько сложно было выигрывать эти процессы и какой из них Вы считаете самой важной победой?

— Процессы эти действительно были и остаются невероятно сложными, учитывая ту непростую обстановку, в которой мы сейчас находимся.

Арбитры CAS — это ведь не роботы, а живые люди, которые зачастую живут и работают в странах, где превалирует антироссийская и откровенно русофобская пропаганда. Поэтому нам надо было пробиться сквозь эту стену и с помощью хирургически точной правовой аргументации склонить чашу юридических весов в нашу пользу.

А насчет самой важной победы... Я бы не стал делить победы на важные и не очень важные. Речь же идет о судьбах спортсменов,

поэтому любое судебное решение, с помощью которого российские спортсмены получили возможность участвовать в международных соревнованиях, априори является важным.

— В апреле 2026 года Вы выступили на открытии очередного потока совместной образовательной программы ОКР и МГИМО «Мировой спорт: правовое регулирование, позиционирование, коммуникации». Программа существует с 2020 года и за пять лет подготовила таких выпускников, как Софья Великая и руководители ряда спортивных федераций. Насколько важна для ОКР подготовка управленческих кадров такого уровня и какие новые направления в образовательной работе появляются?

— Кадровый вопрос является одним из наиболее ключевых. Нам, конечно же, нужны квалифицированные специалисты по международному сотрудничеству со знанием иностранных языков.

Совместная образовательная программа ОКР и МГИМО, которую Вы упомянули, вносит серьезный вклад в подготовку международных высокоуровневых специалистов. Это действительно полноценное погружение в мир спортивной дипломатии, и мы надеемся, что будем реализовывать эту программу и в будущем.

Хочу отметить, что сейчас мы наблюдаем достаточно динамичный рост кадрового потенциала в части международного сотрудничества в Минспорте, в ОКР, в общероссийских спортивных федерациях. С приходом Михаила Владимировича международные департаменты возглавляемых им организаций серьезно укрепились — как количественно, так и качественно.

Более того, с июля 2026 года ОКР по поручению Дегтярева запустил специальную программу, в рамках которой мы финансируем оплату труда нескольких специалистов в каждой общероссийской спортивной федерации, и позиция специалиста в области международного сотрудничества — обязательная. Иными словами, мы знаем каждого международного участника в наших федерациях, финансируем оплату их труда, координируем их деятельность. Это очень эффективный способ выстраивания единой политики международного спортивного сотрудничества. ♦



ДЕЛЕГАЦИЯ РОССИИ В ПАРИЖЕ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В СЕССИИ ЮНЕСКО В РАМКАХ КОНВЕНЦИИ О БОРЬБЕ С ДОПИНГОВ В СПОРТЕ, МАЙ 2026

— Виктор Ацамазович, Ваша биография впечатляет: более 15 лет в Правовом управлении ОКР, работа арбитром в CAS, председательство в Дисциплинарном антидопинговом комитете РУСАДА, членство в Дисциплинарном комитете Международного союза велосипедистов, руководство Палатой по разрешению споров Российского Футбольного Союза. Если оглянуться на этот путь — что было самым важным в Вашей профессиональной эволюции и какие навыки и опыт Вы сегодня активно применяете в должности генерального секретаря ОКР?

— Прежде всего, отдельно и особо хочу поблагодарить Михаила Владимировича Дегтярева за оказанное доверие, которое, с одной стороны, окрыляет, а с другой, накладывает дополнительную ответственность на поприще международной спортивной дипломатии.

Мое базовое образование — юридическое, и, конечно, сейчас тот фундамент, который был заложен в стенах Московского государственного университета, и опыт, накопленный за время моей профессиональной деятельности, очень помогают на этой ответственной должности.

Российский спорт сейчас находится в ситуации, когда биться приходится не только на спортивных аренах, но и в залах

судебных заседаний, и в этом разрезе, естественно, мой более чем 20-летний опыт работы в международно-правовом направлении очень помогает.

Второе высшее образование у меня — Дипломатическая академия МИД России, поэтому можно сказать, что сложилось такое удачное комбо из юриспруденции и международного сотрудничества.

Самое главное для меня, чтобы мои знания и опыт служили на благо российскому спорту, российским спортсменам. Потому что все, что мы делаем — мы делаем исключительно для них, и для того, чтобы они могли спокойно соревноваться и достойно представлять нашу страну на международной арене.



КОМАНДА РОССИИ

До прихода в спорт высших достижений Роман Крамарь нарабатывал управленческий опыт на руководящих позициях в различных компаниях. Однако настоящая профессиональная школа ждала его на Дальнем Востоке — несколько лет он возглавлял хабаровский хоккейный клуб «Амур». Это был период, когда клуб — традиционный аутсайдер КХЛ — нуждался в системных изменениях. Именно там состоялось его знакомство с Михаилом Дегтяревым, тогдашним губернатором края.

Дегтярев увидел в Крамаре не просто функционера, а управленца, способного менять системы изнутри. Результат его четырехлетней работы говорит сам за себя: в сезоне-2023/24 «Амур» занял восьмое место в Восточной конференции и впервые с 2018 года пробился в плей-офф Кубка Гагарина, где дал бой будущему обладателю трофея.

13 декабря 2024-го на Олимпийском собрании в Москве Роман Крамарь был избран генеральным директором ОКР. Логика этого выбора была ясна: на пост, требующий не столько публичности, сколько управленческой жесткости и системного мышления, был приглашен человек, чья компетенция проверена не в кабинетах, а в реальной спортивной практике. К этому добавилось личное доверие Михаила Дегтярева, наработанное за годы совместной работы в Хабаровском крае, и, наконец, уникальный для спортивного чиновника навык антикризисного управления.

Крамарь отвечает за операционное управление. В его зоне ответственности — вся внутренняя инфраструктура ОКР: взаимодействие с федерациями, организация работы исполкома, управление бюджетом, логистика подготовки сборных, контроль за базами и научно-методическим обеспечением. После принятия Дегтяревым решения по единому поставщику, в январе 2026 года был подписан важнейший контракт с компанией Bosco di Ciliegi о поставке формы для сборных России, в рамках которого была представлена коллекция «Золотое наследие». Больших управленческих усилий требует и взаимодействие с Российским спортивным фондом, что подчеркивает роль Романа Григорьевича в формировании системы финансирования спорта на федеральном уровне.

люди | ОКР

Роман КРАМАРЬ

ИЗ «АМУРА» В ОКР

Когда в декабре 2024 года Олимпийский комитет России возглавила новая команда во главе с Михаилом Дегтяревым, одним из управленческих решений стало назначение Романа Крамаря генеральным директором ОКР. За плечами Романа Григорьевича четыре года успешного руководства хабаровским хоккейным клубом «Амур», где он сумел изменить психологию команды и вывести ее на новый уровень. Сегодня Крамарь — главный операционный управляющий ОКР



Роман Крамарь — яркий пример того, как профессиональный управленческий опыт, помноженный на личное доверие и проверенную репутацию, помогает Олимпийскому комитету России двигаться вперед. Он строит систему, в которой российский спорт обретает новое дыхание — не на словах, а на деле.

люди | ОКР

Екатерина ПУНТУС

КАК РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ ПОМОГАЕТ ОЛИМПИЙСКИМ ПРОЕКТАМ

Новой команде Олимпийского комитета России нужны были не только управленцы для операционной работы, но и люди, способные наладить живую связь между центром и регионами. Екатерина Пунтус, бывший министр туризма Хабаровского края в Правительстве Михаила Дегтярева, стала именно таким звеном – человеком, который превращает олимпийские идеи в реальные проекты на местах

Екатерина Андреевна Пунтус пришла в Олимпийский комитет России в декабре 2024 года. В Хабаровском крае она отвечала за развитие туристической отрасли, что требовало умения работать с территориями и выстраивать межведомственные связи. Именно этот навык — знание региональной специфики и способность налаживать горизонтальные связи — стал главным аргументом в пользу ее приглашения в ОКР. Пунтус досталась миссия сделать так, чтобы олимпийская повестка доходила до каждого региона, каждой федерации и каждого юного спортсмена.

С первых месяцев работы Пунтус активно включилась в организацию ключевых событий ОКР. В мае 2025 года она открыла деловую программу VII Международного форума юных олимпийцев в Выборге, в июне того же года приняла активное участие в праздновании Всероссийского олимпийского дня в Москве.

Образовательное направление — настоящий «конек» Екатерины Андреевны. Именно она курирует проекты, которые меняют систему спортивного просвещения. Например, по инициативе Михаила Дегтярева в 2026 году впервые за долгое время размер Олимпийской стипендии для студентов спортивных вузов был увеличен вдвое: с 11 до 20 тысяч рублей для студентов и с 13 до 30 тысяч для аспирантов.



Екатерина Пунтус — «человек-коммуникатор», без которого даже самая эффективная операционная система остается лишь механизмом. Она вдыхает в олимпийское движение живую региональную энергию, превращая стратегию и логику в реальные проекты, которые видят в каждом уголке страны. Ее приход в ОКР — сигнал: российский спорт и олимпийское движение становятся ближе к людям.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

Еще один масштабный проект Пунтус — «Олимпийская азбука». Это не просто энциклопедия для школьников разных возрастов, а целая экосистема: интерактивная рабочая тетрадь, игры, стикерпаки, тематический поезд в метро, а в перспективе даже анимационный сериал.

В апреле 2026 года Екатерина Андреевна выступила на открытии программы ОКР и РМОУ «Федерация будущего: инновации, инвестиции и социальное лидерство в современном спорте». Она подчеркнула: «Министр спорта, председатель ОКР Михаил Владимирович Дегтярев уделяет огромное внимание проектам, направленным на повышение компетенций в спорте. Уверена, вы получите много новой, полезной информации, которая поможет развивать нашу спортивную отрасль и на федеральном уровне, и в регионах». И это — не просто декларация. За этими словами — реальная работа: запуск «Всероссийского спортивного диктанта», поддержка олимпийских академий, научная и издательская деятельность.



ЛЮДИ | МИНИСТЕРСТВО СПОРТА

Алина СТЕБНЕВА

СТРАТЕГИЯ СИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ

За любым сильным управленческим решением стоят сильная академическая подготовка, способность анализировать сложные процессы, готовность брать на себя ответственность и умение добиваться результата. Именно эти качества отличают главу Департамента образования, науки и международных отношений Минспорта Алину Стебневу.

Кандидат политических наук, юрист, опытный государственный управленец, многодетная мать — Алина Викторовна Стебнева сегодня отвечает за направления, имеющие стратегическое значение для российского спорта: международное сотрудничество, образование и науку, научно-методическое и антидопинговое обеспечение.

До прихода в Министерство она вела серьезную научную работу в области международных отношений и прошла школу государственной службы как в Комитете Государственной Думы по физкультуре и спорту, так и в Правительстве Хабаровского края.

Одним из ключевых направлений работы Стебневой стала трансформация системы спортивного образования. Под ее руководством



Сегодня профессиональная деятельность Алины Стебневой выходит далеко за рамки руководства одним департаментом. Она является ответственным секретарем Коллегии Министерства спорта России, а ее юридическая экспертиза востребована в сфере спортивного арбитража.

За плечами Алины Викторовны — научная работа, многолетний опыт государственной службы, десятки международных площадок и сотни переговоров; дома — большая семья и роль многодетной матери. Ну, а впереди — еще более амбициозные задачи!

была разработана концепция изменения финансовой модели подведомственных вузов. А по такому системообразующему направлению, как антидопинговая политика, восстановлено профессиональное взаимодействие с Всемирным антидопинговым агентством и приняты важнейшие поправки в Закон о спорте.

Департамент ведет активную работу по налаживанию международного сотрудничества. За последние два года был достигнут значительный прогресс по восстановлению и расширению контактов с международными организациями и зарубежными партнерами. Алина Викторовна — на передовой этой работы. Масштаб лучше всего передают цифры: 164 встречи со 119 иностранными должностными лицами и руководителями спортивных организаций, 12 встреч с послами иностранных государств в России. Активно ведется работа и на площадке ЮНЕСКО. В октябре 2025 года одним из ярких результатов на этом треке стало избрание России в Комитет по утверждению проектов Фонда по искоренению допинга в спорте в рамках 10-й сессии Конференции сторон Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте.

Результаты не заставили себя ждать. С конца 2025 года мы увидели парад позитивных решений со стороны международных организаций, главным из которых стал релиз МОК от 7 июля: Международный олимпийский комитет снял отстранение ОКР и рекомендовал допускать российских атлетов до международных соревнований.

ЛЮДИ | МИНИСТЕРСТВО СПОРТА

Яна
ЧЕРНИКОВАПРАВОВОЙ ФУНДАМЕНТ
КОМАНДЫ ДЕГТЯРЕВА

Правовая, политическая и информационная работа в Министерстве спорта России – сложный процесс, который обеспечивают опытные и компетентные кадры. Назначение Яны Черниковой на пост руководителя Правового департамента усилило эти блоки и обеспечило системный и структурированный подход, ориентированный на результат.

Хабаровского края в Правительстве региона Яна Черникова отвечала за информационную, внутреннюю и молодежную политику.

В Министерство Черникова пришла в ноябре 2024 года. Во главе Правового департамента она курировала подготовку нормативных документов для запуска Российского спортивного фонда. Он был создан летом 2025 года по прямому поручению Президента России в целях дополнительной финансовой поддержки детско-юношеского, массового, студенческого, адаптивного спорта и спортивных федераций. Новая структура потребовала оперативной разработки и принятия десятков нормативно-правовых актов, а также перестройки системы финансирования спортивных федераций.

Всего за два года Минспорт России разработал 15 и принял участие в рассмотрении 213 законопроектов, в том числе о продлении поддержки спорта в исторических регионах России. Эта мера позволяет сохранять спортивную инфраструктуру и интегрировать объекты в общероссийскую спортивную систему. Также в 2026 году принят закон об обязательном согласовании с Минспортом кандидатур региональных министров, для повышения управляемости отраслью и обеспечения единых стандартов государственной политики. Также проведена работа по приведению российского законодательства в соответствие с положениями Всемирного антидопингового кодекса – Госдумой приняты соответствующие поправки в Закон о спорте. ♦

Яна Черникова родом из Хабаровского края, но карьеру начала в Москве. Ее профессиональные качества – стратегическое мышление, умение выстраивать межведомственное взаимодействие и точность в правовых вопросах.

Вехи ее карьеры включают работу на различных должностях в Следственном комитете Российской Федерации, Яна Сергеевна имеет звание капитана юстиции. Взаимодействие же с командой Дегтярева она начала в процессе работы в Комитете Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи, принимая активное участие в доработке более 150 базовых законов, касающихся антидопингового регулирования, защиты прав спортсменов и тренеров, а также развития детско-юношеского спорта и туристической инфраструктуры. После назначения Михаила Владимировича врио губернатора



«Одним из важнейших достижений нашей команды считаю успехи в восстановлении прав российских спортсменов на международном уровне», – говорит Черникова. «Развивается отрасль физкультуры и спорта: строятся новые объекты, совершенствуется законодательство. Возвращение нашего флага на мировой спортивный олимп – это важный знак того, что мы уверенно движемся вперед».

“

Мы знаем где есть сильные спортивные школы, где регионы реально заинтересованы в развитии и популяризации спорта и здорового образа жизни. Мы видим и проблемы, которые решаем совместно с регионами и Минспортом.

ПЯТЬ ВИДОВ СПОРТА — ОДНА КОМАНДА

КАК ДМИТРИЙ СВИЩЕВ СОБИРАЕТ ЛЫЖНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ

Пять федераций, одна структура, сотни регионов и миллионы любителей лыж — все это теперь в руках Дмитрия Свищева, который в мае 2026 года возглавил объединенную Федерацию лыжного спорта и сноуборда России.

О том, как объединить непохожие виды спорта, не потеряв ни один из них, и почему возвращение флага и гимна — не финальная точка, а условие для работы, Свищев рассказал в интервью «Команде России»

Д — Дмитрий Александрович, вы возглавили объединенную Федерацию лыжного спорта и сноуборда России в мае 2026 года. Как вы оцениваете первые месяцы работы? Что уже удалось сделать, а что только предстоит?

— Первые месяцы показали, что решение об объединении было своевременным: нам удалось запустить единую систему управления, сохранив профессиональные команды по каждому направлению. Федерация получила государственную аккредитацию по всем видам спорта в нашей структуре, и тем самым мы завершили важный организационный этап.

Особо хочу сказать о людях, которые составляют основу нашей работы. Руководители прежних федераций — сегодня они возглавляют направления внутри объединенной структуры — это очень опытные, состоявшиеся профессионалы с огромным авторитетом в спорте. Именно под их руководством наши федерации многого достигли: показывали серьезные результаты, воспитывали и растили чемпионов, наши спортсмены поднимались на пьедесталы чемпионатов мира и Олимпийских игр. Их опыт бесценен, а заслуги неоспоримы. Мы работаем в ежедневном режиме, в одной команде, вместе решая задачи развития наших видов спорта. Моя задача как руководителя — обеспечить условия для этой совместной работы, чтобы каждый руководитель направления мог

полностью раскрыть свой потенциал. Убежден: только в команде, только общими усилиями мы станем по-настоящему сильными и будем показывать мощные результаты.

Главным международным результатом стало решение FIS о допуске российских спортсменов к соревнованиям сезона 2026/27 в нейтральном статусе. Это результат диалога — предметного и конструктивного, и принципиально важно, что обе стороны в этом диалоге заинтересованы. Мы хорошо понимаем: мировой спорт без российских лыжников и сноубордистов невозможен. Но на достигнутом не останавливаемся: впереди — дальнейшая работа по полному возвращению, под флагом и гимном страны.

Кстати, в нашу федерацию в скором времени войдет фрирайд — модный, дерзкий, невероятно зрелищный вид спорта, который теперь стал еще и олимпийским. Он близок молодому поколению, его приход в федерацию — это приток новой энергии, новых спортсменов, новых болельщиков. Уверен, фрирайд органично впишется в нашу структуру и откроет дорогу на большие старты целому поколению российских райдеров.

