

# КОМАНДА РОССИИ

03 [15] 2023



АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА

ZIVERT

ЕВГЕНИЙ КУЗНЕЦОВ

ВИНИЛ

Евгения  
Чикумова

РЕКОРДСМЕНКА МИРА

2:17.55



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ





## Дорогие друзья!

Сегодня на первый план в работе Олимпийского комитета, наряду с международной деятельностью и развитию двусторонних отношений с НОК стран, которые в своей деятельности не отступают от базовых ценностей и принципов олимпизма, выходит предметная, адресная поддержка спортсменов, незаконно и бесосновательно лишенных права участвовать в соревнованиях на мировой арене.

Президент нашей страны, правительство, государственные и общественные структуры стараются делать все возможное в сложившейся ситуации для создания максимально комфортных условий тренировочного процесса и подготовки, обеспечения достойной соревновательной практики, а также дополнительного финансирования спортсменов, тренеров и специалистов.

Несмотря на общее сокращение бюджета, ОКР изыскал ресурсы для денежных выплат членам Команды России. Мы считаем это в определенном смысле нашей социальной ответственностью, как олимпийской семьи, перед спортсменами. Хочется, чтобы вы чувствовали эту поддержку и понимали, что «вместе» – это не просто декоративное дополнение в олимпийском лозунге, а искреннее стремление помочь вам достойно пройти этот непростой этап карьеры и жизни.

Вместе с тем, сегодня мы исходим не только из желания компенсировать выпадающие доходы отлученных от международных стартов представителей национальных сборных команд по олимпийским видам спорта. ОКР считает жизненно важными инвестиции в формирование конкурентоспособного спортивного резерва в среднесрочной перспективе. Это не только материальное обеспечение, но также методическая, техническая, инновационная поддержка. И, конечно же, личный пример тех, кто приносит спортивную славу нашей Родине своими результатами, достижениями, рекордами, а, самое главное, преданностью стране и профессии.

Время позорных дискриминационных деяний, которые по сути своей являются спортивным геноцидом со стороны ужасенных западом международных организаций, в любом случае закончится. И в тот момент, когда наши атлеты вернутся на свое законное место в мировом спорте, мы будем с особой гордостью продолжать поддерживать истинных граждан России, которые сделали свой выбор в пользу чести, уважения и достоинства.

*Президент ОКР Станислав Поздняков*

04

## ЗАГАДКИ РУССКОЙ ШВЕЙЦАРИИ

КОГДА-ТО ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ  
ТУРИСТОВ БАШКИРИЮ  
СРАВНИЛИ СО ШВЕЙЦАРИЕЙ.  
ПО КОЛИЧЕСТВУ УНИКАЛЬНЫХ  
УГОЛКОВ НЕТРОНУТОЙ ПРИРОДЫ  
БАШКОРТОСТАН ТОЧНО  
НЕ УСТУПАЕТ АЛЬПИЙСКОМУ  
ГОСУДАРСТВУ, А ЗАГАДОК  
И СКАЗОЧНЫХ МЕСТ ЗДЕСЬ КУДА  
БОЛЬШЕ.



12

12

## ПЕРСОНА НОМЕРА: ЕВГЕНИЯ ЧИКУНОВА. КОРОЛЕВА ВОДНОЙ СТИХИИ

ОНА ПРЕВОЗШЛА МИРОВОЙ  
РЕКОРД СРАЗУ НА 1,4 СЕКУНДЫ!  
ПО СОВРЕМЕННЫМ МЕРКАМ –  
ЭТО НАСТОЯЩАЯ ФАНТАСТИКА!  
МЫ ПОГОВОРИЛИ О ТОМ, ЧТО СТОИТ  
ЗА ЭТИМ ДОСТИЖЕНИЕМ,  
ТРЕНИРОВКАХ, УЧЕБЕ  
И РАЗВЛЕЧЕНИЯХ.

20

## СОБЫТИЯ

В МОСКВЕ ПРОШЛО ЕЖЕГОДНОЕ  
РАСШИРЕННОЕ ЗАСЕДАНИЕ  
КОМИССИИ СПОРТСМЕНОВ ОКР.

24

## ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ, РОССИЯ!

ПО ЧИСЛУ ЗНАКОВЫХ,  
ИСТОРИЧЕСКИХ УСПЕХОВ  
В ЛЕТОПИСИ НАШЕГО СПОРТА  
2008-Й ГОД СТАЛ УНИКАЛЬНЫМ  
В ИСТОРИИ СОВРЕМЕННОЙ  
РОССИИ. ПОЭТОМУ ВКЛЮЧАЕМ  
МАШИНУ ВРЕМЕНИ И ПРИ ПОМОЩИ  
УНИКАЛЬНЫХ ФОТОСНИМКОВ  
ПЕРЕНОСИМСЯ РОВНО НА 15 ЛЕТ  
НАЗАД.

34

## ПРЕВОЗМОГАЯ НЕВОЗМОЖНОЕ

МЕДАЛЬ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР –  
САМАЯ ПРЕСТИЖНАЯ НАГРАДА  
В МИРЕ СПОРТА. ДАЖЕ САМ  
ШАНС ПОБОРОТЬСЯ ЗА НЕЕ  
ВЫПАДАЕТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕМ  
АТЛЕТАМ. И НЕ РЕДКО, ЧТОБЫ  
ИМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, НУЖНО  
СОВЕРШИТЬ НАСТОЯЩИЙ ПОДВИГ.



24

40

## СТАНИСЛАВУ ПОЗДНЯКОВУ – 50!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРЕЗИДЕНТА  
ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ.

42

## ИСКУССТВО И СПОРТ. ZIVERT

ПЕСНИ НАШЕЙ ГЕРОИНИ РЕГУЛЯРНО  
ПОПАДАЮТ НА ВЕРШИНЫ  
ЧАРТОВ, А КОНЦЕРТНЫЙ ГРАФИК  
РАСПИСАН НА ГОД ВПЕРЕД.  
О СПОРТИВНОМ ДЕТСТВЕ, ЛЮБВИ  
К ФУТБОЛУ И ДАЖЕ... ВЫЛАЗКАХ  
НА ФУТБОЛЬНЫЕ ВЫЕЗДЫ ЧИТАЙТЕ  
В ИНТЕРВЬЮ.



52

## 52 СЕКРЕТЫ ИЗЯЩЕСТВА

ОЛИМПИЙСКИЕ  
ЧЕМПИОНКИ СИДНЕЯ-2000  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
МАРИЯ НЕТЕСОВА И ЕЛЕНА  
ШАЛАМОВА ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ  
СОВЕТАМИ ПО СОХРАНЕНИЮ  
КРАСОТЫ, СТРОЙНОСТИ  
И ГИБКОСТИ.

40

## ZOOM

НАКАЛ БОРЬБЫ, ПРИТЯГИВАЮЩИЙ  
ВЗГЛЯДЫ

50

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

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

62

## ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ!

ИСТОРИЯ ЗНАЕТ НЕМАЛО  
СЛУЧАЕВ, КОГДА ДЕТИ ИДУТ  
ПО СТОПАМ РОДИТЕЛЕЙ,  
А ПОРОЙ И ПРЕВОСХОДЯТ ИХ.  
РАССКАЗЫВАЕМ О ТЕХ, КТО ПРОНЕС  
СПОРТ В СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО  
ПОКОЛЕНИЙ.



60

60

## ЕВГЕНИЙ КУЗНЕЦОВ: «ПОНИМАЮ, ЧТО ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ Я – ВETERAN»

ПАРИЖ-2024 МОГ СТАТЬ  
ЧЕТВЕРТОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ  
ОЛИМПИАДОЙ ДЛЯ СЕРЕБРЯНОГО  
ПРИЗЕРА ЛОНДОНА-2012.  
НО НЕСМОТРИ НА ВСЕ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ЧЕМПИОН  
МИРА НЕ ПРОСТО НЕ УНЫВАЕТ,  
А БУКВАЛЬНО ЗАРЯЖАЕТ  
ОПТИМИЗМОМ.

70

## ЧИТАЕМ, СЛУШАЕМ, СМОТРИМ

ЛЮБИМЫЕ КНИГИ И, МУЗЫКА  
И ФИЛЬМЫ АНГЕЛИНЫ  
МЕЛЬНИКОВОЙ И МАКСИМА  
ХРАМЦОВА.

74

## ЛЮДИ ОКР

ПРОДОЛЖАЕМ ЗНАКОМИТЬ  
С СОТРУДНИКАМИ ОЛИМПИЙСКОГО  
КОМИТЕТА РОССИИ.



70

78

## ДАЙДЖЕСТ

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ДЛЯ НАШЕГО  
СПОРТА И РОССИЙСКИХ АТЛЕТОВ.

80

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

# МЕД, ЛЕД, САД И ДРУГИЕ ЗАГАДКИ РУССКОЙ ШВЕЙЦАРИИ



Когда-то для привлечения туристов Башкирию сравнили со Швейцарией. По количеству уникальных уголков нетронутой природы, живописных гор и озер Башкирия точно ничем альпийскому государству не уступает, а вот загадок, неведомых тропинок и сказочных мест здесь куда больше.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ  
МИНИСТЕРСТВО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА  
И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
И ГОНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ АБЗАКОВО И БАННОЕ



1

## «ТРИ ШУРУПА» > И «СЕМЬ ДЕВУШЕК»

С чувством юмора в Башкирии точно все хорошо. Ее жители не только не обижаются на то, что столицу республики называют «городом трех шурупов», они даже сделали это туристическим брендом Уфы. Три буквы башкирского алфавита, напоминающие шляпки шурупов, можно встретить, например, на сувенирной продукции.

Помимо оригинального написания своего имени по-башкирски, Уфа знаменита тем, что является одним из самых протяженных городов России, который,



особенно летом, буквально создан для отдыха. Причем и активного, и культурного, и даже пляжного.

Для начала нужно обязательно посмотреть на самую большую конную статую — памятник национальному герою Башкирии Салавату Юлаеву. А заодно и полюбоваться со смотровой площадки у его подножия видом на реку Белая, она же Агидель — славянская Богиня воды.

В центре Уфы внимание туристов привлечет Гостиный двор, построенный

в начале XIX века, но к концу века XX, увы, почти полностью разрушенный и восстановленный заново — буквально из одного уцелевшего угла. Зато атмосферу бывший центр губернского города сохранил — в Гостином дворе работают магазины, сувенирные лавки, кафе и рестораны.

В шаговой доступности от Гостиного двора в Театральном сквере расположен поющий фонтан «Семь девушек». Посвящен он одной из самых красивых и загадочных башкирских легенд, пове-

ствующей о красавицах-сестрах, которых пленили и посадили в темницу, предварительно изранив им ноги. Несмотря на боль, которую причинял каждый шаг, девушки смогли убежать, но погибли, утонув в глубоком озере. Фонтан относительно молодой, открыли его в 2015 году, а натурщицами для скульптур стали танцовщицы местного знаменитого ансамбля «Мирас». Четыре раза в день здесь включают музыку, а вечером еще и световую иллюминацию.

## 2 «ЛЯЛЯ-ТЮЛЬПАН» > И «СТРАНА ЛИМОНИЯ»

Уфа служит яркой иллюстрацией того, что современные достопримечательности ничем не уступают древностям. В начале 1990-х в столице Башкирии построили мечеть, красота которой поражает воображение. Назвали сооружение «Ляля-Тюльпан», поскольку крыши двух минаретов мечети похожи на бутоны цветов, распускающихся весной в окрестных степях, ведь у тюркских народов тюльпан считается символом возрождения. «Ляля-Тюльпан» — уникальное культовое сооружение, получившее звание одной из главных мечетей России.

Еще один «новодел» Уфы — лимонарий площадью в гектар. Он начал работать также в начале 1990-х, когда здесь начали выращивать привезенные из Ташкента саженцы лимона. Сейчас в теплицах уже более тысячи лимонных деревьев, с которых каждый год собирают несколько десятков тонн цитрусовых. А заодно устраивают экскурсии для желающих посмотреть, как растут лимоны, киви, инжир и даже кофе — все эти экзотические растения также есть в Уфимском лимонарии.



ФОТО: GETTY IMAGES / FRANTZOO

## 3 «КАШКАДАН»: СПОРТ И ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ <

Статистика утверждает, что на каждого жителя Уфы приходится примерно 400 квадратных метров парков и скверов. Парков в столице Башкирии так много, что некоторые из них до сих пор остаются нетронутыми уголками дикой природы, где встречаются лисы и лоси.

Но один из них заслуживает особого внимания. Парк «Кашкадан» разбит вокруг одноименного озера, название которого по наиболее популярной версии переводится как «казан супа». Настоящее угощение для уфимцев и гостей города власти Уфы приготовили здесь в прошлом году, когда была завершена масштабная реконструкция парка

и очистка озера. С тех пор парк стал одним из самых популярных и посещаемых в Уфе.

Привлекательность места понятна: в «Кашкадане» теперь настоящее пиршество отдыха. Во-первых, благоустроенный пляж. Во-вторых, деревянные прогулочные дорожки и удобные скамейки вокруг озера, в-третьих, велодорожки, спортплощадки для игр и занятий на тренажерах. В-четвертых, фонтан в центре озера, который вечером подсвечивается и звучит голосами народных башкирских инструментов. И это еще не все — летом здесь регулярно проходят концерты и различные активности.

4

## БАШКИРСКОЕ МОРЕ ▾

Любителей пляжного отдыха в Башкирии ждет еще несколько интересных мест. Например, Павловское водохранилище, расположенное примерно в 100 км от Уфы. На его берегах выстроены турбазы и дома отдыха, а любители экстрима просто ставят палатку и наслаждаются видами скалистых берегов и воздухом хвойного леса. Помимо купания, туристам здесь предлагают напрокат катера, катамараны и водные лыжи, а также уроки конной езды.

Собственно, именно Павловку именуют башкирской Швейцарией. Но вот чего в Швейцарии точно не увидать — второго по расходу воды в Европе родника, который ежесекундно выбрасывает около 15 кубов. По этому показателю он уступает только французскому Фонтен де Воклюз. Называется родник Красный ключ, расположен он недалеко от Павловки и является памятником природы федерального значения. Родник окружен благоустроенным парком с кафе и сувенирными лавками, а вот купаться в нем способны только моржи — вода холодная, примерно +5 градусов.

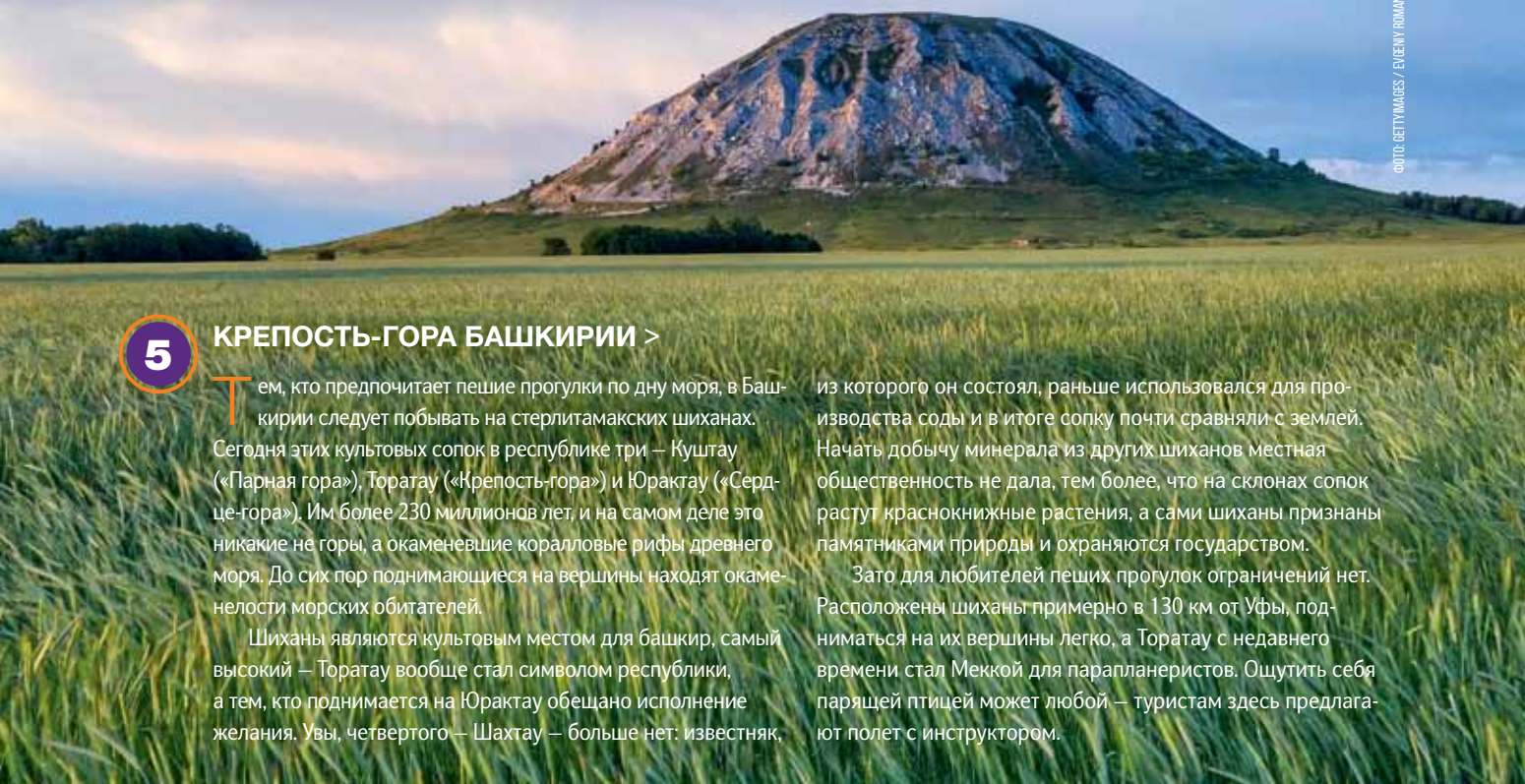
По этой причине над родником, который зимой не замерзает, всегда туман — из-за разницы температур.

Нельзя купаться и в красивейшем Голубом озере, до которого из Уфы можно доехать примерно за 30 минут. Вода в нем тоже ледяная, поскольку здесь бьют такие же карстовые родники, как и Красный ключ. Зато вода в Голубом озере считается лечебной.

Где точно можно вдоволь накупаться — в озере Аслыкуль. За солоноватый привкус воды его называют Башкирским морем. Расположено оно на территории заповедника, берега окружены скалами, на большинство из которых легко подняться и полюбоваться открывающимся видом. На озере разрешена рыбалка, и ее любители утверждают, что в Башкирском море водятся не только банальные щука, карп и сазан, но и рыба-игла. А местные жители непременно добавляют — и русалки. Одна из них даже стала женой сына местного хана и однажды спасла его от смерти. История известная, ее еще знаменитый собиратель фольклора и составитель словаря Владимир Даль рассказывал. «Башкирская русалка» называется.

ОЗЕРО АСЛЫКУЛЬ

ПАВЛОВСКОЕ ВОДОХРАНИЛИЩЕ



## 5 КРЕПОСТЬ-ГОРА БАШКИРИИ >

Тем, кто предпочитает пешие прогулки по дну моря, в Башкирии следует побывать на стерлитамакских шиханах. Сегодня этих культовых сопок в республике три — Куштау («Парная гора»), Торатау («Крепость-гора») и Юрактау («Сердце-гора»). Им более 230 миллионов лет, и на самом деле это никакие не горы, а окаменевшие коралловые рифы древнего моря. До сих пор поднимающиеся на вершины находят окаменелости морских обитателей.

Шиханы являются культовым местом для башкир, самый высокий — Торатау вообще стал символом республики, а тем, кто поднимается на Юрактау обещано исполнение желания. Увы, четвертого — Шахтау — больше нет: известняк,

из которого он состоял, раньше использовался для производства соды и в итоге сопок почти сравняли с землей. Начать добычу минерала из других шиханов местная общественность не дала, тем более, что на склонах сопок растут краснокнижные растения, а сами шиханы признаны памятниками природы и охраняются государством.

Зато для любителей пеших прогулок ограничений нет. Расположены шиханы примерно в 130 км от Уфы, подниматься на их вершины легко, а Торатау с недавнего времени стал Меккой для парапланеристов. Ощутить себя парящей птицей может любой — туристам здесь предлагают полет с инструктором.

