

КОМАНДА РОССИИ

03 (11) 2022



МИХАИЛ МАМИАШВИЛИ

СБОРНАЯ ИВАНОВЫХ

ОЛЬГА ЛЕРМАН

АЛЛА ШИШКИНА

*Виталина
Бацарашкина*
ЗОЛОТОЙ
ОЛИМПИЙСКИЙ ДУБЛЬ



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



Дорогие друзья!

Одним из главных постулатов международного олимпийского движения всегда было единство. Все вы наверняка неоднократно слышали выражение – «большая олимпийская семья». Оно подразумевало доверительные, уважительные отношения людей и организаций, которые стремились к тому, чтобы с помощью спорта сделать мир лучше, добрее, прогрессивнее.

Сегодня в семье проблемы. Привнесенные извне и порождающие раскол. Заложниками политической истерии стали спортсмены. В первую очередь, российские и белорусские, которые по-прежнему безо всяких на то оснований лишены права выступать на международной арене.

Вместе с тем, мы все чаще слышим голоса иностранных атлетов, которые сожалеют и, как мне кажется, вполне искренне о том, что они не могут сегодня состязаться с сильнейшими соперниками, отчего цена их побед и медалей девальвируется.

Олимпийский комитет России и все наши коллеги по спортивной отрасли страны прикладывают максимум усилий, прежде всего, дипломатических для защиты прав наших спортсменов. Это не просто слова, это ежедневная, кропотливая и очень непростая в нынешних условиях работа, которая зачастую не видна широкой общественности, но ведется исключительно в интересах тех, кто выбрал своей профессией защищать честь родины на спортивном поприще.

Силами ОКР, Комиссии спортсменов Олимпийского комитета России, Российского союза спортсменов совместно с Минспорта РФ и, конечно же, общероссийских спортивных федераций мы находимся в постоянном контакте со всеми категориями спортивного сообщества – от тех, кто только начинает свой путь в большом спорте в детском возрасте, до состоявшихся профессиональных спортсменов.

За последние месяцы сделано немало с точки зрения формирования новой соревновательной среды и создания необходимых условий для полноценного тренировочного процесса. Мы понимаем, что полноценно заменить этим интеграцию в мировой спорт невозможно. Однако в наших силах сделать все, чтобы временной отрезок с отстранением от международных стартов российские атлеты прошли без потерь, а ближайший олимпийский резерв был мотивирован и нацелен на победы под флагом своей страны.

Именно поэтому мы сейчас реформативировали свои ключевые Программы и абсолютно открыты к сотрудничеству по всему спектру направлений с ОСФ, государственными и общественными спортивными структурами на благо российских спортсменов и развития отечественного спорта в целом.

Президент ОКР Станислав Поздняков



ПАО «ГАЗПРОМ» – ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ
И ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ

КОМАНДА РОССИИ

Учредитель: Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России». Главный редактор: Константин Выборнов. Шеф-редактор: Мария Маркова. Редактор: Мария Гришко. Исполнительный директор: Светлана Данилина. Арт-директор: Илья Матвеев. Фото редактор: Андрей Голованов. Фото на обложке: Андрей Голованов.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер: серия ПИ № ФС77-76690 от 01 октября 2019 г. Отпечатано в типографии: ООО «Медиа-гранд», 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Луговая, 7 (территория завода). Подписано в печать 14.09.2022 г. Тираж 3 000 экземпляров. Цена свободная.

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

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

04

МАГИЯ ЯНТАРЯ

САМЫЙ ЗАПАДНЫЙ ИЗ КРУПНЫХ РОССИЙСКИХ ГОРОДОВ, СО ВСЕХ СТОРОН ОКРУЖЕННЫЙ ТЕРРИТОРИЯМИ ДРУГИХ СТРАН, ПРИЯГАТЕЛЬНОЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ МЕСТО ДЛЯ ПРОГУЛОК И ГАСТРОТУРОВ, ПОГРУЖЕНИЯ В ИСТОРИЮ И НАСЛАЖДЕНИЯ АРХИТЕКТУРОЙ. ВСЕ ЭТО О КАЛИНИНГРАДЕ.

12

СБОРНАЯ ИВАНОВЫХ

ЗВЕЗДНЫЙ КОЛЛЕКТИВ, КОТОРЫЙ ДОБИЛСЯ БЫ УСПЕХА НА ЛЮБОЙ ПЛОЩАДКЕ.

14

5 ПРАВИЛ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

ПОГОВОРИЛИ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ В ОБЛАСТИ ФИТНЕСА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ О ТОМ, КАКИЕ ПРАВИЛА И ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ИМЕЕТ СМЫСЛ ВНЕДРИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ, ЧТОБЫ ОНА НАЧАЛА МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ.

20

ОЛИМПИЙСКИЙ ПРАЗДНИК В КУРСКЕ

XXXIII ВСЕРОССИЙСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕНЬ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ В ИСТОРИИ КУРСКА.



14

22

ПЕРСОНА НОМЕРА ВИТАЛИНА БАЦАРАШКИНА:

«ПРЕДЛОЖЕНИЕ РУКИ И СЕРДЦА ПОЛУЧИЛА НА МЕДОБСЛЕДОВАНИИ»

ДУВКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА – О ТРЕНИРОВКАХ, СВАДЬБЕ, ПУТЕШЕСТВИЯХ И ЛЮБИМЫХ КНИГАХ.

30

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

ЗАШИФРОВАЛИ 16 ГЕРОЕВ ИЛИ ПОНЯТИЙ, КОТОРЫЕ ТАК ИЛИ ИНАЧЕ СВЯЗАНЫ С ЮБИЛЕЙНЫМИ ОЛИМПИАДАМИ В ХЕЛЬСИНКИ, МЮНХЕНЕ, БАРСЕЛОНЕ И ЛОНДОНЕ. СУМЕЕТЕ РАЗГАДАТЬ ИХ ВСЕ?

32

ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

С ТЕПЛОМ И ЛЮБОВЬЮ ВСПОМИНАЕМ ТЕХ, КТО СТОИТ ЗА ЛЮБЫМ УСПЕХОМ СПОРТСМЕНА – ОТ ПОБЕД НА САМОМ МАЛЕНЬКОМ ДЕТСКОМ ТУРНИРЕ ДО ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ. ТРЕНЕРОВ И НАСТАВНИКОВ.



22

40

ПРЕЗИДЕНТ МИХАИЛ МАМИАШВИЛИ:

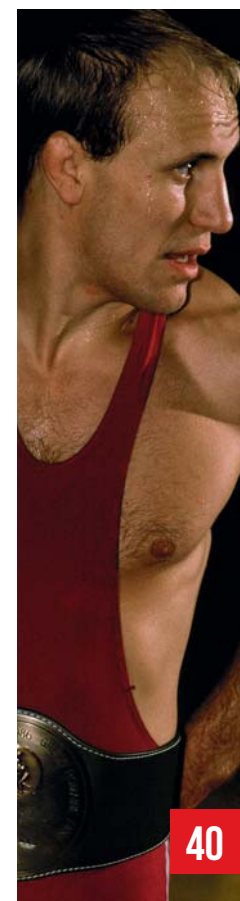
«ЕСЛИ НЕ УЧАСТВУЮТ СИЛЬНЕЙШИЕ СПОРТСМЕНЫ, КАКОВА ЗНАЧИМОСТЬ ТАКОЙ ПОБЕДЫ?»

БОЛЬШОЙ РАЗГОВОР С ГЛАВОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ – О МАКСИМАЛИЗМЕ, ТРЕНЕРСКОМ ИСКУССТВЕ И НОВЫХ ВЫЗОВАХ.

48

ЛИЧНОСТЬ СТАНИСЛАВУ ПОЗДНЯКОВУ – 49!

27 СЕНТЯБРЯ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ОТМЕЧАЕТ ПРЕЗИДЕНТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ СТАНИСЛАВ ПОЗДНЯКОВ.



40

50

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ИСТОРИИ О ПЯТИ РОССИЙСКИХ ЛЫЖНИКАХ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

52

С ДНЕМ ЗНАНИЙ!

КАК СЧИТАЕТЕ, СИЛЬНО ИЗМЕНИЛИСЬ ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ СО ШКОЛЬНЫХ ВРЕМЕН?

54

КУЛЬТУРА И СПОРТ ОЛЬГА ЛЕРМАН:

«НА ИГРАХ В ПЕКИНЕ БОЛЕЛА ЗА ЮЛЮ СТУПАК»
ЛЮБИТЕЛЯМ СПОРТИВНОГО КИНО ОЛЬГА ЛЕРМАН ЗНАКОМА ПО РОЛИ ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ В КАРТИНЕ «БЕЛЫЙ СНЕГ», А В ТЕАТРЕ В ЧИСЛЕ ЕЕ РОЛЕЙ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ГЛАВНЫХ ГЕРОИНЬ МИРОВОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: АННА КАРЕНИНА, ТАТЬЯНА ЛАРИНА, НАТАША РОСТОВА.

60

ZOOM

РЕКОРДСМЕН РОССИЙСКОГО ТЕННИСА

62

ДАЙДЖЕСТ

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ДЛЯ НАШЕГО СПОРТА И РОССИЙСКИХ АТЛЕТОВ.

64

НА БАЙКАЛЕ, В АЛЬПАХ И НА КРЫШЕ НЕБОСКРЕБА

УНИКАЛЬНЫЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ, О КОТОРЫХ ВЫ, ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЛИСЬ.



54

68

ЗАВЕТНЫЕ МЕДАЛИ

МЕДАЛИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР СЕЙЧАС СТАЛИ НЕ МЕНЕЕ УЗНАВАЕМОМ СИМВОЛОМ ГЛАВНЫХ СТАРТОВ ПЛАНЕТЫ, ЧЕМ ПЯТЬ РАЗНОЦВЕТНЫХ КОЛЕЦ ИЛИ ФАКЕЛ С ОГНЕМ ИЗ ДРЕВНЕГО СВЯТИЛИЩА ОЛИМПИАД. НО ТАК, КОНЕЧНО, БЫЛО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА. ДАВАЙТЕ ВСПОМИНАТЬ ВМЕСТЕ.

76

СОБЫТИЕ: «ДЕТИ АЗИИ»

С 28 ИЮЛЯ ПО 7 АВГУСТА В СТОЛИЦЕ ПРИМОРЬЯ ПРОШЛИ МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ДЕТИ АЗИИ». ДЛЯ МНОГИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ОНИ БУДУТ НАЧАЛОМ БОЛЬШОГО СПОРТИВНОГО ПУТИ.

80

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ? ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



68

Магия янтаря

Калининград – уникальная точка на карте России. Самый западный из крупных российских городов, со всех сторон окруженный территориями других стран, он успел в разное время побывать столицей Тевтонского ордена и центром Восточной Пруссии. Сегодня это притягательное туристическое место для прогулок и гастротуров, погружения в историю и наслаждения архитектурой, здесь покупают янтарь и очень много фотографируются – ведь снимки получаются как с открытки.

1 ОСТРОВ ФИЛОСОФА

Начинать путешествие по Калининграду, конечно, можно с любого места, но правильно, как говорят, первым делом побывать на Острове Канта. И не только потому, что здесь, у стен Кафедрального собора, знаменитый на весь мир философ похоронен. Считается, что именно этот остров стал колыбелью будущего Кенигсберга, когда рыцари Тевтонского ордена обустроили на нем город-государство Кнайпхоф.

Сейчас уже трудно себе представить, насколько насыщенная жизнь кипела на этом небольшом участке земли, где, по утверждениям историков, было 28 улиц и 304 дома, в одном из которых когда-то тайно жил со своим Великим посольством Петр Первый.

Кнайпхоф активно торговал с соседями и позже, когда объединился с граничащими с ним городами Альштадт и Лебенихт в Кенигсберг, прослыл фешенебельным торговым центром, куда

заходили местные модники и толстосумы. Тогда на остров вели семь мостов, которые внесли свой вклад в развитие математики. Легенда гласит, что местная загадка «Можно ли пройти по всем семи мостам, не пересекая ни один из них дважды?» так заинтересовала Леонарда Эйлера, что в процессе ее решения он изобрел эйлеровы циклы.

Увы, во время Великой Отечественной войны от государства Кнайпхоф английская авиация в 1944 году не оставила камня на камне, частично уцелел лишь Кафедральный собор, который отреставрировали и вернули к жизни в 1990-х. Теперь в соборе работают музеи Канта и самого собора, проходят богослужения и органичные концерты, которые в конце лета становятся частью ежегодного фестиваля «Территория мира – территория музыки».

Из семи мостов на остров Канта теперь ведут только три, на одном из них – Медовом – можно обнаружить дедушку-хомлина.

2

СЕМЬ ХОМЛИНОВ КАЛИНИНГРАДА >

У Калининграда и его окрестностей несколько названий. Местные жители частенько в разговорах именуют свой город «Кёниг», сокращая старое прусское название Кёнигсберг — его Калининград носил до 1946 года. Еще одно имя этого региона — поэтическое. Российский эксклав величают Янтарным краем, поскольку, как говорят, здесь сосредоточено около 90 процентов мировых запасов солнечного камня.

С недавних пор Калининград еще можно назвать городом хомлинов, которые охраняют его и приносят счастье его жителям. Похожие на домовых существа живут рядом с людьми, а по ночам что-то мастерят из янтаря. Их самих смастерила местный художник Наталья Шевченко. Сейчас в Калининграде семь хомлинов — целое семейство, расселенное по главным достопримечательностям города. Переходя от одного к другому, можно многое узнать и о Кёнигсберге, и о Калининграде.



ФОТО: ДАНИИЛС - БЕАТРИСА БЕТТУМЕС



4

СТАДИОН «КАЛИНИНГРАД» ^

Один из крупнейших инфраструктурных объектов региона и точно самый большой стадион города был построен специально для проведения матчей Чемпионата мира по футболу.

Домашняя арена Калининградского футбольного клуба «Балтика» вмещает до 35 тысяч болельщиков.

Стадион многофункционален и является местом проведения концертов, фестивалей, лекций и выставок.

А еще сюда можно приехать на экскурсию. Гости могут посетить музей «Зал спортивной славы», где представлены награды и экипировка знаменитых атлетов, увидеть макеты всех стадионов ЧМ-2018

и интерактивные экспонаты, а главное — выйти на поле и заглянуть в раздевалки футболистов.

На территории стадиона «Калининград» круглый год открыт спортивный парк, где можно поиграть в баскетбол, волейбол и мини-футбол, заняться силовым тренингом или бегом, прокатиться по памп-треку.

3

МУЗЕЙ ОДНОГО МИНЕРАЛА >

Ученые называют янтарь окаменевшей скалой, а поэтические натурры — солнечным камнем. В единственном в России Музее янтаря можно познакомиться и с научной, и с культурно-исторической гранью этого минерала. Здесь можно увидеть и самый крупный в России камень весом в 4 кг 280 г.

Культурно-историческая часть экспозиции знакомит с произведениями искусства, украшениями и различными предметами быта из янтаря от неолита до наших дней.

Отдельно представлены в музее Кёнигсбергская государственная янтарная мануфактура, работавшая с 1926 по 1945 год, а также ее наследник — Калининградский янтарный комбинат, являющийся единственным в мире предприятием с полным циклом добычи и переработки янтаря. В экспозиции собраны образцы серийной и авторской продукции комбината.