— Идея объединения федераций лыжных видов спорта была инициирована Михаилом Дегтяревым. Министр назвал это событие «важнейшим в национальной спортивной отрасли» и отметил, что объединение прошло



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ДМИТРИЯ СВИТЦЕВА

— Если говорить о вашем политическом бэкграунде более предметно, то как именно опыт законодательской работы помогает вам в управлении федерацией — и наоборот: видите ли вы, какие системные решения в законодательстве о спорте необходимы сегодня?

— Законодательский опыт позволяет видеть, где проблема требует управленческого решения, а где без изменения правил двигаться дальше невозможно. Работа в Федерации, в свою очередь, дает конкретную обратную связь от спортсменов, тренеров, регионов и организаторов соревнований, поэтому законодательная повестка опирается на практику.

Сегодня необходимо совершенствовать механизмы долгосрочного финансирования подготовки спортивного резерва и привлечения внебюджетных средств в инфраструктуру.

Отдельного внимания требуют социальные гарантии спортсменов и тренеров, поддержка специалистов в регионах и доступ детей к занятиям спортом независимо от места проживания.

Важно также сокращать избыточные административные процедуры, чтобы федерации и спортивные школы могли больше времени и ресурсов направлять непосредственно на подготовку. Системные решения должны приниматься вместе с Минспортом, регионами и профессиональным сообществом, иначе закон останется только нормой на бумаге.



ФОТО: GETTY IMAGES / ANadolu Agency

«по образцу Международной федерации лыж и сноуборда (FIS) при поддержке Олимпийского комитета России».

Насколько важна была эта поддержка на старте и как вы выстраиваете взаимодействие с Минспортом и ОКР?

— Поддержка Министерства спорта и Олимпийского комитета России имела принципиальное значение, потому что объединить пять организаций без единой государственной позиции было бы значительно сложнее. Михаил Владимирович лично сопровождал этот процесс. Сегодня мы работаем с Минспортом по вопросам аккредитации, календаря, сборных команд, инфраструктуры и подготовки резерва. С ОКР наша ключевая повестка связана с международным восстановлением и защитой интересов спортсменов. Для нас важно, что это не формальное взаимодействие, а постоянная рабочая связь, когда решения принимаются быстро и совместно. Именно такая командная работа уже дала первый практический результат в диалоге с FIS, и мы намерены его развивать.

— При объединении Вы подчеркнули, что «у каждого направления своя история, свои люди, регионы, проблемы и точки роста», и главная задача — «не потерять эту специфику, а сделать так, чтобы объединение помогло каждому виду спорта стать сильнее». Какие

управленческие принципы вы закладываете в работу новой федерации, чтобы это действительно работало?

— Главный принцип — объединение не должно превращаться в шаблонные решения. У каждого вида спорта своя школа, свои традиции. Специфика каждого направления остается в руках его профессионалов, а федерация берет на себя общие стандарты.

При этом наш ключевой приоритет сегодня — регионы. Выстраивание системной работы с региональными федерациями — одна из важнейших задач, и мы решаем ее в ежедневном режиме. Здесь я убежден как управленец: основа развития любого спорта — это успешная работа на местах. Спорт рождается не в кабинетах, а там, где есть тренер, секция и лыжня. Региональная федерация — не «филиал» и не исполнитель чужих решений, а наш главный партнер и датчик, который показывает реальное состояние вида спорта в стране. Если в регионе все выстроено — от детско-юношеской школы до поддержки действующих спортсменов — вид спорта растет. Поэтому мы ушли от кабинетного формата: каждую неделю напрямую работаем с региональными федерациями, министрами и губернаторами. Мы ищем общий диалог, чтобы честно видеть слабые места, точно их усиливать и делать спорт по-настоящему массовым.

Фундамент этой массовости — детско-юношеский спорт. Скажу прямо о проблеме:

Главный показатель успеха — когда у ребенка есть возможность начать заниматься рядом с домом, у талантливого спортсмена есть путь в сборную, а у сборной есть все условия для победы.



в регионах детям катастрофически мало соревновательной практики. Ребенок впервые встал на лыжню — и что дальше? Если сразу нет стартов, азарта, кумиров рядом — интерес угасает. Наша задача, задача федерации — дать детям возможность не только впервые выйти на лыжню, но и организовывать больше состязаний и проектов, где дети и взрослые профессионалы делят одну лыжню. Когда маленький спортсмен смотрит на больших профи с горящими глазами и тянется выше и дальше — это и есть смена поколений в действии.

Массовый спорт — это еще и флагманские проекты. В этом году министр спорта поставил перед нами задачу вывести «Лыжню России» на новый, новый, современный уровень, чтобы в ней участвовали не только любители, но и профессионалы мирового уровня, в том числе из-за рубежа. Это значит: престижность, мода на лыжню, интерес партнеров и зрителей, привлечение внебюджетных источников финансирования. У проекта колоссальный потенциал — тысячи участников по всей стране, и наша цель превратить его в национальный бренд мирового уровня.

Если массовый спорт — фундамент, то профессиональный — вершина. И здесь одно из ключевых решений сезона — строительство базы на леднике Эльбруса. Об этом в наших видах спорта говорят десятилетиями: собственная домашняя база, независимая подготовка спортсменов вне основного сезона. перспекти-

ва ледника — стать крупным международным центром подготовки. Сегодня инфраструктура не соответствует уровню подготовки, который задают курорты Северного Кавказа — и именно поэтому решение наконец принято: это совместный проект Министерства спорта и Кавказ.рф: нашу идею поддержали, финансирование выделено, и в ближайшее время база появится. Это принципиальный шаг — вопрос о строительстве такой базы мы обсуждали еще с Леонидом Тягачевым, это была его давняя мечта, и вот мы дошли до ее реализации.

Не менее важно — слышать самих спортсменов. Мы должны слушать и слышать тех, кто выходит на лыжню и трамплины. Поэтому принято решение о создании комиссии спортсменов. Ее ключевая задача — прямая коммуникация между федерацией и атлетами. У нас более 700 спортсменов по всем видам спорта, и нужна структура, которая аккумулирует все их мнения, проблемы, идеи и доводит их до руководства федерации. Решения о спорте высших достижений должны приниматься с участием тех, кто этот спорт делает.

Отдельная тема — ветераны. При федерации создан совет ветеранов. У нас множество заслуженных ветеранов по нашим видам спорта — людей, которые десятилетиями ковали наши победы и развивали дисциплины. Их ни в коем случае нельзя забывать: они наша гордость и основа, а их опыт бесценен — и как наставников, и как экспертов, и как хранителей традиций. ♦



Спортивная слава России – живая ткань национальной идентичности, сотканная из рекордов и преодолений. Она не знает географических границ: родиться на Камчатке или в Крыму – не помеха, а точка отсчета. Наша рубрика открывает новые «места силы», где куются олимпийские характеры. Сегодня в фокусе – Татарстан, Камчатский край, Санкт-Петербург и Астраханская область.

МЕСТА СИЛЫ

СПОРТИВНЫЕ ФОРПОСТЫ РОССИИ: ОТ КАМЧАТКИ ДО КАСПИЯ

Камчатский край »

За четыре года на Камчатке ввели 81 спортивное сооружение, а в 2025-м открыли 15 новых объектов: стадион «Спартак» на 3124 места, ледовый каток «Вулкан», комплексы «Водник» и «Радужный», мотопарк «Камчатка». Развиваются зимние виды: базы «Морозная» и «Красная сопка», биатлонный комплекс, центр у вулкана Авачинский. Открыты первый фиджитал-центр в Елизове и скалодром в Петропавловске.

В 2022 году Вероника Степанова стала первой олимпийской чемпионкой в истории края. С 2018 года камчатские спортсмены завоевали более 3,6 тысяч медалей, а в 2025-м стали чемпионами России в 16 видах спорта. На Олимпиаде-2026 Никита Филиппов взял серебро в ски-альпинизме. Камчатка набирает обороты – ее спортивное будущее выглядит мощным.

-  **НАСЕЛЕНИЕ:**
288 тыс. человек
-  **АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ЦЕНТР:**
Петропавловск-Камчатский
-  **КЛЮЧЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:**
горнолыжный спорт, сноубординг, лыжные гонки, биатлон
-  **ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ:**
Вероника Степанова, Игорь Малиновский, Владимир Бакулин, Никита Филиппов
-  **КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:**
Камчатский марафон

ДАННЫЕ ПРИВЕДЕНЫ ЗА 2025 ГОД

ФОТО: GETTY IMAGES / ALEXANDER PRADO



ФОТО: GETTY IMAGES

-  **НАСЕЛЕНИЕ:**
950 тыс. человек
-  **АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ЦЕНТР:**
Астрахань
-  **КЛЮЧЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:**
футбол, плавание, спортивная и художественная гимнастика, тэквондо, бокс
-  **ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ:**
Борис Кузнецов, Елена Шаламова, Лев Воронин, Василий Кудинов
-  **КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:**
Всероссийский турнир по самбо «Кубок пяти морей», турнир «Кубок Патриот» по панкратиону и армейскому рукопашному бою, международный ралли-рейд «Шелковый путь»

ДАННЫЕ ПРИВЕДЕНЫ ЗА 2025 ГОД

Астраханская область »

Астраханская область – один из ведущих спортивных регионов Юга России. Здесь занимаются спортом 58% жителей, доступны 1 622 объекта, в том числе 179 – для людей с ОВЗ. Центр притяжения – комплекс «Звездный», где тренируются «Астраханочка» и «Астраханочка-СШОР». Создается фиджитал-центр, в селе Яксатово строится Центр водных и гребных видов спорта. В планах – Ледовый дворец и скалодром.

Астрахань гордится олимпийскими чемпионами: Василий Кудинов (гандбол) и Борис Кузнецов (бокс, Мюнхен-1972). В 2025 году поощрения губернатора получили 128 спортсменов и 43 тренера. Проводятся турниры «Кубок пяти морей», «Кубок Патриот» и соревнования по фехтованию. Регион комплексно наращивает потенциал.

Санкт-Петербург »

Петербург — одна из главных спортивных столиц России. Здесь работают «Газпром Арена», «СКА Арена», «Юбилейный», Ледовый дворец и «Петровский». Особое место занимает школа олимпийского резерва имени Анатолия Рахлина: почти 1,5 тысячи юных атлетов занимаются дзюдо, фехтованием, гимнастикой и стрельбой. В 2025 году ученики школы завоевали 830 медалей, а в апреле 2026-го Мурад Чопанов стал чемпионом Европы по дзюдо.

В 1908 году петербургский фигурист Николай Панин-Коломенкин стал первым российским олимпийским чемпионом. Город прославляли Белоусова и Протопопов, Плющенко, Бережная и Сихарулидзе, хоккеисты Ковальчук и Барабанов. В мае 2026 года «Зенит» в 11-й раз стал чемпионом России. Северная столица остается ориентиром для всей страны.



-  **НАСЕЛЕНИЕ:**
5,65 млн человек
-  **АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ЦЕНТР:**
Санкт-Петербург
-  **КЛЮЧЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:**
футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, фигурное катание
-  **ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ:**
Владимир Сальников, Александр Дитятин, Людмила Белоусова, Олег Протопопов
-  **КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:**
Марафон «Пушкин-Петербург», Международный марафон «Белые ночи», чемпионат России по фигурному катанию

ДАННЫЕ ПРИВЕДЕНЫ ЗА 2025 ГОД

Республика Татарстан »

Спорт в Республике Татарстан динамично развивается благодаря масштабной инфраструктурной программе. В 2026 году построено 12 спортивных сооружений на сумму 700 млн рублей, включая четыре футбольных манежа. Открыты Центр развития футбола в Казани с манежем имени Сентябрева и полями 105 на 70 метров, ледовые дворцы в районах республики, Центр стрельбы из лука на базе СШОР «Тасма». Всего в республике функционирует свыше 13 тысяч спортивных объектов.

Татарстан гордится выдающимися атлетами: олимпийскими чемпионами по тяжелой атлетике Николаем Колесниковым и Аркадием Воробьевым, фехтовальщицей Валентиной Никоновой, легкоатлеткой Гульнарой Самитовой-

Галкиной, фигуристками Алиной Загитовой и Камиллой Валиевой. Но главное — Татарстан давно стал признанной столицей крупнейших международных событий. Республика принимала Универсиаду, чемпионаты мира по водным видам спорта и футболу, WorldSkills, «Игры будущего», Игры стран БРИКС.

Главное же событие ближайших лет — VII Всемирные игры кочевников, которые пройдут в Казани в 2028 году. Эти соревнования по национальным и этническим видам спорта включены в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО и станут мощным импульсом для развития этноспорта и укрепления международных связей республики. ♦



-  **НАСЕЛЕНИЕ:**
4,0 млн человек
-  **АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ЦЕНТР:**
Казань
-  **КЛЮЧЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:**
хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, борьба, фигурное катание
-  **ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ:**
Николай Колесников, Аркадий Воробьев, Валентина Ниикова, Алина Загитова
-  **КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:**
VII Всемирные игры кочевников (2028), этапы Гран-при России по фигурному катанию

ДАННЫЕ ПРИВЕДЕНЫ ЗА 2025 ГОД



“Министр спорта, председатель Олимпийского комитета России Михаил Дегтярев отметил, что в этом году акцент форума будет сделан на результатах международной работы. «В центре деловой программы форума — пленарное заседание, посвященное международной спортивной дипломатии и ее практическим результатам. В июле Международный олимпийский комитет восстановил статус Олимпийского комитета России, а десятки международных спортивных федераций уже сняли ограничения для российских спортсменов. Это показывает, что последовательная работа по возвращению нашей страны в мировое спортивное пространство дает конкретный результат», — подчеркнул глава спортивного ведомства.

СИБИРСКИЙ МАСШТАБ: КАК МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ФОРУМ В КРАСНОЯРСКЕ ПРОЕКТИРУЕТ МИРОВОЙ СПОРТ БУДУЩЕГО

Николай ЯРЕМЕНКО

ЧЛЕН ИСПОЛКОМА ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ,
ДИРЕКТОР СПОРТИВНОГО ВЕЩАНИЯ ТЕЛЕКАНАЛА «МОСКВА 24»,
ДОЦЕНТ ФИНАНСОВОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РФ

С 21 по 23 октября 2026 года Красноярск примет главный спортивно-политический конгресс страны — XIV Международный спортивный форум «Россия — спортивная держава». Мероприятие, учрежденное Указом президента, соберет в самом сердце Сибири тысячи делегатов: ключевых руководителей федеральных и региональных органов власти, лидеров спортивных федераций, звезд мирового спорта, представителей крупного бизнеса, масштабные делегации дружественных государств.

В условиях, когда глобальная спортивная архитектура переживает необратимый тектонический сдвиг, а традиционные олимпийские институты утратили нейтралитет, красноярский Форум выходит далеко за рамки отраслевого события. Это не просто отчетная площадка или выставка достижений. Форум в Красноярске — это стратегический штаб по проектированию суверенного, технологичного и многополярного спортивного миропорядка, свободного от политического диктата и двойных стандартов Запада.

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ КОНТУР СПОРТИВНОГО СУВЕРЕНИТЕТА: ЧЕТЫРЕ КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ФОРУМА

Спорт высших достижений сегодня оказался на передовой гибридного геополитического противостояния. Политизированные решения международных спортивных структур, циничные снятия уже выданных нейтральных статусов, дискриминация по национальному признаку и попытки разрушить российскую систему подготовки атлетов привели к серьезной девальвации прежней олимпийской системы.

В условиях масштабной трансформации глобальной архитектуры спорта и пересборки институтов государственного управления Международный спортивный форум окончательно закрепил за собой статус главной аналитической и проектировочной площадки страны. Это не просто ежегодный съезд отраслевых функционеров, а полноценный стратегический штаб, на котором формулируется ответ государства, бизнеса и общества на ключевые вызовы времени.

АНАЛИЗ АРХИТЕКТУРЫ ДЕЛОВОЙ ПРОГРАММЫ ФОРУМА ПОЗВОЛЯЕТ ВЫДЕЛИТЬ ЧЕТЫРЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ЦЕЛЕВЫХ ВЕКТОРА, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ НА ГОДЫ ВПЕРЕД.

ФОРМИРОВАНИЕ АРХИТЕКТУРЫ СПОРТИВНОГО СУВЕРЕНИТЕТА И МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ

Главная государственная задача Форума — выработка новых, устойчивых к внешним воздействиям механизмов реализации национальной политики. В центре внимания находится достижение стратегического показателя, поставленного президентом РФ: вовлечение 70% граждан в регулярные занятия физической культурой к 2030 году.

Однако системный подход требует не просто отчетных цифр, а масштабной модернизации инфраструктуры. На полях Форума проектируются новые формы государственно-частного партнерства (ГЧП) для строительства

объектов «шаговой доступности», обсуждается цифровизация управления отраслью и форсированное импортозамещение.

Особый акцент сделан на укреплении спортивного суверенитета — создании независимых систем спортивного арбитража, методической базы и научно-медицинского сопровождения. Важнейшим новым направлением становится развитие адаптивного спорта и создание комплексной системы реабилитации участников специальной военной операции средствами физической культуры.



ФОТО: GETTY IMAGES / TIMOTHY VERA ALGERIA

СИБИРСКИЙ ХАБ: ПОЧЕМУ КРАСНОЯРСК СТАНОВИТСЯ ЦЕНТРОМ ГЛОБАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Выбор Красноярского края в качестве столицы Международного спортивного форума прагматичен и глубоко символичен. Красноярск — географический центр России, мощный экономический, промышленный и научно-образовательный форпост Сибири. Город обладает уникальным опытом проведения крупнейших международных стартов, главным из которых стала Всемирная зимняя универсиада 2019 года. Наследие Универсиады — ультрасовременные ледовые дворцы, горнолыжные кластеры, развитая транспортная и медицинская инфраструктура — делает Красноярск идеальной площадкой для проведения конгресса любого уровня сложности.