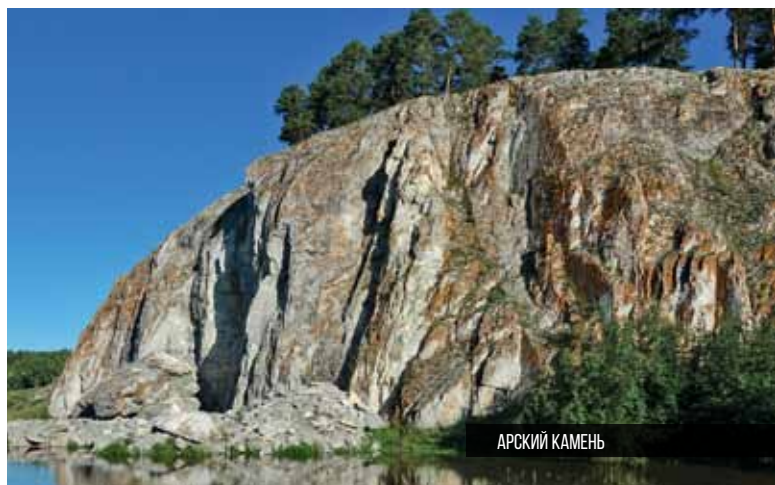
## 6 САД УРАЛЬСКИХ КАМНЕЙ >

Как и в любой горной местности, в Башкирии издревле особое отношение к камням. Многих местные жители наделяют их волшебными свойствами, рассказывают о них легенды. Например, Арский камень на берегу реки Белая считается местом, где Емельян Пугачев спрятал награбленное. На протяжении более полутора веков охотники за удачей пытаются отыскать в окрестностях 300-метровой скалы клад «крестьянского царя». А по осени Арский камень становится местом паломничества людей с гитарами — в сентябре здесь проходит фестиваль бардов.

Памятником археологии и астрономии признаны и так называемые

Ахуновские менгиры, расположенные вблизи села Ахуново Учалинского района. Ученые нашли это сооружение относительно недавно — в начале 2000-х. Оно состоит из 13 камней и очень напоминает разрекламированный английский Стоунхендж. Специалисты считают, что созданы менгиры во втором-третьем тысячелетии до нашей эры. По их предположениям, это древняя обсерватория, служившая заодно и календарем.

А в Кушнаренковском районе можно посетить настоящий каменный парк, созданный руками местного художника. Все экспонаты — спящий кот, дракон, крокодил, лев и другие — высечены вручную.



АРСКИЙ КАМЕНЬ



КАМЕННЫЙ ПАРК



7

## БАТЮШКА ИРЕМЬ И ГНЕЗДО ЗМЕЯ ГОРЫНЫЧА v

Культовой и загадочной называют вторую по высоте гору Южного Урала — Ирмель. Ее вершина расположена на отметке 1582 метра, склоны пологи и настолько удобны для восхождения, что взобраться на макушку «Батюшки Ирмеля», как прозвали гору туристы за доброе к ним отношение, способен даже неопытный альпинист.

И все же знатоки советуют не делать этого без проводника, хорошо знающего местность. Дело в том, что на вершине горы постоянно наблюдаются природные катаклизмы: то дует сильный ветер, то начинается проливной дождь, то опускается туман. В такой ситуации легко сбиться с натоптанной и снабженной указателями тропы, а потом

долго блуждать по склону. У любителей всего мистического Ирмель считается местом силы, а сами башкиры говорят, что вода в родниках целебная и помогает от множества болезней. Кроме того, на горе есть каменные чаши, в которых скапливается дождевая вода. Ее также можно пить.

Гора Янгантау — еще одно место, обязательное для посещения любителями загадок. Она является до сих пор неразгаданным феноменом, поскольку из ее разломов постоянно поднимаются на поверхность струи горячего пара температурой в 150 градусов. Говорят, внутри спит сказочный дракон, известный всем по русским народным сказкам.



## ПЕЩЕРА СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ &lt;

Из сюжета знаменитой сказки непонятно куда в итоге делась ее героиня — Снежная королева. В Башкирии точно знают ответ на этот вопрос — ледяная дева спряталась в Аскынской пещере в Архангельском районе, в 100 км от Уфы. Здесь даже жарким летом пол, стены и потолок покрыты льдом, который ученые считают остатками древнего ледника.

Украшают пещеру ледяные сталактиты и сталагмиты, самый большой из них — 15 метров в высоту — стоит в центре 100-метрового зала. На него и указывают туристам, называя Снежной королевой.

Желающие увидеть это царство льда должны знать, что посещение Аскынской пещеры возможно только в составе экскурсионной группы, в ледовом подземелье нельзя ходить и громко говорить, можно лишь постоять на небольшом и огороженном пятачке.

Аналогичные правила действуют и для прогулок по Шульган-Таш или Каповой пещере в Бурзянском районе. Она знаменита на весь мир своими рисунками: мамонтов, лошадей и людей нанесли на скалы наши первобытные предки более 14 тысяч лет назад.

Как водится, с Шульган-Таш связана легенда. Говорят, что в окрестностях пещеры бродит дух Урала-Батыра — героя башкирского эпоса. Кто увидит всадника на крылатом коне Акбузате, тот заполучит удачу на всю жизнь.

В июле 2022 года рядом с пещерой открыли историко-музейный комплекс «Шульган-таш» площадью в 4 тысячи квадратных метров. Это единственный в России музей пещерного наскального искусства. И не просто музей, а настоящий инновационный центр науки, культуры, искусства и историографии.





ФОТО: GET IMAGES / КИРА



## 9 ЧТО ПРИВЕЗТИ ИЗ БАШКИРИИ? ▲

Конечно, башкирский мед! Уникальность этого сладкого лакомства в том, что башкиры с древности занимались бортничеством — лесным пчеловодством. Возле Каповой пещеры даже открыт музей, посвященный этому промыслу. В Башкирии уверяют, что местная дикая пчела очень трудолюбивая, а сама республика по количеству производимого меда держит первое место в России.

Наверное, самый аутентичный сувенир из Башкирии — это курай, музыкальный инструмент с древними корнями. Его изготавливают из одноименного растения, внешне он напоминает флейту. С кураем связано

много народных легенд, волшебных преданий, традиций. Стилизованное соцветие изображено на гербе и флаге Башкортостана — растение стало одним из национальных символов.

Звук курая необычный — негромкий, но очень приятного тембра. Владеть искусством игры на инструменте сложно, но вполне по силам каждому. Еще один национальный сувенир, который туристы везут из Башкирии, — меховая шапка с хвостом — бурек.

Для любителей гастрономических впечатлений Башкирия — настоящий рай. Еда здесь невероятно вкусная и сытная. Знаменитая колбаса из конины — казы, бишбармак — блюдо из отварного мяса

и лапши салма, вак-беляши — башкирские беляши с мясом и картофелем, треугольные пирожки учпочмаки, баурсак — обжаренные в масле кусочки теста, что-то вроде хвороста. И, конечно, кумыс — кисломолочный напиток из молока кобылиц, который еще доктор и писатель Антон Чехов рекомендовал в письмах Бунину. И даже чай в Башкирии пьют не просто так, а с молоком.

Одна беда — вегетарианцам и любителям правильного питания башкирская кухня не подходит. С другой стороны, нечаянно набранные от всего этого кулинарного разнообразия килограммы легко растерять в увлекательных путешествиях по Русской Швейцарии.



ФОТО: АНДРЕЙ КУЛИКОВ

## 10 СПУСТИТЬСЯ С РУБЛЕННОЙ ГОРЫ <

Зимой в Башкирию едут любители горных лыж. Направляются они на Банное и в Абзаково, места, примечательные, как пишут в отзывах туристы, тем, что склоны там круче, чем в Подмосковье, добираться туда проще, чем на Шерегеш, а цены на отдых вполне демократичные.

Хребет Крыкты-Тау, на котором и расположены горнолыжные курорты, переводится как «Рубленая гора», и здесь всегда любили кататься местные жители. С конца 1990-х потянулись в Абзаково и горнолыжники из других российских регионов, благо на склонах появился курорт с гостиницами и другой инфраструктурой. Сезон здесь длится почти пять месяцев — с ноября по апрель, а иногда и по май. На курорте есть снежные пушки, так что волноваться о качестве и количестве снега на склонах не стоит. Гостям курорта доступны 13 горнолыжных трасс — как для

начинающих, так и для опытных спортсменов, а также бугельные и кресельные подъемники.

Курорт «Банное» расположен в 35 км от Абзаково, оснащенный подъемником закрытого гондольного типа, курорт стал излюбленным местом отдыха любителей горнолыжного спорта. К услугам отдыхающих 6 трасс, общей протяженностью 10 км и перепадом высот 450 м.

Больше не нужно выбирать, где отдыхать! Курорты «Банное» и «Абзаково» предлагают своим гостям единый ски-пасс и специальные тарифы для проживающих в санатории «Юбилейный» и доме отдыха «Абзаково».

Но и тем, кто равнодушен к лыжам, на курортах есть чем заняться. В округе много оздоровительных санаториев, практикуется скандинавская ходьба, есть смотровые площадки, аквапарк и зоопарк, досугово-деловой центр. Неудивительно, что отдыхать сюда едут семьями, причем не только зимой. ♦

# Королева водной стихии

Когда на чемпионате России по плаванию в этом году – после заплыва на 200 м брассом у женщин табло показало 2 минуты 17,55, зал разразился овацией, а победительница, Евгения Чикунова, слезами счастья.

**ПРЕВЗОЙТИ МИРОВОЙ РЕКОРД  
СРАЗУ НА 1,4 СЕКУНДЫ  
ПО СОВРЕМЕННЫМ МЕРКАМ – ФАНТАСТИКА!**

О том, что стоит за этим достижением, тренировках, учебе и развлечениях мы поговорили в интервью. И начали с самого детства...

“

*В 16 лет попасть на Олимпиаду — это, чего уж лукавить, было впечатляюще.*





## ПЕРСОНА НОМЕРА

— *Евгения, помните, как Вы оказались в бассейне?*

— Плаванием занимался мой папа, он кандидат в мастера спорта. Когда мне было лет семь, меня спросили, хочу ли я тоже попробовать плавать. Тогда казалось, что все тренировки в бассейне — сплошное веселье, купанье, что-то вроде похода в аквапарк.

— *Когда стало понятно, что это еще и трудная работа?*

— Поначалу все проходило действительно весело. А когда началось настоящее обучение, постановка техники — становилось все сложнее, все серьезнее, тогда и поняла, что попала (смеется). И был даже такой момент, когда я подумывала из плавания уйти.

— *Расскажите...*

— Мне стало очень тяжело и морально, и физически, я решила сказать, что, возможно, не хочу продолжать. В СШОР «Комета», где я занималась, была еще секция фехтования. И я предложила родителям перевести меня в другой вид спорта. Но папа сказал, что там ребята уже занимаются какое-то время, знают хоть какие-то азы, а если я приду на занятия с нулевыми навыками посреди года, то у меня никак не получится их догнать. Мы решили попробовать доплавать годик. Так я и осталась.

— *Над чем сейчас приходится работать рекордсменке мира больше всего?*

— Я плаваю брассом, а это стиль, который требует очень большого внимания к технике. Поэтому постоянно работаю над скольжением, над силой ног — это все очень важные элементы. Есть и другие силовые тренировки. Но техника остается в приоритете.

— *Со стороны может показаться, что это рутина. Скучно не становится?*

— Никогда. Для меня все проходит легко. Истинное удовольствие, когда на тренировках получается гладко и качественно скользить. Например, мы работаем над сокращением количества гребков: один бассейн плыть в 12 гребков, следующий — 11 и так иногда до 6 гребков. И когда виден результат работы — это огромное наслаждение.



ФОТО: АЛЕКСЕЙ СЫВЧЕНКО / RISSPORTIMAGE



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

— Следите за своими соперницами? Поддерживаете ли с кем-то отношения?

— Конечно, слежу за результатами и стараюсь поздравлять девчонок с достижениями.

У меня не так много друзей в мире плавания, я общаюсь с ними не каждый день и даже не каждый месяц, но когда вижу новость, что кто-то из моих знакомых побил рекорд или очень хорошо выступил, я, конечно, стараюсь написать и поздравить, потому что очень хочется поддерживать контакт.

— А что самое нелюбимое в тренировках?

— Не нравится выполнять специальные задания на задержку дыхания, когда нужно в ластах или без ласт проплыть опередленную дистанцию. Не скажу, что мне это плохо дается или что у меня не получается, но душа не лежит.

— В 14 лет Вы обыграли Юлию Ефимову на чемпионате России, и это стало настоящей сенсацией. 2019 год был прорывным?

— Да, он остается важнейшим в карьере: я выиграла чемпионат России, юниорские старты.

— При этом часть болельщиков не сразу приняла вашу победу над признанным лидером. Юлия в тот момент была для Вас авторитетом?

— Конечно, сначала было очень тяжело, и приходилось читать всякое: писали и негативные комментарии, и даже личные сообщения. Но сейчас в сухом остатке уже только результат. Что касается Юлии, то на тот момент она была для меня человеком, у которого есть огромный опыт. Когда ты выигрываешь

впервые в карьере чемпионат России да еще и у такой спортсменки — это действительно дорого стоит. Я в целом такой человек, который старается не концентрироваться на таких понятиях как «авторитет» или «кумир», а больше ориентируется на свои результаты.

— Насколько важен момент конкуренции и насколько он может давить?

— Я знаю спортсменов, которые показывают высокий результат вне конкуренции, именно когда они лидеры заплыва и у них приличный отрыв.

Столько людей мне написали искренние поздравления, в тот момент не сдержалась и заплакала от счастья, увидев, что за меня так переживают.

Я могу плыть одна, я много в последнее время тренировалась, выполняла задания, работала над скоростью одна, оттачивала варианты, когда я плыву без плотной конкурентной борьбы. И мне это очень помогло на чемпионате России, потому что у нас девчонки хоть и сильные, и я часто прохожу с ними первую половину дистанции, но потом отрываюсь и вот в этот момент важно уметь работать, что называется, самой на себя.



## ПЕРСОНА НОМЕРА

— Поговорим об установленном мировом рекорде. Что осталось в памяти, когда эмоции улеглись?

— Я помню, что как только коснулась щита и повернулась, то не поверила своим глазам. Шок! Время 2:17 казалось мне таким далеким, таким невозможным. Была уверена, что к нему идти еще года два. Это действительно фантастические цифры! При подготовке к финалу, конечно, настраивалась на мировой рекорд, очень хотела его, но представить себе 2:17... Я думала: если получится побить на сотые, будет очень круто, но целую секунду и сорок сотых даже в самых смелых снах представить не могла. До сих пор под впечатлением нахожусь и, наверное, до конца ещё не верю, что такая давняя мечта, которая казалась нереальной, сбылась.

— Для простого зрителя 1,4 секунды — это буквально мгновение. Что значат эти цифры для пловца?

— Это где-то полкорпуса отставания от лидера. Я понимаю, что для обычного болельщика 1,4 секунды — это всего ничего и, казалось бы, что можно уместить в это время? Но на дорожке борьба за каждую сотую. Когда рекорды бьются на секунды, это что-то невероятное. В плавании привыкли, что результаты улучшаются очень медленно, потому что мировой рекорд — это не просто взять и быстро проплыть. Для результата должно сложиться множество факторов.

— Как-то себя наградили за достижение?

— Сходила во «Вкусно и точка» (смеется).

— Для Вас это что-то необычное?

— Стараюсь следить за своим питанием, потому что вес очень важен для пловца. Крайне редко могу себе позволить фастфуд, но в тот вечер это показалось чем-то особенным (смеется).

— Известно, что Вас поздравила в соцсетях Олимпийская чемпионка Татьяна Схунмакер, чей рекорд Вы побили. А кто еще?

— В тот день было невероятное количество сообщений и звонков. Я это запомню на всю жизнь. Как только открыла телефон после заплыва, поразилась количеству уведомлений.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

**— На Олимпиаде в Токио Вы стали четвертой, до медали не хватило совсем чуть-чуть. Два года спустя понимаете чего именно?**

— Мне кажется, опыта. Хотя я в тот момент и не хотела этого признавать. Уверена, что сделала все, что могла и проплыла на то, на что была готова морально и физически. Я всегда выкладываюсь полностью, и уж тем более так было на Олимпийских играх. Возможно, немного перегорела перед стартом, в 16 лет попасть на Олимпиаду — это, чего уж лукавить, было впечатляюще.

Столько людей мне написали искренние поздравления, в тот момент не сдержалась и заплакала от счастья, увидев, что за меня так переживают. Такая поддержка очень важна и была одним из факторов успеха.

*— Вы сами отметили, что мировой рекорд — это когда все сошлось воедино. Насколько тщательно готовитесь к соревновательному дню: следите за едой, выбираете купальник, возможно, еще что-то?*

— Да, все детали очень важны. В дни, когда мне нужно проплыть быстро, как правило, выбираю какой купальник надену утром, а какой — вечером, какой гидрокостюм возьму, выбираю одежду, в которой поеду в бассейн, и даже духи. Рассчитываю для себя буквально каждую минуту перед заплывом.

*— Волнуетесь перед стартом или с опытом пришла уверенность?*

— Я в любом случае волнуюсь. Всегда. Не помню старта, когда не было волнения, и не считаю, что это плохо. Но при этом я уверена, что проплыву дистанцию так, чтобы

не было, за что себя корить: что где-то не ускорила, что на повороте можно было бы что-то сделать быстрее — для меня важно проплыть на максимуме. И тогда я уже в какой-то мере буду довольна.

*— Важно ли для Вас, чтобы близкие люди болели на трибунах?*

— Конечно, приятно, когда родители приезжают на соревнования, но я понимаю, что из-за работы они не всегда могут это делать. Я в любом случае знаю, что они за меня болеют. Что меня поддерживает сестра, ее муж, мои близкие друзья. Это придает уверенность.

*— Вы говорите, что тщательно подбираете купальник и гидрокостюм перед стартом. В целом стараетесь выглядеть эффектно в день соревнований?*

— Всегда стараюсь выбрать гидрокостюм, который будет сочетаться с шапочкой, подбираю очки в тон. Конечно, обращаю на это внимание. Еще очень люблю длинные ногти, и одно время даже делала маникюр. К сожалению, это влияет на касание — просто неудобно, поэтому пришлось отказаться.

## СТИЛЬ И ШАРМ

— А в жизни Вы — модница?  
— Стараюсь красиво одеваться, даже как-то увереннее себя чувствую, когда получается стильно, элегантно. Хотя, считаю, что это я скорее одежду украшаю, нежели она меня (смеётся) Но со стороны, наверное, виднее.

— Какой стиль нравится?  
— Зависит от того, куда планирую идти. Если на прогулку с подругой летом, надену платье. Люблю сочетать джинсы с рубашкой в повседневной жизни, а на мероприятия предпочту костюм или, опять же, платье.



## ПЕРСОНА НОМЕРА

— Раз заговорили о мероприятиях, расскажите, был ли у Вас выпускной? Вы ведь окончили школу в этом году.

— Выпускной прошел 29 июня. Вместе с классом мы были в Петергофе. Это действительно получился выпускной мечты: с красивым нарядом, прогулками, фотографиями. Единственное — на следующий день тяжело было встать в 5 утра, чтобы успеть на самолет (смеётся).

— Тяжело ли было готовиться к ЕГЭ с учетом вашего напряженного графика?

— Это отдельная история. Я настолько распереживалась, что даже в итоге не пошла на некоторые экзамены. Изначально должна была сдавать математику и русский язык как обязательные предметы плюс два дополнительных — история и обществознание. Но пообщавшись с подругой, которая поступала по тем же предметам в вуз, не связанный со спортом, поняла, что, скорее всего, не смогу совмещать тренировки, соревнования и учебу. В итоге пришлось принять довольно непростое решение: поменять приоритеты и посмотреть в сторону спортивного образования. Буду поступать в НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Возвращаясь к экзаменам, я настолько извела себя подготовкой, стараясь в кратчайшие сроки все выучить, так волновалась, что на русский пришла просто на морально-волевых, а математику сдавала в резервные дни уже в полном изнеможении.

— С учетом Ваших достижений в НГУ им. П.Ф. Лесгафта Вы должны поступить без дополнительных экзаменов...

— Да, к счастью, есть такие образовательные программы. Интересно, что для поступления более важен не мой мировой рекорд, а победа на Первенствах Европы и мира среди юниоров — так устроена система льгот.

— Остается ли время на хобби?

— Вечерами на сборах, когда есть время, собираю алмазную мозаику. Обычно включаю фоном сериал и спокойно по одному кусочку выкладываю картину. Это моя медитация, меня это очень захватывает и успокаивает одновременно.

— Есть ли что-то, что хотелось бы попробовать?

— Всегда хотела научиться кататься на серфе, но для этого нужно куда-то специально ехать



и, конечно, сейчас на это почти нет времени. Плюс, знаю, что это довольно травмоопасный вид спорта, и во время активной карьеры не стоит рисковать.

— *То есть Вы человек взвешенных решений...*

— Скорее осторожный, не рисковый. Стараюсь действительно принимать взвешенные решения. По мере возможностей.

— *На что катастрофически не хватает времени?*

— Уверена, что в принципе время можно найти на все: чем-то пожертвовать, как-то подвинуть...