Ну а дорогу к Музею янтаря указывает... Правильно! Бабушка — хомлин, встречающая гостей у башни «Дон».



ФОТО: АЛЕКСЕЙ ГОЛОВИЧ



ФОТО АНДРЕЙ ГОЛОВИН

5 ТАНЦУЮЩИЙ ЛЕС И ГОРОД КОТОВ

Оказавшись в Калининграде, имеет смысл заехать и в его знаменитые окрестности. В первую очередь, конечно, на Куршскую косу, включенную в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Здесь проходит граница с Литвой, на российской стороне — самая знаменитая достопримечательность Косы — Танцующий лес. Эти причудливо изогнутые деревья настолько популярны у туристов, что экологи в последнее время бьют тревогу — уникальная природная аномалия может погибнуть от не вполне бережного отношения к себе.

Еще одна точка притяжения — Зеленоградск. Когда-то это место было королевским курортом, многие из построенных здесь в XIX веке купален, павильонов и гостиниц сохранились до наших дней. Сегодня город знаменит и своими котами — благодаря местной администрации животные стали настоящими хозяевами пешеходных зон, у них есть свой музей, а еще их здесь можно гладить и кормить — для этого предусмотрены даже специальные вендинговые автоматы с лакомствами.

6 ОСКОЛКИ ИСТОРИИ

Несмотря на то, что в конце Второй мировой войны Кёнигсберг подвергся жесточайшим обстрелам и авианалетам, часть исторических зданий в городе сохранилась. В одном из старинных сооружений города — Кёнигсбергской бирже сегодня работает самый молодой музей Калининграда. Его посетителей встречает папа-хомлин. Музей изобразительных искусств, где собраны картины как российских, так и зарубежных художников, разместился здесь в 2018 году, а один из залов посвящен истории самого здания и работавшей в нем биржи.

Последнего, самого маленького из семейства калининградских хомлинов, следует искать в историческом квартале Амалиенау. Этот район, где селились горожане среднего класса, на удивление хорошо сохранился. Гуляя по нему, можно представить, как выглядел город до войны, и даже побывать в квартире жителя Восточной Пруссии. В музее-квартире Альтес Хаус собраны подлинные предметы быта начала XX века, найденные на чердаках, купленные на блошиных рынках и европейских аукционах.



ФОТО АНДРЕЙ ГОЛОВИН

7 НОЧНАЯ ПЕРИНА КЕНИГСБЕРГА

С ама башня «Дон» и башня Врангеля входят в фортификационное кольцо, состоявшее из 15 больших и 3 вспомогательных фортов, большая часть которых сохранилась до сих пор. Выстроенные на берегах реки Прегель (теперь Преголя) защитные сооружения называли ночной периной Кенигсберга и про них до сих пор рассказывают всевозможные легенды. Говорят, например, что форты связаны подземными ходами, по которым можно легко добраться в центр города. И, разумеется, по одной из легенд где-то в этом подземном городе под водой на большой глубине спрятана Янтарная комната.

Многие форты Калининграда сегодня доступны для осмотра. В башне «Дон» и в форте «Король Фридрих Вильгельм III» расположились музеи,

в Закхаймских воротах — арт-пространство «Ворота». В башне Врангеля в 90-е годы прошлого века работал ресторан и проходили рок-концерты. Сейчас памятник федерального значения закрыт для посещения и ждет реставрации, после которой планируется открыть музей. Поэтому сегодня осмотреть башню можно только снаружи, заодно познакомившись с мамой-хомлин, которая расположилась рядом. Лучше всего сохранился форт «Дёнхофф», где можно увидеть старинные немецкие ворота и подъемный механизм. Здесь ежегодно в апреле проходит военная реконструкция «Штурм Кёнигсберга».

Изучать «ночную перину Кёнигсберга» лучше с экскурсоводом — так гораздо интереснее и безопаснее, ведь далеко не все из них отреставрированы.



ФОТО АНДРЕЙ ГОЛОВИН



8 ТАЙНА ДОМА СОВЕТОВ

Это величественное и мрачное здание давно стало неофициальным символом города и обросло массой легенд. Говорят, например, что на этом месте в центре города когда-то было поселение древних пруссов, которое сожгли дотла крестоносцы. Уцелевшие прокляли будущую городскую доминанту — Королевскую гору (именно так переводится Кёнигсберг) и с тех пор с постройками на ней происходят разные неприятности.

В возведенном здесь Королевском замке, по слухам, немцы прятали вывезенную из Петергофа Янтарную комнату. Но она, якобы, сгорела во время пожара. В конце войны замок сильно пострадал от бомбежек. В 1970-х развалины взорвали и на их месте начали строить Дом Советов. Его предполагалось сдать в эксплуатацию в 1988 году, но к началу перестройки строительство, завершённое на 95% (оставались лишь отделочные работы в некоторых помещениях), заморозили. После распада СССР здание в 21 этаж, с работающими лифтами, отоплением и уложенным паркетом, было несколько раз продано, а затем и вовсе заброшено.

Во время подготовки к ЧМ-2018 у местных архитекторов возникла смелая идея вдохнуть в Дом Советов новую жизнь. Они предлагали создать здесь гостиничное и офисное пространство с атриумами и видовыми площадками на крыше, окружив его пешеходной зоной и каскадом фонтанов. Но планам не суждено было сбыться, а в 2020 году губернатор Калининградской области заявил, что Дом Советов снесут. Так что желающим увидеть неофициальный символ города не только на логотипе одноименной панк-группы стоит поторопиться.

9 РЫБНОЕ МЕСТО

На вопрос, что нужно обязательно попробовать в Калининграде, ответ очевиден — конечно, балтийскую рыбу. В 2018 году по результатам опроса известного туристического сервиса Калининград вошел в топ-5 городов с самой вкусной рыбой и морепродуктами. Попадание в пятерку обеспечила местная малосольная селедка. Но главная гастрономическая достопримечательность Калининграда — балтийский угорь. Это настоящий деликатес — и по вкусу, и по стоимости.

Несколько лет назад в центре города напротив острова Канта появился туристический квартал Рыбная деревня с многочисленными кафе и ресторанами. Здесь можно совместить приятное с полезным: утолить голод (не только рыбой, но и блюдами различных кухонь мира) и отправится на речном трамвайчике на обзорную экскурсию.



10 ЯНТАРНЫЕ ПРИИСКИ

Еще один знаменитый пригород Калининграда — поселок Янтарный, где добывают солнечный камень. На побережье есть деревянный променад длиной в два километра, который, в том числе, проходит над озером среди песчаных барханов. Здесь можно посетить как действующее Приморское месторождение, так и попробовать самому обнаружить самородок в старом немецком карьере, где промышленная добыча уже не ведется.

Работающий в Янтарном Центр водных видов спорта станет настоящим открытием для любителей активного отдыха. В их распоряжении — каяки и surf-борды, весельные лодки и катамараны. А поклонникам дайвинга предлагают погружение в один из самых чистых водоемов Калининградской области — пруд Янтарное или Синявинский карьер. Уверяют, что вода здесь настолько прозрачная, что видно на 15 метров вокруг, поэтому можно осмотреть подводный лес, кинодекорации (именно здесь снимались российские фильмы и сериалы «Морские дьяволы», «Андреевский флаг», «Желтый глаз тигра»), а также «аборигенов» пруда — рыб и другую живность вроде калифорнийского сигнального рака.



11 В ГОСТИ К ОКЕАНУ

Для посещения Музея Мирового океана следует выделить не меньше одного дня, ведь он расположен на 11 тысячах квадратных метров. Быстро осмотреть несколько зданий, плавучий маяк, гидросамолет, соляной батискаф, исследовательские и рыболовные суда, а также подводную лодку никак не получится. Особенно, если вы приехали в Калининград с детьми.

Основная часть экспозиции музея размещена на набережной Петра Великого. На перилах вас встретит хомлин-морячок, сидящий в бумажном кораблике, который обычно заполнен монетками — на удачу.

Здесь пришвартовано научно-исследовательское судно «Витязь», принимавшее участие, например, в исследовании Марианской впадины и имеющее непосредственное отношение к открытию новых видов океанской флоры и фауны. Теперь «Витязь» носит присвоенное ему звание «Памятник науки и техники I ранга».

О том, как осуществлялась связь Центра управления полетами с космосом, расскажет экспозиция корабля «Космонавт Виктор Пацаев». А на траулере «СРТ-129» можно познакомиться с работой калининградских рыбаков, побывать в жилых каютах и штурманской рубке. И, конечно, особый интерес вызовет боевая подводная лодка «Б-413», которая еще в конце прошлого века входила в состав Балтийского флота. Теперь ее отсеки доступны для посетителей.

И это вы еще не заглянули в «Мир океана. Прикосновение...», где в аквариумах дефилируют пирании, акулы, скаты, живут моллюски и кораллы, а на стендах — диковинные доисторические морские обитатели.

В 2022 году планируется завершение нового музейного корпуса «Планета Океан», уникального сооружения в виде земного шара. Внутри будут аквариумы, эксплораториум, кинотеатр с планетарием, арт-лаборатории, выставочные площадки и лекционные залы.



ФАМИЛИЯ ИВАНОВ – ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ В РОССИИ. ВЫ УДИВИТЕСЬ, НО ИЗ ВЕЛИКИХ ОЛИМПИЙЦЕВ ИВАНОВЫХ МОЖНО СОБРАТЬ ОТДЕЛЬНУЮ КОМАНДУ.

МЫ РАСПОЛОЖИЛИ НАШУ СБОРНУЮ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ, НО АБСОЛЮТНО УВЕРЕНЫ, ЧТО ТАКОЙ КОЛЛЕКТИВ ДОБИЛСЯ БЫ УСПЕХА НА ЛЮБОЙ ПЛОЩАДКЕ.



СБОРНАЯ

Только посмотрите на эти имена!

ИВАНОВЫХ



Эдуард Иванов

ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ХОККЕЮ, ПОБЕДИТЕЛЬ ИНСБРУКА-64 В СОСТАВЕ СБОРНОЙ СССР

11

Владимир Иванов

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН МЕХИКО-68 В СОСТАВЕ СБОРНОЙ СССР ПО ВОЛЕЙБОЛУ

10



Олимпиада Иванова

ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР АФИН-2004

9



Лидия Иванова

ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

8



Кира Иванова

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР САРАЕВО-84 В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ

7



Валентин Иванов

ПОЛУЗАЩИТНИК «ТОРПЕДО» И СБОРНОЙ СССР, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН МЕЛЬБУРНА-56

6

Александр Иванов

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР МОНРЕАЛЯ-76 ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

5



Татьяна Иванова

ЧЕМПИОНКА МИРА ПО САННОМУ СПОРТУ, ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ И ПЕКИНЕ

4



Виталий Иванов

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР АФИН-2004 В СОСТАВЕ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ГАНДБОЛУ

3



Вячеслав Иванов

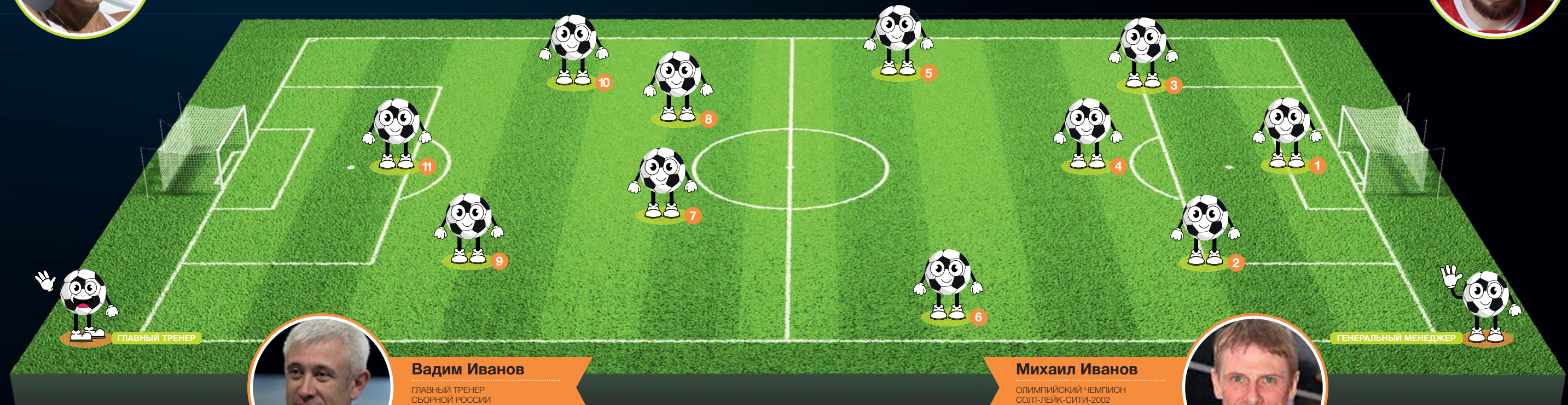
ПРОСЛАВЛЕННЫЙ ГРЕБЕЦ, ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН

2

Владимир Иванов

ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ ПО БАДМИНТОНУ, ПРИЗЕР ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР В БАКУ И МИНСКЕ

1



Вадим Иванов

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО



Михаил Иванов

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ-2002 В ЛЫЖНОМ МАРАФОНЕ

5 ПРАВИЛ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Мода на краткосрочные диеты, похоже, ушла безвозвратно. Сегодня в тренде осознанный подход к своему телу и питанию, технология «маленьких шагов» и постепенное формирование новых привычек. Мы поговорили с профессионалами в области фитнеса и здорового образа жизни о том, какие правила имеет смысл начать применять уже сегодня.

Алла Шишкина



УЛЫБКА

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Без нее не обходится ни один мой день. Я прекрасно знаю, что если утром улыбнуться себе в зеркало, подумаю о том, как у меня сегодня все отлично получится, то идти на работу или по делам становится легче. Это касается всего и тренировок тоже.

Помню, что на сборах иногда еле вставала с кровати, все тело болело от нагрузок. Открываешь утром глаза, ползешь в ванную, смотришь на себя в зеркало, строишь какую-нибудь смешную рожицу, и сразу хочется улыбнуться. Становилось легче. И новый день с десятью часами тренировки уже не казался таким безумно сложным.



БЫТЬ В ПРАВИЛЬНОМ ОКРУЖЕНИИ

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Если ваши друзья и близкие разделяют ваши интересы и поддерживают, то тренироваться и правильно питаться становится в разы легче. Если же вы мечтаете о красивой фигуре, но рядом с вами ежедневно едят бургеры, чипсы и пьют газировку, то сделать это будет проблематично.

Не зря люди объединяются в клубы по интересам, вместе бегают, ходят на танцы или на фитнес. Это очень правильно. Ты сам можешь кого-то подбодрить или вдохновить своими результатами, и люди рядом тоже будут с тобой заодно.

Чем приятнее окружение, тем легче добиться своих целей, и это касается не только спорта. Не так давно я сделала онлайн программу «Комьюнити Аллы Шишкиной», где пропагандирую здоровый подход к себе, своему телу и питанию.

Привлекла к работе нутрициолога и своих коллег-спортсменов, которые не понаслышке знают, что такое расстройство пищевого поведения. Очень хочу, чтобы наш опыт помог другим людям не совершать ошибок, оставаться не только красивыми, но и здоровыми. Как физически, так и ментально.