Для самого Красноярского края и всей Сибири Форум 2026 года — это мощнейший катализатор развития. Он не только привлечет масштабные инвестиции в региональную инфраструктуру и послужит импульсом для государственно-частного партнерства, но и укрепит статус Сибири как одного из ключевых центров притяжения для азиатских и евразийских партнеров России. Географическая близость к странам Азиатско-Тихоокеанского региона делает Красноярск мостом для выстраивания новых логистических и гуманитарных связей в спортивной сфере.



ФОТО: GETTY IMAGES / JACOB I. PEREZ



ФОТО: PHOTO.RUSSIANPRESS.RU

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВЕКТОР: РАЗВОРОТ НА ВОСТОК И ГЛОБАЛЬНЫЙ ЮГ

Красноярский форум 2026 года наглядно продемонстрирует бесперспективность попыток международной изоляции России. Географическое положение Красноярска ориентирует международную повестку Форума на тесное сотрудничество со странами БРИКС, ШОС, СНГ, а также государствами Азии, Ближнего Востока, Африки и Латинской Америки.

Для зарубежных партнеров российский Форум — это уникальная возможность перенять передовые методики подготовки спортсменов, получить доступ к качественной сибирской тренировочной инфраструктуре и договориться о создании новых совместных лиг и турниров. Россия предлагает миру концепцию «чистого спорта», свободного от политического шантажа, двойных стандартов и сомнительных гендерных экспериментов, разрушающих классический спорт на Западе.

СОБЫТИЕ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ НОВОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ КООПЕРАЦИИ

Второй важнейший вектор — пересборка международных связей в условиях кризиса олимпийского движения. Форум выступает драйвером формирования многополярной спортивной дипломатии.

Традиционно, Москва и регионы-хозяева Форума предлагают зарубежным партнерам принципиально новую модель сотрудничества, основанную на равенстве, деполитизации и взаимном уважении. Площадка

Форума становится местом институционализации новых международных форматов — Игр БРИКС, соревнований в рамках ШОС и СНГ, а также инновационных фиджитал-движений («Игры Будущего»).

Россия не просто сохраняет присутствие в глобальном диалоге, а возглавляет процесс создания альтернативных спортивных ассоциаций, привлекательных для государств Глобального Юга и Востока.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗИС НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Развитие детско-юношеского спорта на Форуме рассматривается не как отдельная социальная функция, а как фундамент демографического и физического здоровья нации. Поддержка спорта среди детей и подростков требует пересмотра всей системы подготовки спортивного резерва.

На экспертных площадках Форума обсуждаются вопросы бесшовного перехода молодого атлета от школь-

ной секции и клубов до профессионального спорта высших достижений.

В фокусе внимания — модернизация детских спортивных школ (ДЮСШ), внедрение современных ранних методик отбора талантливых детей, повышение социального статуса и уровня оплаты труда детских тренеров, а также создание бесплатной и доступной спортивной среды в регионах.



ФОТО: PHOTO.RUSSIANPRESS.RU



ФОТО: PHOTOBOSCONGRESS.RU

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРАНСФЕР ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКСПЕРТНЫЙ ДИАЛОГ

Четвертый вектор — создание эффективного пространства для обмена опытом, технологиями и управленческими кейсами. Современный спорт — это высокотехнологичная индустрия, находящаяся на стыке IT, медицины, инженерии и шоу-бизнеса.

Форум предоставляет уникальную возможность для прямого диалога между разработчиками спортивного оборудования, учеными, спортивными менеджерами и представителями власти. Его выставочные и дискуссионные площадки служат катализатором для внедрения инноваций:

от искусственного интеллекта в системе судейства и скаутинга до передовых отечественных разработок в области спортивной фармакологии и экипировки.

Таким образом, Международный спортивный форум выступает драйвером комплексной перезагрузки отрасли. Реализация его ключевых целей позволяет не только эффективно отвечать на внешние ограничения, но и формировать суверенную, передовую спортивную индустрию, ориентированную на человека, его здоровье и национальные интересы страны. ♦

ФОТО: PHOTOBOSCONGRESS.RU

XIV Международный спортивный форум «Россия – спортивная держава» пройдет в Красноярске с 21 по 23 октября при поддержке правительства Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации. Оператором Форума выступает Фонд Росконгресс при поддержке правительства Красноярского края. Основные мероприятия Форума пройдут на площадке Международного выставочно-делового центра «Сибирь».

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК НА БЕРЕГАХ ЕНИСЕЯ

Международный спортивный форум — это не только сухие цифры докладов и закрытые совещания. Красноярск на несколько дней превратится в огромную спортивную арену. Традиционная международная выставка «Современный спорт. Инновации и перспективы» (MSIP) представит передовые технологические решения регионов России и зарубежных участников.

Молодежный день, Сибирская неделя спорта и цикл мероприятий #ВпередНавстречуРСПД впервые станут частью Международного спортивного форума. Жителей и гостей Красноярска ждет насыщенная фестивальная программа: зрелищные показательные выступления, фиджитал-турниры, мастер-классы от легендарных олимпийских чемпионов, легкоатлетические забеги и масштабные спортивно-зрелищные шоу. Сибирь покажет всему миру свой неповторимый колорит, сильный дух и искреннюю любовь к спорту.

Решения и стратегические соглашения, которые будут подписаны на полях красноярского Форума в 2026 году, определяют вектор развития отечественного спорта на десятилетия вперед. Форум докажет: наша страна не просто сохраняет статус великой спортивной державы — она берет на себя лидерство в создании спорта будущего. Уверенно, масштабно и бескомпромиссно.



«МЫ СТРОИМ УНИВЕРСИТЕТ БУДУЩЕГО» Вадим Гришков

РЕКТОР НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Р — Вадим Федорович, вы возглавили старейший спортивный вуз России в непростой период. Какие задачи стояли перед вами в первый год работы и что уже удалось сделать?

— Когда в августе 2024 года мне доверили руководство университетом, было очевидно: нужны системные решения. Министр спорта Михаил Владимирович Дегтярев поставил четкие задачи: устранить замечания, выявленные в ходе проверок, навести порядок в базовых процессах, обеспечить стабильную работу всех подразделений. Мы начали с аудита. Важно было честно посмотреть, где мы теряем эффективность, где есть системные проблемы, и выстроить прозрачную модель управления.

Первым делом занялись инфраструктурой — учебными аудиториями и учебно-тренировочным центром «Кавголово». Это наша ключевая база, сердце спортивной подготовки, которая, безусловно, требовала серьезного обновления. Мы полностью восстановили стрельбище, склон для лыжной акробатики, построили площадку для пляжного волейбола. Важно, что база сегодня востребована не только лыжниками и биатлонистами — здесь проводят сборы гимнасты, баскетболисты. Жизнь действительно кипит! Уже к лету 2025 года мы отчитались перед министром о первых результатах. Но это было только начало большого пути. Есть и отдельный проект — лыжероллерная трасса, существовавшая еще с советских времен. Ее восстановление запланировано на 2027 год.

— Какие проекты реализованы за это время в самом университете? Каковы планы на ближайший год?

— В 2025 году проведен комплекс ремонтных работ: обновлены кафедры атлетизма, спортивных игр, борьбы и высокотехнологичных видов спорта, заменено оборудование, модернизированы системы пожарной безопасности. Стартовали проекты капитального ремонта бассейна и здания на Никольской площади. В 2026-м продолжаются работы по обновлению учебных классов и созданию доступной среды. Университет приступил к масштабному этапу проектирования, результаты которого станут основой дальнейшей модернизации.

— В центре внимания были и социальные вопросы — в том числе поддержка студентов — участников СВО. Что уже сделано в этом направлении?

— Это одно из наших приоритетных направлений. Для ребят, вернувшихся с СВО, предусмотрены льготные условия поступления и обучения. Кроме того, Институт адаптивной физической культуры активно взаимодействует с профильными федерациями и организациями, занимающимися реабилитацией ветеранов. Мы принимаем активное участие в мероприятиях по вовлечению их в спортивную деятельность — и это не просто поддержка, а важный шаг к их полноценной социальной адаптации и возвращению к активной жизни.



Ключевым приоритетом остается создание привлекательных условий для самореализации студентов — в учебе, спорте, общественной деятельности, что напрямую влияет на их дальнейшее профессиональное развитие.





— Вы упомянули цифровую трансформацию. Что конкретно делается в этом направлении?

— Основными направлениями цифровизации в университете являются полная автоматизация процессов управления образовательным процессом, создание удобных цифровых сервисов для преподавателей и студентов, внедрение технологий искусственного интеллекта. Параллельно модернизируется цифровая инфраструктура. Мы обновляем сайт университета — он станет современным и удобным. Важно отметить, что когда мы говорим про искусственный интеллект, то придерживаемся ключевого принципа: за качество результата всегда отвечает человек. ИИ — инструмент, но не замена эксперту и, тем более, тренеру-преподавателю. На ближайший год мы ставим задачу обучить технологиям ИИ не менее 50% преподавателей, а в среднесрочной перспективе — добиться того, чтобы 100% выпускников университета могли использовать ИИ как помощника в решении профессиональных задач.

— В университете обучается более 6000 студентов, и эта цифра растет. Как удастся увеличивать прием и что делается для качества образования?

— Действительно, сегодня в университете обучается 6018 студентов — на 700 человек больше, чем годом ранее. Позитивные изменения в работе вуза позволили увеличить контрольные цифры приема, что являлось одной из задач, поставленных министром. Мы активно развиваем среднее профессиональное образование — направление, пользующееся устойчивым спросом у молодежи. Значительное внимание уделяем сотрудничеству с общероссийскими спортивными федерациями, профориентационной работе со школьниками, а также формированию положительного имиджа университета в средствах массовой информации и социальных сетях.

Однако ключевым приоритетом остается создание привлекательных условий для самореализации студентов — в учебе, спорте, общественной деятельности, что напрямую влияет на их дальнейшее профессиональное развитие. Мы стремимся, чтобы абитуриенты уже на этапе выбора видели: университет — это перекресток спорта, образования, науки, технологий и управление. Сегодня вуз готовит кадры более чем по 70 видам спорта, а также спортивных управленцев, психологов и журналистов. Мы сознательно расширяем линейку карьерных траекторий. Так, на кафедре высокотехнологичных видов спорта готовят специалистов

по компьютерному спорту, фиджитал-спорту, лазерному бою и гонкам дронов — это прямой ответ на запросы нового поколения.

Одним из приоритетных направлений подготовки тренеров-преподавателей мы считаем интеграцию образования, науки и практики спорта. Этот подход реализуется через внедрение научно-методического обеспечения подготовки студенческих сборных команд. Неизменным авторитетом и интересом пользуются программы и мероприятия Института адаптивной физической культуры, который по праву признан лидером в данной области в стране.

В 2026 году университет выпустил 1309 квалифицированных специалистов. Важно отметить: 95% из них трудоустроены, причем более 80% работают в сфере физической культуры и спорта. Это убедительный показатель, подтверждающий востребованность наших выпускников на рынке труда.

— В современном мире не менее важным становится непрерывное профессиональное развитие специалистов, особенно в спорте, где в борьбе за мировое лидерство постоянно появляется что-то новое. Как университет участвует в этом процессе?

— Мы не просто участвуем — мы являемся лидером этого направления. Сегодня в университете реализуется 45 программ повышения квалификации и 14 программ профессиональной переподготовки для тех, кто уже работает в отрасли и стремится повысить квалификацию или сменить специализацию. В 2025 году по этим программам прошли обучение 2600 человек. В 2026 году запланировано обучить 1500 слушателей по государственному заданию Минспорта России, и дополнительно по договорам — еще 1200 человек. К проведению занятий привлекаются ведущие преподаватели кафедр университета и признанные специалисты-практики. Но мы смотрим вперед: наша задача — создать на базе университета национальный центр развития кадрового потенциала как среду непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей, тренеров и других специалистов физической культуры и спорта. Планируется внедрение цифровых технологий и личного кабинета



работника, что позволит эффективно управлять процессом кадрового обеспечения.

— Наука — еще одно ключевое направление. Что происходит в этой сфере?

— Научную работу в университете ведут профессорско-преподавательский состав и научные сотрудники. Мы наращиваем портфель научно-исследовательских тем, одобренных Российской академией наук. Это системный рост. В университете работают 10 научных школ, которые проводят прикладные исследования с учетом приоритетных направлений научно-технологического развития России, определенных Указом Президента России. Например, в области нейрокогнитивных основ обучения двигательным действиям, а также изучения молекулярно-генетических механизмов повреждения миокарда у спортсменов. Для обеспечения исследований мирового уровня мы решаем задачи создания самых современных научных лабораторий. За прошедший год на кафедрах завершили 31 инициативную тему и сформировали 28 новых тем научно-исследовательских работ в актуальных областях спортивной науки.

В университете активно работает Студенческое научное общество — наши талантливые студенты и аспиранты регулярно становятся победителями и призерами научных конференций и конкурсов.

— Как развивается в университете международное сотрудничество?

— Мы последовательно работаем над укреплением международных связей, несмотря на сложную геополитическую ситуацию. В университете обучаются студенты из 19 стран, включая Беларусь, Казахстан, Киргизию, Армению, Узбекистан, а также представители стран Африки и Азии.

Университет поддерживает партнерские отношения с более чем 40 зарубежными вузами. Мы активно развиваем академическую мобильность студентов и преподавателей — в прошедшем учебном году в ней приняли участие 164 человека.

Совместно с университетами КНР реализуются сетевые образовательные программы. По программе бакалавриата в области физкультуры

турно-оздоровительной деятельности с Шэньянским институтом физической культуры обучается 200 студентов. С 2026 года открыты программы бакалавриата и магистратуры в совместном институте зимних видов спорта Харбинского университета физической культуры. Университет имени П. Ф. Лесгафта с российской стороны возглавляет Российско-китайскую Ассоциацию спортивных университетов.

В 2026 году на базе университета уже прошли 7 международных научных конференций, в которых приняли участие более 1500 человек. На XXIX Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» мы ожидаем представителей более чем из 30 стран. Это площадка для обмена опытом и укрепления международных связей. Мы демонстрируем, что российская спортивная наука остается востребованной и конкурентоспособной.

— Какие у вас планы на ближайшие годы? Что будет главным приоритетом?

— Приоритет один — работать. Мы нацелены на то, чтобы готовить специалистов, отвечающих современным требованиям спортивной отрасли, развивать научные направления и последовательно совершенствовать инфраструктуру университета. Для этого необходимо продолжать модернизацию, бережно сохранять и укреплять коллектив преподавателей и обеспечивать достойные условия труда.

Наш педагогический состав — это особая ценность. В университете работают профессионалы высокого уровня, и наша задача — создавать им все условия для эффективной работы и профессионального роста.

Не менее важно выстраивать прочные связи с индустрией. Мы стремимся готовить специалистов, которые будут востребованы завтра, а не только сегодня. Для этого необходимо внимательно слушать отрасль, понимать ее актуальные запросы и гибко на них реагировать.

Уверен, что совместная работа с Министерством спорта, профессорско-преподавательским и управленческим составом, а главное — с нашими студентами, позволит нам создать университет будущего: современный, технологичный и открытый миру. Бренд Университета Лесгафта будет укрепляться и развиваться! ♦



— В 2026 году университет отмечает 130-летие. Как проходит юбилейный год и что он значит для вуза?

— 130 лет — это большая история. Университет Лесгафта — первый в России и один из старейших в мире вузов в области физической культуры и спорта. Мы выпустили десятки тысяч специалистов, среди которых выдающиеся тренеры, ученые, организаторы спорта. Юбилей для нас — это не просто праздник, а возможность показать, что мы помним свои корни и уверенно смотрим в будущее.

В рамках юбилейных мероприятий прошли и проходят события на всех кафедрах университета. На базе учебно-тренировочного центра в Кавголово состоялся XXIX Всероссийский фестиваль студентов вузов физической культуры с международным участием — наши студенты завоевали первые и призовые места во всех номинациях конкурса, а сам фестиваль, как было отмечено, проведен на высоком уровне. Мы создаем и новые традиции — так, прошел первый Бал отличников.

Кульминацией юбилейного года станут торжественные мероприятия в декабре: пройдут XXIX Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех: вызовы современности и взгляд в будущее», форум Российско-китайской Ассоциации спортивных университетов «Сотрудничество России и Китая: образование, наука, спорт», а также праздничная программа, которую мы готовим для именитых гостей. И это будет точка отсчета для нового этапа нашей истории — этапа, когда мы не просто чтим традиции, а активно строим университет будущего.



ФОТО: GETTYIMAGES / HAMMAN PETERS — FIFA

ПО ЗАВЕТАМ БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ В США ВЯРД ЛИ СМОЖЕТ СРАВНИТЬСЯ ПО ГОСТЕПРИИМСТВУ С ТЕМ, ЧТО ПРОВЕЛИ В РОССИИ В 2018-М, ОСОБЕННО В СВЯЗИ С ОКРУЖАВШИМ ЕГО ШЛЕЙФОМ СКАНДАЛОВ. ОДНАКО И ОН ЗАПОМНИТСЯ БОЛЕЛЬЩИКАМ ПО ВСЕМУ МИРУ БЛАГОДАРЯ МАСШТАБАМ, СЕНСАЦИОННОМУ ВЗЛЕТУ КАБО-ВЕРДЕ, НЕБЫВАЛОЙ ПОПУЛЯРНОСТИ ЗРЛИНГА ХОЛАНДА, НОВОМУ РЕКОРДУ КИЛИАНА МБАППЕ И ПОСЛЕДНЕМУ ПРОЯВЛЕНИЮ МАГИИ ЛИОНЕЛЯ МЕССИ В СБОРНОЙ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ, КОТОРАЯ, К БОЛЬШОМУ СОЖАЛЕНИЮ, ЗАКОНЧИЛАСЬ В ФИНАЛЕ И ПРЕДОПРЕДЕЛИЛА ПОРАЖЕНИЕ АРГЕНТИНЫ ОТ ИСПАНИИ.