— *Ваши друзья из мира спорта?*

— В основном, да. Долгое время я была довольно закрытым человеком. Сейчас знакомлюсь и общаюсь чаще. Так или иначе, поскольку я училась в спортклассе, все однокурсники тоже были спортсменами. Да и понять друг друга нам проще.

— *Какой у Вас любимый вид отдыха?*

— Если говорить о психологической разгрузке, могу сделать маску для лица, лечь и расслабиться — мне помогает. Если говорить об отпуске, то я уже года три не ездила дальше

Санкт-Петербурга: старалась встретиться со всеми друзьями, сходить на выставки, просто прогуляться по любимому городу. Сейчас начала задумываться об отдыхе на море (улыбается).

— *Санкт-Петербург Евгении Чикуновой, он какой?*

— В первую очередь, даже в самую пасмурную погоду это для меня самый любимый город на земле. Я его обожаю. Когда только слышу название, сразу возникают ассоциации с белыми ночами, с мостами, с хорошей погодой — как бы забавно это ни звучало.

— *Назовите три любимых места в северной столице.*

Невский проспект, Дворцовая площадь — места, где я люблю гулять. Да, это, наверное, не оригинально, но я не ищу новые маршруты — люблю

*Я настолько извела себя подготовкой, стараясь в кратчайшие сроки все выучить, так волновалась, что на русский пришла просто на морально-волевых.*

заново пройтись по уже знакомым. А самое-самое любимое место — Исаакиевский собор. После соревнований всегда стараюсь попасть туда, подняться на колоннаду. Там часто безумный ветер, но вид открывается шикарный. ♦

В МОСКВЕ ПРОШЛО ЕЖЕГОДНОЕ РАСШИРЕННОЕ  
ЗАСЕДАНИЕ КОМИССИИ СПОРТСМЕНОВ ОКР

# ЕДИНСТВО САНКЦИЯМ ВОПРЕКИ

Мероприятие стало рекордным и по числу участников, и по важности обсуждаемых тем. В нем приняли участие более 350 гостей – именитые спортсмены из 71 региона России, а также их коллеги из Республики Беларусь. Большинство поднятых вопросов так или иначе касалось ситуации, в которой оказались российские и белорусские спортсмены из-за отстранения от международных стартов.

Помощник Президента РФ, Первый вице-президент ОКР Игорь Левитин, в свою очередь, напомнил о словах Президента РФ Владимира Владимировича Путина о том, что выбор, ехать или нет на международные старты, остается за

каждым спортсменом. Станислав Поздняков дополнил, что российские атлеты живут в свободной стране и те, кто выберет путь «нейтрализации» (выступления без какой-либо национальной принадлежности), имеют на это право.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО

— Это моральный выбор каждого, — заявил глава ОКР, добавив, что спортсмены не всегда владеют полной информацией об условиях, в которых могут оказаться, принимая существующие правила игры.

С ним согласился председатель Комиссии спортсменов ОКР, Олимпийский чемпион Юрий Борзаковский.

— Олимпиада всегда была не только соревнованием, но и грандиозным фестивалем спорта. Однако сейчас это уже не такой праздник, как раньше. Условия, созданные МОК и международными спортивными федерациями для наших спортсменов, неприемлемы. Мало того, что нет гимна и флага. Если



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО

“Одна из особенностей ныне действующих рекомендаций МОК состоит в том, что их можно легко и непринужденно игнорировать — полностью, либо частично. В отличие от рекомендаций 2022 года, когда международные федерации браво кинулись их исполнять, отправляя «за периметр» россиян и белорусов.

Сегодня ряд международных спортивных федераций либо вообще не принимает рекомендации в расчет, делая это совершенно осознанно — никаких санкций из Лозанны не последует. Либо они дополнительно выдвигают порой откровенно унижительные, практически неприемлемые требования. И это тоже с молчаливого согласия авторов рекомендаций, — сказал на пленарном заседании глава Олимпийского комитета России Станислав Поздняков.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЦОВ / НАТАЛЬЯ МАЛЕНКО

русский спортсмен выиграл и с трибуны ему по традиции бросили национальный флаг, а он на эмоциях подхватил его и побежал по стадиону, это повод для дисквалификации. И таких нюансов очень много, — рассказал он.

Спикеры сошлись во мнении, что именно сейчас спортсменам необходима всесторонняя поддержка. Не терять мотивацию и поддерживать боевой дух помогает насыщенный соревновательный календарь в дружественных

странах. Что касается материальной поддержки, то труд спортсменов должен быть соответствующим образом оплачен.

Проект, подготовленный ОКР, предусматривает компенсацию членам Олимпийской команды России, которые ранее выступали на Олимпийских играх и продолжают спортивную карьеру, но неправомерно лишены возможности полноценно участвовать в международных соревнованиях.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЦОВ / НАТАЛЬЯ МАЛЕНКО

**В**озложение цветов к Вечному огню у стен Музея Победы стало традиционной частью программы крупных мероприятий ОКР. Этим летом спортсмены и руководители российского спорта отдавали дань уважения павшим воинам в рамках Международного форума юных олимпийцев.

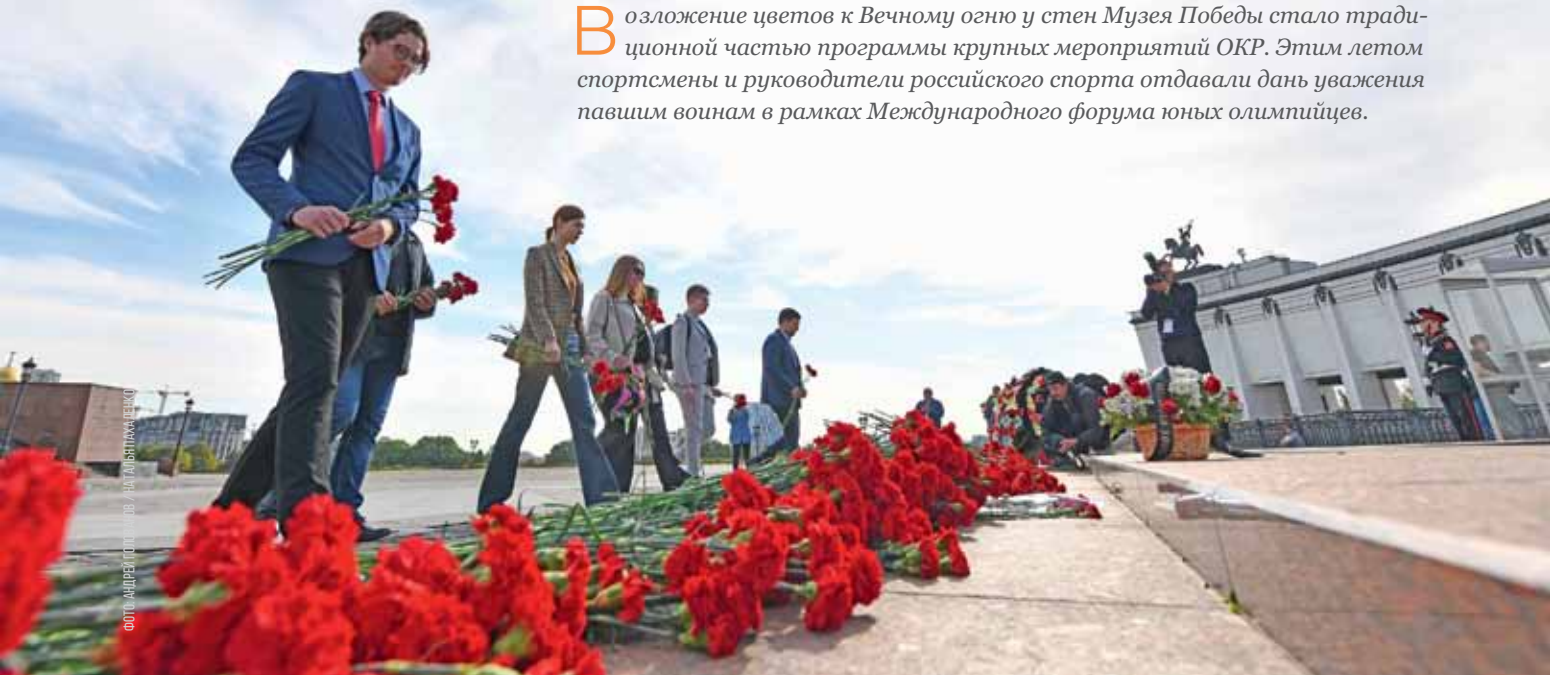


ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ / МАТИАЛЫ ПУБЛИКАЦИИ

До 31 декабря текущего года единовременные выплаты на основании поступивших заявок смогут получить те спортсмены, в отношении которых решения, препятствующие их участию в международных соревнованиях, были приняты в 2022-2023 годах.

Те, кого не допустили до международных стартов в 2024 году, смогут получить деньги не позднее 30 июня 2024 года.

Для победителей Игр сумма составит пятьсот тысяч рублей, для серебряных призеров – триста пятьдесят тысяч рублей, для бронзовых призеров – двести пятьдесят тысяч рублей, для участников – сто пятьдесят тысяч рублей.

Также для всех заинтересованных спортсменов на заседании были представлены образовательные программы от партнеров ОКР: Российского Международного Олимпийского Университета и МГИМО МИД РФ. На мероприятии было подписано соглашение о сотрудничестве между ОКР и Дипломатической академией МИД России.

А во второй день заседания более 60 именитых атлетов и руководителей спорта России и Республики Беларусь возложили цветы к Вечному огню в Парке Победы на Поклонной горе и посетили Музей Победы, где осмотрели

выставки, посвященные победе советского народа в Великой Отечественной войне и интерактивную экспозицию «Подвиг Народа».

Участникам рассказали о научных открытиях советских ученых, достижениях медицины в годы войны и великих деятелях искусства, которые продолжали творчество даже во время оккупации. ♦



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ / МАТИАЛЫ ПУБЛИКАЦИИ

# ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ, РОССИЯ!

Каждый большой спортивный успех по-своему уникален, неповторим. Это момент, когда воедино сошлось все – психологическая и ментальная готовность спортсмена, пик физической формы, эмоциональный заряд, удача и даже, как часто полагают, воля высших сил. Поэтому мгновения триумфа переживаются так эмоционально – и самими участниками, и болельщиками. В этом смысле абсолютно уникальным в истории современной России оказался 2008 год. По числу знаковых, исторических успехов в летописи нашего спорта он точно стоит особняком. Поэтому включаем машину времени и переносимся ровно на 15 лет назад.

# 2008

## ЗОЛОТО КВЕБЕКА





**МЕДАЛИ**  
**ЕВРО-2008**



ФОТО: GETTY IMAGES / LAURENCE OFFITINS

**ЦСКА**  
**ПОБЕДА В ЕВРОЛИГЕ**



ФОТО: ЕВРОЛЕАГЕ БАСКЕТБОЛ / ДЖАННАВАРО

/// ТРИУМФАТОРЫ

ЗОЛОТОЙ ДУБЛЬ НА ЧМ

**ЗЫКИНОЙ**



**ТРИУМФАТОРЫ** 



**FEDCUP**  
**У СБОРНОЙ РОССИИ**



ФОТО: ПАВЪЛ САНДЕР



**ОБЛАДАТЕЛЬ СУПЕРКУБКА УЕФА**  
**ЗЕНИТ**

ФОТО: БЕТТИМАКС / PHIL COLE

**КАНАЕВА**  
**ДВУКРАТНАЯ!**

Beijing 2008

ОЛИМПИАДА В ПЕКИНЕ

ЗОЛОТОЙ КВАРТЕТ

РАПИРИСТОК



ФОТО: GETTY IMAGES / CLIVE ROSE

ТИЩЕНКО  
КОРОЛЬ РИНГА!



ФОТО: GETTY IMAGES / GALEN CHEN/SPORT

# САЙТИЕВ ЛЕГЕНДА!



# ВЫДАЮЩИЕСЯ СИНХРОНИСТКИ

ОЛИМПИАДА В ПЕКИНЕ

**ЧЕМПИОНСКИЕ 500**  
**ОПАЛЕВА**



ФОТО: GETTY IMAGES / ИСКРА/ТАМ

**УНИКАЛЬНЫЙ ЗАПЛЫВ**  
**ИЛЬЧЕНКО**



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВИЧОВ / СЕРГЕЙ КИВРАН

**ДЕМЕНТЬЕВА**  
**ЛУЧШАЯ**

# ПРЕВОЗМОГАЯ НЕВОЗМОЖНОЕ

Золото Олимпийских игр – самая престижная награда в мире спорта. Но и на другие ступени пьедестала попасть не менее почетно. Такой шанс выпадает далеко не всем атлетам. И нередко, чтобы им воспользоваться, нужно совершить настоящий подвиг. Еще совсем свежи воспоминания с Игр в Токио и Пекине, где российские спортсмены проявляли чудеса мужества. Но у них были не менее самоотверженные предшественники. Давайте вспомним и тех, и других.



ФОТО: GETTY IMAGES / APTON



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

## Максим Храмцов

Тхэквондо, Олимпийский чемпион Токио-2020 в весе до 80 кг

Храмцов вошел в историю отечественного спорта как первый обладатель золотой олимпийской медали в тхэквондо.

**Н**а Играх в Токио в первом же поединке у него случился рецидив травмы кисти руки, полученной за пару месяцев до турнира. Банально прикладывал пакет со льдом, как мог, фиксировал положение руки и таким образом – от поединка к поединку – стал чемпионом. По-

беждая при этом соперников очень уверенно! Когда Храмцов уже в Москве приехал на обследование и операцию, оказалось, что, помимо перелома руки, у него был ещё и разрыв связок. Но сам Максим говорил, что поехал бы на Олимпиаду и с двумя сломанными руками.

## Роман Власов

Греко-римская борьба, двукратный Олимпийский чемпион (Лондон-2012, вес до 74 кг, Рио-2016, вес до 75 кг)

Еще будучи юниором, Роман получил тяжелейшую травму плеча, перелом со смещением.

**П**рогнозы врачей были неутешительными, но Власов работал и тренировался так, что через два года стал чемпионом мира, а потом и 2-кратным Олимпийским чемпионом. На Играх в Рио в 2016ом он получил повреждение уже во второй схватке, а в полуфинале против хорвата Божо Старчевича и вовсе потерял сознание после запрещенного удушающего приёма со стороны соперника. За два часа до финала главным вопросом был — сможет ли Власов вообще прийти в себя и вернуться в зал. Вернулся. И, несмотря ни на что, в том числе на кровотечение из расчесанной брови, выиграл своё второе Олимпийское золото в карьере.



ФОТО: ИСТОК/СТАВ БОТАШЕВ

## Евгения Сидорова

Горные лыжи, бронзовый призер Кортина'д-Ампеццо-1956

В Кортину она приехала в числе претендентов на медали, но на тренировке на трассе скоростного спуска прямо перед стартом получила травму.

**Д**иагноз был неутешителен: тяжелый ушиб правого плеча с воспалением нервного сплетения. Пять суток девушка не могла ни одеваться, ни причесываться, ни есть. Тренеры после долгих раздумий решили не снимать Евгению с соревнований. А чтобы палка не выпадала из травмированной руки, ее крепко привязали бинтами. В скоростном спуске Сидорова выступила неудачно, а вот в слаломе ей удалось в первой попытке показать третье время. Во второй она снова упала — на трассе после выступления предыдущих спортсменок образовался лед. Правила позволяли продолжить движение, и на финише, по рассказам спортсменки, она выбросила палку как рапиру и на несколько секунд потеряла сознание. В итоге Сидорова обошла итальянку Джулиану Кеналь-Минуццо на 0,1 секунды и выиграла бронзовую медаль, которая так и осталась единственной в истории для советских горнолыжников.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ МИВЯКИН



ФОТО: СЕРГЕЙ КУВРИН / АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

## Мадина Таймазова

Дзюдо, бронзовый призер Токио-2020 в весе до 70 кг

На свою дебютную Олимпиаду в Токио Мадина приехала двукратным призером чемпионатов Европы. И уже во втором раунде по ходу схватки с бразильяночкой Портела получила крайне неприятный удар локтем в лицо. Правый глаз начал стремительно заплывать, и в таком состоянии Мадина все же добралась до полуфинала, где ее ждала пятикратная чемпионка мира и хозяйка соревнований Тидзуру Араи.

**Т**е, кто видел те 17 минут напряженного, бескомпромиссного поединка, запомнили их навсегда. Японка владела преимуществом, но даже в дополнительное время никак не могла сломить сопротивление неуступчивой россиянки и набрать победные очки. При этом судьи относились к Араи более чем лояльно, никак не реагируя на ее весьма сомнительные приемы. А в одном из эпизодов, как показалось

очень многим, несправедливо не засчитали атаку Таймазовой, которая могла стать золотой. Араи в итоге все-таки вымучила победу. На Мадину, которой японка едва не сломала руку, с огромной гематомой на лице, изможденную после тяжелейшего поединка смотреть было страшно. А она вышла на схватку за бронзу и внешне очень уверенно ее выиграла, заслуженно получив поистине всемирное признание.

## Владимир Казанцев

Легкая атлетика, серебряный призер Хельсинки-1952 в беге на 3000 м с препятствиями

О каждом из советских участников первых для страны Игр в Хельсинки можно написать не то что статью, а целую книгу. Прибывшую в Финляндию в 1952-м команду называли «сборной фронтовиков». Кто-то воевал, кто-то прошёл ад концлагерей, кто-то пережил блокаду Ленинграда. А меньше чем через 10 лет они побеждали всех на Олимпийских играх. Просто невероятно!

**К**азанцев ушел добровольцем на фронт, был участником знаменитого парада 7 ноября 1941 года, с которого войска отправлялись прямо в бой. Тяжело контужен на Калининском фронте, отморозил ноги — последствия сказывались долгие годы. Затем будущего чемпиона перевели в кремлевскую охрану, где он и начал систематически заниматься спортом. После войны Казанцев стал регулярно выступать на соревнованиях, в том числе и за рубежом. А в июле 1951-го установил первый в истории страны мировой рекорд в мужских олимпийских дисциплинах — в стипль-чезе. Кстати, сам спортсмен бег с препятствиями не очень

любил, хоть и добился в нем главного успеха в карьере. На Играх в Хельсинки его главным соперником был американец Хорас Ашенфелтер, с которым они обменялись олимпийскими рекордами в предварительных забегах. В финале Казанцев действовал по плану и лидировал с отрывом, но незадолго до финиша зацепил препятствие и упал. Невероятным усилием ему удалось догнать Ашенфелтера. Перед последним барьером он вернул лидерство, но, прыгнув в яму с водой, порвал связки голеностопа. После этого американец улетел вперед, а Казанцев, непонятно как, не просто сумел добежать до финиша, но и выиграл серебряную медаль.



ФОТО: GETTY IMAGES



## Артур Далалоян

Спортивная гимнастика,  
олимпийский чемпион Токио-2020  
в командном турнире

В апреле 2021 года на контрольной тренировке Артур услышал неприятный для любого спортсмена звук: громкий щелчок, как будто сломалась пополам доска, а после этого сильная боль.

**Д**иагноз — разрыв ахиллова сухожилия. Стандартный сценарий восстановления в таких случаях — от полугода минимум. До Олимпиады — 3 месяца. Прощай мечта? Это не про Далалояна. О том, как он сумел восстановиться, можно писать книгу или снимать фильм. По факту это было настоящее чудо. В итоге Артур в Токио с недоделанной и незамеченной до конца травмой вышел на все шесть снарядов в командных соревнованиях и внес бесценный вклад в историческое золото нашей сборной.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН

## Николай Тищенко

Футбол, Олимпийский чемпион  
Мельбурна-1956

В Австралию советские футболисты ехали в статусе одного из фаворитов. В полуфинале против Болгарии при счёте 0:0 сначала повредил колено Валентин Иванов.

**З**амен по правилам тех времён предусмотрено не было. Ситуация для нашей сборной усугубилась, когда в жёстком стыке с соперником перелом ключицы получил защитник Тищенко. Травмированное место забинтовали и примотали руку к туловищу. И вот в таком состоянии, когда люди обычно пребывают в полуморочном состоянии, Николай не просто продолжил играть, а принял непосредственное участие в двух голевых комбинациях сборной СССР. Его прооперировали сразу после игры, завершившейся в нашу пользу. Тищенко, как и Стрельцов с Ивановым, не сыграл в победном финале с Югославией. По странному регламенту той поры, им не были вручены золотые медали. Но спортивного подвига это ничуть не умаляет.



ФОТО: ИВА АНУШИНА / АЛЕКСЕЙ КОЖИМА

## Иван Ярыгин

Вольная борьба, двукратный Олимпийский чемпион (Мюнхен-1972 и Монреаль-1976, вес до 100 кг)

Он стал обладателем невероятного рекорда – для победы в олимпийском турнире в Мюнхене ему понадобилось в общей сложности 8 минут 40 секунд – меньше, чем могла продолжаться одна схватка.