ФОТО: СЕРГЕЙ КУРАШОВ



ФОТО: СЕРГЕЙ КУРАШОВ



НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДИЕТАМИ

ПРАВИЛО НОМЕР ТРИ

Я всегда была, есть и буду против шокового похудения на дефиците калорий. Да, можно посадить себя на 800 ккал в день и реально похудеть за месяц. При этом потерять воду и нервы. А потом сорваться и набрать в два раза больше, чем было до «экспресс-похудения». Столько было плохих примеров перед моими глазами, что я точно знаю, как не надо делать.

Этот процесс должен быть очень мягким, с проработкой всего питания, здоровым подходом к рациону. То, как мы выглядим, на 70 процентов зависит от того, что мы едим, и на 30 — от тренировок. Тут, конечно, можно затронуть также тему генетики и гормонов, но это для отдельной аналитической статьи.



ТРЕНИРОВАТЬСЯ С УМОМ

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Я люблю работать со своим весом. Знаю миллион упражнений, для выполнения которых даже не нужно идти в зал. Достаточно расстелить дома коврик. Это будет и разминка, и кардио, и подкачка, и растяжка. Я люблю комплексные тренировки на все тело, но при этом не довожу себя до изнеможения. Такой подход считаю самым правильным, чтобы не навредить своему здоровью. Всегда и во всем придерживаюсь этого принципа. Здоровье — это самое главное для каждого человека. Если оно будет, то можно добиться всего, чего угодно.



ПРОВЕРЯТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ

ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Чуть ли не основное правило, которое всегда было у меня в спорте и перекочевало в обычную жизнь. Регулярное обследование организма: анализы, УЗИ, стоматолог и другие специалисты. Все это очень и очень важно. Всем родителям советую проверять детишек перед тем, как отдать в спортивную секцию. Не пренебрегать диспансеризацией, если у вас что-то болит. Как часто мы думаем, что это мелочь и само пройдет, при этом упускаем драгоценное время. Каждое заболевание гораздо легче вылечить на ранней стадии. Не терпите боль. Проверяйте зубы! Мало кто знает, но от них зависит очень многое, в том числе состояние всех костей скелета.

Яна Логвина

Предприниматель, фитнес-тренер, коуч, эксперт по правильному питанию и основатель онлайн-школы красоты, здоровья и мышления. У ее фитнес-блога более 720 тысяч подписчиков, она создает фитнес-инвентарь, ведет авторский проект стройности, красоты и здоровья «Трансформация». А еще Яна участвовала в шоу «Русский Ниндзя» на Первом канале и помогла своим подопечным избавиться от целых 120 тонн жира!



ФОРМИРОВАТЬ НАМЕРЕНИЕ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Каждое утро я формирую для себя намерение на день. Описываю состояние, в котором обещаю себе находиться, что буду делать в течение дня, какую пользу это принесет миру, и что в результате я получу. Когда мне удастся удержать на уровне все составляющие «формулы намерения», вокруг происходят чудеса, и даже самые мои неожиданные желания сбываются! Порой бывает, что даже погоду заказываю — в такие моменты чувствую себя настоящей ведьмой. Я убеждена, что все зависит от внутреннего состояния — уверенность в себе, отношения с людьми, дела и движение к целям, окружение, финансовый доход ну и, конечно же, здоровье.



ЗНАТЬ, ЧЕГО ХОЧЕШЬ

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Когда едешь по незнакомому городу за рулем, то, конечно, включаешь навигатор. И от того, насколько точно ты укажешь точку, в которую хочешь попасть, будет зависеть, каким путем навигатор приведет тебя к цели и приведет ли вообще. Поэтому очень важно знать, чего именно ты хочешь. Именно ты, а не мама, бабушка, муж, свекровь, соседка.

Многие люди на мой вопрос: «С каким запросом хотели бы разобраться?», пишут, не задумываясь, общие фразы: похудеть, убрать живот, подтянуть ягодицы и так далее. Но я глубоко убеждена, что все это — навязанные стереотипы, и на самом деле они не осознают, что им даст похудение. Значит, нет истинной мотивации. Поэтому многие годами пытаются избавиться от висящего живота, страдают, срываются и цели не достигают. А потом разочаровываются в себе и растут вширь еще больше. Почему бы честно не сказать себе: «Я хочу иметь упругую попу и плоский животик, чтобы, когда я иду по пляжу, все мужчины восхищенно оборачивались, а женщины кидали завистливые взгляды. Меня это зажигает!». Поверьте, такая банальная «хотелка» мотивирует на 100 процентов, если она истинная.



ФОТО: Ю. ЛИНЧЕНО / АРХИВЪНЪН ПОЛСВАНЪН



ФОТО: Ю. ЛИНЧЕНО / АРХИВЪНЪН ПОЛСВАНЪН



ПРАВИЛО НОМЕР ТРИ

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Выражается это в том, чтобы позаботиться о своем желудке и теле, не пихая в него мусорную еду, а выбирая осознанно, что есть и для чего, в том, чтобы утром сделать гимнастику для спины или растяжку, а среди недели распределить свой график так, чтобы в него вписались пара-тройка тренировок и еще какая-нибудь физическая активность, от которой глаз горит и хочется бежать скорее заниматься. В моем случае это серфинг и вейк-серф, которые могут меня заставить встать в 5 утра или надеть гидрокостюм и прыгнуть в ледяную воду, учитывая, что я жуткая соня и терпеть не могу холодную воду. Да, я глубоко убеждена, что у каждого человека есть вид фитнеса или спорта, от которого он будет кайфовать. Просто многие даже не пробуют, а сразу говорят, что им не нравится.



ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ...

...а то, что не любишь — делегировать. А если уж решил что-то делать, то делать с любовью и душой. Только так ты сможешь достичь успеха и радоваться жизни сейчас, а не «когда похудею, сменю работу, поеду в отпуск...» — дальше придумайте сами. Человек рожден, чтобы быть счастливым. Счастье внутри нас, оно не может прийти извне. Счастье — быть здоровым и активным человеком, полным энергии и желания творить. Счастье — любить то, что ты делаешь, любить то, что имеешь, любить людей и мир вокруг себя.



ПЯТОЕ ПРАВИЛО

ТЫ ЕСТЬ ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ. ТЫ ЕСТЬ ВСЕЛЕННАЯ. ТЫ ЕСТЬ МОТИВАЦИЯ.

Каждому человеку дано столько таланта и ресурсов, сколько нужно для воплощения его мечты и целей. Но, ведя сидячий потребительский образ жизни, мы сами себя лишаем этой энергии. Чем больше мы ленимся — тем больше нам лень. Чем меньше мы делаем — тем меньше идей возникает у нас. Чем дольше мы откладываем решение изменить свою жизнь в лучшую сторону, тем больше нам кажется, что нужна дополнительная мотивация со стороны.

Все есть внутри нас! Начните по утрам делать гимнастику, и вы сразу заметите, как в вас появляется больше энергии и желания двигаться. Чем больше мы двигаемся, тем больше нам хочется жить. Абсолютно убеждена, что регулярный фитнес и сбалансированное гибкое питание помогают так генерировать нашу энергию, что мы даже начинаем больше зарабатывать! Многие приходят ко мне за «новым телом», но в результате через тело выходят на новый уровень в своей деятельности. Я искренне верю, что каждый человек может изменить мир в лучшую сторону, начав менять себя! ♦



ОЛИМПИЙСКИЙ
КОМИТЕТ
РОССИИ

ZASPORT®

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

«Команда - это самое главное, без неё мы бы ничего не достигли»



**Павел Панков
Ярослав Подлесных
Волейболисты ВК «Динамо» (Москва),
серебряные призёры Олимпийских игр в Токио**

ZASPORT_COMPANY

ZASPORT.COM

ЗНАЙ
НАШИХ!

ОЛИМПИЙСКИЙ ПРАЗДНИК В КУРСКЕ

XXXIII Всероссийский Олимпийский день собрал тысячи жителей и гостей Курска и стал одним из самых крупных спортивных событий за историю города. Столицу Курской области одновременно посетили более 30 Олимпийских чемпионов разных лет, что стало абсолютным рекордом для региона.

С самого утра именитые гости направились в спортивные школы, расположенные в Курске и за его пределами, чтобы провести мастер-классы и автограф-сессии с молодыми спортсменами. Несколько сотен юниоров смогли расспросить о секретах мастерства своих спортивных кумиров и легенд спорта высших достижений.

Уже в 11 утра всех желающих готовы были принять площадки общероссийских спортивных федераций – более 20 зон летних и зимних видов спорта были открыты на Театральной площади. Посетители всех возрастов могли поддержать в руках

инвентарь – сабли, шпаги и рапиры, клюшки для гольфа, регбийные мячи «дыни» и многое другое – попробовать свои силы на тренажерах и симуляторах, а также узнать у представителей федераций, в каких секциях можно начать заниматься понравившимся видом спорта. Бодрую массовую разминку провели именитые фехтовальщицы двукратная Олимпийская чемпионка Татьяна Логунова и Олимпийская чемпионка Евгения Ламонова совместно с фитнес-инструкторами.

Перед началом официальных мероприятий делегация Олимпийского комитета России совместно с руководством



Станислав Поздняков

Президент Олимпийского комитета России

« Впервые право провести главную площадку Всероссийского Олимпийского дня, который проходит в практически во всех регионах нашей страны, доверено Курской области. Это право жители Курска и спортсмены региона действительно заслужили своими яркими выступлениями на Олимпийских играх. Курская область – замечательный спортивный регион, и я уверен, что благодаря нашей сегодняшней большой и теплой встрече еще больше ребят, юных жителей города и области придет в спортивные секции и спортивные школы.»

Роман Старовойт

Губернатор Курской области

« От всего сердца хочу поблагодарить Олимпийский комитет России за то высокое право провести сегодня Всероссийский олимпийский день здесь в Курске и принимать таких дорогих гостей. Наверное, впервые Курск видит одновременно столько Олимпийских чемпионов. Мы гордимся вами, уважаемые друзья, Олимпийские чемпионы Советского Союза, Олимпийские чемпионы Российской Федерации. Мы вас любим, уважаем и всегда ждем в гости!»

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

региона и знаменитыми олимпийцами возложила цветы к Вечному огню Мемориального комплекса «Памяти павших в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов».

XXXIII Всероссийский Олимпийский день проходит под лозунгом «Знай наших!». Его цель познакомить любителей спорта с разными поколениями олимпийцев, которые своим примером демонстрируют истинные олимпийские ценности – дружбу, уважение и стремление к совершенству, и вдохновить на занятия спортом и запись в спортивные секции. На сцену главной площадки праздника в Курске вышло более 30 именитых спортсменов по разным дисциплинам, представляющих элиту отечественного спорта разных лет.

После окончания торжественных мероприятий Олимпийские чемпионы продолжили общаться с болельщи-

ками, рассказывать про особенности своих видов спорта, фотографироваться и раздавать автографы. Юрий Борзаковский дал старт массовому забегу по одной из главных улиц города – улице Ленина.

На расположенном по соседству стадионе «Трудовые резервы» до вечера продолжались любительские соревнования по мини-футболу, тэг-регби, стритболу, легкой атлетике и настольному теннису. Президент ОКР и Губернатор Курской области успели посетить несколько спортивных объектов Курска и провести рабочую встречу по условиям дальнейшего развития олимпийских видов спорта в регионе.

Празднование Всероссийского Олимпийского дня продлилось до позднего вечера и закончилось концертом популярных исполнителей на Театральной площади. ♦



ВИТАЛИНА БАЦАРАШКИНА:

«ПРЕДЛОЖЕНИЕ РУКИ И СЕРДЦА ПОЛУЧИЛА НА МЕДОБСЛЕДОВАНИИ»

На стрельбу перед каждыми Олимпийскими играми мы смотрим с надеждой, ведь сильных спортсменов у нас всегда было немало. А сейчас к тому же понимаем, что вполне реально бороться за лидерство в общем зачете и радоваться сразу двум личным золотым медалям. Все это благодаря замечательной, неординарной девушке из Омска.

Год назад Виталина завоевала сразу три Олимпийские награды на Играх в Токио — две личные в стрельбе из пистолета с 10 м и с 25 м, а также серебро в смешанной команде. В личном первенстве она так и осталась непобежденной, прервав гегемонию Китая. А еще Виталина покоряет своей искренней улыбкой и легкостью. В разговоре с нами она рассказывает о тренировках, свадьбе, путешествиях и любимых книгах.

— Как часто вспоминаете Олимпийские игры?

— В те даты, когда исполняются годовщины завоеванных медалей в Рио-де-Жанейро и Токио, конечно, вспоминаем. В остальное время, если только какой-то забавный случай или воспоминание придется к слову в разговоре.

— Есть история, которая стала, что называется, байкой?

— Нет, ничего такого. Просто, например, зашел разговор про столовую — как раз и вспоминаем, как это было на Олимпийских играх.

— Вам, кстати, в какой больше понравилось — в Рио-де-Жанейро или в Токио?

— Они в целом очень похожи. Везде представлена итальянская кухня — различные пиццы и пасты, традиционная европейская еда — супы, салаты, каши, йогурты и хлопья на завтрак. То, что все мы привыкли видеть, скажем, в отеле. Плюс всегда есть блюда для тех, кто питается по особым правилам — халяль, кошерная. Мне там, кстати, многие блюда нравятся. Я очень люблю нут, хуммус, фалафель. И еще всегда есть национальная кухня страны, которая проводит Игры. В Токио частенько заглядывала в уголок японских блюд.

фото: Андрей Попович



“ Я считаю, что зрителям должно быть интересно и весело, если они приходят посмотреть какой-то вид спорта.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИН

— *Какая кухня Вам нравится больше всего?*

— В целом — любая. Мне нравится острая еда, поэтому могу выбрать что-то азиатское.

— *Со стороны кажется, что спортсменам Вашего вида спорта повезло, потому что можно не ограничивать себя в питании.*

— Отчасти (улыбается). В основном ограничений действительно нет, но винтовочникам нужно надевать костюм, и если они немножко наберут, он станет тесноват. Придется перешивать или худеть. А нам, пистолетчикам, в этом плане больше повезло — килограмм,

резко скинул — и перестал хорошо стрелять. Нужно чуть ли не заново учиться со своим телом работать. Может несколько месяцев пройти до того момента, как начнешь снова нормально попадать.

— *Что изменилось в Вашей жизни после Олимпийских игр?*

— Практически ничего. Нам дали полгода отдохнуть — вот самое разительное отличие между двумя олимпийскими циклами. В прошлый раз я почти сразу начала ездить на соревнования, а после Токио какое-то время вообще ничего не делала. Съездила на финал Кубка мира в ноябре, и так получилось, что именно там подхватила коронавирус. Почти месяц провела в Польше на карантине — все никак не могла получить отрицательный тест, чтобы уехать.

— *Наверное, это был самый длинный перерыв в соревнованиях?*

— Точно.

— *На который как раз пришла свадьба...*

— Да (улыбается). Еще до поездки в Польшу мы подали заявление в ЗАГС, но не собирались устраивать никакого пышного торжества — просто хотели посидеть с семьей, и все. А тут оказались на карантине: я, мама

Бывает такое, что люди встречаются, и человек не может принять, что другому нужно ездить на тренировки, сборы, соревнования.