ФОТО: GETTYIMAGES / WWW.DPA.DE

Руководство ФИФА традиционно провозглашает каждый новый чемпионат мира лучшим в истории. Однако после турнира в Северной Америке поспорить с этим хотя бы в одном аспекте действительно сложно: прошедший мундиаль вышел самым масштабным в истории футбола. Впервые в финальной стадии выступили 48 сборных. Такое расширение подарило болельщикам 104 матча, позволило скромным командам заявить о себе на главной арене планеты, а география соревнования превратила его в грандиозное спортивное путешествие сразу по трем странам.

В ФИФА этот эксперимент уже воспринимают не как разовую акцию, всерьез рассматривая возможность в будущем увеличить число участников до 64 команд.

Но за впечатляющими цифрами проступили и менее приятные детали. Если на ЧМ-2018 Россия получила практически единодушную похвалу за высочайший уровень организации и теплый прием, то организаторам нынешнего мундиаля пришлось столкнуться со шквалом критики. Призовые ограничения, запредельная стоимость (причем как билетов на матчи, так и перелетов), а также усиленные процедуры безопасности для граждан арабских и африканских государств оставили горький привкус. Скандал с отменой красной карточки Фоларину Балогуну



РАУЛЬ ХИМЕНЕС ИЗ СБОРНОЙ МЕКСИКИ ПРАЗДНУЕТ ВТОРОЙ ГОЛ СВОЕЙ КОМАНДЫ В МАТЧЕ ГРУППЫ А ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ FIFA 2026 МЕЖДУ МЕКСИКОЙ И ЮАР НА СТАДИОНЕ «МЕХИКО СИТИ»



ЛИОНЕЛЬ МЕССИ И ВОЗИНЯ БОРЮТСЯ ЗА МЯЧ ВО ВРЕМЯ МАТЧА АРГЕНТИНА-КАБО-ВЕРДЕ

при непосредственном участии Дональда Трампа и вовсе всколыхнул спортивное сообщество по всему миру. Впрочем, сам футбол вновь оказался сильнее любых сопутствующих неурядиц. Как и восемь лет назад, чемпионат мира подарил зрителям ощущение грандиозного общего праздника, а заодно познакомил планету с героями, о которых еще недавно широкая публика практически ничего не знала.

Для Гаити и Кюрасао уже сама квалификация в финальную стадию стала историческим событием. Бывшая колония Нидерландов к тому же оказалась самой маленькой страной-участницей в истории ЧМ как по площади (444 кв. км), так и по численности населения (около 156 тыс.). Ну, а 78-летний наставник Дик Адвокат, ранее работавший с «Зенитом» и сборной России, превратился в главный символ этого удивительного триумфа.

Свой след на полях Северной Америки оставили и футболисты, хорошо знакомые российской публике. Так, в честь Жилсона Беншимола фанатки с шарфами «Акрона» водили хороводы прямо на Таймс-сквер, представители столичных «Локомотива» и «Динамо» Сесар Монтез и Луис Чавес помогли Мексике пробиться в плей-офф, а Дуглас Сантос завоевал безоговорочное доверие Карло Анчелотти и превратился в основного защит-

ника сборной Бразилии. Легионер «Зенита» выходил в стартовом составе во всех пяти матчах, а более высокую итоговую оценку среди его партнеров получил лишь Винисиус Жуниор.

В свою очередь, парагваец Хуан Касерес в жесточайшей битве 1/8 финала с французами провел, пожалуй, лучший матч в своей карьере, бросив вызов одному из самых грозных атакующих трио планеты. Защитник в буквальном смысле не давал разбежаться Килиану Мбаппе, лишая того привычной свободы и вынуждая искать обходные пути для обострения игры.

Однако как бы ни старались защитники противостоять Мбаппе, свой гол он все же забил — пусть и с пенальти. А к концу мундиаля форвард и вовсе обосновался на первой строчке в списке лучших бомбардиров в истории ЧМ. И это в 27 лет!

Помимо статистических рекордов, повышенное внимание к нападающему «Реала» было приковано из-за негласного соперничества с Эрлингом Холандом. Голеадоры уже не первый год заочно конкурируют за право называться лучшим форвардом своего поколения, а благодаря развитию социальных сетей это противостояние приобрело совершенно новые грани.

Более того, в Латинской Америке имя игрока «Манчестер Сити» стало настолько культовым, что в Перу молодые родители начали

в настоящую сказку превратилось выступление и другого дебютанта — сборной Кабо-Верде. Скромная африканская дружина неожиданно пробилась в плей-офф, оставив за спиной в группе Уругвай и Саудовскую Аравию, а в 1/16 финала заставила изрядно понервничать Аргентину, уступив лишь в дополнительное время.

Главный герой этой сенсации — Возинья. 40-летний голкипер в стартовом матче — против будущих чемпионов испанцев — совершил семь сейвов и помог своей команде добиться нулевой ничьей. После такого выступления страж ворот, еще совсем недавно защищавший цвета клуба из второго дивизиона Португалии, моментально превратился в мировую знаменитость.

Более того, позднее ветерана наряду с Матвеем Сафоновым и восемью другими ведущими вратарями включили в число номинантов на приз имени Льва Яшина по итогам года.



КИЛИАН МБАППЕ ЗАБИВАЕТ ГОЛ В ОТБОРОЧНОМ МАТЧЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ FIFA 2026 УКРАИНА-ФРАНЦИЯ

Интернет буквально заполнили мемы и ролики, созданные с помощью искусственного интеллекта, где Мбаппе, представленный в гипертрофированном образе диктатора, сражается с могучим викингем в лице Холанда.

Триумфальное шествие норвежца, который на дебютном мундиале вошел в четверку лучших бомбардиров и довел свою сборную до первого в истории четвертьфинала, только подогрело интерес к этому цифровому феномену.

называть новорожденных в честь футболиста — и это при том, что их сборная на чемпионате мира даже не выступала. Даже в России две девушки неожиданно прославились в интернете благодаря поразительному внешнему сходству с норвежцем.

Возможно, именно в этом заключалось одно из главных отличий нынешнего мундиала: его герои существовали одновременно в двух измерениях. На стадионе они боролись за выход в следующий раунд, а в смартфонах болельщиков уже жили в виде мемов, нарезок, пародий и нейросетевых анимаций. Турнир окончательно вышел за рамки исключительно спортивного состязания — он превратился в бесконечный

поток культурных кодов, продолжающий жить даже после финального свистка.

При этом ЧМ-2026 оказался еще и своеобразной границей эпох. Пока молодые звезды определяли будущее игры, целое поколение легенд писало заключительные главы в международной карьере. Лука Модрич, Тибо Куртуа, Садио Мане и Кристиану Роналду провели свои последние матчи, но ярче всех на североамериканских аренах сверкала звезда Лионеля Месси. В 39 лет капитан Аргентины приехал на свой шестой чемпионат мира в статусе действующего обладателя трофея и человека, которому уже нечего было доказывать. Но болельщики все равно гнали своего кумира



ЭРЛИНГ ХОЛАНД ПРАЗДНУЕТ СВОЙ ГОЛ С ПАРТНЕРАМИ ПО КОМАНДЕ В МАТЧЕ ГРУППЫ I НОРВЕГИЯ-СЕНЕГАЛ НА СТАДИОНЕ «НЬЮ-ЙОРК НЬЮ-ДЖЕРСИ»

19 ИЮЛЯ 2026. ФИНАЛЬНЫЙ МАТЧ ИСПАНИЯ-АРГЕНТИНА НА СТАДИОНЕ «НЬЮ-ЙОРК НЬЮ-ДЖЕРСИ»





ЭМОЦИИ ЛИОНЕЛЯ МЕССИ ПЕРЕД ВРУЧЕНИЕМ МЕДАЛЕЙ НА ЦЕРЕМОНИИ НАГРАЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ФИНАЛЬНОГО МАТЧА ИСПАНИЯ-АРГЕНТИНА НА СТАДИОНЕ «НЬЮ-ЙОРК НЬЮ-ДЖЕРСИ»



СОБЫТИЕ

ЛАМИН ЯМАЛЬ И АЛЕКСИС МАК-АЛЛИСТЕР БОРЮТСЯ ЗА МЯЧ ВО ВРЕМЯ ФИНАЛЬНОГО МАТЧА ИСПАНИЯ-АРГЕНТИНА

вперед: на каждом матче с трибун звучали песни в его честь, а вокруг сборной вновь царил атмосфера обожания капитана.

В ответ нападающий благодарил поклонников за безграничную веру и любовь своей футбольной магией: чуть ли не каждое касание мяча было сродни откровению и напоминало о том самом Месси, которого мир привык видеть во времена золотой эпохи «Барселоны» Пепа Гвардиолы. И хотя Аргентина уже не выглядела столь безупречной, как в Катаре за четыре года до этого, в решающие моменты Лео умудрялся воплощать «правдивые» истории барона Мюнхгаузена в жизнь: летал на пушечном ядре, убивал 50 уток одним выстрелом и вытягивал

себя из болота за волосы. Даже партнеры признавались, что лишь благодаря феноменальной форме капитана смогли добраться до финала.

Победа «красной фурии» со счетом 1:0 в дополнительное время и голом нещадно критикуемого Феррана Торреса, которому предшествовало удаление Энцо Фернандеса, стала олицетворением справедливости по всем канонам жанра. Хотя Месси был близок к тому, чтобы и на сей раз совершить невозможное, но госпожа Фортуна, похоже, заставила его расплатиться по долгам... Может быть для того, чтобы прощание нападающего с турниром со слезами на глазах осталось в памяти даже тех, кто в целом равнодушен к самой игре. ♦

Главный матч стал столкновением прошлого и будущего. С одной стороны – 39-летняя икона, последний великий представитель поколения, навсегда изменившего представление о возможностях одного отдельно взятого игрока.

С другой – молодая европейская команда, в которой сложно выделить кого-то одного, неважно будь то Родри, Ламин Ямаль или Пау Кубарси.

19 ИЮЛЯ 2026. КАПИТАН СБОРНОЙ ИСПАНИИ РОДРИ (ПОДНИМАЕТ ТРОФЕЙ). ЕГО ПАРТНЕРЫ ПО КОМАНДЕ И ЛУИС ДЕ ЛА ФУЕНТЕ, ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ ИСПАНИИ (СПЛЕВА), ПРАЗДНУЮТ ПОБЕДУ ВО ВРЕМЯ ЦЕРЕМОНИИ НАГРАЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ФИНАЛЬНОГО МАТЧА ИСПАНИЯ-АРГЕНТИНА



ФОТО: GETTY IMAGES / NICOLÒ CAMPO

ДМИТРИЙ ГУБЕРНИЕВ

«ВСЕ КОММЕНТАТОРЫ МИРА ГОВОРИЛИ, ЧТО ЭТО РУССКИЕ РЕБЯТА»

Известный комментатор, советник министра спорта Дмитрий Губерниев – о возвращении российских спортсменов, ярких победах на чемпионатах мира и Европы, футболе и форуме «Россия – спортивная держава».

36-й чемпионат Европы и 15-й чемпионат Европы среди юниорок по спортивной гимнастике. Ангелина Мельникова выступает на бревне в финале командных соревнований среди женщин

ГУБЕРНИЕВА • КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА • КОЛОНКА ДМИТРИЯ ГУБЕРНИЕВА



МАТВЕЙ САФОНОВ ИЗ «ПАРИ СЕН-ЖЕРМЕН» ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ МАТЧА ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ УЕФА 2026/27

ФОТО: GETTY IMAGES / FRANCO ARLAND

Если говорить о главном летнем спортивном событии планетарного масштаба, то тут двух мнений быть не может: это чемпионат мира по футболу, который впервые в истории прошел на территории трех стран — США, Канады и Мексики. Хотя там и не играла российская сборная, миллионы наших болельщиков внимательно следили за турниром, били все рекорды по просмотрам на «Матч ТВ». Много было критических стрел и замечаний, что ФИФА раздула чемпионат до 48 участников, что слишком высокие цены и все такое прочее, но турнир получился самым успешным с точки зрения посещаемости, заработанных денег и телевизионных рейтингов.

Радует, что один из самых надежных и лучших вратарей мира в футболе — наш Матвей Сафонов, двукратный победитель Лиги чемпионов. И номинация на престижный приз «Вратарь года» от France Football тому подтверждение. Только один вратарь в истории получал «Золотой мяч» — наш Лев Яшин в 1963 году, Ринат Дасаев признавался лучшим голкипером мира в 1988-м. У Матвея есть отличная возможность встать в один ряд с великими.



ФОТО: GETTY IMAGES / PASELL / MB MEDIA



ПАВЕЛ ГРАУДИН И ИВАН КУЧЕРСКОЙ

Для российского спорта важнейшим стало решение Международного олимпийского комитета восстановить в правах Олимпийский комитет России и отменить свои рекомендации от 2022 и 2023 годов по ограничениям для наших спортсменов. И достаточно быстро многие международные федерации стали допускать россиян до участия в соревнованиях в полноценном статусе с флагом и гимном. Конечно, подобного не произошло бы без системной и кропотливой работы Министерства спорта, Олимпийского комитета, и здесь вся команда Михаила Дегтярева большие молодцы. Так держать!

И спортсмены не заставили ждать больших побед. Чемпионом Европы по современному пятиборью стал Егор Громадский, саблист Павел Граудин, сын известных легкоатлетов, впервые стал чемпионом мира по фехтованию и услышал гимн России в свою честь. Гимнастка Ангелина Мельникова, несмотря на сложности с визой, добавила в свой послужной список три золотых медали чемпионата Европы. Здорово выступили на чемпионате мира и наши «художники», выиграв командное первенство.

Гребцы Захар Петров и Иван Штыль показали феноменальный результат на мировом первенстве, второй год подряд выиграв золото в каноэ-двойках. И, несмотря на их нейтральный статус, все комментаторы мира говорили, что это русские ребята. Об Иване хочется сказать отдельно: в Польше наш прославленный спортсмен стал 20-кратным чемпионом мира! Отмечу блестящее возвращение нашей команды на чемпионат Европы по водным видам спорта: 10 золотых, 9 серебряных и 13 бронзовых медалей – есть третье общекомандное место! Спасибо пловцам, прыгунам в воду и молодой команде по синхронному плаванию, получил огромное удовольствие от их выступления. В целом, если брать работу федераций, то Федерация каноэ России, которой руководит Евгений Архипов, и Федерация водных видов спорта, которую возглавляет Дмитрий Мазепин, огромные молодцы. Они четко понимают, что и как надо делать для того, чтобы наши спортсмены выступали и делали это успешно.

Кстати, обратил бы внимание на отсутствие какого-либо негатива по отношению к нашим ребятам и девочкам от спортсменов из других стран. Разве что политики начинают раскачивать лодку, но на их мнение нам не нужно обращать никакого внимания. В то же время в целом ряде видов спорта, таких как футбол, хоккей, биатлон, керлинг и бобслей, по-прежнему нет позитивных сдвигов по нашему возвращению. Да, в лыжах затеплилась надежда, но мы видим, как в фигурном катании без объяснения причин отбирают выданные ранее нейтральные статусы. Ситуация здесь остается достаточно зыбкой. Там, где нас не пускают, нам надо судиться, вооружаться стопроцентными доводами, в правовой плоскости одерживать очередные победы и возвращаться. Понятно, что недоброжелатели будут и дальше доносить, писать пасквили, но к этому просто нужно быть юридически готовыми.

Уверен, все эти вопросы не раз поднимут на полях международного спортивного форума «Россия – спортивная держава», который в октябре пройдет в Красноярске. Нам нужно продолжать активно развивать спорт в стране, строить спортивные объекты и проводить соревнования. Но самая главная история, на что должны обратить внимание чиновники и функционеры, это развитие детско-юношеского спорта. Если где-то закрываются спортивные сооружения, нужно предлагать доступную альтернативу для детей и всех тех, кто занимается спортом. Времена с точки зрения финансов сейчас трудные, но создать все условия для подрастающего поколения – это необходимость. И важно не забывать о детских тренерах, об их материальном положении. Болевых точек у нас еще много, поэтому темпы работ не снижаем! ♦



ИВАН ШТЫЛЬ, ЗАХАР ПЕТРОВ ВО ВРЕМЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ICF ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ И ПАРАКАНОЭ В ПОЗНАНИ, ПОЛЬША

Гости «Дома спорта» могли не только услышать чемпионов, но и проверить собственные силы в интерактивных зонах, а также приобрести сувениры с олимпийской символикой. Прямые трансляции ключевых интервью велись в официальном сообществе ОКР в ВК.



«ДОМ СПОРТА» В ЕКАТЕРИНБУРГЕ КАК ОКР, МИНСПОРТА И РОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ФОНД СОБРАЛИ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ НА ОДНОЙ ПЛОЩАДКЕ

В сентябре, в рамках Международного фестиваля молодежи в Екатеринбурге активно работал стенд «Дом спорта». Его организовали Олимпийский комитет России, Министерство спорта и Российский спортивный фонд. За четыре дня площадку посетили более десяти тысяч человек из 191 страны - и стали свидетелями живых диалогов с легендами отечественного спорта



«Дом спорта» стал одной из самых ярких точек притяжения МФМ-2026. Здесь прошло более десятка мероприятий с участием титулованных атлетов: Алины Загитовой, Ангелины Мельниковой, Марии Громовой, Давида Белявского, Никиты Крюкова, Елизаветы Туктамышевой, Александра Энберта, Майи Дорошко, Софьи Акатьевой и Даниила Глейхенгауза.



Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Ангелина Мельникова призналась, что еще год назад была на грани ухода из спорта:

“В 2025 году думала заканчивать. Но после победы на чемпионате мира в Джакарте поняла: нужно остаться и попробовать еще раз. Может, у Ангелины Мельниковой какой-то другой путь?»

Трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Мария Громова поделилась секретом преемственности поколений:

“В олимпийской команде у нас всегда есть и молодежь, и те, кто уже прошел несколько Игр. Это требует большого труда».



Тренер и хореограф Даниил Глейхенгауз дал оптимистичный прогноз:

“Буквально за один-два сезона вернем абсолютно все наши квоты и позиции в мировом фигурном катании. Главное, что нас допустили в начале олимпийского цикла».