**В**сех соперников Ярыгин победил досрочно. А вот второе олимпийское золото выиграть было куда сложнее. Незадолго до старта Игр в Монреале выдающийся боец сломал два ребра. Но не сказал об этом ни тренерам, ни врачам команды. С травмой Ярыгин провел все пять поединков на Олимпиаде, не оставив конкурентам ни единого шанса. Как будто и не было у него никаких переломов.



ФОТО: МОСКИМ/В. БОГДАШЕВ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

## Марта Мартьянова

Фехтование, Олимпийская чемпионка Токио-2020 в командной рапире

В Токио, в финале командных соревнований рапиристок против сборной Франции, в поединке с Полин Ранвье, случилось непредвиденное – уходя от атаки соперницы, Марта оступилась. «Был такой хруст, как будто режут картон. Быстро подошли врачи, а дальше все как в тумане», – вспоминала спортсменка, у которой подозревали разрыв связок голеностопа.

**С**итуация была критическая. Менять фехтовальщицу по ходу поединка в принципе нельзя, а единственную замену между боями, положенную по регламенту, наша сборная уже использовала. Если Мартьянова не смогла бы продолжить, команда получила бы техническое поражение. И она вернулась на дорожку! Через боль, через не могу, практически на одной ноге,

Марта свела вничью поединок с Ранвье, затем уступила только один укол лидеру сборной Франции Изаоре Тибюс, а в заключительной микродуэли не оставила шансов Астрид Гюйар 5:1. Наша команда выиграла золото, а Мартьянову сразу после завершения финала увезли из зала на коляске практически в бессознательном состоянии. Наступать на ногу она не могла.

## Александр Волков

Волейбол, Олимпийский чемпион Лондона-2012

Победа сборной России под руководством Владимира Алекно на Олимпиаде в столице Великобритании – один из самых ярких моментов той Олимпиады. Как вспоминал капитан той сборной Тарас Хтей: «У нас была удивительная команда, сплошь состоявшая из травмированных. И в полную силу играть не мог никто».

**Е**два ли не самой сложной была ситуация у Александра Волкова. Он за полгода до Игр получил тяжелую травму колена и пропустил почти весь цикл подготовки. Поначалу ему не то что не обещали олимпийский турнир – не гарантировали, что сможет нормально ходить. Решение брать спортсмена на олимпийский турнир принимал лично Алекно. По медицинским показаниям Александр даже

не мог заниматься вместе с командой, только играть. Но тренер рискнул – и не прогадал. Даже несмотря на то, что Волков продолжал испытывать боли и ему постоянно откачивали жидкость из травмированного колена, он приносил пользу. А его одиночный блок в конце третьей партии финала, ставший во многом переломным моментом, у многих болельщиков до сих пор перед глазами.



ФОТО: GETTY IMAGES / NICK LAHAM



ФОТО: GETTY IMAGES / ADAM PRETTY

## Татьяна Иванова

Саньный спорт, бронзовый призер Пекина-2022, серебрянный призер Сочи-2014 в эстафете

При подготовке к Играм в Пекине в сложных условиях постковидного мира саночники были одними из немногих, кому удалось опробовать олимпийскую трассу заранее. Но именно на ноябрьских соревнованиях в Пекине Иванова упала в эстафете и серьезно повредила ногу.

**П**оначалу все выглядело безобидно, но по возвращении в Россию выяснилось, что у спортсменки трещина в кости и разрыв связок голеностопа. Ивановой пришлось на месяц отправиться в больницу, а до Игр оставались считанные недели. Мнения врачей относительно выступления в Пекине разделились, но сама Татьяна решила, что ждала возможности выступить на Олимпиаде восемь лет (до Пхенчхана-2018 ее, как и многих российских атлетов

не допустили без весомых на то причин), и увеличивать этот срок до 12 нельзя ни в коем случае. От костылей она отказалась за две недели до вылета в китайскую столицу и только на месте перестала носить лангетку. На сложной пекинской трассе Иванова вновь, как будто и не было никакой травмы, показала фирменную стабильность, не допустив, в отличие от многих соперниц, никаких ошибок и завоевала первую в российской истории медаль в женских санях. ♦

# Станислав Поздняков



27 сентября исполнилось 50 лет Президенту Олимпийского комитета России Станиславу Позднякову!

Блистательную спортивную карьеру знаменитый фехтовальщик завершил в 2008-м году, став четырехкратным Олимпийским чемпионом, 10-кратным чемпионом мира и 13-кратным чемпионом Европы.

Вот уже больше пяти лет Станислав Алексеевич возглавляет ОКР. Хотя по количеству событий, случившихся за это время, создается впечатление, что срок этот гораздо больше.

Еще в Пхенчхане-2018 ему довелось руководить нашей делегацией в условиях временного отстранения ОКР, которое было снято сразу после завершения тех Игр с учётом образцово проделанной организационной и дипломатической работы.

Перед Олимпийскими вояжами в Токио и Пекин у многих возникли сомнения в том, что наша команда будет допущена к соревнованиям в принципе.

Тем не менее российские спортсмены не только поехали и в Японию, и в Китай, но и блестяще там выступили, невзирая ни на какие препятствия. При этом удалось отстоять однозначно узнаваемый дизайн экипировки с национальным российским контекстом. И, конечно же, в памяти многих – эмоции папы и дочери, когда София Позднякова на глазах у отца выиграла две золотые Олимпийские медали. Уникальная и абсолютно олимпийская по духу сказочная история.

Сегодня, когда наш спорт вновь столкнулся с глобальными вызовами, ОКР твёрдо придерживается позиции о необходимости неукоснительного соблюдения Олимпийской хартии, недопустимости дискриминации спортсменов по любому признаку, политизации спорта и применения двойных стандартов. Благодаря усилиям Главы ОКР, деятельность организации была своевременно переориентирована с учетом новых реалий. Основной акцент – на создание максимально комфортных условий и должной конкурентной среды для спортсменов и формирование сильного Олимпийского резерва, будущих поколений наших олимпийцев.

Желаем Станиславу Алексеевичу энергии и сил, крепкого сибирского здоровья, удачи, поддержки близких и новых успехов в его важной и ответственной деятельности на благо российского спорта и олимпизма.

С юбилеем!



## «ХОЧУ ПРИКОСНУТЬСЯ СВОЕЙ МУЗЫКОЙ К ЦЕЛОМУ МИРУ»

# ZIVERT



О проекте ZIVERT громко заговорили несколько лет назад после выхода трека Life. С тех пор песни исполнительницы регулярно попадают на вершины чартов, а концертный график распisan на год вперед. В интервью нашему журналу артистка рассказала о спортивном детстве, увлечении танцами, любви к футболу и даже... вылазках на футбольные выезды! Но обо всем по порядку...

— Вы рассказывали, что в детстве мама водила вас на самые разные кружки и секции, среди которых были и спортивные. Что нравилось больше всего и лучше всего получалось?

— Самое странное, что меня водили на всевозможные кружки, кроме музыки (улыбается). Я действительно была ребенком, который хотел попробовать все. С раннего детства я грезила балетом, постоянно просилась на спектакли, а когда мама отвела меня в балетный класс, я была уверена, что хочу посвятить этому всю жизнь. Но я достаточно быстро переключилась на бальные танцы. Я вообще быстро переключалась. Лучше всего всегда получалось что-то, связанное с танцем.

— Одно время вашей профессией были танцы. Как тогда выглядел Ваш рабочий день? Насколько это было тяжело физически?

— Дня не было (смеется). Он проходил во сне, это была абсолютно ночная жизнь, так как я работала в клубном проекте. Сейчас я бы так жить не смогла, но тогда мы были молодые и безбашенные, и плясать с ночи до утра на каблуках не составляло проблем. Мы ещё и на афтепати умудрялись утром ходить после работы. С четверга по воскресенье работали ночами, а в другие дни что-то вечерами репетировали, что-то шили, чему-то учились в надежде открыть свое дело и выпорхнуть из этой ночной жизни.

— Вы неоднократно говорили, что именно танцы дали вам первое ощущение сцены. Расскажите, меняется ли это ощущение с течением времени?

— Я действительно достаточно надолго застряла в клубной индустрии именно из-за ощущения сцены. Там я впервые почувствовала, что своей энергией ты можешь заряжать толпу людей, передавать им чувство этих звуков. Это меня очень питало. С тех пор ощущение сцены меняется каждый раз так же, как я меняюсь каждый день. Вместе со мной раз за разом





ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЮЛИИ ЗИБЕРТ

меняется и пространство вокруг меня, и сила этой энергии на сцене растет вместе с моим опытом и уверенностью в том, что я делаю, что говорю и что я несу этому миру.

— Многие спортсмены нервничают перед важными соревнованиями, перед выходом на старт? У вас есть мандраж перед выходом на сцену?

— Всегда! Я считаю — это как раз главный ключ. Есть волнение — значит есть огромная важность того, что ты делаешь. И именно этот мандраж при выходе к зрителям трансформируется в тот самый адреналин, который заполняет энергией весь огромный зал. Так сильно, что даже воздух становится густым, будто его можно схватить пальцами.

— Сколько сегодня спорта в вашей жизни? Какие тренировки нравятся, а какие делаете, потому что «надо»?

— На сегодняшний день спорт — мой образ жизни. С февраля этого года я тренируюсь по полтора часа каждый день, и это самая моя прекрасная привычка, без которой я уже не представляю хорошее начало дня. Я всегда мечтала, чтобы регулярный спорт



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЮЛИИ ЗИБЕРТ

в моей жизни был, что называется, не «из-под палки», а любимым ритуалом. Нужно лишь было найти своего проводника, с которой мы совпали в темпе и во взгляде на спортивное тело с точки зрения именно здоровья, а не только красоты. Я не убиваюсь на тренировках, наконец в мою жизнь пришел умный спорт, где на первом месте стоят знания и безупречная техника: при такой технике ты не упорщаешься, а результат потрясающий!

— Чем еще увлекаетесь, что называете, просто для души?

— К сожалению, в моем рабочем графике очень мало места для чего-то такого. Хотя вся моя работа — это и есть, в первую очередь, «для души»! Иногда играю в большой теннис, танцую или просто хожу по лесу)

— Вы рассказывали, что впервые оказались на стадионе в 2018 году на золотом матче «Локомотива» с «Зенитом». Как часто удается выбраться на «РЖД-Арену»?

— О, это был незабываемый матч! Позже, когда я была амбассадором «Локо», частенько выбиралась на матчи поддерживать команду. Сейчас я вся, с головой, в подготовке к осеннему альбому.

— Вы наносили символический удар по мячу перед матчем, исполнили несколько песен. Как отличается энергетика футбольного стадиона от концертной?

— Накал по своей сути разный. На футбольном стадионе сильно ощущаю соревновательный накал, там прямо явно энергия состязания, а концертная энергия иная. Она тоже про накал и некую наэлектризованность, но более тонкой материи, так как сцена — про контакт «глаза в глаза».

— Интересно ли Вам следить непосредственно за игрой?

— По телевизору не особенно люблю, а вот на стадионе безумно интересно, как раз из-за вот этой общей энергии прямо максимально включаешься в процесс игры.

— В интервью вы говорили, что в юности гоняли за «Локомотив» с фанатами и даже снимали в качестве оператора



ФОТО: ИЗ Личного архива ЮЛИИ СИВЕРТ

фанатские драки. Вы в подростковом возрасте были «пацанкой»? Были ли какие-то безбашенные поступки?

— Было дело (улыбается). Как-то так сложилось, что я всегда больше дружила с ребятами, даже сейчас моя команда почти вся мужская. Мне с ними всегда было интереснее. Не сказать, что я была прямо «пацанкой», скорее была просто таким «своим парнем». Юность — она вся из безбашенных поступков. На то она и юность, ведь ты так жадно хочешь пощупать мир со всех его сторон.

— Отличается тогдашний футбол от сегодняшнего для вас как для зрителя?

— Вряд ли я смогу здесь дать какую-то профессиональную оценку. Ведь раньше я даже толком нормально всех правил не знала и каких-то тонкостей. Сейчас, если я на матче, то всегда со своим продюсером Богданом, а он ярый футбольный фанат и очень хорошо разбирается в футболе. Вот с ним теперь реально интересно смотреть, когда все понимаешь (смеется).

— *Есть ли виды спорта, кроме футбола, за которыми нравится следить?*

— Сейчас я в таком графике, что мне бы успевать следить за собственным календарем, это мое главное соревнование на силу духа (смеется). Раньше, когда было время, любила смотреть фигурное катание и большой теннис.

— *За 90 минут футболист может потерять несколько килограммов, и многие игроки рассказывают, что долго не могут уснуть. Концерт по уровню расхода физической и эмоциональной энергии можно сравнить с матчем. Сколько теряет артист за выступление? И как быстро можете отключиться от этих эмоций?*

— Самые мои большие потери в весе случались скорее при подготовке к шоу, когда репетируешь перед событием по восемь часов в день в зале два месяца, и плюс постоянный стресс, недосып, отсутствие аппетита из-за волнения перед большим сольником. Таешь просто на глазах. Я, например, вообще есть не могу перед такими событиями, хочется только воду пить. Было такое, что 4-5 килограммов теряла



ФОТО ИЗ ЛичНОГО АРХИВА ЮЛИИ ЭБЕРТ

— **Есть ли в вашей жизни место диетам? Насколько приходится тщательно следить за питанием?**

— Диетам — нет. Порядок в тарелке и хорошие пищевые привычки — да! Сейчас я очень горжусь собой в плане питания, режима и образа жизни, потому что решение о здоровом питании идет именно из головы, именно для здоровья, энергии и работоспособности, а не для того, чтобы сбросить килограммы. Я не ограничиваю себя специально в чем-то, мне просто хочется питаться правильно, потому что я вижу огромную разницу в самочувствии. Красивое тело — это, в первую очередь, здоровое тело!

за период репетиций. А после концертов бывает по-разному. Иногда невозможно уснуть сутки после шоу, а иногда просто отключаешься без сил. Зависит от того, с каким зарядом вышел со сцены, иногда зритель тебя очень сильно наполняет, иногда есть чувство некоего опустошения, как будто все, что было, отдал, а взамен не получил столько, чтобы «наполнить стаканчик» заново.

— *Был ли у вас концерт или съемка клипа, которую можете назвать самой физически сложной?*

— О да! Съемки моих клипов — это всегда какой-то дикий челендж с полосой препятствий (улыбается). Не ищем легких путей. Я очень люблю тяжелые съемки, для меня это каждый раз вызов самой себе. Но первым на ум приходит, конечно, съемка клипа «Рокки» с Лешей Куприяновым (Алексей Куприянов — кинематографист, оператор, режиссер, прим. ред.), где я 24 часа бегала по промозглому Петербургу практически без остановки, и частично еще и по лестницам вверх. А потом — сколько-то часов по Москве. А я очень не люблю бегать (смеется). Абсолютно не мой вид нагрузки. Для меня это был настоящий вызов, но какой кайф потом чувствовать себя «паровозиком, который смог».

— *Какие рабочие процессы доставляют наибольшее удовольствие?*

— На первом месте — создание музыки, когда ты подключаешься к какому-то космическому потоку и из тебя действительно льются музыка и тексты, откуда-то из подсознания. Так естественно, будто Вселенная говорит через тебя. Для меня это чувство не сравнимо ни с чем. И, конечно, контакт со зрителем на концертах, чувство, когда ты можешь голосом трогать человеческое сердце, будто теплой материнской ладонью. И съемки клипов я безумно люблю: это всегда про раскрытие новых граней личности. Интереснейший для меня процесс.

— *Если выступление можно сравнить с матчем, то репетицию — с тренировкой. Работаете ли вы с голосом? Делаете ли специальные упражнения? Возможно, есть особые ритуалы перед выступлением?*



ФОТО ИЗ ЛичНОГО АРХИВА ЮЛИИ ЭБЕРТ

— Конечно. Это как мышца, которую постоянно надо тренировать. Перед концертами обязательно распеться, погреть связки. Тело разминаю обязательно. Ритуал перед концертом есть, но это не физическое действие. Я просто проговариваю кое-что у себя в голове, кое-что очень личное.

*— Продолжая спортивные аналогии, не все матчи складываются удачно — бывают и поражения. Что для вас неудачное выступление? И как вы в целом реагируете на неудачи: можете ли разозлиться, заплакать? Можете назвать себя перфекционистом?*

— Я самый дотошный перфекционист в этом плане. Сильно расстраиваюсь, когда что-то получилось не так, как все выглядело «в моем идеальном мире». И плачу, и злюсь, так как очень эмоциональный человек, но отпускает быстро. Как только прихожу в холодный рассудок — благодарю за каждую неудачу, потому что это всегда про рост, про опыт! Но часто бывает так, что только я понимаю, что на сцене идет что-то не по плану, а люди в восторге, и они тебя очень заряжают. Поэтому неудачное выступление — только тогда, когда недополучил от зрителя эмоцию. Ведь самое важное все же — не техническое, а энергетическое.

*— У вас сплоченная команда. Кто в ней лидер?*

— Команда с годами становится все больше, и в каждом департаменте есть этот «капитан команды». Если говорить про наш «основной кулак» — есть я и Богдан Леонович (мой продюсер и человек, с которым мы с первого дня делаем все вместе, начиная с музыки и заканчивая всем остальным в проекте). Не могу сказать, что кто-то главнее, на то мы и команда, что все важные решения мы принимаем вместе и прислушиваемся друг к другу. Иногда спорим, да, но всегда находим компромисс.

*— Любой спортсмен мечтает выиграть олимпийское золото или чемпионат мира. У вас есть мечты о премиях, например, «Грэмми»?*

— Я всегда мечтала выйти на мировую сцену, музыкально мне тесно в рамках одной страны. Я хочу прикоснуться своей музыкой к целому миру и разделить с миром мое большое, поющее сердце. Какие за этим могут последовать награды — не так важно. Важен сам путь, а не пункт назначения. ♦

ФОТО: КИРИЛЛО ПЕРИЧА / ГОЛДИЗМЕРТ

## ZOOM

Страсть, борьба, красота. Каждое мгновение матча по водному поло захватывает.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН





# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ОТВЕТЫ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ И ИСТОРИИ ЧИТАЙТЕ НА ПОСЛЕДНЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

## ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ О НАШИХ БАСКЕТБОЛИСТАХ

У БАСКЕТБОЛА МИЛЛИОННАЯ АРМИЯ ПОКЛОННИКОВ ВО ВСЕМ МИРЕ. НЕДАВНО К КЛАССИЧЕСКОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ЭТОГО ВИДА СПОРТА В ПРОГРАММЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ДОБАВИЛАСЬ ДИНАМИЧНАЯ И СОВРЕМЕННАЯ ВЕРСИЯ ЗХЗ, ЧТО ТОЛЬКО УСИЛИЛО ЗРИТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРЕС. ИМЕННО В ЭТОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В ТОКИО НАШИ СПОРТСМЕНЫ ЗАВОЕВАЛИ ДВЕ СЕРЕБРЯНЫЕ МЕДАЛИ. ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ СРЕДИ ФАКТОВ ИЗ БИОГРАФИИ ИЗВЕСТНЫХ РОССИЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ТОТ, КОТОРЫЙ МЫ ПРИДУМАЛИ САМИ.

### Андрей Кириленко

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ 2012 ГОДА. ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ-2007 И ОБЛАДАТЕЛЬ БРОНЗЫ ЕВРО-2011. ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ. ДВАЖДЫ ПРИЗНАВАЛСЯ ЛУЧШИМ БАСКЕТБОЛИСТОМ ГОДА В ЕВРОПЕ (2007, 2012). ЕГО ПРИЗНАВАЛИ MVP ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ, ЕВРОЛИГИ И ЧЕМПИОНАТА РОССИИ.

- 1 Кириленко из спортивной семьи, а его отец много лет работал тренером женской команды... по футболу.
- 2 Знаменитый тренер Владимир Кондрашин предлагал семье Андрея деньги, чтобы его в 17 лет не отпускали в ЦСКА из Санкт-Петербурга.
- 3 Единственный россиянин, когда-либо участвовавший в Матче звезд НБА.
- 4 Кириленко – лидер по блок-шотам в истории НБА среди европейцев.
- 5 Сразу после окончания карьеры возглавил Российскую федерацию баскетбола.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛДАНОВ

### Евгения и Ольга Фролкины

СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2020 ПО БАСКЕТБОЛУ ЗХЗ.

- 1 В баскетбол начали играть в раннем детстве благодаря маме.
- 2 При одинаковых антропометрических показателях играют в классическом баскетболе на разных позициях.
- 3 В курской «Инвенте», куда сестры попали в 17 лет, тренер различала их только по кроссовкам.
- 4 Взяли олимпийское серебро в свой день рождения, а поздравительную песню им пел лично глава МОК Томас Бах.
- 5 Изначально в Токио должна была поехать только одна из сестер.