два или три никак не скажутся на стрельбе. Конечно, если это будет 10 лишних килограммов, то разница уже будет ощущаться.

— *Что поменяется?*

— Общее ощущение, вестибулярный аппарат будет немного по-другому работать. Бывает такое, что спортсмен был в одном весе, потом



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИН

О ТРЕНИРОВКАХ

— Как выглядит Ваш обычный тренировочный день?

— Подъем, зарядка, завтрак, небольшое время на отдых перед тренировкой. Тренировка обычно начинается в 9:30, ей предшествует разминка, чтобы все мышцы, все суставы включились в работу и организму было легче приспособиться.

Если проснешься — и сразу стрелять, телу такой резкий переход не очень понравится.

Тренировка продолжается с 9:30 до 13:00. Иногда бывают небольшие подвижки в большую или меньшую сторону.

После тренировки заминка — мышцы необходимо немножко расслабить, растянуть. Обед, небольшое время на отдых.

И вторая тренировка — это либо ОФП, либо тоже стрелковая два часа. Затем ужин и свободное время часа два-три до сна.

и жена одного из спортсменов. Нам было очень скучно, не хватало общения с другими людьми, поскольку мы оказались фактически заперты втроем. Так и пришла мысль, что нужно сделать праздник — просто, чтобы увидеться со всеми родственниками. Можно сказать, организовали свадьбу за две недели.

— *Ого!*

— Нам очень повезло с девушкой, которая стала и ведущей, и организатором. С ее помощью нашли декораторов, место, видеографов, фотографов.

— *В итоге у Вас был и праздник, и гости.*

— Да. Но вышло довольно забавно: сначала торжество, причем в день рождения мужа, а на следующий день — роспись.

— *Необычно...*

— Дело в том, что мы запланировали ЗАГС на 24 декабря, это пятница была. Перед Новым

годом, разумеется, все битком — сплошные корпоративы. И мы решили: «А давайте-ка 23-го, в предыдущий день отыграем свадьбу, а потом уже пойдем распишемся». Вот так и получилось — все наоборот.

— *Ваш супруг Иван ведь тоже в прошлом спортсмен?*

— Да, он стрелял из винтовки, мастер спорта международного класса. Для меня важно, что он понимает, чем я занимаюсь, и нет конфликтов на почве спорта. Бывает такое, что люди встречаются, и человек не может принять, что другому нужно ездить на тренировки, сборы, соревнования.

— *Кто в Вашей паре более романтическая натура?*

— Наверное, больше все-таки муж. Я не особо романтик. Иван слова умеет красивые подобрать, что-то оригинальное придумать, комплимент сделать. Например, мы с подружками встретились на соревнованиях — стоим,



разговариваем. Он подходит: «Ой, девчонки, я от вашей красоты совсем память потерял и забыл, что хотел сказать». Мужчины часто стесняются приятные вещи говорить, а он — наоборот.

— *Предложение руки и сердца тогда было романтичным, наверное.*

— Это было очень весело, но история будет долгой (смеется). Я приехала в Москву на углубленное медицинское обследование, которое мы проходим раз в полгода. За какое-то время

до этого Иван уже спрашивал: «Ты бы вышла за меня замуж?». Это прозвучало как-то между прочим, в переписке. Я ответила что-то вроде: «Да. Почему бы и нет?». Прилетела рано утром, еду в аэроэкспрессе и пишу Ивану: «Я хочу пить — купи мне, пожалуйста, воды.» — «Хорошо, куплю». Зима. Выхожу из поезда, он снимает перчатку, кладет на землю, встает на одно колено... Я уже мысленно решила: «Боже мой! Сейчас что-то будет!». Дальше вступительная речь — мол, мы с тобой давно знакомы, и все в этом духе. И достает из куртки... бутылку воды. Я еще подумала: вот ведь приколист! Ну ладно, поехали на Большую Дорогомилловскую.

Прохожу всех врачей, и в коридоре медицинского центра он снова встает на одно колено, и все повторяется: «Я тебя так долго знаю... но у меня нет с собой кольца, есть картинка кольца». Как в «Пиратах Карибского моря»: «У меня нет ключа, есть рисунок ключа». И действительно достает фотографию кольца. Я снова посмеялась, а он говорит: «Ну ладно. На самом деле у меня есть для тебя кольцо». И показывает сушку. В конце концов достал откуда-то из рюкзака настоящее кольцо, а у гардеробщицы был уже заготовлен букет цветов...

— *Прямо целый сюжет...*

— Да. И женщины в регистратуре были в восторге (смеется).



— *Продолжая тему отпуска, в этом году Вы побывали на Алтае. Расскажите о своем самом ярком впечатлении.*

— В последний день нашего путешествия мы решили напоследок отправиться в небольшой пеший поход. Прочитали в интернете, что идти два часа — всего 4,5 км. Подумали, что нам такой вариант как раз подойдет.

Вышли, идем. Как настоящие туристы, взяли с собой только воду. В итоге наш путь занял 3,5 часа — местность-то горная, передвигаешься не очень быстро. Забрались на самый верх, к красивейшему водопаду. Только представьте: отвесная скала, и прямо из-под нее вода падает метров, наверное, на двадцать. Попили чистой природной воды, умылись и отправились обратно.

Но если по дороге к вершине нас сопровождал небольшой дождик, то назад мы уже шли под аккомпанемент полноценной грозы: дождь льет, молнии сверкают. Я боялась, что в кого-нибудь из нас она попадет. При этом было забавно, что муж мой шел... с зонтиком. Выглядело это в горах очень забавно, мы в шутку его громоотводом называли, просили: «ты подалее иди от нас, чтобы, если что, в твой зонт бабахнуло». Такие мы добрые (смеется). Когда в конце пути уставшие, замерзшие, голодные, мы увидели наконец наши машины — все были просто счастливы: «Как хорошо, что не заблудились!». Лучшим завершением этого дня была баня (смеется).

— *Вы в целом предпочитаете активный отдых или пляжный?*

— И тот, и другой.

— *Многие спортсмены часто отмечают, что в отпуске стараются лежать и восстанавливаться.*

— У стрелков все же не такие жесткие тренировки — у нас статическая нагрузка. Винтовочники и вовсе лежат на тренировках, поэтому нам поактивничать в отпуске совсем не повредит. Хотя мы ленивые, поэтому такой вид спорта и выбрали (смеется). Стоять на тренировке, потом сидеть в самолете, приехать куда-то и лежать — это перебор. Нужно где-то хотя бы немного походить, побродить. Я стараюсь сочетать: например, один день — лежим, другой день — едем часов на 12-15 погулять. На следующий день — снова на пляже валяемся.

— *Спортсмены часто не любят ОФП. Какие у Вас с ней отношения?*

— Да, не назову ее в числе любимых. Особенно ту часть подготовки, которая идет в самом начале перед сезоном, где действительно много времени уделяется «физике». Всегда называю себя ленивой (смеется).

— *В одном из интервью вы говорили, что именно поэтому вы не увлеклись карате и кикбоксингом, на который ходили в детстве.*

— Я занималась совсем в юном возрасте, ни до чего серьезного дело так и не дошло. Но, наверное, дело не в лени, а в том, что это были просто «не мои» виды спорта.

— *Вы говорили, что не любите заполнять отчеты о тренировках...*

— Да. Все именно так (улыбается). К примеру, я до сих пор не написала отчет за сбор. Уже соревнования закончились, а я все никак не возьмусь.

— *Вам удастся запомнить всю работу, которая была проделана на сборе?*

— Да. Я помню, что и когда у меня было. Допустим, в первый день результат был плохим, потому что это первая тренировка после перелета и вестибулярный аппарат еще немного расклеенный — плохо ощущается все вокруг. То же, кстати, происходит после поезда. Поэтому, если только приехал и сразу нужно на пристрелку, то, на мой взгляд, этого лучше вообще не делать. Иначе можно наштамповать кучу ошибок, запомнить их и потом пойти с ними на старт.

На следующий день я проанализировала и поняла, что совершала определенную ошибку. Мне проще оглянуться на то, что делала на тренировке, скажем, три дня назад, и увидеть, что было не так. Получается такой длительный самоанализ, разбитый на несколько дней. Если писать все сразу, через два часа после тренировки, такого эффекта не будет — если честно, даже не понимаю, что писать в отчете «по горячим следам».

— *Что может скорректировать или подсказать тренер?*

— Он видит со стороны. И даже мы, спортсмены, когда наблюдаем за кем-то другим, часто видим ошибку. У человека, который стреляет сейчас, свои мысли, он загружен и может



О ТАЛИСМАНЕ

— **На Олимпийских играх Вы выступали с медалью из игры «Ведьмак», а ее разработчики в соцсетях поздравляли вас с победой.**

— Изначально мне очень понравилась книга, а потом и игра. Я проходила ее и на сборах, и на соревнованиях. Медальон вообще был куплен много лет назад — а после Олимпийских игр его окрестили талисманом.

— **Что было первым: книга или игра?**

— Игра. Но следом я прочитала всю серию книг просто взахлеб. И до сих пор, если нет какой-то конкретной книги, которую я сейчас читаю, и возникает вопрос, а что бы такого почитать — возьму что-то из Анджея Сапковского.



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВИЧЕВ

ПЕРСОНА НОМЕРА

гой бы уже начал психовать, нам действительно хватает выдержки. У нас такой рациональный склад характера что ли — мы сначала будем искать выход из положения, а уже потом давать волю чувствам.

— *Что насчет азарта? Он есть в стрельбе?*

— Наверное, как и в любом другом виде спорта. Мне кажется, это в первую очередь зависит от человека. Мы можем остаться после тренировки пострелять, скажем, на шоколадки или даже спор устроить на какие-то небольшие деньги. Но всерьез в любом случае мотивирует именно спортивный результат.

— *Какие виды спорта любите смотреть?*

— Не так давно удалось сходить на гандбол, на наш омский «Скиф». Мне очень понравилось. Понятно, что я не специалист в этом виде и даже не особо искушенный зритель, но игра захватывает. Я прямо с удовольствием смотрела и болела.

— *На стрельбе сравнительно недавно разрешили болеть азартно и громко. Как Вам?*

— Меня это никак не смущает. Наверное, все зависит от характера человека. Но я считаю, что зрителям должно быть интересно и весело, если они приходят посмотреть какой-то вид спорта.

— *А подсказывать друг другу вы можете?*

— Обычно на российских соревнованиях есть люди, которые приходят на финал и кричат не подсказки вроде: «Смотри на мушку» или еще что-то, а, наоборот, что-то отвлекающее: «Восьмерку! Семерку!» или: «Давай! Дергай!»

— *Поясните, пожалуйста, для тех, кто не владеет стрелковой терминологией, что имеется в виду.*

— Если выполнять все правильно, то палец изолированно работает, а вся кисть должна быть зафиксирована. Если этого не происходит и палец плохо сработал, вместе с ним чаще всего двигается вся кисть — это называется «дернуть». В таком случае смещается все прицеливание,

не заметить, например, что не видит мушку. Нужно смотреть именно на нее, а не на мишень, потому что мушка движется, а мишень статична. Но иногда глаз устаёт, и спортсмен незаметно сам для себя переключается — начинаются ошибки. Сам стрелок не понимает, что делает не так, а со стороны видно. Это такие простые истины, но иногда во время старта, из-за стресса о них можно забыть.

— *Есть мнение, что стрельба — спорт хладнокровных людей. Это правда?*

— Если говорить именно о соревнованиях, то, да, стрельба требует концентрации внима-

У нас тоже есть свои профессиональные травмы, хотя, конечно, вид спорта не такой травмоопасный, как, скажем, хоккей.

ния и отключения ото всего, что происходит вокруг. Но это не приходит откуда-то сверху, это отрабатывается на тренировках.

— *А на обычную жизнь переносится? Вы отличаетесь повышенной стрессоустойчивостью?*

— Сложный вопрос. Не скажу, что у стрелков совсем нет эмоций — это будет неправдой. Но в каких-то житейских ситуациях, когда дру-



и попадаешь не пойми куда. Когда сзади кричат: «Дергай! Дергай!», ты сам думаешь: «Хоть бы не дернуть», от этого волнуешься. Фокус в том, что как только появилась лишняя мысль, можно вообще забыть, что нужно делать, даже если ты профи.

— *Неужели?*

— Психолог нам объяснял, что внимание человека может быть сосредоточено на семи-девяти разных вещах или объектах. В стрессовой ситуации — а соревнования к ним относятся — количество объектов сокращается до трех, а то и до одного. То есть, если на тренировке спортсмен может держать во внимании и то, как он левую пятку зафиксировал, и как включилась та или иная мышца, то на финале любая лишняя мысль выбьет из колеи.

Вот, скажем, следил ты за удержанием той самой пятки, мушкой и правильной работой пальца, тебе кто-то что-то крикнул сзади, появилась новая мысль — и все, один из этих трех столпов выпадает. Внимание рассеивается, и ты уже, допустим, не видишь мушку.

— *Что значит в Ваших дальнейших спортивных в планах?*

— Сейчас первую очередь — лечение и восстановление. У нас тоже есть свои профессиональные травмы, хотя, конечно, вид спорта не такой травмоопасный, как, скажем,

хоккей или спортивная гимнастика. Но тем не менее. Меня некоторое время уже беспокоит колено. Раньше с этим можно было жить и даже соревноваться, но теперь пришло время заняться здоровьем обстоятельно.

— *Какую одежду Вы любите в повседневной жизни, когда нет сборов и соревнований?*

— Все равно: что-то удобное и свободное. А вообще — в зависимости от настроения — могу платье надеть, могу что-то более спортивное. Строгий стиль не особо люблю — неуютно в нем себя чувствую. ♦



ФОТО: ТАТЬЯНА ШЕВЧЕНКО

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

2022-й год богат на круглые олимпийский даты: 70 лет исполняется с момента проведения Олимпийских игр в Хельсинки, полвека Мюнхену-72, 30-летний юбилей у Игр в Барселоне, 10-летие Лондона-2012. В нашем кроссворде зашифрованы 16 героев или понятий, которые так или иначе связаны с этими Олимпиадами. Сумеете разгадать их все?