«Дом спорта» на МФМ-2026 стал не просто площадкой для интервью, а живым мостом между поколениями атлетов и молодежью из разных стран. И это лучший пример того, как спорт объединяет – независимо от языка и политики. ♦



“

Время покажет, насколько правильным был выбор, сделанный в мою сторону... Но я человек честный и трудолюбивый, и сделаю все зависящее от меня.

ПЕКИН 2008	1	
ЛОНДОН 2012	1	1
РИО 2016	1	1
ТОКИО 2020	1	1



Светлана Ромашина

"Возвращаем психологию победителей"

Беседовала Дана Светланова

Самая титулованная синхронистка в истории — семикратная олимпийская чемпионка Светлана Ромашина возглавила сборную России, сменив на посту главного тренера Татьяну Покровскую. Новый этап в жизни совпал с возвращением команды после долгого перерыва на международную арену. В интервью «Команде России» Светлана рассказала о работе после назначения, ответственности перед Татьяной Покровской, первых международных стартах в новом качестве, изменениях в команде и подготовке к Олимпийским играм. А еще — о том, почему нынешним спортсменкам особенно важно вернуть психологию победителей.

— Популярно мнение, что успешный спортсмен не всегда становится успешным тренером.

— Фразу эту знаю хорошо. Мне всегда хотелось доказать, что я тоже могу быть хорошим тренером, и эта мысль появилась еще до назначения. Легко ничего не бывает: если хочешь добиться результата, нужно трудиться. Прежде всего должна быть собрана хорошая команда — тренеры, специалисты. Главный тренер — прежде всего управленец, а есть те, кто работает непосредственно со спортсменами.

— Вы приняли пост в непростой период — российский спорт уже долгое время был отрезан от международной арены. Это заставляло сомневаться?

— От этого было страшнее, но на решение повлиять не могло. Я прекрасно понимала, что нас действительно долго не было, появились новые тенденции. Всем было на руку, чтобы мы

подольше отсутствовали, появились новые лидеры. Мы долго были отстранены от судейского корпуса, менялись правила — многое прошло мимо нас. Но работа велась.

Я никогда не уходила из вида спорта, все эти годы «варилась» внутри, работала в спортивной школе олимпийского резерва, оставалась в обойме, следила за тем, что происходит на международной арене, создавала свою картинку в голове, и она помогает двигаться сейчас. Нам важно возвращаться, нам нужно, чтобы о спортсменах и о нашем виде спорта больше говорили. Федерация водных видов спорта России во главе с Дмитрием Аркадьевичем Мазепиным делает для этого все возможное, и чувствуется огромная поддержка.

Будем набирать обороты, хотя времени до Олимпиады безумно, катастрофически мало, но есть понимание, что нужно делать. Возможно, это читается как слова, как буквы, но понимание действительно есть.



ФОТО ФЕДЕРАЦИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА РОССИИ

— Чемпионат Европы был вашим тренерским дебютом. О чем думали — о результате или о том, как встретят после перерыва и как будут судить?

— Обо всем и сразу. Много на душе было. Мы понимали, что судить будут не слишком благосклонно. Ведь уже проехали по двум мировым сериям — во Франции и Китае, у соперников дома.

Готовились, что нас будут судить ниже, даже по артистизму. Но не рассчитывали, что настолько сильно будут делать задел между нами и командой Испании. Балл — это слишком много. Получалось, что мы на воде вообще ничем не занимались?

Мы делаем выводы и работаем над ошибками, но вопросы остаются. А переживания за результат есть всегда, но из-за того, как нас примут, мы не переживали — все были дружелюбны, несмотря на соперничество. Никаких неприятных историй не было даже с основными соперниками.

Да, случился момент после произвольной группы, когда мы пошли ва-банк. Но после соревнований буквально через неделю мне написала Андреа Фуэнтес, главный тренер сборной Испании, — мы поняли, что уважаем друг друга и как спортсменки, и как тренеры. Будем продолжать бороться, но на уважительном уровне.

— Вам пришлось сменить на этом посту Татьяну Покровскую. Ощущаете ли вы в связи с этим дополнительную ответственность?

— Этот момент был, есть и будет — он никуда не уйдет, пока я на этой должности. Передо мной большая ответственность, и она прежде всего перед Татьяной Николаевной. Столько лет она была у руля, и команда была непобедимой. Поэтому идти на этот пост было страшно, конечно.

Татьяна Николаевна приучила нас побеждать. Хотя она говорила, что это мы приучили ее к этому. Это взаимно: никто из нас не может оступиться или дать слабину. Это ответственность, которую несешь каждый день, даже в отпуске. За свои амбиции, а они есть, я переживаю меньше всего. Время покажет, насколько правильным был выбор, сделанный в мою сторону... Но я человек честный и трудолюбивый, и сделаю все зависящее от меня. Если ты честно трудишься, в небесной канцелярии все отмечают и видят.

— Вы продолжаете общаться с Татьяной Николаевной, советуетесь с ней?

— Видимся на Круглом. Пусть не так часто, как раньше, но она приезжает на просмотры, была на юниорском отборе.

— Вы были спортсменкой и смотрели на тренерский мостик с одной стороны, теперь — с другой. Изменилось восприятие отношений тренер-спортсмен?

— Многое зависит от личности обоих и от доверия между ними, это — обоюдная работа. Если есть доверительные отношения, с какой стороны не посмотришь, будут гармоничные отношения. Если есть заговорщички, над этим надо работать, причем всем.

В группе сложнее, потому что спортсменов больше: стараешься уделить внимание каждому, но не переборщить. За этот рабочий сезон уже столкнулась с моментами, когда делаешь как тренер одно, а спортсменами это же действие воспринимается иначе.

Мы хотим своим приходом в сборную обозначить, что можем вести диалог с подопечными. Да, у нас по-прежнему действует первое правило «даже если ты считаешь, что тренер не прав — тренер всегда прав», но спортсмен

не должен бояться высказаться. Когда спрашиваешь, что он в воде почувствовал, хочу услышать правду, а не то, что меня порадует — так видна настоящая картина, истина. Бывают болезненные моменты для всех. Но помогает и то, что разница в возрасте не такая большая. Есть те, кто в два раза младше меня, но и дистанция стала в два раза ближе. Когда молчат, стараемся найти контакт, выйти на диалог.

— Вы сказали, что главный тренер это уже и менеджер: стратегия, логистика, планирование. Как вам эта сторона работы?

— Интересно! На какие соревнования ехать, с какими программами, нужна ли акклиматизация — целая система. Мне нравится продумывать даже перелеты, чтобы команда успела отдохнуть перед тренировкой. Эти воспоминания у меня еще свежи как у спортсменки, так что есть что привнести в работу.

— Вы сами еще можете войти в воду и что-то показать?

— За этот год было пару моментов, когда сама залезла в воду на базе «Озеро Круглое». Было интересно посмотреть работу спортсменов под водой. Бывает, поддержка вроде не летит. Под водой глянул, вылезает, а второй тренер говорит — а поддержка-то полетела! Значит работают такие моменты? Чтобы сейчас показывать самой, нужно набирать форму — честно говоря, из физических упражнений у меня максимум утренний зарядка. Могу только зайти и поплавать. Но мы, бывает, с Мариной Голядкиной, постановщиком группы, иногда подшучиваем, что залезем и толкнем поддержку сами. Но пока это больше на словах. Или наш акробат Роман Измайлов грозит залезть и сам поддержку сделать. Хотя, думаю, настанут и такие дни!

— А история «столько лет в воде — больше в нее ни ногой» вам знакома?

— Это проходит с возрастом. В молодости такое говорили, было. Но у меня никогда не было отвращения к воде — она меня держит. Просто сейчас не очень хочется туда залезать.

— То есть с водой вы на «ты»?

— Да. Я знаю, как с ней обращаться, так почему ее не любить?



— Изменилось ли ментально нынешнее поколение спортсменов?

— Сначала мне казалось, что да. Но это было время притирки — нам нужно было познакомиться с командой и заслужить доверие друг друга. Показать, ради чего мы сюда пришли. Мировые серии и особенно чемпионат Европы все расставили по местам.

— Легко ли заниматься творчеством, креативить с новым поколением?

— Проблема в том, что правила стали другими, и они сильно ограничивают творчество — нужно дольше находиться под водой, а значит, меньше возможностей для хореографии и образов. Меньше хореографии с руками. Спортсмены просидели 30 секунд под водой, нужно отдохнуть. Но отдыхать тоже нужно красиво — вот тут и начинается творчество! Сейчас с девочками в зале без нас отдельно работает хореограф Анастасия Готальская. Там и психология, и моменты творчества.

— До Олимпиады действительно уже мало времени. Как будете выстраивать работу, чтобы спортсменки приехали в Лос-Анджелес лидерами?

— Времени и правда мало. 1 октября будет проходить отбор в национальную команду, теперь он ежегодный. Будем смотреть и старшее поколение, и подрастающее, будем вызывать на сбор большое количество спортсменов, из которых планируем оставлять людей с прицелом в сборную для подготовки к Олимпиаде. Сначала будет чемпионат мира, но все равно, смотрим уже и на состав для участия в Олимпийских играх.

Много сейчас работаем с психологией. Может, я где-то не права... Но наше поколение было закаленным и победами, и международными стартами. Мы были как танки!

— Психология чемпионов.

— Да. А у нынешних спортсменок не было международных стартов и золота, поэтому сейчас нам нужна психология победителей — чтобы уверенно выходить на старт. Мандраж будет всегда, но мы говорим им, что они лучшие, и это заставляет верить в себя.

Когда появляется уверенность — появляется открытость в движениях, пластика, тот самый артистизм, который сейчас нужно подтягивать. Мы пока немного зажаты, и нам нужно открываться. Но главная задача сейчас — создать боеспособную команду. ♦

— Вы поставили четверку за этот чемпионат Европы.

— Четверку, хотя сначала думала про троечку с плюсом. Мы максималисты, всегда хочется идеального, а когда ожидания не совсем сходятся с реальностью, это самое обидное. Но я вижу, как все выкладываются и не могу никого упрекнуть — таких в нашем виде спорта нет. Даже при втором-третьем месте говорю «спасибо, молодцы», потому что это правда. Хочется, конечно, больше золота — всегда и везде. Есть над чем работать.



UTS В РОССИИ



Министерство спорта России изучит предложение провести в нашей стране Всемирный молодежный фестиваль UTS. С такой инициативой выступил президент Альянса независимых признанных членов спорта (AIMS) Стефан Фокс. Во время телемоста на стенде «Дома Спорт» в рамках Международного фестиваля молодежи в Екатеринбурге он отметил, что у России есть и опыт, и вся необходимая инфраструктура для проведения мероприятий такого масштаба

Всемирный молодежный фестиваль UTS проводится под эгидой AIMS с 2018 года. В нем участвуют тысячи представителей международного олимпийского, паралимпийского, специального олимпийского движения и неолимпийских видов спорта. Цель

фестиваля — обеспечить молодежи из разных стран равный доступ к спорту и образованию. Организаторы продвигают принципы инклюзии, равенства и недопущения дискриминации.

Последние крупные очные фестивали прошли в Бангкоке в 2022 году,





СТЕФАН ФОКС

ПРЕЗИДЕНТ АЛЬЯНСА НЕЗАВИСИМЫХ ПРИЗНАННЫХ ЧЛЕНОВ СПОРТА

«Убежден, что мы с вами все вместе должны объединить силы для помощи тем, кто в этом нуждается, — обратился к присутствующим Стефан Фокс. — Этот фестиваль имеет огромное значение! Наша организация будет счастлива провести подобное мероприятие в России в 2027 году. Это большое дело — дать возможность всем желающим погрузиться в спорт на равных инклюзивных началах без дискриминации!»

МИНСПОРТ РАССМОТРИТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕМИРНОГО МОЛОДЕЖНОГО ФЕСТИВАЛЯ UTS В РОССИИ В 2027 ГОДУ



где собралось более 15 тысяч человек, и в Куала-Лумпуре в 2025 году, где участвовали более 10 тысяч человек. В свою очередь, в 2026 году Международный фестиваль молодежи в Екатеринбурге собрал 10 000 участников из 191 страны, а количество заявок превысило 113 000.

Стоит отметить, что со Стефаном Фоксом, который также занимает пост генерального секретаря Международной федерации муайтай (IFMA), у Минспорта выстроена постоянная коммуникация. Только в 2025 году стороны встречались дважды — в Будапеште и Москве, где вме-

сте дали старт международному турниру по муайтай «Кубок дружбы» с участием сильнейших спортсменов мира.

Инициатива прозвучала на фоне поэтапного возвращения международного спорта в Россию. Только с начала 2026 года в стране состоялась 35 международных соревнований, еще 36 пройдет до конца года. Проведение Всемирного молодежного фестиваля UTS в 2027 году могло бы стать мощным импульсом для развития молодежного спорта и укрепления международных связей России.





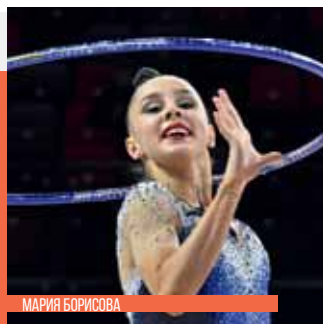
ПАРИЖСКИЙ БАССЕЙН ПРИНЕС 32 МЕДАЛИ И РОССЫПЬ НОВЫХ ИМЕН

Августовский чемпионат Европы прошел в Париже — там соревновались пловцы и другие представители водных видов спорта. И здесь наши спортсмены лицом в грязь точно не ударили. Итог — третье место в общем зачете после Великобритании и Италии с 32 медалями, десять из которых — золотые.

Блестяще выступили наши синхронистки, взяв золото в технической, произвольной и акробатической программе групп. Раскрылся прыгун в воду Руслан Терновой, одержав две победы на вышке (вторая — в паре с Никитой Шлейхером). С золотыми медалями из парижского бассейна уехали Егор Корнев, Илья Бородин, Евгения Чикунова, а также команды в смешанной эстафете вольным стилем и в комбинированной эстафете среди мужчин.

Важно, что турнир открыл новые имена — Киру Манохину, Григория Вековищева, Михаила Щербакова. А Алину Гайфутдинову после завирусившегося видео со слезами теперь знают даже те, кто ничего не слышал о плавании.

НАШИ ПОБЕДЫ



«ДАЛЬШЕ – БОЛЬШЕ!». «ХУДОЖНИЦЫ» ВЫШЛИ НА ПУТЬ ПОКОРЕНИЯ ПЛАНЕТЫ

Без триумфа для России прошел чемпионат мира по художественной гимнастике. Да, у российского любителя спорта перед глазами безусловные победы Алины Кабаевой, Евгении Канаевой, Маргариты Мамун и других наших прославленных девушек. Но времена изменились, и новому поколению гимнасток только предстоит нелегкий путь на вершину Олимпа.

Тем не менее, первые шаги дались россиянкам уверенно. С чемпионата мира в Германии наша национальная команда привезла золото в командном многоборье, заслужив похвалу от Президента России Владимира Путина. Главные действующие лица турнира — Мария Борисова и София Ильтерякова, которые выступали в личных соревнованиях.

«Дальше — больше!» — написала София в социальных сетях, вернувшись из Франкфурта. Нет сомнений, что впереди девушек ожидает только прогресс. С такими традициями в нашей «художке» иначе быть просто не может.



ГРАУДЫНЬ ВОРВАЛСЯ В МИРОВУЮ ЭЛИТУ

Чемпионат мира по фехтованию в этом году стал первым после полноценного допуска российских спортсменов — без каких-либо ограничений, с флагом и гимном. Начался он для нашей национальной команды не самым лучшим образом — россиянам никак не удавалось зацепиться за пьедестал. Все же период отстранения и отсутствие международной практики не прошли бесследно.

Тем не менее, турнир в Гонконге не оставил Россию без позитива. Лучом надежды стал 19-летний саблист Павел Граудынь. На юного саблиста не возлагали особых ожиданий, но именно благодаря ему в Гонконге зазвучал гимн России! По ходу соревнований он выбил лидера мирового рейтинга француза Себастьяна Патриса, а в финале разгромил олимпийского чемпиона До Кен Дона из Кореи — 15:9.

Важно, что представители мужской сборной России по сабле, в отличие от девушек, уже много лет ничего не выигрывали. И появление Павла в элите мирового фехтования — глоток свежего воздуха в этом виде оружия. Верим, что и признанные лидеры российской команды уже совсем скоро вернут свои позиции. Ведь до старта олимпийской квалификации остались считанные месяцы.



АЛЕКСАНДРА БОЙКОВА И ДМИТРИЙ КОЗЛОВСКИЙ

ФОТО: GETTY IMAGES / SIPA IMAGES

ФИГУРИСТЫ СНОВА В ДЕЛЕ

В самом начале осени в Японии состоялся традиционный Kinoshita Group Cup. Это не чемпионат мира, не отбор на Олимпийские игры, а лишь этап «Челленджера», но для российских фигуристов этот турнир значил куда больше самого крутого Гран-при: первое выступление после длительного отстранения!

По-настоящему триумфально Россия вернулась в парах: мы взяли весь подиум. Александра Бойкова и Дмитрий Козловский показали на японском льду четверной выброс и богатую на детали программу, заслуженно победив. Сразу за ними расположились Екатерина Чикмарева и Матвей Янченков с серебром, а также Анастасия Мухортова и Дмитрий Евгеньев с бронзой.

Большим событием для мирового фигурного катания стало возвращение на лед Александры Игнатовой, больше известной по девичьей фамилии Трусова. Она не смогла победить, но показала чистейший четверной лутц и завоевала серебро. В мужском катании, напротив, Владислав Дикиджи сумел обойти Шуна Сато и взял золото. Евгений Семененко тоже не разочаровал и финишировал третьим. И в танцах мы не остались без наград — Василиса Кагановская и Максим Некрасов уступили только Диане Дэвис и Глебу Смолкину. И это был только первый турнир!



АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА

ФОТО: GETTY IMAGES / MARCO MANTOVANI

МЕЛЬНИКОВА СКУЧАЕТ ПО ГИМНУ И ФЛАГУ

В спортивной гимнастике процесс российских побед уже запущен на поток. В августе сборная России заняла первое место в медальном зачете чемпионата Европы в Загребе — взрослые и юниоры завоевали 10 золотых, 12 серебряных и 6 бронзовых медалей, опередив и итальянцев, и британцев. Но это не предел — возможностей для роста предостаточно.

Например, без золота осталась вся взрослая мужская команда, хотя до Загреба добрались и Даниел Маринов, и Арсений Духно. Россияне допускали ряд ошибок в решающие моменты, в том числе — в многоборье, где уступили команде Великобритании. Зато девушки во главе с нашим бессменным лидером Ангелиной Мельниковой были великолепны и добыли сразу три золота!

Мельникова даже расплакалась на одной из церемоний награждения. Говорит, соскучилась по российской символике. Совсем скоро она получит возможность исполнить гимн на пьедестале, ведь World Gymnastics в мае приняла решение допустить россиян без каких-либо ограничений. Ждем чемпионата мира — он пройдет в конце октября в Роттердаме.



ЗАХАР ПЕТРОВ И ИВАН ШТЫЛЬ

ФОТО: GETTY IMAGES / FOTOLIAK / JORDANO

ШТЫЛЬ СВОДИТ С УМА! ПЕТРОВ УЖЕ ДУМАЕТ О ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ

Концовка лета подарила нам еще один важный триумф. Каноисты Захар Петров и Иван Штыль завоевали золотую медаль на чемпионате мира в каноэ-двойках на дистанции 500 метров. Проходил турнир не абы где, а в Польше, куда, к сожалению, попасть сегодня сможет далеко не каждый участник международных соревнований. Но Петров и Штыль не только приехали, но и смогли победить!

Всего россияне завоевали три медали: Петров также взял бронзу на дистанции 1000 метров, а российская команда в каноэ-четверках стала второй на дистанции 500 метров. И золото, и бронза были завоеваны на олимпийских дистанциях, а это вдвойне ответственно, почетно и престижно — особенно на главном старте сезона.

Итогом выступления байдарочников в Познани стала поздравительная телеграмма от Президента страны. «Такой успех убедительно подтвердил высокий авторитет национальной школы гребли», — отметил Владимир Путин.



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА **МАКСИМ БОЕВ**

МАКСИМ БОЕВ

«А ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ ДЛЯ ПОБЕДЫ НА ОИ-2028?»

В первом номере 2026-го года «Команда России» рассказывала, как Максим Боев принял ГЦОЛИФК – легендарный вуз со 107-летней историей, 60 тысячами выпускников и 170 олимпийскими чемпионами.

Тогда ректор только защитил в Минспорте программу развития, говорил о «комплексной подготовке чемпионов», новом кампусе и грядущей трансформации.

Сегодня, спустя полгода, многое из задуманного стало рабочей практикой: эффективный контракт для преподавателей, аудит лабораторной базы, новые образовательные программы для действующих спортсменов.

Боев – человек из команды Михаила Дегтярева: они работали вместе в Самаре, Хабаровске, а затем в Минспорте.

Мы попросили ректора вернуться к разговору – но не о планах, а о том, что «горит» сегодня. О задачах, которые вуз решает прямо сейчас, и о главном вопросе, который здесь задают каждому – от профессора до первокурсника: что ты сделал для победы в Лос-Анджелесе?

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНА ПРЕС-СЛУЖБОЙ ЦОЛИФК

Сегодня в университете мы ставим перед нашей профессурой, сотрудниками и студентами один очень простой вопрос: что ты можешь сделать, чтобы помочь нашей стране, сборной, спортивным федерациям и спортсменам добиться успеха на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе? Вопрос простой, а вот ответ на него дается нелегко. Потому что, фактически, мы ведем речь о серьезной перестройке целого ряда базовых процессов ведущего спортивного вуза страны.

ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ЦОЛИФК



ВО-ПЕРВЫХ

С этого учебного года мы планируем запустить новую линейку образовательных программ, которые будут содержать ряд модулей для наших студентов-действующих спортсменов. Эти учебные модули/дисциплины из области психологии, физиологии, биомеханики и нутрициологии будут нацелены прежде всего на расширение горизонта самопознания спортсмена, систематизации и интеграции в тренировочный процесс его эмпирических знаний.

Нам важно использовать индивидуальную траекторию подготовки будущего тренера для того, чтобы действующий спортсмен получил возможность лучше понять возможности и потенциал самого себя. Программы будут авторскими, то есть иметь академического руководителя, авторитетного специалиста по виду спорта, набор учебных дисциплин/модулей будет пересобран и нацелен на реализацию принципа практикоориентированности и максимального привлечения актуального научного знания. Проектироваться и реализовываться эти образовательные продукты будут исключительно в совместном режиме с соответствующими федерациями и спортивными лигами.

ВО-ВТОРЫХ

В научной работе вуза мы максимально смещаем акцент на интересы наших сборников и федераций. Инструменты и механизмы такой работы хорошо всем известны. Это исследования и разработки в рамках задач комплексных научных групп, в том числе новые подходы к содержанию научно-методического обеспечения сборных команд. При поддержке Российского спортивного фонда планируем закупить новое

мобильное оборудование, проводим аудит имеющейся лабораторной базы с точки зрения прикладной работы со сборными, начинаем пилот по разработке цифрового сервиса «Паспорт спортсмена».

Для системного финансового стимулирования работы преподавателей университета в рамках НМО с 1 сентября этого года начал действовать новый эффективный контракт. Он предполагает дополнительные выплаты всем включенным в работу КНГ и НМО.

И НАКОНЕЦ, ТРЕТЬЕ

О чем хотелось бы сказать. Мы начали переформатировать спортивную обвязку нашей образовательной среды. Если коротко, на базе спортобъектов вуза хотим организовать полноценную подготовку спортивного

Мы планируем запустить новую линейку образовательных программ, которые будут содержать ряд модулей для наших студентов-действующих спортсменов.

резерва страны. У нас для этого есть все, включая высококвалифицированные кадры, научно обоснованные методики и технологии.

Пока запускаем спортивно-оздоровительные группы, далее займемся спортом высших достижений. Итог работы видим как создание спортивной академии ГЦОЛИФК и выработку пилотных моделей привлечения в академию спортсменов высокого уровня, максимально эффективно совмещающих тренировочный процесс и обучение. ♦



ФОТО GETTY IMAGES / MIKHAIL KOSTIN

ЕЩЕ НЕДАВНО ТУРНИКИ ВО ДВОРАХ И ПАРКУР ВОСПРИНИМАЛИСЬ КАК СУБКУЛЬТУРА. СЕГОДНЯ ВОРКАУТ И ПАРКУР — ЭТО ОФИЦИАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА «ВОЗДУШНО-СИЛОВАЯ АТЛЕТИКА», АККРЕДИТОВАННЫЙ МИНИСТЕРСТВОМ СПОРТА, С ЧЕМПИОНАТАМИ РОССИИ, СПОРТИВНЫМИ РАЗРЯДАМИ И СОБСТВЕННОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ. О ТОМ, КАК УЛИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРЕВРАТИЛОСЬ В СИСТЕМНЫЙ СПОРТ, РАССКАЗЫВАЕТ «КОМАНДА РОССИИ»

Воркаут & Паркур

Как уличная культура стала официальным спортом России

ОТ КАЛИСТЕНИКИ ДО УЛИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ

Истоки воркаута — в калистенике, искусстве работы с собственным весом, известном еще с античных времен. В советской и российской традициях опорой стали турники и брусья, школьная физкультура и комплекс ГТО: с 1930-х годов упражнения на силу и ловкость были частью массовой подготовки.

Воркаут как самостоятельное мировое движение заявил о себе в 2000-х. Первыми энтузиастами были афроамериканцы, а в 2002–2003 годах появились группы Ruff Ryders и Bartendaz — последние продвигали воркаут как способ отвязать молодежь от улицы. Настоящий бум случился с приходом YouTube: в 2005–2012 годах ролики атлетов разлетелись по всему миру, и миллионы людей вышли на площадки. В 2011 году в Риге появилась Всемирная федерация воркаута и калистеники.

В 2011 году в Москве прошел первый фестиваль уличных дисциплин STREET SPORT, а в 2012-м — Первый Кубок Наций с участием сборных России, Украины, стран Балтии, Америки

и Испании. К 2012 году число занимающихся воркаутом в России достигло 50 000 человек.

ПАРКУР: ОТ ФРАНЦУЗСКИХ ПРЕДМЕСТИЙ ДО ОФИЦИАЛЬНОГО СПОРТА

Истоки паркура уходят во Францию начала XX века, к «натуральному методу» Жоржа Эбера — системе, где физическая сила была неотделима от воли, смелости и умения быть полезным в реальной жизни. В ее основе — бег, прыжки, лазанье, баланс и преодоление препятствий. Позднее эти идеи развивал Раймон Бель, а его сын Давид вместе с командой Yamakasi превратил прикладную дисциплину в самостоятельное движение. Они тренировались в пригороде Парижа Лиссе, используя лестницы, стены и перила как спортивные снаряды.

В Россию паркур пришел в начале 2000-х — после фильмов «Ямакаси» и «13-й район». Молодежь выходила на улицы, а городское пространство превращалось в маршрут с препятствиями. Тогда же появились первые команды трейсеров: одной из них стала Tracers,





22 АВГУСТА 2026 ГОДА, ДЕНЬ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФЛАГА РФ, ЛИПЕЦК, ТЕРРИТОРИЯ ЛИПЕЦКОГО ГОРОДИЩА, СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ (ДИСЦИПЛИНА «ВОРКАУТ ФРИСТАЙЛ»)



«Символично, что в День знаний мы открываем не просто площадку, а целый мир новых спортивных возможностей», — сказал Павел Смоляков на открытии кластера в Краснодаре. — Спорт — это школа воспитания характера, дисциплины и победы над собой. Эти качества помогают добиваться целей и в спорте, и в повседневной жизни».

основатель которой Олег Краснянский одним из первых побывал в Лиссе и познакомился с Давидом Беллем. В 2007 году начала работать Ассоциация трейсеров Башкортостана.

Важно понимать: паркур — это не прыжки по крышам. В России движение сознательно уходит от всего, что связано с ругингом и экстремальным хулиганством. «У нас задача — преодоление городской среды, чтобы ребята учились группироваться безопасно, преодолевать препятствия. У нас крыш вообще нет», — подчеркивает президент ФВСАР Павел Смоляков. Основной акцент федерация делает на развитие молодежи — на развитие личности через понятные молодежные субкультурные движения.

В 2023 году паркур был официально признан спортивной дисциплиной «воздушно-силовая атлетика» под эгидой Всероссийской федерации, а в августе 2025 года Минспорт утвердил правила по двум дисциплинам — «паркур спидран» и «паркур лаче». Спидран — это скорость, точность и бескомпромиссная борьба на время. Лаче — техническое мастерство, сила и ловкость. С этого момента у паркура появились официальные всероссийские соревнования и спортивные разряды.

КАК ДВИЖЕНИЕ СТАЛО ОФИЦИАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация воздушно-силовой атлетики России» (ОФСО «ФВСАР») была зарегистрирована 11 ноября 2016 года. Это единственная официальная организация, развивающая дисциплины воздушно-силовой атлетики в стране. Президент федерации — Павел Валерьевич Смоляков.

В декабре 2018 года воздушно-силовая атлетика (воркаут и паркур) была официально признана видом спорта в России. Это стало переломным моментом: появились правила, календарь, судейство, разряды. В марте 2025 года ФВСАР успешно прошла государственную аккредитацию. Сегодня федерация объединяет 60 региональных федераций и отделений, 23 из которых имеют государственную аккредитацию,



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ОФСО «ФЕДЕРАЦИЯ ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ» И РО ОФСО «ФЕДЕРАЦИЯ ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»



а 37 — в процессе получения. Федерация входит в состав профильных комиссий при Минспорте РФ, включая рабочие группы по студенческому спорту, цифровой трансформации и развитию массовой инфраструктуры.

СОРЕВНОВАНИЯ: ОТ ТВЕРИ ДО СУХУМА

Только за последний год ФВСАР провела десятки турниров по всей стране. В феврале 2026 года в Твери на базе Центра воркаута «Высота» прошел кубок города по воздушно-силовой атлетике в дисциплине «воркаут-фристайл» — соревновались спортсмены от 9 лет и старше. В мае 2026 года в Липецке впервые состоялся чемпионат области по воздушно-силовой атлетике в дисциплинах «воркаут фристайл» и «воркаут фристайл-пара». В августе — чемпионат и первенство Пензенской области. А в сентябре 2026 года Приморское отделение ФВСАР работало на Восточном экономическом форуме во Владивостоке: четыре дня показательных выступлений на площадке Минспорта, затем — турнир по воркаут-фристайлу.

1 декабря 2026 года в Сухуме при поддержке российских общественных организаций «Народный Фронт» и «Здоровое Отечество» состоится масштабный спортивный фестиваль «Абхазский рубеж». Проверить свои силы и волю соберутся более 100 участников. Новая уличная площадка в районе станции Кяласур будет

оснащена современной трассой из более 20 элементов на силу, координацию и выносливость. После фестиваля она станет постоянной точкой притяжения для жителей и гостей столицы.

СТРАТЕГИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

В 2026 году Минспорт утвердил программу развития воздушно-силовой атлетики на 2026–2029 годы. В планах — официальное признание всех дисциплин, включая паркур, расширение сети аккредитованных отделений и проведение национального чемпионата с региональными отборочными турнирами.

Министр спорта Михаил Дегтярев неоднократно отмечал важность развития массовой инфраструктуры: к 2030 году запланировано строительство более 600 современных спортивных площадок и 150 капитальных объектов по всей стране. Воздушно-силовая атлетика органично вписывается в эту повестку — для занятий нужна лишь площадка, а вход в спорт открыт каждому.

А еще воркаут-сообщество не теряет надежды однажды увидеть свой спорт в олимпийской программе. «Мы уверены, что воркаут может стать олимпийским видом спорта», — заявил Смоляков на форуме «Территория смыслов». Учитывая, как стремительно турник во дворе превратился в аккредитованный вид спорта, это уже не кажется фантастикой. ♦

ЧТО ДАЮТ ВОРКАУТ И ПАРКУР: ПОЛЬЗА И ФИЛОСОФИЯ

Воркаут — это упражнения с собственным весом. Никакого оборудования, никаких абонементов: турник, брус, земля. Паркур — это бег, прыжки и преодоление препятствий, где вместо снарядов — стены, перила и городское пространство. Исследования подтверждают: калистеника улучшает осанку, силу и композицию тела, а восьминедельные программы дают статистически значимые улучшения физической подготовленности. Паркур, в свою очередь, развивает координацию, взрывную силу, выносливость и умение мгновенно принимать решения. И то и другое — отличная кардиотренировка: за час сжигает до 1000 калорий.

Но воркаут и паркур — это не только про мышцы. Это про философию. «Ты — твой единственный тренер», — говорят воркаутеры. «Город — твой зал», — вторят трейсеры. Здесь нет возрастных ограничений: на площадках встречаются и 14-летние новички, и 60-летние мастера. И то, и другое движение отрицает платные залы и навязанные стереотипы. Оно дает то, что в спорте ценится дороже всего — свободу.



ZOOM

Ежегодный весенний турнир Этери Тутберидзе собрал выдающихся российских фигуристов, включая Алину Загитову и Александру Трусову, которые представили зрителям как соревновательные программы, так и оригинальные показательные номера.

На фото: Аделия Петросян, шоу «Чемпионы на льду» в «Мегаспорт Арене» в Москве, 22 апреля 2026 года.

ФОТО: GETTY IMAGES / SEFA KARACAN / ANADOLU





РУССКАЯ ТРОЙКА

КАК ЯМЩИЦКАЯ УДАЛЬ СТАЛА НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА

Она мчалась по зимним трактам, звенела колокольчиком под дугой и воспевалась Гоголем и Пушкиным. Век назад казалось, что тройка навсегда останется лишь образом из прошлого. Но в 2026 году все изменилось: русская тройка официально стала национальным видом спорта! И теперь ее стремительный бег — это не только культурный код, но и профессиональные соревнования, где кипят нешуточные страсти

Есть образы, которые невозможно представить без России. Матрешка, балалайка, береза. И, конечно, русская тройка — птица-тройка, как назвал ее Гоголь. Это не просто конная упряжь. Это символ, в котором слились удаль, скорость и особая, ни на что не похожая красота.

Секрет феноменальной скорости тройки — в разноаллюрном беге. Центральная лошадь, коренник, идет размашистой рысью, а боковые пристяжные скачут галопом, зеркально: левая — с правой ноги, правая — с левой. При таком беге лошади несут друг друга, развивая скорость до 50 километров в час. На Центральном московском ипподроме задокументирован случай, когда призовой рысак, переведенный в тройку, улучшил время круга сразу на 15 секунд! Кстати, именно поэтому на многих картинах пристяжные смотрят в разные стороны: так лошади сохраняют равновесие на полном ходу.

Тройка стала частью национального сознания. Ее воспевали Федор Глинка и Петр Вяземский, Александр Пушкин и Николай Некрасов. В прозе — Гоголь с его знаменитым лирическим: «Эх, тройка! птица тройка, кто



АННА НИКОЛЕНКО, ТАПУСА, 2025 ГОД,
ФЕСТИВАЛЬ ORLOVFEST 2025

тебя выдумал?» Художники — от Кустодиева до Сверчкова — запечатлели ее бег на десятках полотен. А Чайковский подарил ей бессмертное звучание в пьесе «На тройке» из «Времен года».

Но тройка — это еще и спорт! Официальные соревнования троек проводились в XIX веке на Московском ипподроме, а при Советской власти были возобновлены в 1957 году на ВДНХ и Центральном ипподроме. В основу легли правила дореволюционных соревнований. Тройки испытывались на трех дистанциях — 1800, 2400 и 3200 метров. Оценивались скорость, срезженность, экстерьер лошадей и красота

экипажа, подбор мастей и красота аллюра. Допускалось и даже поощрялось комбинирование лошадей разных пород: коренник обязательно рысак, а пристяжные — лошади верховых пород. Соревнования русских троек в СССР продолжались до 1991 года.