### Илона Корстин

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАД 2004 И 2008 ГОДОВ. СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА 2002 И 2006 ГОДОВ. ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ И ТРИЖДЫ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЕВРО. ТРЕХКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ЕВРОЛИГИ.

- 1 Родители Корстин сменили имя дочери через несколько месяцев после рождения.
- 2 В начале карьеры имела приглашение в сборную Франции, но выбрала Россию.
- 3 Выигрывала трофеи во всех странах, где выступала.
- 4 Принципиально отказалась от выступлений в женской НБА.
- 5 Официально была признана лицом европейского женского баскетбола.



ФОТО: GETTY IMAGES / ANADOLU AGENCY



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

## Станислав Шаров

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2020 В БАСКЕТБОЛЕ 3x3. ЧЕМПИОН ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР-2019. ЧЕМПИОН И ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ.

- 1 В детстве был хулиганом, а также перепробовал сразу несколько видов спорта.
- 2 Работал в шиномонтаже, чтобы накопить денег на поступление в университет.
- 3 Не провел ни одного матча на профессиональном уровне в классическом баскетболе.
- 4 Попал в баскетбол 3x3, едва не подравшись с главным тренером сборной России.
- 5 Путь от дебюта в новой дисциплине до олимпийской медали Станислав прошел за три с небольшим года.

ФОТО: BETTY IMAGES / OSCAR GONZALEZ/URPHOTO

## Алексей Швед

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ 2012 ГОДА. ОБЛАДАТЕЛЬ БРОНЗОВОЙ НАГРАДЫ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ-2011. ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ. ПОБЕДИТЕЛЬ ЕВРОЛИГИ.

- 1 Гораздо раньше Алексея в баскетболе прославилась его старшая сестра.
- 2 Одним из первых призов, завоеванных Шведом на баскетбольной площадке, была майка Андрея Кириленко.
- 3 Чтобы тренировать Алексея, его отец сменил европейский клуб на бельгийскую спортшколу.
- 4 Несколько лет был самым высокооплачиваемым баскетболистом Европы.
- 5 Владеет сетью суши-баров, так как очень любит японскую кухню.



ФОТО: BETTY IMAGES / LEON BENNETT



## Мария Вадеева

ТРЕХКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ЕВРОЛИГИ. ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ. ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА МОЛОДЕЖНОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА-2017. MVP ЧЕМПИОНАТА РОССИИ СЕЗОНА-2022/23.

- 1 Хотя отец Марии – профессиональный баскетболист, первые шаги в игре она делала под руководством мамы.
- 2 Дебютировала в основной сборной России на два года раньше, чем выиграла молодежный чемпионат мира.
- 3 Учила английский язык в свободное время, мечтая попасть в НБА.
- 4 Любимым баскетболистом Вадеевой в детстве был Джон Роберт Холден.
- 5 Несмотря на приглашения от нескольких клубов, приостановила карьеру в Америке.

*Мария Нетесова*

*Елена Шаламова*

# Секреты Изящества

Кому-то кажется, что гибкость и стройность – вопрос генетики, а кому-то, что ее можно добиться только изнуряющими тренировками. Мы нашли убедительные доказательства, что желаемых результатов можно достичь, интегрировав в свою жизнь простые, но действенные правила. В этом нам помогли Олимпийские чемпионки Сиднея-2000 по художественной гимнастике Мария Нетесова и Елена Шаламова.



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ

### Мария Нетесова

**П**одъем у меня обычно в 6:30 утра. Обязательно выпиваю кофе, иначе не проснусь, отвожу детей в школу и бегом в зал на тренировку! Далее работа и вечером с радостью мчусь обратно домой.

### Елена Шаламова

**М**не повезло: я не работаю, а занимаюсь любимым делом. Поэтому определенного графика у меня нет. Я хореограф-постановщик, ставлю упражнения для гимнасток по всей России. Также являюсь старшим тренером МФСО «Новая Лига», и вот когда у нас проходят сборы, там конечно очень четкий график и режим.



## РИТУАЛ

СЕКРЕТ ВТОРОЙ

### Мария Нетесова

**Е**динственный ежедневный ритуал чтобы держать себя в форме — это контроль своего питания. Я стараюсь не есть после 6 вечера, убрала сахар и мучное. При этом, если сильно хочется чего-то вкусенького, иногда позволяю себя побаловать, чтобы не было каких-нибудь срывов.

### Елена Шаламова

**Г**лавное — это хороший полноценный сон. Кроме того, я стараюсь пить большое количество воды. Ну и гармония в семье, душевное спокойствие также имеют огромное значение.





## СПОРТ

СЕКРЕТ ТРЕТИЙ

### Мария Нетесова

**Я** 3-4 раза в неделю хожу в зал на групповые занятия. Предпочитаю интенсивные тренировки на все группы мышц. Читателям очень рекомендую заниматься спортом, причем не так важно каким — выбирайте то, что нравится. Движение — это жизнь, здоровье и прекрасное самочувствие. А когда появляется еще и результат в зеркале, получаешь двойное удовольствие!

### Елена Шаламова

**С**истематически в фитнес-зал я не хожу, но этот недостаток с лихвой компенсирует работа, которая включает в себя достаточно физической нагрузки, ведь упражнение нужно не только придумать, но еще и показать. Поэтому активности мне хватает. Еще очень повезло с генетикой, могу себе позволить не следить скрупулезно за питанием. Всегда слушаю свое тело: если мне хочется есть — я ем, не хочется — не ем, вне зависимости от времени. Возможно, это идет вразрез с советами диетологов, но я абсолютно убеждена, что нет ничего вредного, если все в меру.



## РАСТЯЖКА

СЕКРЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ

### Мария Нетесова

**Не** могу сказать, что поддерживаю ее специально — когда регулярно занимаешься спортом, мышцы становятся пластичными, растяжка сама возвращается. Поскольку гимнасток растягивают с раннего детства, мышцы и связки быстро приходят в форму. Растяжка обязательно нужна, даже тем, кто вообще не занимается спортом. Она предотвращает множество травм, помогает мышцам восстанавливаться после нагрузки. Тело после растяжки становится подвижнее, чувствуется легкость.

### Елена Шаламова

**Г**ибкость очень важна для поддержания комфортного состояния тела всем людям без исключения, ведь в обычной жизни мы делаем огромное количество движений связанных с работой мышц, и чем они эластичнее, тем нам проще и тем дольше они сохраняют свое здоровье и, как следствие, здоровье нашего тела.





СОН

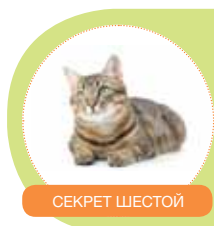
СЕКРЕТ ПЯТЫЙ

### Мария Нетесова

Стараюсь в 22:00 уже спать. Для моего организма обязательно нужно восемь часов сна, тогда я прекрасно себя чувствую. Сон — одно из основных правил хорошей формы и прекрасного самочувствия. Недосып и отсутствие отдыха влияют на внешний вид и здоровье, а нам, девушкам, это очень важно.

### Елена Шаламова

Стараюсь засыпать до полуночи. Если это удастся, то не важно сколько я спала — восемь часов или четыре — ощущение бодрости обеспечено. Чтобы отдохнуть, нужно уставать. Я же занимаюсь любимым делом, а когда делаешь что-то с любовью, то и отдых нужен минимальный.



МЫШЛЕНИЕ

СЕКРЕТ ШЕСТОЙ

### Мария Нетесова

Спорт развивает терпение, целеустремленность, пунктуальность, стрессоустойчивость, внимание, силу воли и многое другое. Он действительно формирует характер и в целом человека! Все эти качества обязательно нужны и в обычной жизни. На нашем пути встречается множество препятствий, которые проходить гораздо проще, имея эти качества и применяя их. Лайфхак один — занимайтесь спортом, и вы увидите, как жить будет гораздо интереснее и веселее)))

### Елена Шаламова

Спорт воспитывает сильный характер и учит преодолевать трудности, неудачи спокойно и рассудительно, а также укрепляет веру в себя. Это очень помогает в жизни. Понимая, что ты способен на многое, можно свернуть горы. Кроме того, спорт дисциплинирует. Спасибо моей семье и моему тренеру, которые привили мне любовь к спорту и объяснили, что всегда нужно любить то, что делаешь, и делать то, что любишь! ♦

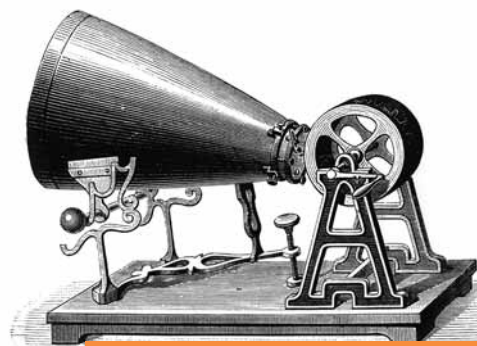


## ВДОХНОВЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ УХОМ

Прародителем винилового проигрывателя считается фоноавтограф — устройство, изобретенное в 1857 году Эдуаром-Леонам Скоттом де Мартенвилем. Французский ученый был восхищен тем, как природа «спроектировала» человеческое ухо. Это вдохновило его на создание прибора, напоминающего слуховой аппарат, барабанную перепонку и косточки. Устройство записывало звуковую волну на стеклянный валик, покрытый копотью или бумагой. Сам же звук исходил через трубки и передавался через мембрану, создавая запись. От вибраций игла касалась поверхности цилиндра, который проворачивался вручную, и отображала звуковые колебания. Фоноавтограф не был предназначен для проигрывания звуков, только для их записи.

### ДА БУДЕТ ЗВУК!

Следующим шагом предсказуемо стало воспроизведение. Проходя службу на телеграфе и наблюдая за работой перфокарт, американский ученый Томас Эдисон заметил закономерность: каждый контакт, который касался отверстий на карте, издавал различные по высоте звуки. Так в 1877 году изобретателю пришла в голову идея фонографа, который стал первым устройством, позволяющим не только записывать, но и проигрывать звуки. Этот прибор стал настоящим прорывом, но у него было несколько недостатков. Во-первых, звуконосители были очень чувствительны к среде хранения и портились от минимальной деформации, а, во-вторых, производство самих валиков было очень трудоемким и дорогостоящим.



НА СОЗДАНИЕ ФОНОАВТОГРАФА ФРАНЦУЗСКОГО УЧЕНОГО ЭДУАРА-ЛЕОНА СКОТТА ДЕ МАРТЕНВИЛЯ ВДОХНОВИЛО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УХО

PHOTO: GETTY IMAGES / UNIVERSAL IMAGESGROUP

# Крутятся Диски

Красивый альбом-вкладыш с названием, именем и фотографией исполнителя, аккуратная прозрачная пленка, оберегающая поверхность пластинки от царапин, — знакомая до трепета картинка для меломана.

В начале 2000-х годов виниловые пластинки были почти забыты и собирали пыль на антресолях. Однако ни появление магнитных кассет и компакт-дисков, ни цифровая эра не смогли переманить на свою сторону любителей настоящего винилового звука.

Пластинки успешно прошли испытание временем и с каждым годом вновь становятся все популярнее: в 2020 году винил по продажам достиг рекордного уровня, впервые с 1986 года, опередив компакт-диски. Как же музыкальный формат, который в 1980-х годах был на грани исчезновения, снова завоевал популярность в XXI веке?



ФОТО: GETTY IMAGES / BETTMANN

В 1877 ГОДУ ТОМАСУ ЭДИСОНУ ПРИШЛА В ГОЛОВУ ИДЕЯ ФОНОГРАФА — ПЕРВОГО УСТРОЙСТВА, КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЛО НЕ ТОЛЬКО ЗАПИСЫВАТЬ, НО И ПРОИГРЫВАТЬ ЗВУКИ



ФОТО: GETTY IMAGES / JIM KORNBERGER

ГРАММОФОН ЭМИЛЯ БЕРЛИНЕРА, СПОСОБНЫЙ КАЧЕСТВЕННО ВОСПРОИЗВОДИТЬ ЗВУК, СТАЛ МИРОВОЙ СЕНСАЦИЕЙ.

## ГРАММОФОН

Разработка более простого и износостойкого устройства для записи и воспроизведения звука продолжилась. В 1897 году американский изобретатель Эмиль Берлинер запатентовал сразу два прибора: рекордер и граммофон. Именно тогда впервые носителем, на который осуществлялась звукозапись, был использован плоский диск круглой формы. Берлинер сумел увеличить громкость и уменьшить искажение звука по сравнению с фонографом. Теперь игла, соединенная с мембраной, при нанесении звуковой записи скользила по цинковой пластинке. Полученный отпечаток использовался в качестве пресс-формы для создания копий. Такое решение позволило значительно удешевить весь цикл производства.

## ПЕРВЫЕ БЛИНЫ – КОМОМ

Граммoфон, способный качественно воспроизводить звук, стал мировой сенсацией. В начале 90-х годов XIX века Берлинер продавал больше тысячи пластинок в год, а первые диски

были проданы из США в Европу еще в 1889 году. Для изготовления теперь использовался эбонит, который легко обрабатывается, что было удобно для создания дубликатов. И все же из-за склонности к окислению при воздействии дневного света и высокой стоимости, он по-прежнему оставался непрактичным.

Следом на смену эбониту примерно на 30 лет пришел органический материал — шеллак. Музыка на таких пластинках звучала «чище», а стоимость производства была гораздо ниже. И все же технологии записи и специфика звука по-прежнему были несовершенны, а сами пластинки — слишком хрупкими.

Но главное — на диске могла быть записана только одна мелодия, и, чтобы продлить жизнь пластинке, записывали ее, как правило, с двух сторон. И все же это была настоящая революция: граммофон, а затем и вышедший в 1907 году его преемник — механический патефон, обязательный атрибут не только ресторанов, и образовательных учреждений, но и всех без исключения состоятельных домов.



ФОТО: GETTY IMAGES / FOX PHOTOS

Первой виниловой пластинкой LP в мире стала запись Скрипичного концерта Мендельсона, исполненная Натаном Мильштейном вместе с Нью-Йоркским филармоническим оркестром.

Этот 12-дюймовый диск выпустила Columbia Records 21 июня 1948 года. Мир музыки изменился навсегда.



ФОТО: GETTY IMAGES / ASPA / ALAMY / SHUTTERSTOCK

НА ПОИСК ИДЕАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПЛАСТИНОК УШЛО БЕЗ МАЛОГО ПОЛВЕКА. ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОСТАНОВИТЬСЯ НА ВИНИЛЕ, ПЕРПРОБОВАЛИ ЦИНК, ЗЕОНИТ, ШЕЛЛАК И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ.



ФОТО: GETTY IMAGES / JUAN BERRY

ПРЯВЛЕННЫЕ РЕНТГЕНОВСКИЕ СНИМКИ СЛУЖИЛИ МАТЕРИАЛОМ ДЛЯ КУСТАРОНОГО ПРОИЗВОДСТВА ПЛАСТИНОК. ИХ НАЗЫВАЛИ ЗАПИСНЫМИ «НА КОСТЯХ».

## ПРИВЫЧНЫЕ 12 ДЮЙМОВ

**В** 1930 году компания RCA Victor выпустила в продажу первую долгоиграющую пластинку на основе винила. Тогда же пластинки стали воспроизводиться на скорости  $33\frac{1}{3}$  оборотов в минуту вместо 78 оборотов. Но появилась новинка не вовремя — из-за Великой депрессии спрос и на проигрыватели, и на сами пластинки стремительно сокращался, поэтому массовое использование винила началось только после Второй мировой войны. В 1948 году крупнейшая американская компания грамзаписи Columbia

представила долгоиграющую виниловую пластинку Long Play (или LP). Тот самый винил, который знаком миллионам меломанов по всему миру. Диаметр пластинки от Columbia составлял 12 дюймов, а вмещала она уже до 40 минут звукозаписи.

## А ЧТО У НАС?

**В** 1910 году помещик немецкого происхождения Богдан Молль построил в подмосковной Апрелевке фабрику по производству пластинок. Как настоящий немец, он подошел

## САМЫЕ ДОРОГИЕ ВИНИЛОВЫЕ ПЛАСТИНКИ



ФОТО: GETTY IMAGES / JOEISE TRISBELO

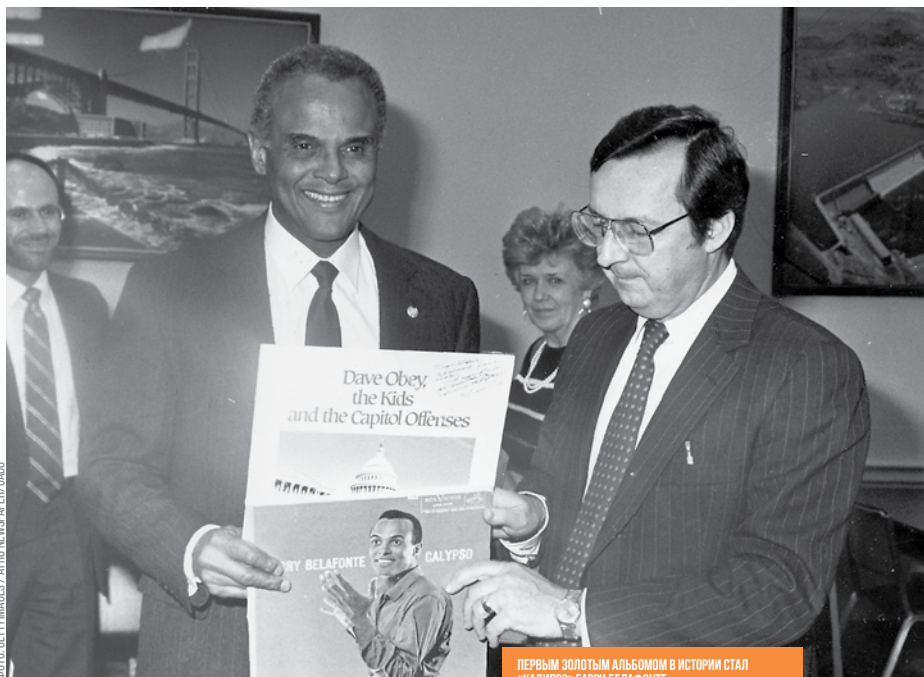
**Б**езусловными лидерами по дороговизне пластинок долгое время была группа «The Beatles» и ее участники. Самой-самой на протяжении многих лет считалась первая копия «White Album» легендарной четверки с серийным номером 0000001, которая принадлежала Ринго Старру. В 2015 году диск ушел с аукциона за рекордные 790 тысяч долларов.

Эксперты спорили лишь о том, будет ли дороже при перепродаже пластинка «Double Fantasy», которую Джонн Леннон подписал фанату Марку Дэвиду Чепмену, в день своей смерти. Альбом ушел с молотка в 1999 году за 150 тысяч долларов, а новый покупатель, готовый выложить 800 тысяч, не нашелся. Но все изменилось в 2014 году, когда нью-йоркская хип-хоп группа Wu-Tang Clan

к вопросу скурпулезно и озадачился тем, чтобы запустить полный цикл производства: от изготовления граммофонной массы, которой в центральной части России не было, до профессиональной записи музыкальных произведений и продажи самих пластинок. В результате только за первый год работы было выпущено 400 тысяч экземпляров шеллачных дисков.

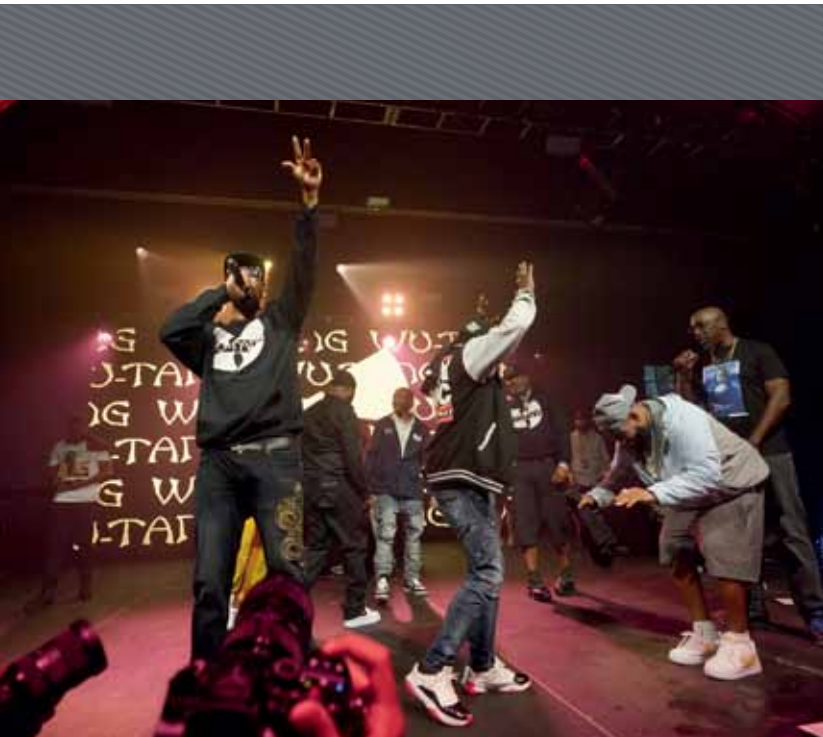
После революции производство, как и многие, было национализировано. Грампластинки использовались в те годы для пропаганды и агитации — на них записывали речи политических деятелей. С 30-х годов Апрельская фабрика была преобразована в завод, на котором ежегодный выпуск пластинок достигал 19 миллионов, а с 1952 года здесь постепенно начал налаживаться выпуск виниловых LP пластинок.