01 Сыграл главного тренера сборной СССР по баскетболу в российском блокбастере

02 Ей принадлежит мировой рекорд на самой короткой легкоатлетической дистанции – 50 м

03 Этому борцу принадлежит рекорд, который не побит до сих пор: в Мюнхене-72 он стал Олимпийским чемпионом, затратив на 7 схваток суммарно 7 минут и 20 секунд

04 Знаменитая оперная певица, которая пела на церемонии открытия Олимпийских игр 1992 года

05 Олимпийская медаль этого достоинства есть в послужном списке Андрея Кириленко

06 Единственная в истории художественной гимнастики двукратная Олимпийская чемпионка. Второй титул она завоевала в Лондоне-2012

07 Первую золотую олимпийскую медаль в истории советского спорта завоевала Нина Ромашкова в этой дисциплине легкой атлетики

08 В Барселоне-92 он завоевал свою первую из четырех золотых олимпийских медалей

09 В Лондоне-2012 наша знаменитая саблистка Софья Великая завоевала свою первую олимпийскую награду этого достоинства

10 Именно на этом снаряде исполняется знаменитый элемент «Петля Корбут»

11 Была знаменосцем сборной России на церемонии открытия Олимпийских игр в Лондоне

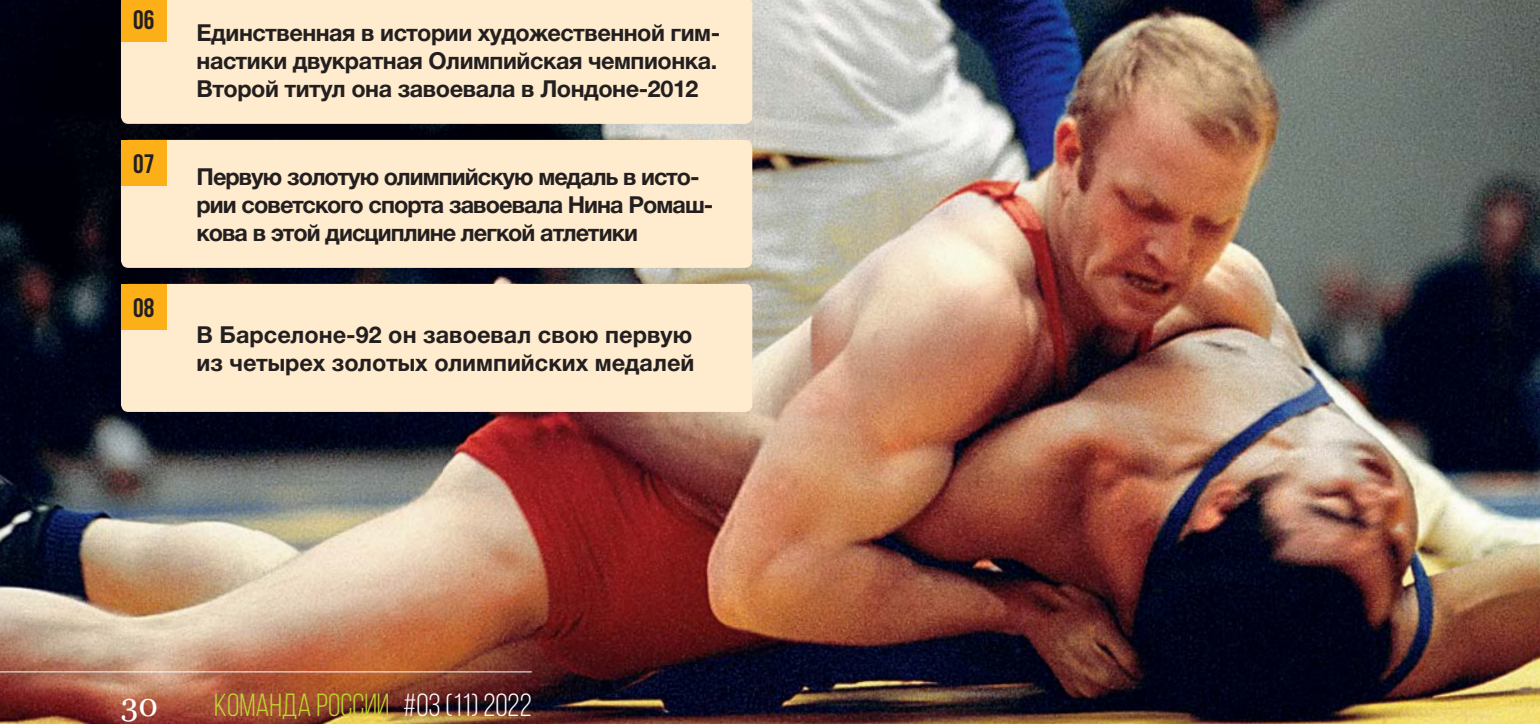
12 С его именем часто связывают один из самых ярких драматичных финалов олимпийского волейбольного турнира

13 На ее счету три золота Олимпийских игр в командной рапире: в Риме-60, Мехико-68 и Мюнхене-72.

14 На Играх-1972 советский легкоатлет завоевал свое второе олимпийское золото, а первое выиграл в Мехико-1968, по ходу финала дважды обновив мировой рекорд в тройном прыжке

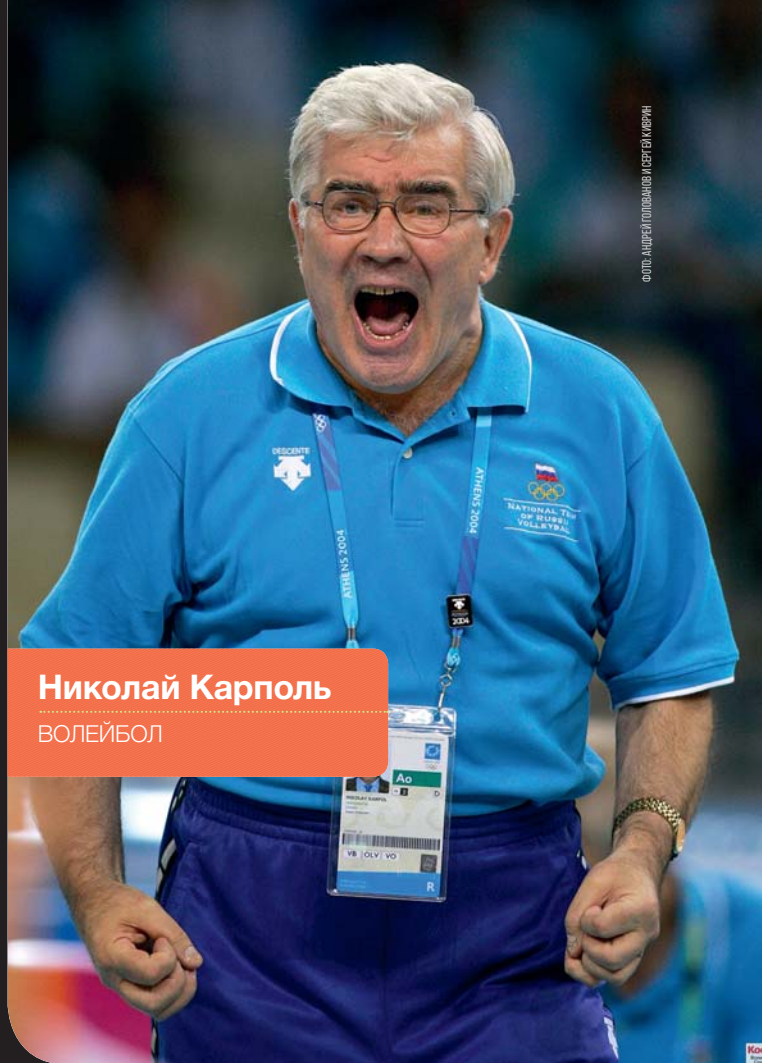
15 Лондон-2012 стал для этой спортсменки ключевой, третьей Олимпиадой, на которой она завоевала пятую золотую награду

16 Заветная мечта любого олимпийца

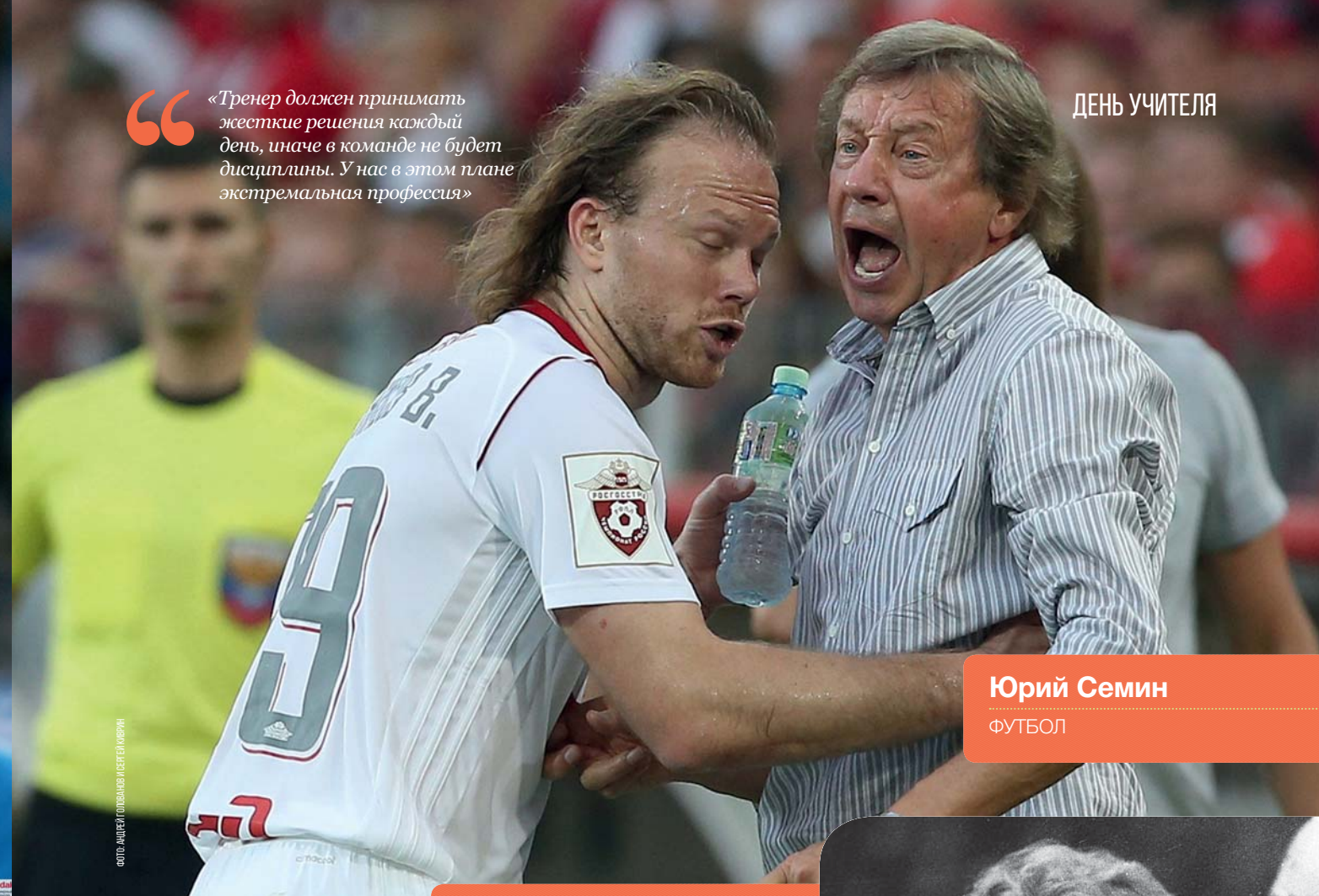


ВАСИЛЬКА

Осенью традиционно отмечается День учителя. В спорте роль тренера сложно переоценить, ведь за любым успехом – от самого маленького детского турнира до олимпийской медали – стоит упорный совместный труд спортсмена и его наставника. Именно его вспоминают не добрым словом в самые трудные моменты тренировок и его же благодарят даже спустя много лет после завершения карьеры.



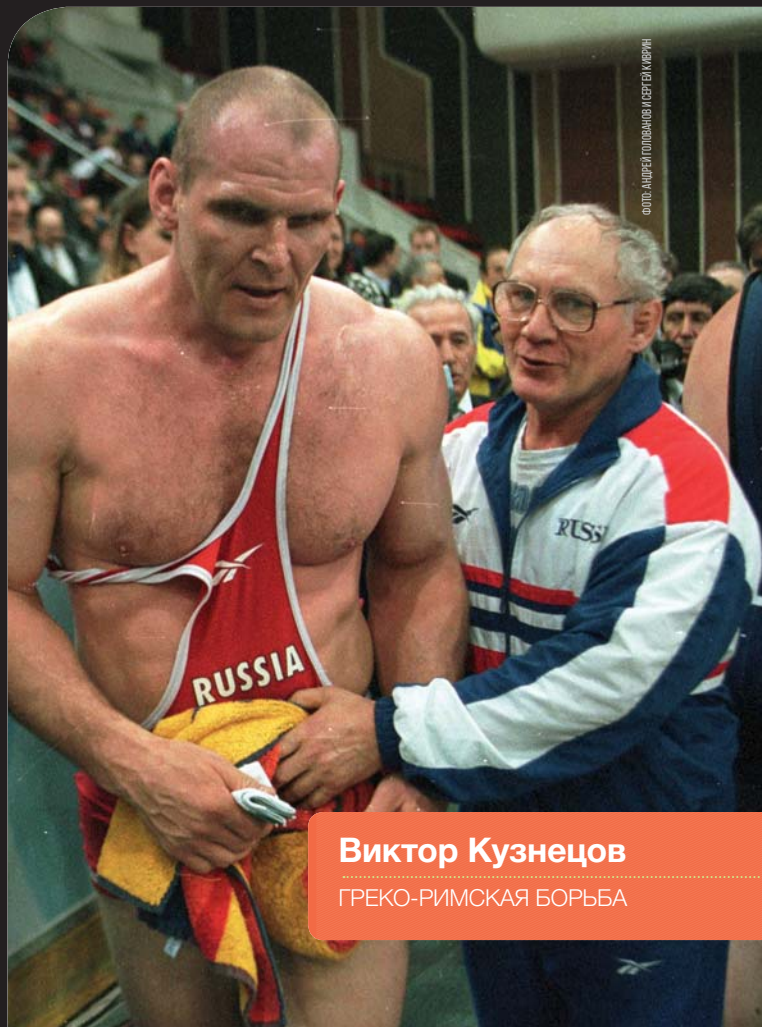
Николай Карпов
ВОЛЕЙБОЛ



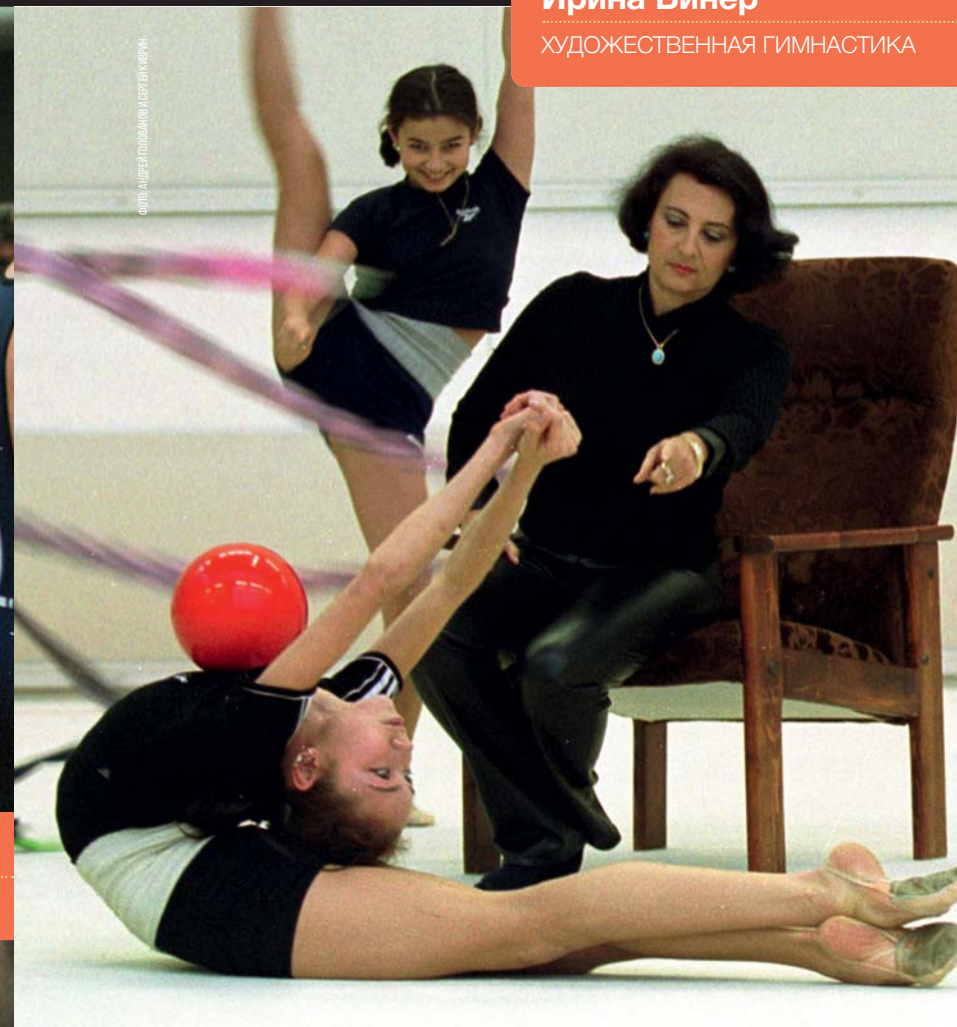
Юрий Семин
ФУТБОЛ

«Тренер должен принимать жесткие решения каждый день, иначе в команде не будет дисциплины. У нас в этом плане экстремальная профессия»

ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ



Виктор Кузнецов
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА



Ирина Винер
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Анатолий Тарасов
ХОККЕЙ

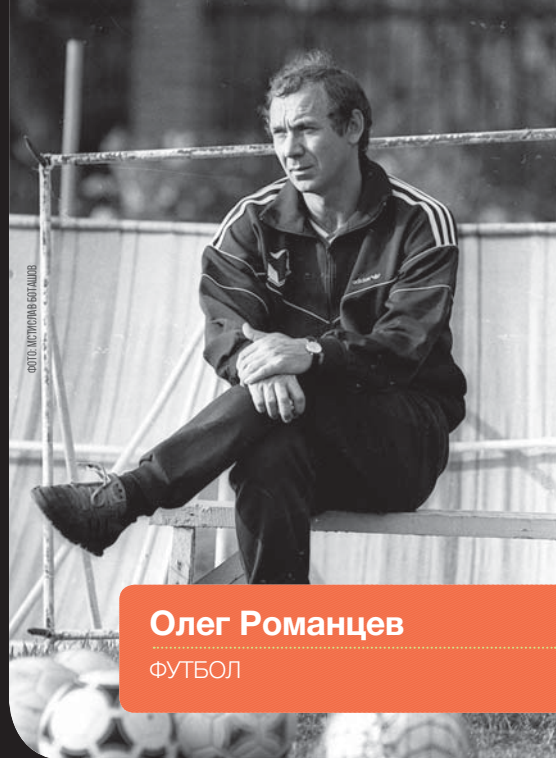
ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

«Работаем дальше», –
девиз тренера
и всей ее команды.



Этери Тутберидзе
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



Олег Романцев
ФУТБОЛ

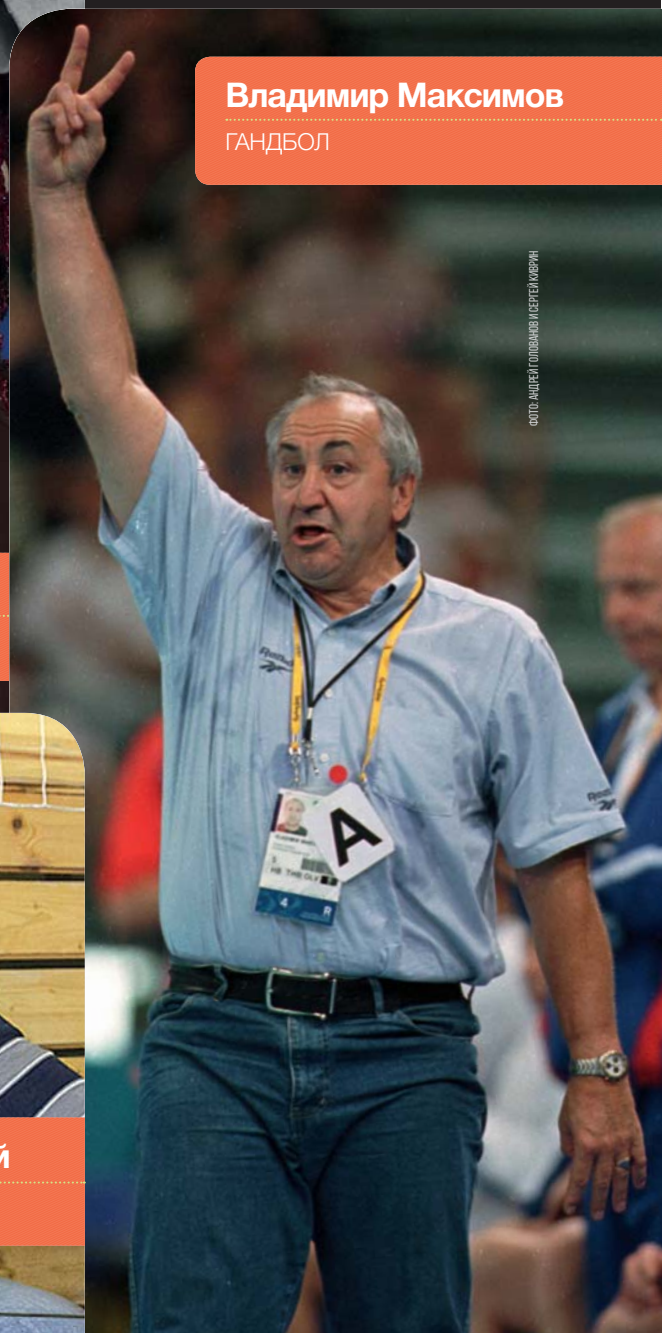
ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

«Вот представьте: гора.
Ползешь, ползешь, пол-
зешь – а там, на вершине,
даже одуванчиков нет», –
так описал легендарный
тренер эмоции от завоева-
ния олимпийского золота.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



Евгений Трефилов
ГАНДБОЛ



Владимир Максимов
ГАНДБОЛ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



Вячеслав Платонов
ВОЛЕЙБОЛ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



Татьяна Покровская
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Борис Писецкий
ФЕХТОВАНИЕ



Владимир Алекно
ВОЛЕЙБОЛ

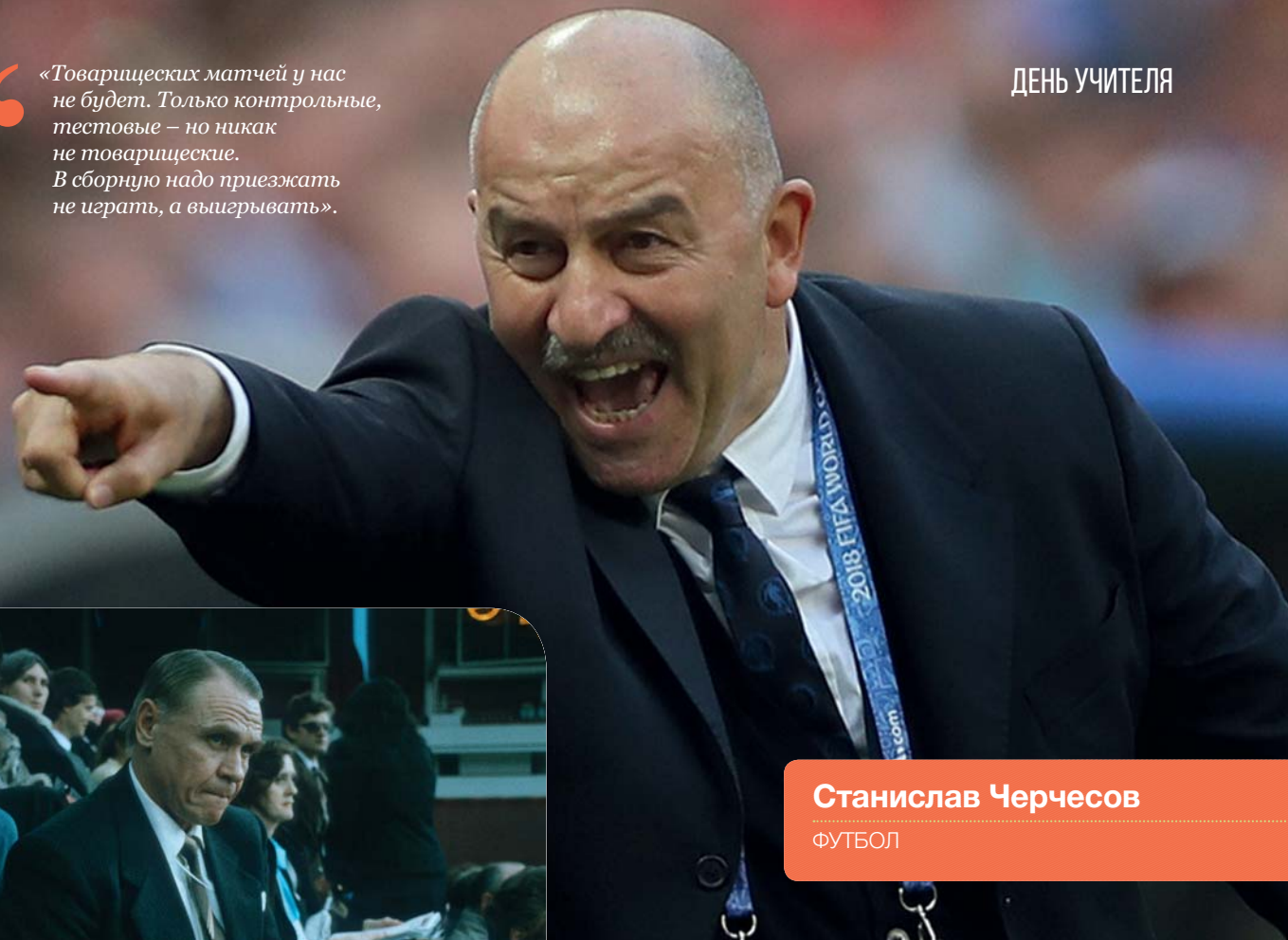


Шамиль Тарпищев
ТЕННИС

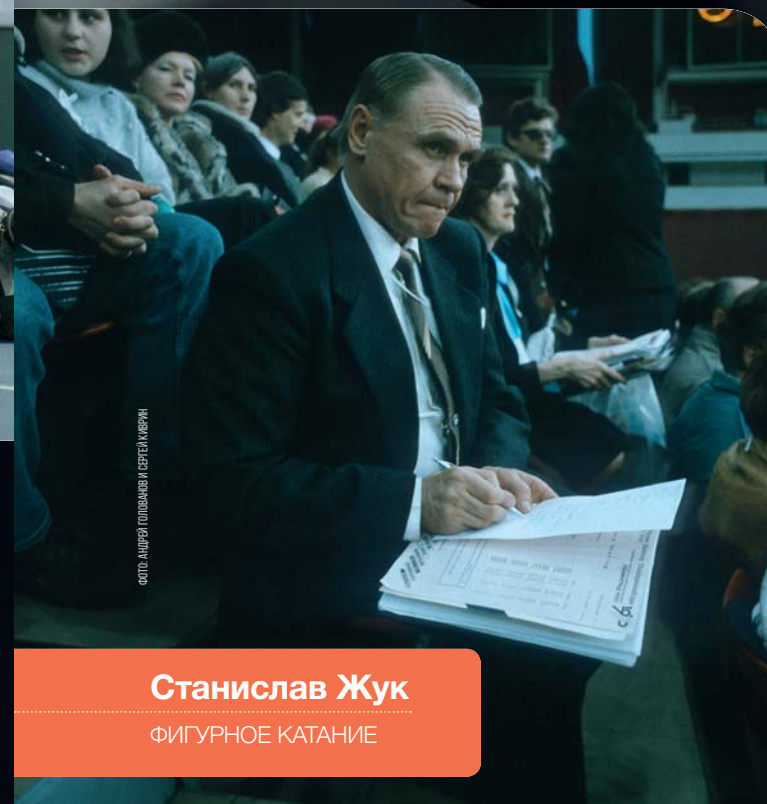
“

«Товарищеских матчей у нас не будет. Только контрольные, тестовые – но никак не товарищеские. В сборную надо приезжать не играть, а выигрывать».

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ И СЕРГЕЙ МИСИН



Станислав Черчесов
ФУТБОЛ



Станислав Жук
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ И СЕРГЕЙ МИСИН

Татьяна Тарасова
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

ФОТО: МИСЛАВ ЕСТАШ

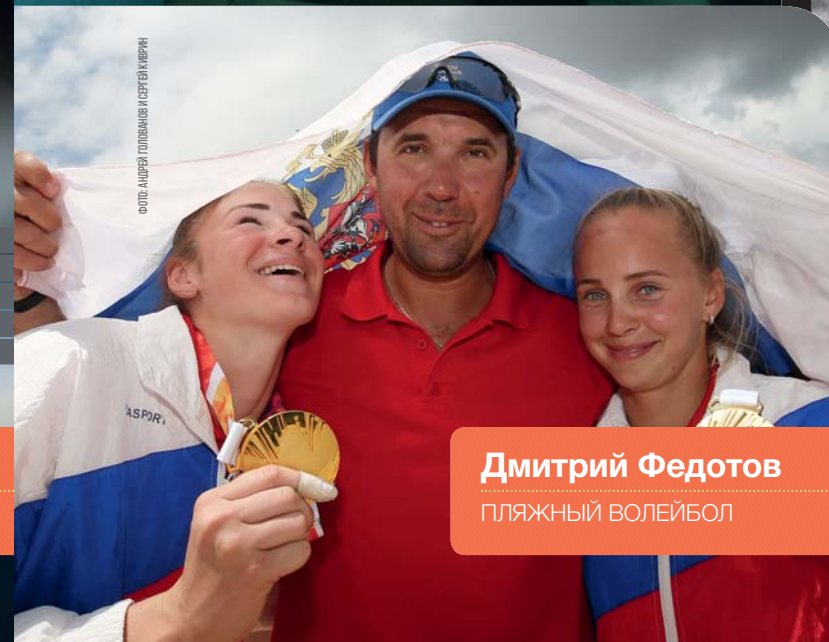


“

«Олимпийскими чемпионами не рождаются, олимпийскими чемпионами становятся. Становятся адским трудом, адской пахотой».