В 1997 году был восстановлен Московский зимний чемпионат русских троек на Центральном московском ипподроме, а с 2001 года проводится летний чемпионат России. Сегодня спортивная программа включает два основных направления: фигурная езда (искусство управления и красота экипажей) и резвая езда



КАРТИНА НИКОЛАЯ СВЕРЧКОВА «ИМПЕРАТОР АЛЕКСАНДР III И КАЙЗЕР ВИЛЬГЕЛЬМ В ОТКРЫТОМ ЛАНДО» (1888)

Первое изображение упряжки, которую можно расценить как тройку, исследователи нашли в книге барона Сигизмунда Герберштейна «Путешествие в Московию», изданной в Вене в 1547 году. А первое официальное упоминание в документах относится к 1770 году: тогда управляющий наравской почтой полковник А. М. Волков составил расписание, где впервые узаконил почтовую тройку. С этого дня и ведет свою историю русская тройка — как уникальное изобретение, не заимствованное ни у ближних, ни у дальних соседей. Показательно, что попытки перенять ее предпринимались неоднократно: иностранцы арендовали известных наездников, покупали рысаков и пристяжных, но как системная школа упряжной езды тройка так нигде и не прижилась. Причина проста — высокая сложность отбора и тренировки лошадей, а также дороговизна содержания тройки высокого класса.



РУССКАЯ ТРОЙКА ПОД УПРАВЛЕНИЕМ МАСТЕРА-НАЕЗДНИКА А. Д. КОРГАЧИНА. КОРЕННИК ЗЕНИТ. ПРИСТАЖНЫЕ: КАРСТИ И МОГИЛЕВ. ВЛАДЕЛЕЦ ООО «САНДУНЫ»

(скоростные последовательные забеги или параллельные старты).

Однако настоящий прорыв случился в наши дни. 23 января 2026 года Комиссия по признанию видов спорта Министерства спорта России официально признала русскую тройку национальным видом спорта — решение было подписано министром спорта Михаилом Владимировичем Дегтяревым, а 13 марта утверждено Минюстом.

Этот статус позволил создать Всероссийскую федерацию русской тройки (ВФРТ), которая была официально зарегистрирована 1 июня 2026 года. Президентом федерации стал генеральный директор медиагруппы

«Россия сегодня» Дмитрий Киселев. «Всероссийская федерация русской тройки только-только появилась на свет. И это огромное событие для всего конного мира, для нашей культуры и для нашего спорта, часть нашей ДНК» — сказал он.

Сейчас вид спорта развивается в двух агломерациях: в Сибири (Алтайский и Красноярский края, Новосибирская и Иркутская области, Республика Хакасия) и на западе России — в Москве, Московской, Калужской, Вологодской, Архангельской и Тамбовской областях. Большие ожидания коневладельцы и тренеры связывают с регионами, где чудом сохранились мастера-



АННА НИКОЛЕНКО. ТАРУСА, 2026 ГОД. ФЕСТИВАЛЬ ORLOVFEST 2026. НА ПЕРЕДНЕМ ПЛАНЕ — ТРОЙКА МАСТЕРА-НАЕЗДНИКА Е. Н. МОРОЗОВА (КОСТРОМСКОЙ ИППОДРОМ). КОРЕННИК ГОБОЙ ЛОК

“Русская тройка объединяет спорт, историю и культурные традиции России. Она стала девятым национальным видом спорта в нашей стране, — подчеркнул Дегтярев. — Национальные виды спорта — это важная часть нематериального наследия, которое нужно охранять и приумножать, активно вовлекая молодежь».



РУССКАЯ ТРОЙКА ПОД УПРАВЛЕНИЕМ МАСТЕРА-НАЕЗДНИКА А.Д. КОРГАЧИНА. КОРЕННИК ЗЕНИТ. ПРИСТАЯННЫЕ: КАРСТИ И МОГИЛЕВ. ВЛАДЕЛЕЦ ООО «САНДУНЫ»

наездники, — именно там есть шанс возродить региональные школы русской тройки.

2026 год стал для русской тройки по-настоящему урожайным на события. Уже в феврале под Вологодой прошел первый этап Всероссийского чемпионата русских троек в новом официальном статусе. Победу одержала команда Вологодского конного завода. В те же дни «Сибирская масленица» в Алтайском крае, центральным событием которой стали заезды русской тройки, собрала более 40 000 зрителей. А в Ленинградской области впервые с 1991 года с огромным успехом прошел «Тройкафест» — на старт вышли восемь экипажей из пяти регионов.

Летом соревнования продолжились в Вельске (Архангельская область), Тарусе (Калужская область) и Великом Новгороде. Особенно ярким получился августовский фестиваль орловского рысака на ипподроме «Таруса»: в его программу вошел Всероссийский чемпионат русских троек, а также впервые в истории прошел детский чемпионат наездников. Губернатор Калужской области Владислав Шапша отметил: «Орловский рысак и русская тройка имеют глубокие традиции. Важно, чтобы они передавались молодому поколению».

До конца года запланированы соревнования в Абакане (Республика Хакасия) и Костроме. В ближайших планах ВФРТ —

государственная аккредитация в Минспорте, унификация правил вида спорта, аттестация судей, тренеров и спортсменов, а также проведение единого Чемпионата России. Амбициозная цель — провести его уже в 2027 году, сделать регулярным и широко освещаемым в региональных и федеральных СМИ.

Особое место в популяризации нового вида спорта занял Петербургский международный экономический форум. На ПМЭФ-2026 была открыта специальная площадка Всероссийской федерации русской тройки, где гости могли увидеть орловских рысаков и прокатиться в пролетке XIX века. За первые два дня работы стенд посетили свыше 2 000 человек, а более 400 прокатились в экипаже. Среди тех, кто лично оценил поездку, были генеральный директор Первого канала Константин Эрнст, руководитель ВГТРК Олег Добродеев и официальный представитель МИД России Мария Захарова.

Русская тройка — это не просто возрождение традиции. Это возвращение к истокам, к тому глубокому, что делает нас русскими. Как писал Гоголь: «Не так ли и ты, Русь, что бойкая необгонимая тройка, несешься?». Теперь эта тройка несется по спортивным дорожкам, и у нее есть все, чтобы стать одним из главных символов российского спорта. ♦

**БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ
В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛА
ВСЕРОССИЙСКУЮ ФЕДЕРАЦИЮ
РУССКОЙ ТРОЙКИ**

СВЕЖАЯ ВОДА

В РОССИЙСКОМ ПЛАВАНИИ ПОДРАСТАЕТ
НОВОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ



ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНО ФЕДЕРАЦИЕЙ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА РОССИИ

Ксения Мишарина

дата рождения: 15 января 2009 года (17 лет)
город: Москва
титуты: бронзовый призер чемпионата Европы,
чемпионка Игр БРИКС

Ксении всего 17, но о ней мы хорошо знаем уже как минимум пару лет — с тех пор, как она «выстрелила» на взрослом чемпионате России, а следом — на Играх БРИКС в казанском бассейне. Несмотря на юный возраст, она смогла навязать конкуренцию в Будапеште на чемпионате мира-2024 — вышла в финал на дистанциях 800 и 1500 метров.

Путь от прихода в столичный бассейн СШОР ЦСКА до медалей взрослого чемпионата Европы — всего десять лет. Еще одна особенность москвички — любовь и к открытой, и к «закрытой» воде. Сразу после чемпионата Европы в парижском бассейне она поехала на юниорский ЧМ на открытой воде в Аргентину и стала там чемпионкой.

Пока 17-летняя Мишарина рассказывает, что коллекционирует Лабуку и тратит свободное время на шопинг. Но скоро времена игрушек закончатся. Впереди — отбор на Олимпиаду и борьба за медали с хозяевами Игр.

Григорий Вековищев

дата рождения: 26 мая 2008 (18 лет)
город: Обнинск
титуты: двукратный чемпион мира среди юниоров,
бронзовый призер чемпионата Европы

Меньше чем через неделю после того, как на свет появился Щербаков, в другой части страны родился еще один малыш, судьба которого тоже была predetermined заранее. Доподлинно неизвестно, насколько в семье Вековищевых фанатели от Фелпса, но к тому времени старший ребенок, десятилетний Миша Вековищев, уже показывал неплохие результаты в бассейне. И его младшему брату ничего не оставалось делать как пойти по его стопам.

«Главная легенда плавания — мой брат, в моих глазах он круче Фелпса», — так скажет Григорий, когда попадет в сборную России. Михаил действительно достиг неплохих результатов, стал призером Олимпийских игр в Токио и взял три золота ЧМ на короткой воде. Но, главное, стал ментором для младшего брата.

В 2025-м Григорий установил юношеский рекорд мира, да и в целом достойно выступал на юниорском уровне. Сейчас он начинает соревноваться среди взрослых. Дебют на Европе получился неплохой: бронза в смешанной эстафете. У Вековищева-младшего есть все, чтобы стать одним из лидеров национальной команды в Лос-Анджелесе — достижения брата нужно превосходить!



ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНО ФЕДЕРАЦИЕЙ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА РОССИИ



Михаил Щербаков

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 20 мая 2008 (18 лет)

ГОРОД: Ессентуки

ТИТУЛЫ: трехкратный чемпион мира среди юниоров, бронзовый призер чемпионата Европы, чемпион Игр БРИКС

Август 2008 года, Ессентуки. В семье Щербаковых смотрят телевизор, где идут трансляции Олимпийских игр из Пекина. Там в знаменитом «Водяном кубе» весь мир на кусочки рвет Майкл Фелпс — устанавливает рекорд за рекордом. И мама трехмесячного Миши Щербакова принимает судьбоносное решение: мой сын будет пловцом.

Серьезно заниматься плаванием Михаил начал в семилетнем возрасте, сразу как только пошел в школу. Ходил на занятие туда же, куда старшая сестра — в старенький бассейн в Ессентуках. Но если у сестры интерес к плаванию быстро пропал, то Михаил кайфовал от каждой тренировки, даже если вставать на занятие нужно было в пять утра.

Сначала были победы городского уровня, затем краевого. Щербаков помнит, как впервые стал лучшим в стране. Переезд в Волгоград, победа в Казани на Играх БРИКС, в следующем сезоне — золото первенства Европы и настоящий триумф в Румынии на первенстве мира, где Михаил завоевал сразу три мировых золота.

В этом году 18-летний пловец завоевал первую медаль чемпионата Европы на взрослом уровне — взял бронзу на 200-метровке комплексом, установив юниорский рекорд мира. И кое-кто, осторожно, пытаясь не перехвалить, называет Щербакова «нашим ответом Фелпсу». Маме должно быть приятно.

Кира Манохина

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 5 ноября 2009 года (16 лет)

ГОРОД: Пермь

ТИТУЛЫ: Чемпионка и двукратный бронзовый призер чемпионата Европы

В школе Манохина пробовала синхронное плавание, танцы, гимнастику. Но первый вид спорта оказался сильнее — ее в 8-летнем возрасте забрал к себе тренер Андрей Орехов, ставший с тех пор бессменным наставником спортсменки. В 11 лет девочка выиграла первенство Пермского края, на следующий год выполнила норматив кандидата в мастера спорта. А в 2022 году Кира победила уже в чемпионате России среди юниоров.

Самый опасный момент был в переходном возрасте — из-за нагрузок Кира хотела бросить плавание. Родители-спортсмены уговорили дочь остаться, а через несколько месяцев она привезла шесть медалей из Германии с первенства Европы среди юниоров. Главный тренер сборной Андрей Шишин признается, что по-хорошему с ней нельзя: «Если с ней будешь мягко — сядет на голову».

Но если Манохина правильно настроена, ее не остановить. Поэтому в 16 лет у нее уже есть три медали взрослого чемпионата Европы, в том числе — золото в эстафете. И это — только начало!



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ФЕДЕРАЦИЕЙ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА РОССИИ

МЕТАЛЛ И ЛЕД

ПОЧЕМУ СЕРИАЛ «НА ЛЬДУ» СТАЛ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ СПОРТИВНО-ДРАМАТИЧЕСКИХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ ГОДА

«На льду» — это погружение в жестокий, бескомпромиссный и запредельно требовательный мир профессионального спорта высших достижений. Это история о цене, которую человек платит за заветные доли балла, о сломанных судьбах, жесточайшей конкуренции и о том, что происходит за кулисами идеальной телевизионной картинки, когда гаснут софиты.

СЮЖЕТ И ФИЛОСОФИЯ: СПОРТ БЕЗ РЕТУШИ

Девятисерийная структура позволила авторам подробно проработать психотип каждого персонажа, выстроив многоуровневую сюжетную арку — от первых изнурительных тренировок в межсезонье до кульминационного, решающего проката на главном старте жизни. В центре повествования — сложная, эмоционально натянутая до предела история взаимоотношений молодой фигуристки, преодолевающей следствие тяжелейшей травмы, и ее наставника — человека с тяжелым характером, жесткой методикой и собственными незажившими ментальными шрамами.

В отличие от популярных фильмов прошлых лет, «На льду» не предлагает зрителю наивный хэппи-энд или легковесную любовную линию. Лед здесь — не романтическая арена, а холодное, скользкое и опасное пространство, где любой неверный наклон конька, микротравма или секундная слабость могут перечеркнуть десятилетия адского труда.

Сериал исследует фундаментальные вопросы: где проходит грань между тренерской требовательностью и психологическим насилием? Семья или медаль? Имеет ли право спортсмен на собственную жизнь, если на нем сфокусированы надежды всей страны?

Весной в онлайн-кинотеатре Okko вышел главный драматический релиз весеннего сезона — спортивная драма «На льду». Многосерийный проект, производством которого занимались ведущие силы индустрии, окончательно ломает стереотип о том, что кино о фигурном катании должно быть исключительно глянцевым, сказочным и романтизированным

Исполнительница главной роли в сериале «На льду» — актриса Ангелина Пахомова.



ГОЛОСА ИЗНУТРИ: ЧТО ГОВОРЯТ СОЗДАТЕЛИ И АКТЕРЫ О ПРОЕКТЕ

Материалы съемочной группы и откровения актеров доказывают: команда «На льду» подходила к производству с беспрецедентным уровнем погружения и уважения к первоисточнику — реальному фигурному катанию.

Ксения (Ангелина Пахомова) возвращается в родной город, чтобы раскрыть тайну смерти своего партнера по фигурному катанию, который погиб десять лет назад. Она устраивается тренером на тот самый каток и видит, что за красивой картинкой элитного спорта скрываются жестокость, страх и сломанные детские судьбы. Тренеры и родители делают вид, что все в порядке, лишь бы тешить свои амбиции, но у каждого есть свои скелеты в шкафу. И именно здесь спрятана страшная правда, которую Ксения сама боится узнать.

Актеры, исполнившие главные роли, прошли многомесячную физическую и тактическую подготовку под руководством профессиональных тренеров и хореографов. До съемок многие из них думали, что фигуры на льду — это прежде всего грация. На первой же неделе тренировок иллюзии разлетелись вдребезги, и пришло понимание, что фигурное катание — адский, физически изматывающий труд. Стертые в кровь ноги, постоянные гематомы от падений, режим, когда ты не принадлежишь себе...

Наставник (Петр Федоров) испытывает сложнейшую этическую проблему: его персонаж — не монстр и не тиран, хотя со стороны его методы могут показаться жесткими. Он знает



АНГЕЛИНА ПАХОМОВА

«Режиссер-постановщик Максим Кулагин подчеркивает, что главным вызовом было уйти от фальши, которой часто грешат спортивные драмы: «Фигурное катание в России давно стало чем-то большим, чем просто вид спорта».

Это наша национальная идея, наш балет XXI века. Но мы привыкли видеть только красивую верхушку айсберга — парящих девочек в платьях со стразами, слезы счастья, букеты на льду.

Наш сериал — о том, из чего отливаются эти медали. Он о боли, о преодолении себя, о нечеловеческом давлении. Мы хотели показать лед как металл: холодный, твердый, режущий. Наш кадр дышит этим холодом».

РЕЖИССЕР-ПОСТАНОВЩИК СЕРИАЛА
МАКСИМ КУЛАГИН

формулу победы. В большом спорте нет места жалости, потому что твои соперники жалеть тебя не будут. Самое сложное в этой роли — передать внутренний разлом человека, который понимает, что ломает судьбу ребенка ради того, чтобы сделать из него чемпиона. Это вечный выбор между человечностью и великим результатом.

Для максимального погружения зрителей создатели сериала применили уникальные операторские наработки по съемке прямо на льду. Камера скользит вместе с фигуристами, она находится внутри катания, а не просто статично наблюдает с трибуны. Зритель услышит хруст рассекаемого лезвием льда, тяжелое дыхание после каскада «четыре-три», увидит микромимику глаз за секунду до отрыва от поверхности. Это абсолютно иммерсивный опыт.

ПОЧЕМУ «НА ЛЬДУ» СТАЛ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ СОБЫТИЙ СПОРТИВНОГО КИНО 2026 ГОДА

Проект «На льду» вышел в онлайн-кинотеатре в правильный исторический и социокультурный момент. Ведь российский зритель, воспитанный на драматических развязках реальных мировых первенств и внутренних Гран-при, требует от экрана максимальной достоверности и психологической глубины. И сериал предлагает не просто развлечение на вечер — это честный разговор с аудиторией о природе успеха, ценности человеческой личности внутри гигантской спортивной машины и о том, как важно не потерять себя в погоне за золотым блеском.

Зрителям предстоит пройти этот путь вместе с героями — от первого перелома до финального аккорда произвольной программы. И этот прокат точно никому не покажется легкой прогулкой. ♦

“Героиня Ангелины Пахомовой — это человек с выжженной душой и стальным стержнем внутри. «Ксения — одна из тех героинь, которую ты мечтаешь сыграть в своей карьере: одновременно сложная, глубокая и странная. Ты не можешь ее до конца понять, — она больше, чем ты. Для меня этот сериал — про ответственность взрослых перед детьми, про то, насколько вредное влияние оказывают на детей эмоционально незрелые взрослые и как это в дальнейшем меняет жизнь человека. Проект получился очень многослойный, и точно сказать, о чем сериал, можно только, если внимательно посмотреть все серии».