В 1964 году была создана легендарная фирма грамзаписи «Мелодия». Впоследствии она объединила основные фабрики грампластинок и звукозаписывающие студии, существовавшие на тот момент в СССР, и стала государственной организацией по производству и распространению звукозаписей. Здесь выпускали и песни советских композиторов, и сказки, и стихи и, конечно, классические произведения.



ПЕРВЫМ ЗОЛОТЫМ АЛЬБОМОМ В ИСТОРИИ СТАЛ «КАЛИПСО» ГАРРИ БЕЛАФОНТЕ.

Главным же дефицитом в 60-80-е годы были записи эстрадных исполнителей, особенно зарубежных. Поэтому с середины 50-х — 60-х годов появляются кустарные производства пластинок. В качестве материала использовались



выпустила альбом *Once Upon a Time in Shaolin* («Однажды в Шаолине»). Единственный существующий экземпляр хранился в сейфе в Марракеше, пока его не купил за 2 миллиона долларов американский предприниматель Мартин Шкрели. Причем скандальный инвестор даже ни разу не послушал альбом — он совершил покупку просто для коллекции.

После ареста и тюремного заключения конфискованный раритет перепродало министерство юстиции США. Группа коллекционеров выложила за альбом 4 миллиона долларов и хотела дать к нему доступ широкой общественности. Но ничего не получилось — еще при создании произведения авторы наложили запрет на релиз записи до 2103 года. Гениальный PR-ход, который и обеспечил диску баснословную стоимость.



Золотая пластинка «Вояджер» — это позолоченный диск с записью приветствий на 65 языках, музыки, звуков природы и даже видеосигналов, который призван рассказать о планете Земля. Пластинки прикреплены к космическим аппаратам «Вояджер-1» и «Вояджер-2», которые в 1977 году были запущены в космос и продолжают свое путешествие.

PHOTO: GETTYIMAGES / NASA

## ПЕТРО

а серебряной, в 1937 году стал Джордж Формби за композицию «Когда я мою окна». Сингл был продан тиражом 100 тысяч копий.

Дебютный золотой диск достался легендарному Гленну Миллеру за «Поезд на Чаттанугу» в 1942-м, продажи песни превысили 1,2 миллиона экземпляров. С тех пор «золота» и «серебра» стали удостаиваться синглы и альбомы, разошедшиеся тиражом более миллиона и ста тысяч копий соответственно. Первым золотым альбомом стал «Калипсо» Гарри Белафонте

В декабре 1981 года Министерством культуры СССР был утвержден «Золотой диск» — почетный приз «Фирмы Мелодия». В отличие от зарубежных аналогов, которые исходили из числа проданных копий, основной задачей отечественной награды было поощрение артистов за творческие достижения. Она «выражала общественное признание и высокую оценку любителей грамзаписи» — так говорилось в официальном документе.

Среди первых обладателей «Золотого диска» был... Центральный музей В.И. Ленина за серию изданий «Лениниана в грамзаписи». В разное время этой награды были удостоены Родион Щедрин, Александра Пахмутова, Владимир Шаинский, Алла Пугачева.

проявленные рентгеновские снимки. Такие пластинки назывались записанными «на костях». Так распространялись альбомы The Beatles и других запрещенных в СССР иностранных и отечественных групп, джазовые композиции. За производство и хранение такого материала можно было получить серьезные санкции, но на стоящих меломанов это не останавливало.

## ЗОЛОТЫЕ

**И** в России, и за рубежом существовали специальные призы — золотые диски. Первым обладателем подобной награды, даже не золотой,

## ЭВОЛЮЦИЯ ВИНИЛОВОЙ ПЛАСТИНКИ

**1857**

Французский ученый Эдуар-Леон Скотт де Мартенвиль, вдохновленный строением человеческого уха, изобретает фоноавтограф — первое устройство, позволяющее записывать звуки.



**1897**

Американский изобретатель Эмиль Берлинер запатентовал сразу два прибора: рекордер и граммофон. Увеличилась громкость и уменьшилось искажение звука по сравнению с фонографом.



**1877**

Томасу Эдисону пришла в голову идея фонографа, который стал первым устройством, позволяющим не только записывать звуки, но и воспроизводить их.



**1910**

Русский помещик немецкого происхождения Богдан Молль построил в Апрелевке первую отечественную фабрику по производству грампластинок.



## САМЫЕ СПОРТИВНЫЕ

**Музыка и спорт** идут рука об руку давно. Сегодня в фитнес-клубе или на пробежке редко встретишь спортсмена без наушников – движение в ритме любимых треков стало привычкой. В эпоху винила все было несколько иначе.

В 1985 году фирма «Мелодия» совместно со Спорткомитетом СССР запустила серию «Спорт и музыка». Как было написано на конверте, диск «рекомендован для проведения тренировочных занятий, соревнований,

спортивных праздников, а также других форм активного отдыха». Серия состояла из двух пластинок – «Пuls 1», «Пuls 2» и «Пuls 3», авторами выступили Андрей Родионов, Борис Тихомиров и Зигмар Лиепинш.

А для записи последнего диска был задействован даже джазовый ансамбль «Арсенал» под управлением знаменитого саксофониста Алексея Козлова.

Кроме того, на волне невероятной популярности аэробики «Мелодия» выпустила пластинку «Ритмическая гимнастика». Зажигательная музыка позволила десяткам тысяч женщин по всей стране почувствовать себя красавицами с экранов «Центрального телевидения».

В 1981 году на экраны вышел полнометражный документальный фильм «О спорт, ты – мир!», посвященный Олимпиаде в Москве. В том же году была выпущена и пластинка «Птица Счастья», как сказали бы сейчас, официальный саундтрек картины. На ней были записаны хиты того времени: «До свиданья, Москва!» в исполнении Льва Лещенко и Татьяны Анциферовой, «Нам не жить друг без друга» и «Мне с детства снилась высота» Александра Градского и многие другие. ♦



**Самый продаваемый отечественный альбом в СССР – Disco Alliance группы Зодиак. По данным журнала «Музыкальный прогноз» за 1992 год, к концу 1991-го он разошелся тиражом 6 483 470 копий.**

Самый продаваемая пластинка иностранного исполнителя, по информации того же издания: Festival группы Teach-In – 1 693 200 копий.

А группа Веселые ребята установила абсолютный рекорд по проданным пластинкам за все время. Фирма «Мелодия» подсчитала, что в СССР и России было куплено суммарно 179 850 000 альбомов и синглов коллектива.

### 1948

Крупнейшая американская компания грамзаписи Columbia представила долгоиграющую виниловую пластинку LP. Тот самый винил, который знаком миллионам меломанов по всему миру.



### 1980-е

Виниловые пластинки более, чем на 30 лет уступают место компактным форматам: аудиокассетам, компакт-дискам и стриминговым сервисам.



### 1964

Создана легендарная советская, а впоследствии и российская фирма грамзаписи «Мелодия».



### 2008

Продажи виниловых пластинок за год показывают двукратный рост. Эпоха винила возрождается.



ФОТО: АНДРЕЙ ПЛЮСЬКОВ

# МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ

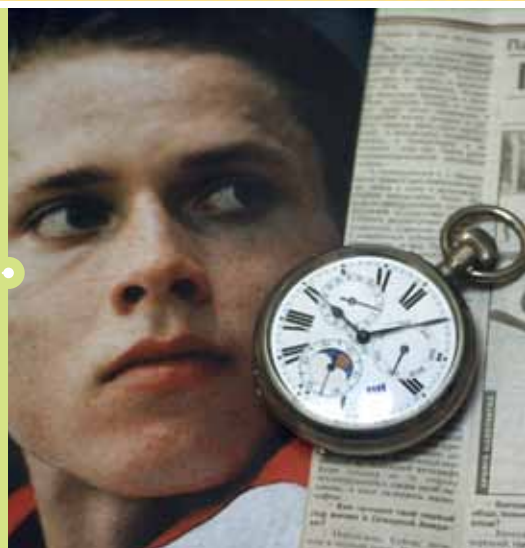
Не редкость случаи, когда в самых разных сферах деятельности дети идут по стопам родителей, а порой и превосходят их. Спорт тоже не исключение. История знает даже случаи, когда отцы и дети вместе выходили на площадку в одной команде или даже соревновались друг с другом. Но вот тех, кто пронес спорт в семье через несколько поколений, не так много. Давайте вспомним несколько известных спортивных династий в России. И интересно, что не всегда дети и родители выбирают один и тот же вид спорта

## СЕМЬЯ | Буре

Всем хоккейным болельщикам эта фамилия отлично известна – форвард Павел Буре является одним из лучших российских легионеров в истории НХЛ. Многие помнят и его младшего брата Валерия, также ярко проявившего себя за океаном. Но они далеко не первые представители своей семьи, добившиеся выдающихся успехов в спорте.

## ПОКОЛЕНИЕ #1

В 1912-м году в Москве на свет появился Валерий Буре, потомок знаменитых часовщиков, являвшихся поставщиками российского императорского двора. Именно он и стал родоначальником новой, уже спортивной династии. Валерий учился в медицинском институте и стал одним из пионеров водных видов спорта в СССР. В 1929-м попал в только созданную сборную страны по водному поло, где занял место в воротах. В 30-е годы он нередко ездил со сборной СССР в зарубежные туры – Германия, Швеция, Норвегия. Но осенью 1936-го его арестовали и обвинили, по одним данным, в шпионаже, по другим – в подготовке террористических актов. Приговорили к 10 годам лишения свободы, и летом 1939 года Буре оказался в Норильске, где провел больше 15 лет – работал на стройке, затем стал фельдшером. Играл в футбол, участвовал в драмкружке и стал актером уже в профессиональном театре. По словам сына, именно так Валерий познакомился с Георгием Жженовым и Иннокентием Смоктуновским. Но самое главное – в Доме культуры он встретил свою будущую жену, певицу Людмилу Попову.



## ПОКОЛЕНИЕ #2

Когда в 1957 году Буре реабилитировали и решили вернуться в Москву, он ехал уже с супругой и двумя сыновьями – Алексеем и Владимиром, которые продолжили «водную» специальность отца.

Старший, Алексей, специализировался на баттерфляе, попадал в призеры на чемпионатах СССР в 1963 и 1964 годах. Но когда его не включили в олимпийскую сборную для поездки на Игры в Токио, решил перейти в скоростное плавание в ластах. В этой дисциплине он неоднократно бил рекорды планеты, выигрывал чемпионаты мира и Европы. После завершения карьеры стал тренером. В том числе работал с братом Владимиром, уже известным пловцом.

Владимир начинал как стайер и именно в этом качестве поехал на Олимпийские игры в Мехико. Откуда привез бронзовую медаль эстафеты 4x200 метров. Но затем сделал упор на короткие дистанции. Уже в 1970-м он стал чемпионом Европы в «королевской» эстафете 4x100 метров. Пиком карьеры Буре стали Игры в Мюнхене, где он взял личную бронзу на стометровке и еще две награды – серебряную и бронзовую – в командных стартах. В 1973-м и 1975-м выигрывал серебро на чемпионатах мира. Причем во втором случае уже под руководством старшего брата – их отец скоропостижно скончался в 1974 году из-за сердечного приступа, произошедшего прямо в бассейне во время соревнований.

ФОТО: УКИНИНГЕРЪ



## ПОКОЛЕНИЕ #3

В честь деда назвали родившегося в 1974 году младшего сына Владимира – Валерию Буре, как и его брату Павлу, также была уготована блестящая спортивная карьера. И даже стихия чем-то похожа – ведь лед это замерзшая вода. Третье поколение спортивной династии Буре выбрало хоккей.

Их отец закончил карьеру в 1979-м, после этого работал тренером по плаванию, а также пробовал себя в журналистике – писал статьи, был спортивным обозревателем на радио, комментировал олимпийский турнир-1980 по плаванию на ТВ. Но впоследствии полностью посвятил себя продвижению карьеры детей. Павел Буре уже в 17 лет дебютировал в основе ЦСКА, забросил шайбу в первом же матче и скоро стал одним из самых перспективных хоккеистов мира, как и его партнеры по звену Сергей Федоров и Александр Могильный. К неполным 20 годам он уже был чемпионом мира и Европы. Валерий в те же 17 лет появился в команде мастеров, хоть и не с таким блеском, как брат.

Незадолго до распада Союза, летом 1991 года, Владимир Буре вместе с сыновьями покинул страну и отправился в США, где вся семья некоторое время жила в одной квартире. И когда Павел подписал контракт с «Ванкувером», его отец стал консультантом клуба, а по сути, личным тренером сына по физподготовке. Поэтому его вклад в то, что Павел Буре стал той самой Русской Ракетой и на протяжении нескольких сезонов был лучшим нападающим в НХЛ, очень весом. Помимо этого, отец на протяжении нескольких лет выступал в роли агента и менеджера сына. В 1994 году в сильнейшей лиге мира появился и Валерий, ставший игроком «Монреаля».

В какой-то момент братья вместе оказались в составе «Флориды», а также играли вдвоём и за сборную России – на памятной многим серебряной Олимпиаде-1998 в Нагано, где Павел Буре был самой яркой звездой, а Валерий отметился заброшенной шайбой.

Четыре года спустя, в Солт-Лейк-Сити, где россияне взяли бронзу, обоим братьям раскрыть потенциал в полной мере помешали травмы. Что касается НХЛ, то Павел – одна из ярчайших звезд Лиги своего времени, а Валерий добрался до отметки в 400 набранных очков и пригласился на Матч звезд лиги.

При этом крайне любопытно, что на Кубке Стэнли, где выгравированы имена всех обладателей трофея, в итоге отметился только... Владимир. После перехода Павла во «Флориду» он стал тренером по физподготовке в «Нью-Джерси», и в этом качестве дважды выигрывал с «Дьяволами» престижный трофей. Позже успел поработать в ЦСКА и сборной Беларуси, был советником президента КХЛ. К сожалению, в 2017-м году Буре-старший перенес тяжелый инсульт и вынужден был отойти от дел.



## семья | Тетюхины

Настоящее явление в мире волейбола и целая династия, в которой вот уже три поколения преданы одному виду спорта. Эта семья подарила миру суперзвезду в лице олимпийского чемпиона Сергея Тетюхина, но без помощи родных он вряд ли достиг бы такого статуса.

### ПОКОЛЕНИЕ #1

Стать волейболистом, впрочем, было написано ему на роду. Ведь его родители, Юрий Иванович и Любовь Аблякимовна, оба в свое время играли. Пусть и не на самом высоком уровне. Зато закончив карьеру, Тетюхины начали работать с детьми в Фергане. И вдвоем в будущем доросли до звания заслуженных тренеров России. Юрий Тетюхин уникален тем, что через его руки прошли не только сыновья, но и внуки. Младший из его сыновей, Олег, не так известен, как Сергей, но он стал мастером спорта и известным в волейбольном мире судьей.



ФОТО: ЮРИЙ СЕВРАД

### ПОКОЛЕНИЕ #2

Сергей Тетюхин, также начинавший в Фергане, к 17 годам играл за ташкентские «Крылья Востока». Но тут развалился СССР, и семья решила покинуть Узбекистан. По словам Тетюхина-старшего, они могли оказаться и в Одессе, и в Санкт-Петербурге. Но по совету друга семьи, известного тренера Юрия Фураева, тогда работавшего вице-президентом федерации волейбола, выбрали Белгород. И за местный клуб, не раз менявший названия: «Белогорье-Динамо», «Локомотив-Белогорье», просто «Белогорье», Сергей Тетюхин с перерывами отыграл больше 20 лет. Никогда не уезжал в другие команды больше чем на два сезона. А его отец все это время тренировал подрастающих волейболистов в местной спортшколе.

Сергей начинал в молодежной команде «Белогорья» как связующий, в молодежной сборной России его пробовали как диагонального. В историю мирового волейбола он вошел доигровщиком экстра-класса. Без него невозможно было представить сборную России на протяжении почти двух десятков лет. За которые он отыграл в майке национальной команды 320 матчей и набрал в них 2488 очков. А также завоевал множество наград, в том числе полный комплект олимпийских медалей. Серебро Сиднея-2000, бронза Афин-2004 и Пекина-2008. Наконец, победа в Лондоне в 2012-м, которой в послужном списке Тетюхина вполне могло и не быть.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВИН

**И** Перед тем турниром на медицинском обследовании у него обнаружили проблемы с сердцем, и врачи запретили Сергею тренироваться. Но Владимир Алекно готов был ждать до последнего. И Сергей не просто приехал в Лондон, а стал одним из ключевых игроков той сборной. После того турнира он завершил карьеру в сборной, но потом вернулся, чтобы поехать на свою уже пятую Олимпиаду в Рио-де-Жанейро. Где ему доверили роль знаменосца всей олимпийской команды России. На клубном же уровне Тетюхин играл до 42 с хвостиком.

### ПОКОЛЕНИЕ #3

Сергей успел стать участником уникальной истории, выйдя на площадку в одной команде с собственным сыном. Вообще у Сергея их трое. Старший, Иван, прошел через все стадии в академии «Белогорья», но не стал большим волейболистом в прямом смысле слова – с ростом чуть за 180 см ему пришлось в итоге стать либеро. Младшему, Александру, еще только 12. А вот средний из братьев, Павел, успел застать отца на площадке. В марте 2017 года представители двух поколений династии Тетюхиных сыграли за «Белогорье» в матче против казанского «Зенита». Автором этой идеи стал тренер Геннадий Шипулин. Павел за проведенный стартовый сет успел даже набрать одно очко. А уже с 2018 года он сменил отца на позиции доигровщика в составе команды, постепенно стал твердым игроком основы, а в сентябре 2021 года дебютировал и в сборной России. Перед началом прошлого сезона он «вернул в семью» и звание капитана белгородской команды.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СЕРГЕЯ ТЕТЮХИНА

## семья | Тимошинины-Кузнецовы

Наверное, не все знают про существование этой спортивной династии, а она, между прочим, самая большая и одна из самых титулованных в советской и российской истории. Со спортом связаны уже четыре поколения Тимошининых и Кузнецовых, среди которых насчитывается семь заслуженных мастеров спорта и пять заслуженных тренеров. И здесь, кстати, династия имеет самое прямое отношение к водной стихии. Но обо всем по порядку.

### ПОКОЛЕНИЕ #1

Патриархами этого спортивного клана можно считать двух ровесников – спортсменов, тренеров, фронтовиков – Владимира Андреевича Кузнецова и Ивана Трофимовича Тимошинина. Первый был трехкратным чемпионом СССР по водному поло. Закончив карьеру, он стал тренером, и вскоре повез сборную СССР на первые для нее Олимпийские игры в Хельсинки. Примерно в то же время Тимошинин входил в число ведущих гребцов-академиков в стране, четырежды становился чемпионом страны и помогал готовить членов национальной команды к тем же Играм. В будущем их пути еще не раз пересекутся.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТИМОШИНИНА

### ПОКОЛЕНИЕ #2

Прошло со времён Хельсинки всего 12 лет, и успехов в спорте стали добиваться уже дети Владимира Андреевича и Ивана Трофимовича. В Токио-64 состоялся олимпийский дебют в прыжках в воду Натальи Кузнецовой, которая еще за два года до этого впервые попала в национальную команду, а ее старший брат Владимир в составе ватерпольной сборной взял бронзовые награды. У Тимошининых дети были младше, поэтому время Александра Тимошинина пришло через четыре года в Мехико. Там-то и завязался роман между гребцом, в свои двадцать только что выигравшим золото в двойках вместе с опытным Анатолием Сассом, и Натальей Кузнецовой, взявшей серебро на вышке. Александр красиво ухаживал за дорогой его сердцу девушкой, дарил цветы, и вообще они стали главными героями традиционных дискотек в олимпийской деревне. А вскоре – мужем и женой, объединив две известных спортивных семьи.