Амина Зарипова
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ И СЕРГЕЙ МИСИН



Дмитрий Федотов
ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ И СЕРГЕЙ МИСИН



ФОТО: ИРИНА СЕВЕРГАКИНА

Людмила Пахомова

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИРИНА СЕВЕРГАКИНА

Алексей Мишин

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



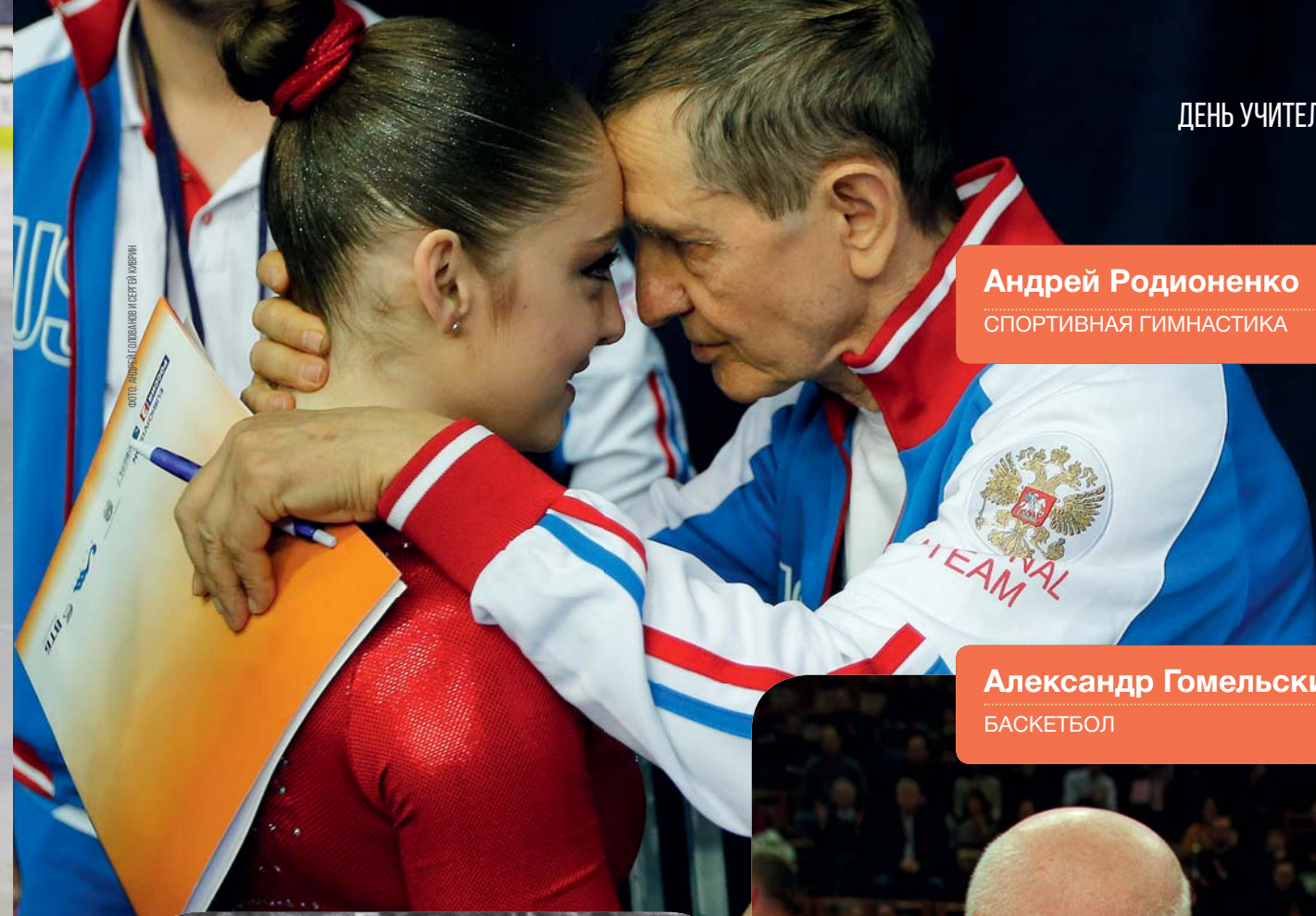
ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИРИНА СЕВЕРГАКИНА

Тамара Москвина

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



«Мы, тренеры, – это обслуга. Главный – всегда спортсмен. В моем случае – пара. Мальчик и девочка. С разным уровнем воспитания, образования, мотивации. А ты постоянно, будто в лабиринте, пытаешься нащупать дорогу, которая выведет наверх.»



Андрей Родионенко

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



Александр Гомельский

БАСКЕТБОЛ



Константин Бесков

ФУТБОЛ



«Если команда выходит на поле, она обязана играть как минимум разумно.»



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИРИНА СЕВЕРГАКИНА

Геннадий Турецкий

ПЛАВАНИЕ

ФОТО: ВЕТУЛИНБЕЗ / PETER RIVKINSON / EIMACS SPORT



ГЛАВА ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ — НАСТОЯЩИЙ МАКСИМАЛИСТ. ПЕРЕД СОБОЙ, СВОИМИ КОЛЛЕГАМИ И СПОРТСМЕНАМИ ОН ВСЕГДА СТАВИТ АМБИЦИОЗНЫЕ ЗАДАЧИ И ТРЕБУЕТ МАКСИМАЛЬНОЙ САМООТДАЧИ

МИХАИЛ МАМИАШВИЛИ:

**«ЕСЛИ НЕ УЧАСТВУЮТ
СИЛЬНЕЙШИЕ
СПОРТСМЕНЫ, КАКОВА
ЗНАЧИМОСТЬ ТАКОЙ
ПОБЕДЫ?»**

— В школе после каникул пишут сочинение на тему: «Как я провел лето». Если бы Вы писали его сейчас, то чем лето этого года отличается от предыдущих?

— В первую очередь, окончательным осознанием того, что все разговоры о толерантности, терпимости, независимости международных общественных институтов — это просто блеф. Нам долго рассказывали извне, что нужно ориентироваться на Олимпийское движение, которое и политически, и финансово неподвластно воздействию каких-либо внешних факторов, указывали на наши ошибки и изъяны. Получается, это была просто дуриловка. Когда международные федерации по разным видам спорта без каких-либо законных оснований лишают возможности принимать участие в соревнованиях любых российских спортсменов, причем

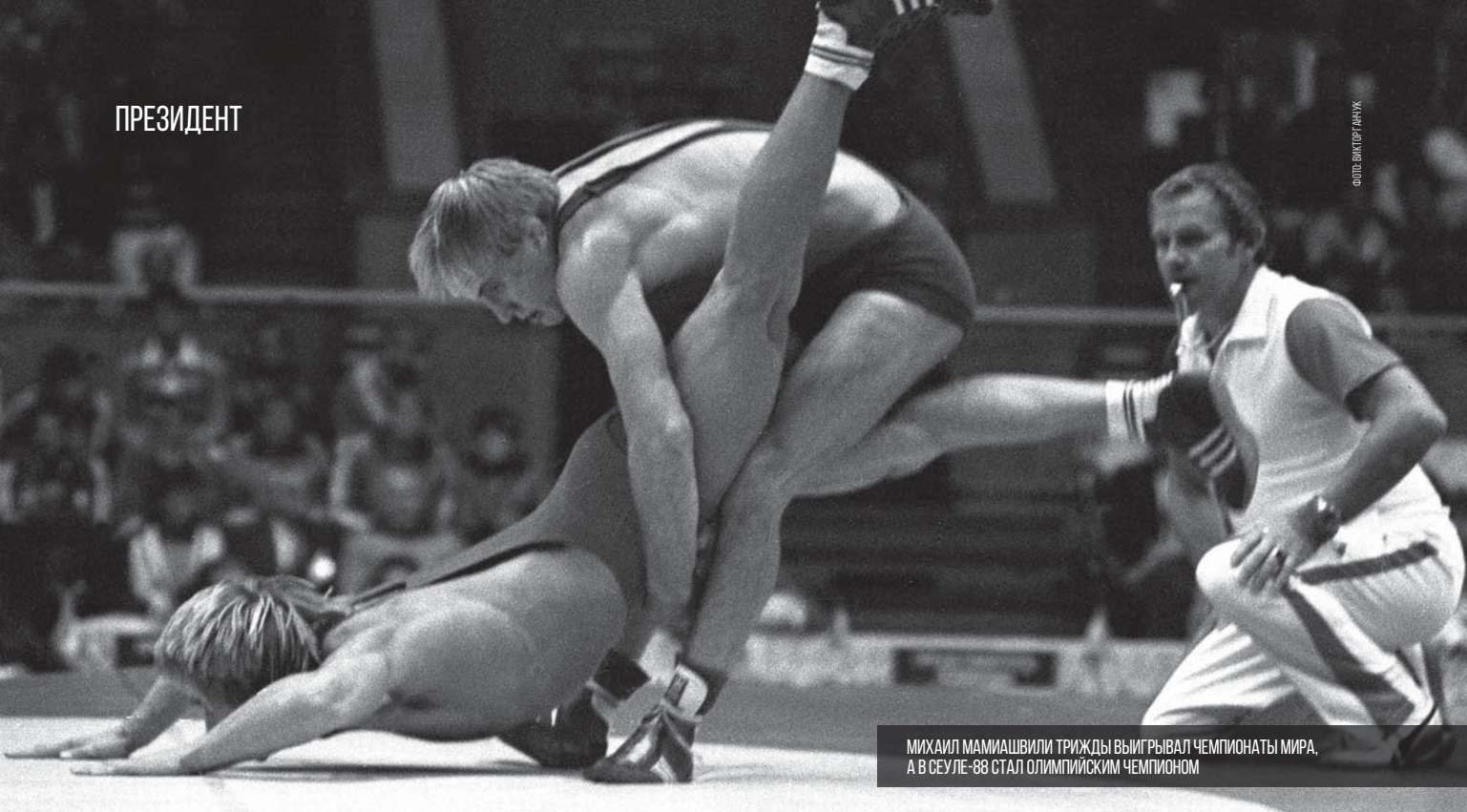


ФОТО ВКТОРИЯНУК

МИХАИЛ МАМИАШВИЛИ ТРИЖДЫ ВЫИГРЫВАЛ ЧЕМПИОНАТЫ МИРА, А В СЕУЛЕ-88 СТАЛ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ

без разницы — детское мероприятие, паралимпийское или участие национальной сборной по олимпийскому виду спорта — это сильно разочаровывает. Но с этой данностью надо жить. Мы будем сильными.

— При этом ваша федерация провела международный турнир — Лигу Поддубного?

— Да. И собираемся проводить дальше.

— Какие впечатления у Вас остались?

— Положительные. Хотя, конечно, не обошлось без сложностей. Немного подвели



ФОТО АНДРЕЙ ГОЛОВИН

друзья-партнеры — не все доехали. Многим при этом мы оказывали очень серьезную поддержку в силу своего статуса и возможностей, лоббировали их интересы. Но я стараюсь относиться с пониманием — они испугались. При том, что никаких официальных ограничений не было. Лига Поддубного является чисто профессиональной, не входит в календарь Объединенного мира борьбы (UWW), то есть международная федерация никаких запретов на участие топовых спортсменов наложить не может. Аналогичная ситуация, например, в АТР-туре, где наши теннисисты все же могут выступать, хоть и под нейтральным флагом.

— Если спортсмены, которые отказались приехать на первый этап, захотят приехать на второй...

— Мы их ждем. И я надеюсь, что большинство из них приедет.

— Какие сейчас основные задачи ставите перед федерацией?

— Главную сформулировал Председатель Правительства Михаил Мишустин. Он отметил, что сегодня настал тот момент, когда нужно задуматься о ближайшем резерве, заняться развитием школьного и студенческого спорта. Как было раньше зачастую? Те же самые спортсмены, которые выступали на уровне национальных сборных России, отборившись

на чемпионатах, ехали затем на студенческие соревнования. Сейчас тенденция совершенно другая. Мы уже провели одну студенческую лигу, где участвуют исключительно спортсмены из ВУЗов.

— Молодые ребята из школьной или студенческой лиги видят себя профессиональными спортсменами или занимаются в большей степени для своего удовольствия?

— Первая задача — увлечь ребенка нашим красивым, древним олимпийским видом спорта, чтобы у него появились дополнительные стимулы для развития. За последние десятилетия мы очень много потеряли в кадрах и уровне воспитателей, учителей, тренеров, преподавателей. Так что на данный момент стараемся максимально плотно работать с ВУЗами, которые выпускают тренеров. Важно, чтобы это был наставник, который не только научит, как бицепс накачать и эффективно приемы проводить, но и расскажет ребенку об истории вида спорта, о его традициях, о культуре, о поведении в быту.

Впоследствии, если у ребенка появится желание себя реализовать, конечно, нужно создать правильные условия, чтобы он гармонично мог перейти уже на профессиональную площадку.

Тем не менее, важнее, чтобы ребенок рос крепким, сильным, выносливым и при этом научился распоряжаться своей силой: нельзя бить лежащего, любая схватка идет до первой крови и так далее. Победы должны быть по правилам. Ведь не исключено, у него будут и другие состязания в жизни, не только на борцовском ковре. Там он точно также должен понимать, что во главу угла ставятся правила.

— Получается, Вы ставите этические вопросы выше результата.

— Занимаясь, в принципе, любым видом спорта, в частности — спортивной борьбой, у ребенка появляется дополнительный стимул, ответственность. И если тренер правильный — именно поэтому я называю его воспитателем — то он покажет ученику, что нужно быть благодарным той среде, в которой он воспитывается. Отсюда идет и правильное мировоззрение: ребенок будет знать, что такое старший

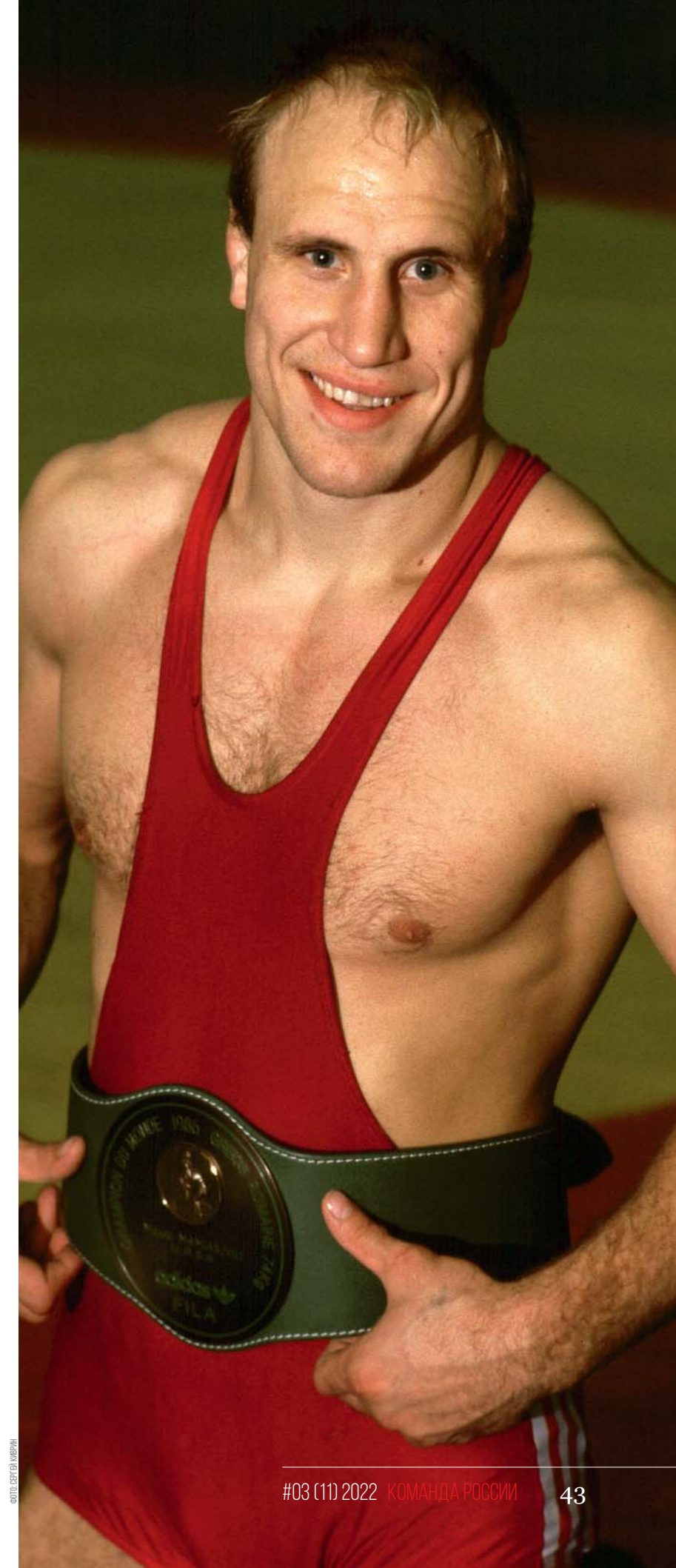


ФОТО СЕРГЕЙ МОРОЗОВ



«БОРЬБА – САМЫЙ КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА», – УВЕРЕН МИХАИЛ МАМИШВИЛИ

фото: Андрей Колыванов

и младший, сильный и слабый, будет понимать, что он часть большой команды, которую представляет на первенстве школы, своего города и так далее.