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ТЕРЕХОВ



ПЕТР ФЕДОРОВ И АНГЕЛИНА ПАХОМОВА



НАТАЛЬЯ ЗЕМЦОВА И МАРИЯ АХМЕТЗЯНОВА



ПЕТР ФЕДОРОВ НА СТАРТЕ СЪЕМОК СЕРИАЛА



РОМАН ЕВДОКИМОВ И НАТАЛЬЯ РОГОЖКИНА

ФИТНЕС БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

КАК ДВА ТРЕНЕРА-БЛОГЕРА РАЗРУШАЮТ МИФЫ И НАХОДЯТ МОТИВАЦИЮ В ПРИВЫЧКЕ

Фитнес-индустрия сегодня – это миллионы подписчиков, тысячи «уникальных методик» и марафонов, непременные обещания быстрых результатов. Как не утонуть в этом потоке и не потерять себя? «Команда России» побеседовала с двумя опытными тренерами и популярными блогерами, петербуржцем Артемом Спиридоновым и белорусом Максимом Донченко.

Один – тренер с миллионной аудиторией, который в своих рекомендациях базируется на научных исследованиях и пропагандирует системный и аналитический подход. Второй – «Антитренер», который смеется над «магией» коллег и объясняет фитнес языком термодинамики. Их диалог – о мотивации, питании, доверии к информации и о том, почему магии не существует, а дисциплина работает.

БЕСЕДОВАЛА МАРИЯ ГРИШКО



Мотивация для регулярных занятий спортом и фитнесом — насколько это важно персонально для вас, и как обычному человеку ее поддерживать? По вашему опыту, какие три главных рабочих мотива у спортсменов-любителей и посетителей спортзалов и как вы их оцениваете по эффективности?

Артем Спиридонов

С моей точки зрения, мотивация — это достаточно временное понятие. Если мы говорим о тренировках и режиме — тут гораздо важнее выработать привычки. Если верить научным исследованиям, полезные привычки вырабатываются в течение примерно 2-5 месяцев постоянных и регулярных повторений.

Но необходимо учитывать, что нельзя начинать слишком резко. Я имею в виду вот что: если вы раньше вообще не тренировались, или тренировались много лет назад, то не нужно начинать возвращение к здоровому образу жизни с пяти тренировок в неделю по два часа. Ни к чему хорошему это не приведет, вы просто сломаетесь. Попробуйте начать, например, с тридцати минут в неделю,

потом доведите до шестидесяти. Уже этого будет достаточно для того, чтобы значительно повысить ваше качество жизни, да и на здоровье это повлияет в положительную сторону.

Если же говорить о трех основных стимулах ходить в зал и заниматься, то по моему опыту наблюдений это, во-первых, красота, то есть улучшение внешнего вида, во-вторых, здоровье и, в-третьих, конечно, «похудеть к такому-то событию» — будь то Новый год, лето, или еще что-то такое. Я бы сказал, что эффективность этих стимулов примерно равна. И она довольно низкая на самом деле. Хотя нет, наверное, все-таки мотивация, основанная на желании улучшить здоровье и самочувствие, дольше всех обычно держится.

Максим Донченко

Мотивация и цель — это не одно и то же, путаница тут ломает большинству людей всю систему тренировок.

Цель — это фиксированная точка: похудеть на 10 кг, присесть 150 раз, влезть в старые джинсы. А мотивация — это эмоциональное топливо, которое то есть, то нет. Она нестабильна по определению: сегодня вы горите, через две недели после дедлайна на работе — выгорели и лежите пластом. Если строить систему тренировок на мотивации, система обречена: рано или поздно топливо закончится, и вы просто перестанете ходить.

Поэтому правильный вопрос не «как найти мотивацию», а «как построить процесс так, чтобы он не зависел от мотивации». Это делают привычка, расписание, среда — то есть механика, а не эмоция.

Лично для меня мотивация — производная от удовольствия. Я не заставляю себя идти в зал, я иду туда, потому что мне физически хочется потренироваться — это стало частью идентичности, а не обязанностью. Как только тренировка перестает быть повинностью и становится источником кайфа (от процесса, от прогресса, от самого ощущения нагрузки), мотивация перестает быть проблемой — она просто есть, потому что вы регулярно получаете подкрепление.

Это ключевой момент: удовольствие от процесса — это единственный вид

мотивации, который самовоспроизводится. Он не требует силы воли, он не выгорает так быстро, как мотивация «от цели» или «от страха».

Что касается стимулов — по моим наблюдениям, людей, которые продолжают тренироваться годами, держат:

1. Процесс (кайф от самой тренировки) — самый сильный и самый устойчивый мотив. Люди, которые полюбили сам акт тренировки — прогрессию весов, чувство мышц после сета, ритуал, — тренируются годами без просядок. Им не нужен внешний повод, тренировка сама по себе награда. Это мотив с наибольшей долгосрочной эффективностью, потому что он не зависит от результата: даже в плато, даже без видимого прогресса, человек продолжает ходить, потому что ему нравится сам процесс.
2. Результат (внешний вид, сила, цифры) — второй по распространенности мотив, и самый массовый на старте. Именно он приводит людей в зал в январе. Проблема в том, что результат — это отложенное вознаграждение, а мозг плохо работает на отложенном вознаграждении без промежуточного подкрепления. Пока прогресс идет быстро (первые месяцы), мотивация держится сама. Как только прогресс



БИОГРАФИЯ И КАРЬЕРА

Артем СПИРИДОНОВ

Артем в фитнесе практически всю жизнь. В 17 лет он заинтересовался тренировками, питанием и здоровьем, постепенно углубляясь в тему, а позже начал работать тренером в спортзале.

В период ковида, когда залы закрылись, по инициативе жены Артем начал писать статьи о питании и фитнесе, и его канал в Дзене неожиданно собрал 25 тысяч подписчиков. Следом появились видео — и аудитория выросла до миллиона человек.

Сегодня Артем продолжает вести блог и признается, что самое ценное для него — почти ежедневные сообщения от людей, которые благодаря ему изменили жизнь к лучшему. А еще в его видео есть постоянный герой — семнадцатилетний кот Кузя, которого подписчики порой любят больше, чем самого тренера.

Максим ДОНЧЕНКО

Максим — белорусский блогер и тренер, известный под ником «Антитренер». Его путь в фитнес начался в родном Черикове, в самодельной «качалке» 90-х, куда его привел отец. Позже была учеба на истфаке, работа в Китае, возвращение в Москву и первые шаги в фитнес-индустрии.

Сегодня за его блогем суммарно во всех соцсетях следят около двух миллионов человек. Своих подписчиков он называет «демонами», а свое дело — борьбой с ленью и мифами: Донченко безжалостно высмеивает «волшебные» методы коллег и объясняет, что все работает проще, чем кажется — через математику калорий и дисциплину.

Максим живет в родном Черикове, постоянно тренируется и уверен: магии не существует, есть только привычка и постоянство.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АРТЕМА СПИРИДОНОВА / АВТОР: ЮЛИЯ РЕЗЕНОВА

приостанавливается, мотивация «от результата» резко падает. Это самый нестабильный из трех мотивов. 3. Здоровье — самый редкий рабочий мотив, и, как ни странно, один из самых слабых в моменте, хотя самый рациональный в теории. Проблема здоровья как мотиватора в том, что оно абстрактно и не дает немедленной обратной связи: вы не чувствуете разницу между «здоровым» и «чуть менее здоровым» состоянием день в день, поэтому мозгу не за что зацепиться. Люди, которые

тренируются ради здоровья, в основном либо уже пережили проблему со здоровьем (страх рецидива — сильный краткосрочный триггер, но он тоже выгорает), либо это врачи, тренеры, вовлеченные в тему профессионально люди с высоким уровнем осознанности. На практике эти три мотива не исключают друг друга — наоборот, устойчивее всего держатся люди, у которых они наслаиваются: начинают ради результата, потом подключается забота о здоровье, а удерживает в итоге привычка к процессу.



Физическая активность и питание — с вашей точки зрения, что важнее, и что сильнее влияет на здоровье и внешность? Несколько советов от вас по поддержанию себя в хорошей физической форме

Артем Спиридонов

Тут сложно сказать однозначно, что именно важнее — адекватное питание или тренировки и физическая активность.

Но я считаю, что тренировки и активность все же важнее и вот почему. Факты говорят нам о том, что даже питаясь, образно говоря, чипсами и конфетами, но при этом активно тренируясь, можно иметь крепкие мышцы и кости в старости. А если вы будете правильно питаться, но при этом пренебрегать тренировками и физической активностью, то такая вероятностькратно уменьшается! Согласно всем последним исследованиям, именно крепкие мышцы и кости — это то, что отличает лежачего пожилого человека от активного и бодрого.

Но в то же время и питание чрезвычайно важно и может сильно влиять на качество жизни и здоровье.

Максимальную пользу от правильного питания можно получить если следовать трем, в принципе, не сложным правилам.

1. Иметь достаточно овощей и фруктов,

а также цельнозерновых продуктов в рационе.

2. Контролировать общую калорийность вашего питания.

3. Обеспечивать присутствие достаточного количества белка и полиненасыщенных жиров в вашем рационе.

Это был первый совет по поводу того, как держать себя в форме. Второй — обязательные и регулярные силовые тренировки в течение хотя бы 45-60 минут в неделю. Фактически, такой режим предполагает от одной до трех тренировок в неделю. Третий — на шагивайте достаточное количество шагов в сутки! Идеально — в районе семи-восьми тысяч шагов. Если это недоступно, вполне подойдет велотренажер или беговая дорожка. Четвертый совет — сон должен быть в приоритете, обязательно высыпайтесь и всегда ложитесь спать в одно и то же время. Ну а пятый, как я уже говорил, не надо слишком давить на газ. Начинайте с малого!



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАКСИМА ДОНЧЕНКО

Максим Донченко

Сравнивать тренировки и питание не совсем корректно. Тренировка — это стимул: сигнал телу, что нужно адаптироваться, стать сильнее, эффективнее, выносливее. Еда — это ресурс: строительный материал и энергия, на которых этот сигнал вообще может быть реализован. Стимул без ресурса не дает результата, как и ресурс без стимула — организму незачем меняться, если его никто не заставляет.

И то, и другое влияет одновременно и на здоровье, и на внешний вид — просто через разные механизмы. Тренировки влияют на композицию тела, силу, работу сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы, питание — на гормональный фон, состав тела, энергию, качество тканей, долгосрочные риски (метаболический синдром, диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания). Убери любое из звеньев —

и вся система рассыпается. Разумной представляется задача двигаться и тренироваться в меру своих возможностей и здоровья, и параллельно есть по большей части цельные, необработанные продукты, минимизируя долю «мусорной» еды. При этом на практике я вижу закономерность: большинство людей «косячит» именно с питанием, а не с тренировками. Человек может дисциплинированно ходить в зал три раза в неделю, выкладываться на тренировке — и полностью обнулять весь эффект вечерним перекусом на 1500 калорий, потому что питание требует контроля 24/7, а тренировка — это один час осознанных решений в день. Дисциплину гораздо проще держать час в зале под наблюдением тренера или в моменте усилия, чем 23 часа в сутки в окружении холодильника, доставок и близки.

Про меру и баланс — здесь работает старый принцип фармакологии: все лекарство и все яд, разница только в дозе. Это в равной степени касается и еды, и тренировок. Перебор с нагрузкой — прямой

путь к перетренированности: хроническая усталость, падение иммунитета, срыв гормонального фона, риск травм, ухудшение сна и качества жизни в целом. С едой то же самое: недобор калорий и нутриентов дает вялость, хроническую усталость, потерю силы и мышечной массы, срыв гормонального фона (особенно у женщин) и, в долгую, ухудшение состава тела вместо улучшения. Перебор дает накопление жировой массы, инсулинорезистентность и весь спектр метаболических рисков.

Поэтому единственная реально работающая стратегия — это баланс: находить свою индивидуальную меру и по нагрузке, и по питанию.

Если говорить о поддержании хорошей формы, то я бы выделил следующее:

1. Регулярность важнее интенсивности.
2. Белок и цельные продукты — основа рациона.
3. Сон и восстановление — не бонус, а часть тренировочного процесса.
4. Важна прогрессия нагрузки, а не хаотичные тренировки.



Сейчас информационные потоки, в частности о фитнесе, тренировках, ЗОЖ, ПП и здоровье просто захлестывают. Как ориентироваться в море информации, выбирать правильно, отсеять «мракобесов» и инфоцыган и не навредить себе?

Артем Спиридонов

К сожалению, без базовых знаний, собранных в некий «пазл», порой невозможно определить, где мракобесие, а где нет.

Но, по опыту, есть некоторые способы отличить людей, предоставляющих достоверную информацию, которые я бы рекомендовал рассмотреть.

Тренер, нутрициолог, врач или диетолог с действительно научным подходом может звучать в своих утверждениях гораздо менее уверенно, чем псевдонаучный. Так происходит именно потому, что он осознает все нюансы и сложности интерпретирования научных данных, которые к тому же часто корректируются со временем.

Псевдонаучный же «специалист» обычно излагает свои тезисы уверенно и с апломбом («только так, а не иначе»), использует такие словосочетания как «наука давно доказала» (зачастую не приводя никаких подтверждений своим словам) или приводит в качестве доказательства результаты сомнительных или математически недостоверных исследований на мышах или в пробирках.

Часто используется прием под названием «черри пикинг» (выборочное представление информации) или игнорируется большой объем научных данных, который расходится с принципами продвигаемых им методик питания или тренировок.

И, конечно, всегда представляются лишь те научные данные, которые совпадают с его точкой зрения.

В процессе дискуссии с таким человеком, когда вы приводите в качестве аргументов многочисленные научные данные, которые не коррелируются с его картиной мира, вы автоматически получаете бан, оскорбления, переход на личности или обвинение науки в продажности (все исследования куплены, кроме тех, что он приводит в качестве доказательств). Такой человек никогда не признает, что ошибался, никогда не поменяет мнение. Человек с научным подходом всегда готов менять свои взгляды под весом качественных аргументов и доказательств, объемных научных данных.



ФОТО ИЗ ЛичНОГО АРХИВА МАКСИМА ПОПЧЕНО



ФОТО ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АРТЕМА СПИРИДОНОВА / АСТОР ЮЛИЯ ЕЕ МЕБРА

Максим Донченко

Проще всего обмануть ребенка, потому что у него нет базового опыта, чтобы отличить правду от манипуляции. И это правило универсально: чем меньше вы разбираетесь в конкретной теме, тем проще вас обмануть. В фитнесе взрослый человек с айфоном и деньгами на карте — это тот же ребенок перед инфоцыганом, если у него нет базовых знаний о том, как работает тело.

К сожалению, современный рынок построен так, что заработать хотят на каждом — и индустрия ЗОЖ, похудения и фитнеса здесь одна из самых благодатных ниш, потому что тема эмоционально заряжена (внешность, здоровье, самооценка), а порог входа в «экспертность» нулевой: снять видео и назвать себя нутрициологом может кто угодно. Поэтому единственная реальная защита — не искать «правильного гуру», а самому обрести минимальную грамотность, чтобы вас в принципе было сложно обмануть.

Ваша задача — не выучить наизусть тысячи нутрициологических нюансов, а понять фундаментальные, немногочисленные принципы, которые управляют абсолютным большинством процессов в организме. Как только эти принципы усвоены, 90% рыночного мусора отсеивается автоматически, без необходимости разбирать каждый конкретный продукт или методику по отдельности.

Классический пример — дефицит калорий. Если вы понимаете, что похудение управляется энергетическим балансом (тратите больше, чем потребляете — худеете; наоборот — набираете), вас невозможно «купить» на чудодейственный коктейль с семенами чиа, «detox»-чай или волшебный жиросжигатель, потому что вы знаете — ни один продукт не отменяет законы термодинамики.

С тренировками работает та же логика: если вы понимаете, что мышца растет и укрепляется в ответ на прогрессирующий стимул (нагрузку, которая постепенно превышает привычный уровень — механическое напряжение, достаточный объем и близость к отказу), то конкретная форма этого стимула большого значения не имеет. Приседания со штангой или тренажер Смита, 8 повторений или 12, гантели или блоки — это детали реализации одного и того же принципа, а не разные вселенные, как их часто продают под названием «единственно верная методика».

Изучайте основы физиологии человека на уровне понимания ключевых механизмов: энергетический баланс, роль белка и макронутриентов, принципы адаптации мышц и нервной системы к нагрузке, базовая эндокринология. Этого достаточно, чтобы фильтровать 95% контента самостоятельно. Мракобесие и инфоцыганство почти всегда паразитируют именно на пробелах в базовых знаниях — и единственная по-настоящему устойчивая прививка от обмана — это не список «проверенных экспертов», а собственная грамотность, которую у вас невозможно отобрать. ♦



ФОТО ИЗ Личного архива МАКСИМА ДОНЧЕНКО



ФОТО ИЗ Личного архива АРТЕМА СПИРИДОНОВА, АУТОР ЮЛИЯ ЕГЕМЕВА



350

городов
присутствия



85

регионов



57

миллионов
человек



MAER

Информационный партнер
Олимпийского комитета России



Олимпийская АЗБУКА

Олимпийская азбука — это просветительский проект Олимпийского комитета России для детей и подростков. Из неё ребята смогут узнать интересные факты о видах спорта, их истории и правилах, о легендарных спортсменах и, конечно, главных международных состязаниях всех времен - Олимпийских играх. Как известно, азбуку часто читают с родителями, поэтому в книге также будет много познавательного для пап и мам.

- АЗБУКА
- РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
- ПАЗЛ
- МЕМО-ИГРА

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ [OLYMPIC.RU](http://olympic.ru)