К слову, известна в спортивном мире и младшая сестра Александра Тимошинина – Ольга. По настоянию матери она едва ли не единственная в этой династии выбрала не водные виды спорта, и в составе волейбольного московского «Динамо» выигрывала чемпионат СССР и Кубок европейских чемпионов. Между прочим, ее муж Борис Каюмов – известный баскетбольный тренер, воспитавший в числе прочих первого российского игрока в истории НБА и будущего рулевого сборной России Сергея Базаревича. А их дочь Наталья Каюмова стала мастером спорта по плаванию. Тоже достойнейшие члены этой спортивной династии.

### ПОКОЛЕНИЕ #3

Александр и Наталья Тимошинины уже супружеской парой поехали на Игры в Мюнхен. Там Тимошинин в качестве капитана сборной и лидера двойки, в которую также входил Геннадий Коршиков, взял второе в карьере олимпийское золото. А вот супруга выступила неудачно и решила перейти на тренерскую работу. Тем более, что у них уже подрастал сын – один из будущих лидеров сборной по прыжкам в воду Владимир Тимошинин, выигравший впоследствии Игры доброй воли, чемпионаты Европы и становившийся призером чемпионата мира.

При этом в группе у Натальи Тимошининой однажды появилась девочка Света, которой в будущем суждено было стать женой Владимира. Светлана Тимошинина – еще одна известная прыгунья в воду, призер чемпионатов мира, трехкратная чемпионка Европы, участница Олимпийских игр в Сиднее и Афинах. Оба они, и Владимир, и Светлана, также стали хорошими тренерами, долгие годы работали вместе в бассейне Олимпийской деревни в Москве.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТИМОШИНИНА

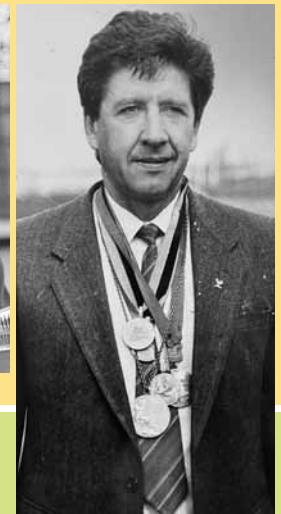


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИН

### ПОКОЛЕНИЕ #4

И сейчас династия продолжается. Честь семьи на мировых аренах в последние годы защищает Юлия Тимошинина – дочь Владимира и Светланы, спортсменка высокого уровня уже в четвертом поколении. В шесть лет она начала тренироваться у родителей, в 14 – впервые выиграла чемпионат России, а еще два года спустя поехала на свой первый чемпионат Европы и сразу выиграла там золото в дуэте с Екатериной Петуховой. Как и родители с бабушкой, она специализируется на прыжках с вышки.

С тех пор Тимошинина успела завоевать серебро чемпионата мира, выиграть целую россыпь медалей на чемпионатах Европы, в том числе три золота, выступить на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро и Токио. А не так давно спортивные СМИ облетела новость – руку и сердце красавице Юлии предложил один из лидеров мужской сборной России, призер Олимпиады в Лондоне и чемпион мира Евгений Кузнецов. Который, судя по фамилии, должен органично влиться в ряды этой спортивной династии. Поэтому не исключено, что и четвертое поколение для нее далеко не последнее. ♦



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТИМОШИНИНА

# Евгений Кузнецов:

## «Понимаю, что для прыжков в воду я – ветеран»

Игры в Париже могли стать четвертыми для чемпиона мира и серебряного призера Лондона-2012, но решения международных спортивных чиновников практически лишили его возможности поставить красивую точку в олимпийской карьере. При этом Евгений Кузнецов не просто не унывает, а всеми силами поддерживает других спортсменов и буквально заряжает оптимизмом.

— Каким для Вас было это лето?

— В целом, стандартное. Обычно возможностей бывать дома очень мало, а на этот раз получилось подтянуть кое-какие дела. Много всего накопилось, пришлось некоторые вопросы решать в ускоренном порядке. Плюс мне провели операцию на голеностопе, получается, я на костылях попрыгал – и, в принципе, лето закончилось.

— Второй год в календаре нет международных соревнований. Чем заменяете их в спортивном и психологическом плане?

— На самом деле, соревнований хватает. Игры дружбы, например, товарищеские встречи со спортсменами из Беларуси и других стран. К примеру, с 1 сентября мы уже на сборе.

— Подготовка спортсмена в 18 лет и в 33 года отличается?

— Кардинально. В 18 – это лошадиная работа, огромное количество упражнений, пахоты. В 33 ты уже более предметно подходишь и делаешь минимум, чтобы получить максимальный результат.

— В чем секрет?

— Да секрета нет, это опыт. У нас сложнокоординационный вид спорта. Мне, чтобы войти в форму, нужно буквально пару недель, и я буду, в принципе, готов к соревнованиям.

— За счет чего это достигается: специальное питание, режим?

— Пару килограммов скинуть надо, а так, в целом, ограничений никаких нет. Опыт ничто не заменит. Режим – это тоже опыт. Кроме того, я уже знаю, что нужно сделать, куда прыгнуть, как толкнуться. Это наработано десятилетиями.

— Как сбрасываете вес?

— При помощи лютого голодания (смеется). Бросаешь есть на несколько дней – и лишнее улетает просто моментально.

— Когда слышите, что Вас называют ветераном – улыбаетесь или грустите?

— Я реалист и понимаю, что действительно ветеран, особенно в прыжках в воду. 33 года – это серьезный возраст для нашего достаточно травмоопасного вида спорта. Поэтому я не грущу, а, наоборот, горжусь статусом ветерана.

— Помню Ваши глаза в бассейне в Лондоне-2012... Сегодня прыгаете с таким же азартом?

— А знаете, после 26-27 лет мне стало прыгать еще интереснее. Если до этого я ставил перед собой какую-то цель, то сейчас у меня интерес – преодолеть себя. И поэтому я прилагаю иногда даже больше усилий, чем раньше.





— За советом молодые коллеги часто обращаются?

— Периодически. Никогда никому не отказываю. Это очень важный момент в любом виде спорта. Уверен, что у нас в России многие матерые спортсмены помогают юным дарованиям.

— Вопросы, которые они задают, похожи на те, что задавали Вы, в свое время?

— Я был настолько амбициозный в молодости! (смеется). Считал, что добыю всего сам и вопросов особо не задавал, просто очень много работал. Сейчас не только отвечаю на вопросы, но и просто увидев, что необходимо спортсмену подправить, всегда подскажу. Иногда бывает, что привыкаешь, глаз замыливается — даже у тренера — и банально не замечаешь какие-то моменты. Взгляд со стороны часто нужен. Причем не только молодым спортсменам — часто и мне кто-то подсказывает: «Сделай так». Это абсолютно нормально.

— Что-то поменялось в плане технологий за эти годы? Сейчас ведь появилось огромное количество различных гаджетов.

— Я достаточно консервативен в этом смысле. Из насущного выделю, пожалуй, систему видеоповторов на базе «Озеро Круглое», хотя и они появились достаточно давно. На сборах нас постоянно тестируют при помощи самого

— О тренерской деятельности не размышляете?

— Сложно сказать. Детей я очень люблю, но, боюсь, что не смогу заставить просто-напросто прыгнуть. Ведь все равно нужно проявлять характер — это во-первых. Во-вторых, это большая ответственность. Снаряды, вода — это все очень опасно, нужно иметь железную волю, чтобы малышам начинать готовить. А в целом — как судьба повернется, всякое может быть.

— А если речь пойдет не о малышах, а о подростках?

— Вполне. Но опять же — нужно работу выстраивать не на дружеских отношениях, а на наставнических. Правильно? Да, у нас со всем тренерским штабом отношения очень теплые, но обязательно должен быть авторитет. Сейчас, когда ко мне подбегает кто-то из юношей или детей, я со всеми общаюсь, фотографируюсь, разговариваю. Перестроиться будет, наверное, сложно.

современного оборудования — физически, психологически и так далее. На основании результатов главный тренер корректирует подготовку: кому нужно дать отдохнуть, кого-то, наоборот, нагрузить.

— Участие в Олимпиаде пока под большим вопросом. Для Вас она стала бы четвертой...

— Я поездил, и немало. Мне обидно за наших талантливых спортсменов, которые только-только вошли в команду и действительно готовы бороться за медали. А я переживу. Обидно, конечно, но те условия, которые предлагает World Aquatics — это...

— Пожалуй, наиболее странные из всех, что были предложены международными федерациями.

— Мягко сказать — да. И они точно нам не подходят.

— Свою невесту Юлию Тимошину поддерживаете? У нее как раз, можно сказать, золотой возраст для прыжков.

— Конечно. Мы все прекрасно понимаем, беседуем об этом всей командой. И никто на чудо не надеется. Да, будет замечательно, если на нормальных условиях, которые устроят нашу страну, россиян допустят до чемпионатов мира и Олимпийских игр. Нет — значит, у нас здесь будут соревнования, на которые станет

## ИНТЕРВЬЮ

приезжать с каждым годом все больше и больше спортсменов из разных стран. И все будет сделано для того, чтобы какого-то глобального ущерба мы не почувствовали.

— В этом году довольно широко праздновалось столетие федерации. Что Вам запомнилось из мероприятий?

— Они все были яркими, но самое заметное, думаю, состоится в конце года, когда будут подведены итоги столетия. Скорее всего, туда пригласят всех наших великих спортсменов. Федерация прыжков в воду делает очень серьезную работу – проводятся выставки, где рассказывают о чемпионах СССР и России. Это действительно интересно. Надеюсь, что-то похожее будет организовано и в дальнейшем.

— Как Вам идея фильма про прыжки в воду, съемки которого сейчас идут?

— Надо посмотреть, что получилось, но в целом очень любопытно.

— Вы принимали участие?

— В эпизодических ролях. Думаю, получится буквально несколько секунд. Почти вся команда принимала участие в съемках тем или иным образом.

— Задумывались ли о том, чем будете заниматься после окончания карьеры?

— Такие мысли посещают с возрастом все чаще и чаще, понимаю, что вечно в спорте находиться невозможно. Возможно, пойду работать в федерацию, возможно у себя на Ставрополье.

— В конце прошлого года Вы очень красиво сделали предложение Юлии на торжественном вечере, который проводила федерация. Как родилась эта идея?

— Очень долго не мог решиться, переживал. В конце концов подумал, что мероприятие связанное с прыжками в воду, с делом нашей жизни подходит лучше всего..

— Семья из двух спортсменов – это сложно?

— С одной стороны, да, потому что это союз двух людей с сильными характерами.



Ведь любой спортсмен – это человек, волевой, настойчивый, иначе, скорее всего, он ничего не добьется. С другой – наоборот, нам легче договариваться, ведь в спорте чаще всего обстоятельства так складываются, что приходится с чем-то мириться, в чем-то уступать, укрощать свои амбиции. Словом, спортсмены лучше друга друга понимают. По крайней мере, у меня так.

— Есть ли какая-то цель на оставшуюся часть года, которую Вы перед собой поставили и непременно хотите выполнить?

— Восстановиться после операции очень хочу. Я уже начал тренировки – общефизическую подготовку мы провели на сборе в Сочи. Я приехал в Ставрополь, пришел в бассейн: с наскака мне прыгать совершенно не больно, а вот с места – очень и очень дискомфортно. Нужно прийти в форму, сбросить несколько килограммов и что-то придумать с ногой – разминать ее, разрабатывать, подкачивать, потому что в противном случае карьера может внезапно завершиться. Чтобы этого не случилось, рассчитываю справиться со всеми проблемами до конца года. ♦

# ЧИТАЕМ, СЛУШАЕМ, СМОТРИМ

Ангелина

Максим

VS

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АНГЕЛИНЫ МЕЛЬНИКОВОЙ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ ЖИВАН

Игра в каллиграфия

Ахшеник

Ридина

Фредди Меркьюри

Мияги

Кровь и спорт

Сегодня в нашей рубрики «Лидеры мнений» – Олимпийские чемпионы! Мы поговорили о любимых фильмах, книгах и музыке с яркой и неподражаемой гимнасткой, обладательницей полного комплекта олимпийских наград – золота и бронзы Токио, а также серебра Рио-де-Жанейро Ангелиной Мельниковой. Ее визави стал Максим Храмцов, звезда мирового тхэквондо, первый россиянин, выигравший олимпийское золото, да еще и с травмой руки. Так что же смотрят, слушают и читают наши герои?



ФОТО: ИЗ ЛУЧНЕГО АРХИВА АНГЕЛИНЫ МЕЛЬНИКОВОЙ

VS



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВИН

## Ангелина Мельникова

Если говорить о книгах — назову две свои самые любимые. Первая — «Алхимик» Паоло Коэльо. История сложного пути, который в принципе должен пройти каждый человек, имеющий цель в жизни. И пусть эта цель была у него, если так можно выразиться, «под носом», но, чтобы ее достичь, нужно преодолеть множество трудностей, которые закаляют и учат. Эта книга у меня ассоциируется с моей спортивной карьерой. Потому что каждый спортсмен как раз преодолевает огромное количество препятствий на пути к успеху.

Назову также «Вино из одуванчиков» Рэя Брэдбери. Книга о фантастическом лете, и этим она мне нравится. Для меня это что-то особенное, потому что я очень люблю лето! Частенько перечитываю ее, чтобы потешить свое воображение, зарядиться вдохновением и летним настроением.

### «Алхимик»

**Original title: O Alquimista**

Вероятно, самый популярный роман Пауло Коэльо. Он дважды попал в Книгу рекордов Гиннеса — как самая продаваемая книга в истории Бразилии, и как самый переводимый роман, изданный на 67 языках мира.

Один из самых плодотворных и уж точно самый популярный бразильский писатель, Коэльо, несмотря на всемирную известность, своей родине не изменил и до сих пор проживает с семьей в Рио-де-Жанейро. Он изучал различные философские течения и идеи — от мистицизма (по следам Алистера Кроули) до анархизма — и даже попадал в психиатрическую клинику.

Однако в итоге пришел к христианству. Еще один бестселлер, «Дневник мага», был написан после того, как автор прошел Дорогой Сантьяго, старинным испанским путем паломников.



## КНИГИ

### Максим Храмцов

К сожалению, я практически не читаю. Да, знаю, что надо! Но вот как-то пока не заходит мне это. Но обязательно когда-нибудь начну!

## Ангелина Мельникова

Здесь, однозначно, должна назвать Рианну. Я обожаю ее как исполнительницу и как личность! Перед соревнованиями или когда мне нужна какая-то активная тренировка, я практически всегда слушаю ее треки. Рианна заряжает меня своей энергетикой. И как будто даже уверенности добавляет! Мои любимые песни – «Rude boy», «Diamonds» и «S&M».



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АНГЕЛИНЫ МЕЛЬНИКОВОЙ

### Рианна (Rihanna)

Певица, актриса, продюсер, дизайнер и филантроп. Все это – невероятная Рианна, одна из самых примечательных и нестандартных звезд в современном медиапространстве. Талантливая девушка приехала в США со своей родины, Барбадоса, в 16 лет, и сразу начала покорять музыкальный Олимп. Когда в ноябре 2021 года Барбадос вышел из-под власти британской короны, Рианна была объявлена национальным героем новоиспеченной парламентской республики.

Мало кто сегодня может сравниться с мировой популярностью и востребованностью Рианны – состояние звезды оценивается примерно в 1,4 миллиарда долларов. Все, что она делает, под микроскопом рассматривают миллионы поклонников. А об очередной беременности певица «объявила» на самом крутом ежегодном спортивном шоу, Super Bowl – Суперкубке по американскому футболу.

VS



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ / СЕРГЕЙ КИРИЯ

## МУЗЫКА

### Максим Храмов

Назову три моих любимых песни. Во-первых, это Miyagi & Andy Panda, «Патрон». Второй – Carrie Underwood, «The Champion». Оба этих трека полюбились мне на чемпионате Европы 2021 года. А третий – это Ollane feat. Miyagi & Andy Panda, «Where Are You». Его я слушал на Олимпийских играх. Так получается, что любимые композиции ассоциируются у меня исключительно с соревнованиями. Хотя не могу сказать, что много слушаю музыку.

### Кэрри Андервуд (Carrie Marie Underwoode)

Американская кантри-певица Кэрри Андервуд записала трек «Чемпион» в 2018 году в качестве вступления к трансляции очередного Super Bowl. Текст песни посвящен преодолению препятствий, актуальному для любого спорта и использовался впоследствии во время трансляций выступления национальной сборной США на Олимпийских играх, став в какой-то мере песней-символом.

### MiyaGi & Andy Panda (Азамат Кудзаев и Сослан Бурнацев)

Трек «Патрон» осетинских исполнителей MiyaGi & Andy Panda (Азамат Кудзаев и Сослан Бурнацев) взлетел к вершинам хит-парадов сразу, как только появился на музыкальных сервисах. Всего через сутки после релиза он оказался на втором месте в чарте VK. А клип, полный отсылок и аллегорий, снимал Дмитрий Слепнев, известный сотрудничеством с Фараоном, Хаски, Хабибом Нурмагомедовым и Скриптонитом.



## Ангелина Мельникова

Последний фильм, который я смотрела — «Тетрис». Он понравился тем, что позволил проникнуться атмосферой того времени. Если же говорить о любимых картинах в целом, то их две. Первая — «Малышка на миллион». Мне нравится наблюдать за взаимоотношениями спортсмена и тренера. Печально только, что у истории грустная концовка. Хотелось, чтобы она была счастливой! Второй мой любимый фильм — «Дьявол носит Prada». Пересматривала его раз десять! В душе я сама довольно творческая личность, а фильм как раз про творчество и моду. Из сериалов мой выбор — «Игра в кальмара». Он эмоционально сильно связан со мной. Когда я летела в Японию (на Олимпийские игры в Токио — прим. ред.), то все девять часов полета смотрела именно его, и таким образом как будто бы «погрузилась» в Азию. По прилету меня даже чуть-чуть «поштормило» от этого, и, наверное, поэтому сильно запомнилось.

### «Тетрис»

**Original title: Tetris**

Байопик Джона Бэрда вышел на сервисе Apple TV в 2023 году. Он основан на реальных событиях и рассказывает о советском программисте Алексее Пажитнове, который в середине 80-х годов прошлого века разработал легендарный тетрис, видеоигру, завоевавшую весь мир. До сих пор многие игры-«таймкиллеры», в которые мы играем на телефонах, основаны на похожих принципах.

### «Игра в кальмара»

**Original title: Ojing-eo geim (Squid Game)**

Южнокорейский сериал в жанре выживания. Один из самых успешных проектов в истории Netflix. За первый месяц после премьеры сериал посмотрели более 140 миллионов человек, и сервис анонсировал второй сезон, премьера которого запланирована в 2024 году.

VS

## Максим Храпцов

Первым из любимых фильмов назову «Богемскую рапсодию». Он мне очень понравился, и с ним у меня даже связана небольшая история. Как-то на соревнованиях я выходил под трек Фредди Меркьюри. Причем это было еще до того, как увидел кино. Только потом посмотрел картину и узнал все подробности его жизни и творчества.

Из сериалов самый любимый — «Последний танец». Я считаю, что его должен посмотреть каждый спортсмен. И тут даже без комментариев! Ну и, конечно, у каждого из нас должен быть фильм, который мотивировал в детстве пойти заниматься единоборствами. Для меня это — «Кровавый спорт».

### «Богемская рапсодия»

**Original title: Bohemian Rhapsody**

Байопик, рассказывающий о творчестве группы Queen и ее фронтмена, легендарного музыканта Фредди Меркьюри. Песни Queen навсегда вошли в историю мировой рок-музыки и не теряют своей популярности с течением времени.

Фильм получил в 2019 году четыре премии «Оскар», в том числе и «главный» — за лучшую мужскую роль. Его забрал Рами Малёк, воплотивший на экране неординарный образ Фредди. А мировая премьера ленты состоялась в октябре 2018-го на самом большом футбольном стадионе Великобритании, «Уэмбли», домашней арене сборной Англии по футболу.

Кстати, существует версия, что перевод названия песни и, соответственно, названия фильма на русский язык как «Богемская рапсодия» — неверен! Правильный перевод — «Богемная рапсодия», то есть принадлежащая богеме, миру вольных художников и музыкантов, а отнюдь не Богемии, региону в Чехии.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ МИРОН



# ЛЮДИ ОКР

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

“

Организационное управление в ежедневном режиме решает множество задач, находясь в тесной связи с другими структурными подразделениями ОКР. От документационного обеспечения и информационных технологий до вопросов транспорта и снабжения. А отдел по работе с Олимпийскими советами и академиями позволяет поддерживать устойчивую связь с членами ОКР в регионах. И, конечно, в ведении Управления находится весь комплекс вопросов по эксплуатации здания ОКР.

В настоящий момент при непосредственном участии Организационного управления ведется масштабная реконструкция Павильона №15 (Поволжье) на ВДНХ, в котором будет

размещаться Олимпийский музей России. Общий план музея включает выставочные залы, посвященные олимпийским видам спорта, и общественные зоны (кафе, магазин, фойе). Проектом предусмотрен также универсальный зал с возможностью проведения различных мероприятий, церемоний и презентаций. Сама экспозиция будет сочетать интерактивный формат и артефакты.

При создании музея особое внимание уделено тематическому контенту и активностям для детей.

И еще один интересный факт: Олимпийский музей России — первый музей в Москве, куда можно будет получить бесплатный билет за выполнение спортивных заданий!

## Алексей Комов

Руководитель Организационного управления – Управляющий делами (с декабря 2022 года)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
7+ лет

**Государственные награды:** Почетная грамота Правительства РФ (2014)  
Почетная грамота Президента Российской Федерации (2023).

“

**В** условиях серьезного внешнего давления на российский спорт и возникающих у спортсменов проблем с мотивацией важное значение приобретают мероприятия, направленные на повышение конкуренции на внутрироссийских соревнованиях, что нашло отражение в текущей деятельности Инновационного центра Олимпийского комитета России (ИЦ ОКР).

Только за первое полугодие 2023 года специалисты ИЦ ОКР на своих площадках в Москве, Кисловодске и Сочи, а также с помощью передвижных мобильных лабораторий в Мурманске, Санкт-Петербурге, Твери, Рязани, Ростове-на-Дону, Майкопе, Нальчике и Московской области провели более 58 000 тестов для оценки функционального состояния спортсменов.

Совместно с ФГБУ ФНЦ ВНИИФК и НГУ им. П.Ф. Лесгафта было организовано три курса повышения квалификации для тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта.

Вместе с Союзом биатлонистов России приступили к реализации проекта «Поиск перспективных биатлонистов и биатлонисток» с использованием диагностических методик функциональной подготовленности и молекулярно-генетических исследований.

Наши специалисты принимают непосредственное участие в работах по теме «Исследование структуры и содержания систем спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в длительных локомоциях велосипедного спорта», осуществляемых лабораторией цифровых технологий и совершенствования спортивного оборудования и инвентаря ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Совместно с лабораторией циклических видов спорта ФГБУ ФНЦ ВНИИФК участвуем в реализации НИР «Становление физической подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков 18-20 лет».

В 2023 году реализуем совместный с НГУ им. М.В. Ломоносова образовательный проект «Рожденные бегать: биомеханический анализ движений человека» с разработкой специализированных приложений.

В стадии формирования находится проект «Выставление велосадки с использованием велостанка Lode Excalibur».

Кроме того, ИЦ ОКР совместно с ООО «ЛСПОРТ» разрабатывает алгоритм создания баз данных результатов оценки функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации с целью формирования соответствующих «модельных» характеристик.

## Александр Грушин

Генеральный директор Инновационного центра ОКР (с октября 2020 года), Заслуженный тренер СССР и России, кандидат педагогических наук, профессор.

**Общий стаж работы в ОКР:**  
12+ лет

**Государственные награды:**  
Орден «За личное мужество» (1994), Орден Дружбы народов (1994), Орден Дружбы (1998), Орден Почета (1998), Орден Почета (2014), Почетная грамота Президента Российской Федерации (2017), Заслуженный работник физической культуры и спорта (2021).



## Наталия Хамидова

Заместитель руководителя  
Управления по развитию массового  
спорта и организации мероприятий  
(с октября 2022 года)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
10+ лет

**Государственные награды:**  
Благодарность Президента  
Российской Федерации (2023).

“

В январе 2023 года ОКР приступил к реализации третьего этапа Программы содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна».

Основой Программы являются три комплексных физкультурных мероприятия, которые по инициативе и при финансовой поддержке ОКР проходят практически во всех регионах РФ. Всероссийский олимпийский день, День зимних видов спорта и Всероссийский день ходьбы объединяют ежегодно сотни тысяч любителей спорта разного возраста и уровня физической подготовки.

В рамках мероприятий проходят различные любительские соревнования, мастер-классы, показательные выступления. Активное участие принимают общероссийские и региональные спортивные федерации, представляя свои презентационные площадки. Партнерами ОКР на местах также являются региональные олимпийские советы, которые непосредственно организуют эти мероприятия.

В этом году мы запустили пилотный проект по совмещению мероприятий Программы «Олимпийская страна» с другими спортивными

событиями или знаковыми датами. Это позволило привлечь новую аудиторию.

«Пилотные» праздники прошли в 13 регионах. В Уфе и Саранске участники Дня зимних видов спорта (ДЗВС) смогли поболеть за юных биатлонистов, вышедших на старт Первенства России по биатлону. В Кировской области в одно время с ДЗВС проходило Первенство страны по лыжным гонкам среди юношей и девушек, а в Южно-Сахалинске День зимних видов спорта начался с приветствия участников Первенства России по горнолыжному спорту.

Благодаря подписанному 29 сентября прошлого года на Форуме «Россия – спортивная держава» соглашению о взаимодействии ОКР с ВФСО «Трудовые резервы» мы получили новый интересный опыт, когда Всероссийский олимпийский день-2023 прошел в рамках Всероссийского летнего корпоративного фестиваля ВФСО «Трудовые резервы».

В этом году в Дне зимних видов спорта и Всероссийском олимпийском дне приняли участие около 1,3 млн человек. Впереди Всероссийский день ходьбы, который пройдет в регионах с 23 сентября по 22 октября.

“

В этом году по инициативе Комиссии, с участием ее членов и других известных спортсменов, Олимпийским комитетом России было организовано несколько крупных проектов.

В преддверии Международного женского дня 8 марта состоялось мероприятие «Олимпийские мамы» для наших прославленных спортсменок и их детей. Цель – вдохновить и мотивировать девушек возвращаться в спорт после рождения ребенка или находить новые пути развития карьеры.

Весной был опробован проект стажировок для олимпийцев. В Управлении международных связей успешно прошла оплачиваемую трехмесячную стажировку трехкратная Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Алла Шишкина.

В апреле мы по традиции приняли участие в Национальном форуме спортсменов

в Минске, а в сентябре в Москве состоялось ставшее уже традиционным Расширенное заседание Комиссии спортсменов ОКР, по сути – Форум спортсменов. Я очень рад, что у нас получилось создать площадку, на которой мы обсуждаем самые важные и сложные для нас вопросы. Идет прямой и честный диалог между сообществом спортсменов и руководством спортивной отрасли.

Комиссия основана на принципах Олимпийской хартии, главный из которых – право спортсмена соревноваться без дискриминации. Коллеги подтвердят, что любые, даже самые напряженные соревнования в спорте высоких достижений всегда сопровождались чувством единения, сопричастности. Возможность в обстановке взаимоуважения достойно представлять свою страну – и есть наша общая Олимпийская мечта. ♦

## Юрий Борзаковский

Председатель Комиссии спортсменов ОКР (с декабря 2022 года)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
18+ лет

**Государственные награды:**  
Орден Дружбы (2005), Лауреат национальной спортивной премии «Слава» в номинации «Лучший спортсмен» (2004).





## ЛУЧШИЕ НА ЛЕТНЕЙ ЛЫЖНЕ

**В** центре лыжного спорта «Малиновка» в Архангельской области прошел летний чемпионат России по лыжным гонкам. Четыре гонки из шести выиграли спортсмены группы Егора Сорина: Сергей Ардашев победил в спринте, Савелий Коростелев – на 20-километровой дистанции, а Анастасия Фалеева стала первой и в спринте, и на 15 километрах.

— *На летнем чемпионате высокие результаты показывают те, кто и зимой хорошо бегают. Летом в свое время побеждали и Александр Большунов, и Татьяна Сорина, — отметил Сорин.*

Прокомментировал тренер национальной команды и отсутствие главных звезд. Александр Большунов и Алексей Червоткин восстанавливаются после травм, Наталья Непряева перенесла операцию, а Александр Терентьев, Денис Спицов и Артём Мальцев подхватили вирус.

— *Если бы все было нормально со здоровьем, лыжники с удовольствием приняли бы участие в летнем чемпионате. Стартов не было с апреля, а только тренироваться скучно. Всякое бывает, — добавил Сорин.*

Ежедневно в мире спорта происходит масса событий. Чтобы Вы сфокусировались на важном, мы собрали в одном материале ключевые и самые интересные для российского спорта и наших атлетов за прошедший квартал.



## ЗАМКОВОЙ – ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ!

**Ч**емпионат России, проходивший в конце августа в Хабаровске, был отмечен восьмой рекордной победой двукратного бронзового призера Олимпийских игр и победителя ЧМ-2019 Андрея Замкового (весовая категория – до 71 кг). Впятый раз подряд золото чемпионата страны завоевал Эдмонд Худоян (48кг). Также победителями стали Баир Батлаев (51 кг), Андрей Пегливанян (54 кг), Евгений Ляшков (57 кг), Аршак Товмасын (60 кг), Габил Мамедов (63,5 кг), Тархан Идигов (67 кг), Сергей Сергеев (75кг), Джамбулат Бижамов (80 кг), Вадим Щеблыкин (86 кг), Рамазан Ханалиев (92 кг) и Ярослав Дороничев (свыше 92 кг).

— *С 5 по 16 октября в Будве пройдет Кубок Европы, - поделился планами главный тренер национальной сборной Виктор Фархутдинов. - Предстартовый сбор будет в Черногории. В долгосрочной перспективе задумываемся и о предстоящих в будущем году Играх дружбы. Они уже не за горами.*



## «НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА РОССИЙСКИЕ ПЛЯЖНЫЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ ПРЕТЕНДОВАЛИ БЫ НА МЕДАЛИ»

**В** Витязево под Анапой прошел Открытый чемпионат России по пляжному волейболу. Его победителями стали ведущие российские команды. Илья Лешуков и Олег Стояновский («Факел» Новый Уренгой) отстаивали чемпионский титул у мужчин, Надежда Макрогузова и Светлана Холомина («Динамо» Москва) – у женщин.

— *Надежда и Светлана — пара мирового уровня. Им сейчас нет равных во всей Европе. Участвуй они в чемпионате мира, думаю, завоевали бы медали, — считает главный тренер мужской сборной России и «Факела» Вячеслав Нирка.*

— *Стойновский и Лешуков тоже претендовали бы на самые высокие места. За нашим чемпионатом следили многие иностранцы. Общались с тренерами и игроками из Бразилии, с которой ведем переговоры об организации в следующем сезоне совместного сбора лучших команд. Этим людям ни к чему нам льстить. Однако они прямо говорят: «Лешуков и Стояновский — это топ-3!»*



### «ЮНЫЕ ГИМНАСТКИ БЕРУТСЯ ЗА МАКСИМАЛЬНО СЛОЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ – ЭТО САМОЕ ЦЕННОЕ»

На федеральной территории «Сириус» (Имеретинский район) прошел Кубок России по спортивной гимнастике. Победителями в многоборье стали Виктория Листунова и Даниел Маринов.

Вслед за Листуновой в протоколе расположились три совсем юные гимнастки: Лейле Васильевой, Злате Осокиной 15 лет, Диане Кустовой - 16.

— Девочкам, впервые стартовавшим на взрослом помосте, пришлось выступать вместе с Олимпийскими чемпионками, — отметила двукратная Олимпийская чемпионка Лидия Иванова. — Конечно, это волнительно. И они очень хорошо смотрелись. Самое ценное, что в юном возрасте гимнастки берутся выполнять очень сложные элементы. А стабильность придет, когда повзрослеют.

Отметила Лидия Гавриловна и успех Даниела Маринов.

— Какие у него брусья! Красота! И опорный прыжок мощный. Да и перекладина хороша. Маринов ростом выше других, отсюда большая амплитуда. Это талант с собственным стилем, — заключила легенда нашей спортивной гимнастики.



### «КУБОК ДОБРОЙ ВОЛИ» В МОСКВЕ

В столице прошли международные соревнования по гребле на байдарках и каноэ. Помимо россиян, в них принимали участие спортсмены Казахстана, Таджикистана, Узбекистана, а также Беларуси, которая и победила в общем зачете.

Подводя итоги, генеральный секретарь Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК) Елена Исхакова сравнила результаты с теми, что были показаны на чемпионате мира в конце августа.

— В Дуйсбурге было очень жарко. Вода теплая, легкая, плюс попутный ветер, так что результаты показаны космические. Тем не менее, например, в заезде байдарок-двоек на нашем Кубке все призеры превзошли время чемпионов мира: и победители Владислав Кравец и Дмитрий Натынчик из Беларуси, и российские экипажи Виталий Ершов/Максим Спасивцев и Виктор Гавриленко/Александр Сергеев.

Также Исхакова рассказала о взаимоотношениях с Международной федерацией каноэ.

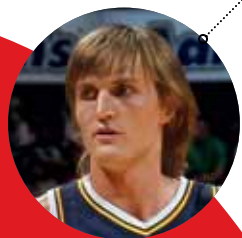
— Нормальные рабочие отношения. Надеемся принять в мае участие в европейской олимпийской квалификации в Венгрии. Гарантий нет, но, пока имеется шанс, спортсмены должны готовиться, чтобы, если будет возможность, завоевать лицензии и поехать на Олимпиаду, — заключила Исхакова.



### «ЗАВОЕВАЛИ ЧЕТЫРЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЛИЦЕНЗИИ, ЕЩЕ ДВЕ БУДЕМ ДОБИРАТЬ»

На чемпионате мира по борьбе в Белграде российские вольники выиграли четыре медали и четыре олимпийские лицензии. Золото — у Заурбека Сидакова (весовая категория до 74 кг) и Ахмеда Усманова (79 кг), серебро — у Абасгаджи Магомедова (61 кг), бронза — у Шамиля Мамедова (65 кг).

— Учитывая двухлетнее отсутствие на крупнейших международных соревнованиях, команда выступила неплохо, — прокомментировал результат главный тренер Хаджимурат Гацалов. — Хотя, конечно, всегда хочется большего. Рассчитывали на три золота. К сожалению, двукратный Олимпийский чемпион Абдулрашид Садулаев получил травму шейных позвонков, не завершил полуфинальную схватку, был вынужден сняться с соревнования и не смог побороться ни за бронзовую медаль, ни за место в первой пятёрке, которое приносило Олимпийскую лицензию. В завоевании лицензий и состояла наша главная задача. Теперь необходимо добрать две Олимпийские путевки и готовиться к Играм. Нас допустили на чемпионат мира, и это дает надежду на то, что мы сможем выступить в Париже.



## Андрей Кириленко

- #1 Правда. Отец долгие годы возглавлял женский клуб «Искра» из поселка Металлострой Гатчинского района – в его структуре были команды по большому и мини-футболу.
- #2 Как вспоминал Геннадий Кириленко, перед отъездом Андрея в Москву Кондрашин подошел и попросил не давать согласия на переезд сына в столицу. А затем спросил: «Сколько вам нужно денег, чтобы он остался?» Но отец объяснил, что дело вовсе не в деньгах.
- #3 В 2004-м Кириленко сыграл в Матче звезд НБА. Набрал 2 очка, сделал подбор и блок-шот.
- #4 А вот и нет. Андрей в этом списке второй после серба Владе Диваца.
- #5 Сезон-2014/15 Кириленко закончил действующим игроком ЦСКА, выиграв титул в Единой лиге. Объявив о завершении карьеры, возглавил Российскую федерацию баскетбола. Этот пост он занимает до сих пор.

## Илона Корстин

- #1 Когда у известного эстонского тренера Калью Корстина и его супруги Ольги родилась дочь, счастливые родители назвали девочку Юлией. С этим именем она прожила первые несколько месяцев, но потом под напором бабушки будущая звезда баскетбола стала Илоной.
- #2 В составе французского «Буржа» под руководством российского тренера Вадима Капранова, Илона стала победительницей Евролиги, и ей действительно предложили играть за национальную сборную Франции. Но Корстин выбрала Россию.
- #3 Нет. Илона является чемпионкой России и Франции, обладательницей Кубка Испании и еще ряда престижных наград, но были в ее карьере и неудачные периоды – в чемпионате Турции, например.
- #4 Корстин провела один сезон в «Финиксе», после чего решила больше не выступать в НБА, так как считала, что уровень этой лиги не сильнее европейских чемпионатов, а сезон в ней накладывается на игры сборной.
- #5 Корстин всегда считалась одной из первых красавиц мирового баскетбола, выделяясь яркой внешностью. В 2006 году Международная федерация признала россиянку лицом женского баскетбола в Европе.

## Евгения и Ольга Фролкины

- #1 Нет. В баскетбольную секцию сестры попали в достаточно позднем возрасте. В 10 лет во время прогулки по родной Пензе их случайно приметил тренер. До этого Оля и Женя уже успели позаниматься теннисом и волейболом.
- #2 Даже на сайте курского «Динамо» у сестер указан одинаковый рост (183 см), но при этом Ольга числится тяжелым форвардом, а Евгения – легким.
- #3 В 17 лет когда сестры Фролкины приехали в Курск, в команду «Инвента» во главе с именитой Элен Шакировой, олимпийская чемпионка поначалу просила близняшек приходить на тренировки в разных кроссовках.
- #4 В день олимпийского финала сестрам Фролкиным действительно исполнилось 24 года. Глава МОК Томас Бах пообещал с баскетболистками и даже спел дуэтом с генсекретарем ФИБА Андреасом Заглисом традиционное Happy birthday to you.
- #5 Так и есть. Изначально в составе была только Ольга, но из-за травмы Марии Черепановой в Токио в итоге поехали обе сестры.

## Станислав Шаров

- #1 Шаров вырос в небольшом городе Гусев в Калининградской области. В поисках приключений он, например, вместе со сверстниками бил стекла в машинах и бегал от полиции. А еще в разное время занимался самбо, футболом, легкой атлетикой.
- #2 Это мы сами придумали. Но когда-то Шаров подрабатывал монтажником по установке пластиковых окон.
- #3 Станислав никогда не играл в классический баскетбол 5x5 на взрослом профессиональном уровне, хотя в юности подавал большие надежды. Когда в его жизни возникла игра 3x3, он полностью посвятил себя ей.
- #4 В одном из матчей любительской лиги он сцепился с соперником, дело чуть не дошло до драки, и его выгнали из зала. Этим оппонентом был Дмитрий Зимин, в ту пору – главный тренер национальной команды. Через несколько дней Шарову позвонили и пригласили на сбор «молодежки».
- #5 Его дебют состоялся весной 2018-го. Уже через несколько недель Шаров с новыми партнерами выиграл престижный турнир в Москве, через год стал чемпионом Европейских игр, а в 2021-м отобрался в основной состав в Токио, где команда завоевала историческое серебро.

## Алексей Швед

- #1 Швед – представитель баскетбольной династии. Его сестра Евгения, более известная под фамилией Никонова, старше Алексея на 17 лет. В составе сборной России она еще в конце 90-х стала вице-чемпионкой мира.
- #1 Алексей начал играть под руководством отца в родном Белгороде. Когда его команда победила в одном из детских турниров, Шведу досталась майка с фамилией тогдашнего кумира, Кириленко.
- #1 В середине 90-х Виктор Швед работал в польской «Висле», где играла сестра Алексея. Но когда пришло время отдавать сына в баскетбол, он принял решение вернуться в Россию и набрал группу детей в белгородской спортшколе. Уже став профессиональным игроком, Швед-младший приезжал готовиться к сезону с отцом.
- #1 В 2015-м Швед подписал контракт с «Химками» на сумму 3,4 миллиона долларов в год. С такой зарплатой Алексей действительно был самым высокооплачиваемым в Европе баскетболистом в течение 4-х лет.
- #1 В 2019-м году Швед решил попробовать себя в ресторанном бизнесе, но суши тут ни при чем. Играя в НБА, он полюбил традиционное американское блюдо mac and cheese – пасту с сыром и добавлением разных соусов и наполнителей. Всего в сеть, открытую Шведом, входят три ресторана.

## Мария Вадеева

- #1 Отец Марии Алексей Вадеев пять раз выигрывал чемпионат России с ЦСКА. Но баскетболом Маша начала заниматься еще в дошкольном возрасте с мамой, детским тренером.
- #2 Уже в 16-лет Вадеева получила приглашение в основную сборную. На протяжении следующих двух лет она совмещала роль игрока взрослой сборной и лидера «молодежки», с которой стала чемпионкой мира.
- #3 Нет. Отношения Марии с английским складывались непросто. Будучи выбранной в первом раунде драфта-2018, россиянка знала язык только на базовом уровне. Для адаптации за океаном пришлось взять с собой старшего брата.
- #4 Лидера сборной России Холдена Вадеева всегда выделяла за умение цепко обороняться.
- #5 Вадеева провела два сезона в «Лос-Анджелес Спаркс», не настойчиво зовут несколько команд, но Мария отмечает, что ей тяжело играть целый год без перерывов, поэтому в Америку не рвется.



ОЛИМПИЙСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИИ

ZASPORT®

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

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



ZASPORT.COM



**АЭРОФЛОТ** 

# 100 лет создавая будущее

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



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



@aeroflot\_official