— То есть, Вы рассматриваете борьбу не как индивидуальный, а как командный вид спорта?

— У нас самый командный вид спорта! Возьмем топовых ребят – например, Рому Власова, Рашида Садулаева, Заура Угуюев, Заурбека Сидакова: в весовой категории на чемпионате Европы или мира, в Олимпийских играх участвует лишь один человек. А претендентов на это место не два, не пять и даже не 10 спортсменов. С одной стороны, если

Стимулы существуют разные — и материальные, конечно, тоже. Но другой вопрос, что без моральной и эмоциональной составляющих побеждать в долгую практически невозможно.

попали те же Садулаев или Власов в национальную сборную, то лишили тем самым мечты всех остальных в своей весовой категории. Казалось бы, можно надуть щеки, обидеться на всех, развернуться и уйти. На этом, по большому счету, закончились бы все медальные планы Садулаева и Власова. Потому что, если вчерашнее конкуренты, а теперь партнеры

перестанут им искренне и с полной отдачей помогать, по-настоящему работать уже на них — поверьте мне, перспектива достижения результата очень туманна. Ведь необходимо, как минимум, создавать должное напряжение для тренировочного процесса, но при этом не травмировать, с осторожностью относиться. Так что мы все зависим друг от друга.

— Какую мотивацию находят для себя топовые спортсмены, чтобы в нынешних условиях выходить на ковер и тренироваться?

— Человек живет не только сиюминутными реалиями, но и надеждой. Надеждой на то, что здравый смысл все же восторжествует и ограничения будут сняты. Все эти отстранения и недопуски ведь бьют по всему виду спорта в целом. На Олимпийских играх в Токио одним из самых заметных событий была схватка между Кайлом Снайдером и Абдулрашидом Садулаевым. Ну какой интерес, скажите, тому же американскому зрителю, смотреть соревнования, заранее зная, что такого накала и такой красоты он не увидит. Если сильнейший спортсмен не участвует, какова значимость этой победы?

Конечно, никто не скажет, что ты не Олимпийский чемпион, но в подсознании даже сам победитель все понимает. Да, есть негодяи, которые радуются, что россиян нет, и они теперь

— Известно, что Вы абсолютный максималист. Есть хотя бы один турнир, после которого Вы были полностью довольны командой?

— (улыбается). Скажу так: в нашем виде спорта сильнейшая конкуренция. Огромная! И когда ты видишь, что у того или иного спортсмена из команды были шансы выступить лучше и только мгновение расслабленности или неуверенности в себе не позволили ему подняться на пьедестал, это разочаровывает очень сильно.

могут из-под прилавка пролезть на пьедестал. На халяву, вместо того, чтобы кровь и пот проливать и реализоваться по-настоящему.

— Часто говорят, что главным стимулом для спортсмена должны быть олимпийские медали, а не материальные ценности...

— Стимулы существуют разные — и материальные, конечно, тоже. А почему должно быть иначе? Но другой вопрос, что без моральной и эмоциональной составляющих побеждать в долгую практически невозможно. Даниил Медведев сегодня находится на верхних строчках рейтинга АТР. Поверьте мне, им точно движет не только перспектива заработать, скажем, на US Open серьезные деньги. В первую очередь — это возможность реализовать. Равно как после отстранения от Уимблдона наши ребята сожалели не о том, что они не дозаработали, а о том, что им не дали сразиться с сильнейшими теннисистами мира. Здесь работают совершенно другие механизмы. И так было всегда.

Вспомните великого Сальникова! Уже выиграв все, что можно, будучи трехкратным Олимпийским чемпионом, многократным чемпионом мира, на Играх в Сеуле он решил плыть одну из самых сложных дистанций — 1500 м. Разве за деньгами? Ему столько всего пришлось пройти, столько приложить труда...

— А что же движет спортсменом? Особенно, когда в активе уже есть, скажем, олимпийское золото, что мотивирует его еще на четыре года огромного труда?

— Мне искренне жаль спортсменов, которым не знакомо вот это чувство реализации. Это даже не одно чувство, а целый комплекс эмоций. И воспоминания о бессонных ночах, и благодарность людям, вложившим в тебя свой труд, которых ты одновременно и любишь, и ненавидишь.

Поверьте мне, когда к концу учебно-тренировочного сбора в Кисловодске в –10 градусов тренер из-под палки загоняет тебя на гору «Большое седло», любви мало к этому человеку испытываешь и понятно какими эпитетами его про себя награждаешь. Но потом приходит чувство колоссальной благодарности, ведь именно он помог тебе справиться со своими

МИХАИЛ МАМИШВИЛИ С ПРЕЗИДЕНТОМ ОБЪЕДИНЕННОГО МИРА БОРЬБЫ (UWW) НЕНАДОМ ЛАЛОВИЧЕМ ОКОЛО ОЛИМПИЙСКОГО МУЗЕЯ В ЛОЗАННЕ



фото: Андрей Колыванов



«ВСПОМНИТЕ, ЧЕРЕЗ ЧТО ПРИШЛОСЬ ПРОЙТИ ПЕРЕД ИГРАМИ В ТОКИО. НЕ ЗНАЮ, КАК БЫ Я, БУДУЧИ СПОРТСМЕНОМ, НАШЕЛ В СЕБЕ СИЛЫ ЭТО ПРЕОДОЛЕТЬ»

фото: Андрей Голышев



фото: Андрей Голышев

слабостями. Может быть, если бы тренер оставил тебя один на один с собой, позволил дать слабину, ты бы никогда не добился результата.

— Понимаю, что это может вдохновить на первую олимпийскую медаль. А, например, на третью?

— В наш вид спорта приходят в основном ребята из простых семей — есть и, скажем так, сложные подростки. Представьте себе, каким примером для них служат чемпионы! Когда такой же, как он, соседский мальчишка вчера бегал рядом, а затем, попав к правильному тренеру, выбрав для себя определенный путь, состоялся и стал Олимпийским чемпионом!

Вспомните, через что пришлось пройти перед Играми в Токио: все эти ограничения, постоянные тестирования, нервотрепка. Не знаю, как бы я, будучи спортсменом и попав в такие условия, нашел в себе силы все это преодолеть. Отрадно,

тренер — это не очень как будто бы правильно по отношению к спортсмену. А Вы как-то сказали: «Иногда жесткая позиция по отношению к спортсмену — неважно, какого ранга, — является большим добром для него, чем решение идти на поводу...»

— Я никогда не был сторонником каких-то жестких методов. Но скажите мне, пожалуйста. Вот вы считаете, что в минуты слабости если тренер не проявляет свою волю — осознанную, продуманную, — это тренер? Я тоже не один день тренировался и тоже кое-где выступал (улыбается)... И у меня случались такие моменты, когда приходилось подчиняться воле тренера. Если бы не он, я бы тоже, может, где-то дал себе поблажку. А впоследствии именно этого усилия, одного-единственного элемента в итоге не хватило бы для итогового успеха, чтобы весь пазл сложился. И как это назвать? Жесткостью и жестокостью?

Когда спортсмен или спортсменка, имея все шансы на победу, говорит: «А что вы от меня хотите? Я же боролся (или боролась)». Всегда хочется ответить — послушай, тебя же не борются сюда привезли, тебя привезли сюда выигрывать.

Ты должен лучше и качественнее провести работу на ковре, быть хотя бы на миг быстрее или на секунду выносливее, чем твой соперник. Если этого не будет, никакие призывы и лозунги не помогут. Вся идеология должна ложиться на эффективно проделанную, тяжелейшую и изнурительную тренировочную работу. Тогда будет результат. Когда человек

Когда человек мог, но не сделал, отложил на завтра — ничего не получится. Можешь на себе ставить крест моментально.

что ни один спортсмен не остался без внимания Главы государства. Каждого Президент поздравил телеграммой. И это тоже огромный стимул для ребят из улуса якутского, маленького городка или аула Северного Кавказа.

— Сейчас есть такое распространенное мнение, что слишком жесткий

фото: Андрей Голышев



мог, но не сделал, отложил на завтра — ничего не получится. Можешь на себе ставить крест моментально. Как, кстати, и на тренере, который видит, но не исправляет такой подход.

— Время заставляет делать спорт ближе к шоу. Как вы к этому относитесь?

— Должен быть баланс. Конечно, яркое зрелище, правильно снятое и поданное — это здорово. Мы должны более динамично организовывать мероприятия. Но я против попыток привлечь внимание аудитории через ложь,

оскорбления, весь этот так называемый «треш-ток», который не имеет к спорту вообще никакого отношения.

— Вам понравился сериал про Поддубного?

— Сделано талантливо. На мой взгляд. Я Мишу (актер Михаил Пореченков — прим. ред.) очень уважаю, мне кажется, ему удалось передать образ, характер, то время, роль личности в становлении нашего вида спорта. Миша — борец по натуре. Только уши ему поломать — для 100-процентного сходства (смеется). ♦

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



СТАНИСЛАВУ ПОЗДНЯКОВУ

49



27 сентября день рождения отмечает глава Олимпийского комитета России Станислав Поздняков.

49!

ПУТЬ

Он прошел путь от детско-юношеской спортивной школы до четырех золотых олимпийских медалей, завоевав награды в Барселоне (1992), Атланте (1996), Сиднее (2000) и Афинах (2004). Чуть больше четырех лет Станислав Алексеевич руководит ОКР — по сути, полный олимпийский цикл. Правда, есть ощущение, что по масштабам задач, уровню сложности, самоотдаче, ответственности и объему вложенных усилий этот период превосходит все те четыре, которые он прошел в качестве спортсмена. Ведь именно на этот временной отрезок приходится беспрецедентные вызовы для российского спорта и государства.



ПХЕНЧХАН 2018

На Олимпийских Играх 2018 года в Пхенчхане Станислав Поздняков руководил нашей делегацией в обстановке, когда ОКР был по формальным основаниям временно отстранен МОКом. В очень жестких условиях тогда удалось добиться восстановления нашего НОКа в правах сразу по окончании Олимпийских Игр в Корее. С того момента ОКР сохраняет статус полноправного участника олимпийского движения, несмотря на истерию и допинговые скандалы вокруг российского спорта, растущее политическое и санкционное давление.



ДИПЛОМАТИЯ

Эффективная многосторонняя деятельность президента ОКР, наряду с усилиями заинтересованных структур, в период с 2018 по 2022 не только гарантировала сохранение организацией всех прав, но и обеспечила самое главное — возможность участия российских спортсменов во всех Олимпийских соревнованиях без ограничений.



ИГРЫ

Перед Играми в Токио и Пекине многие выражали сомнения в том, что наша команда будет допущена к соревнованиям. Тем не менее российские спортсмены поехали и в Японию, и в Китай, в том числе и представители легкой атлетики, несмотря на отстранение национальной федерации. Удалось разработать и отстоять узнаваемый дизайн экипировки, благодаря чему национальная принадлежность нашей команды не вызывала сомнений, что особенно громко отмечали те, кто ратовал за самые жесткие санкции по отношению к россиянам.

При этом на Юношеских олимпийских играх, Европейских играх, Юношеских олимпийских фестивалях спортсмены не были ограничены в правах, выступали под российским флагом, слушали гимн на высшей ступени пьедестала. Благодаря этому многие ребята достойно начали свой спортивный путь, получили бесценный Олимпийский опыт и, несмотря ни на что, продолжили выступать уже на «взрослых» соревнованиях, завоевали Олимпийские медали в Токио и Пекине.



НОВЫЕ РЕАЛИИ

ОКР на изменения условий и обстановки реагирует оперативно. Работа во многом перестроена, актуализированы основные Программы с учетом новых реалий. Основной акцент — на создание максимально комфортных условий и должной конкурентной среды для спортсменов и их окружения, которые должны поддерживать на высоком уровне форму и мотивацию, чтобы быть в любой момент готовыми вернуться на международную арену и бороться за титулы и победы.

И, конечно же, в приоритете Олимпийского сообщества — содействие развитию Олимпийского резерва, будущей смены нынешних наших олимпийцев. В общем, работы очень много. И, поздравляя Станислава Алексеевича с днем рождения, хочется пожелать Президенту ОКР сил, энергии, крепкого сибирского здоровья и удачи в его важной и ответственной деятельности на посту руководителя Олимпийского движения России.



НЕИЗМЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Все это время Станислав Поздняков отстаивает позицию о недопустимости коллективных санкций. Все чистые спортсмены, не нарушавшие никаких правил, не могут подвергаться каким-либо наказаниям или рестрикциям — политическим, по национальному признаку или в угоду спонсорам геополитических потрясений. Неизменным остается его подход и сегодня, когда наша страна и спорт вновь столкнулись с глобальными вызовами.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ИНТЕРЕСНОЕ О НАШИХ ЛЫЖНИКАХ

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ
НА ПОСЛЕДНЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

ЗИМНИЙ СЕЗОН НАСТУПИТ СОВСЕМ СКОРО — ПРЕДЛАГАЕМ ГОТОВИТЬСЯ К НЕМУ ЗАРАНЕЕ. ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПЯТЬ ФАКТОВ ПРО НАШИХ ЗВЕЗД ЛЫЖНОГО СПОРТА. ВОТ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ НИХ — ВЫДУМАННЫЙ. НАЙДЕТЕ?

Сергей Устюгов

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ПОБЕДИТЕЛЬ «ТУР ДЕ СКИ»

- 1 Из-за проблем с дисциплиной его хотели отчислить из сборной ХМАО.
- 2 Медали он хранит в мешке из-под кроссовок.
- 3 Прозвище Лосенок приклеилось после того, как на тренировке встретил лося на лыжне, но дикий зверь ничуть его не смутил и не помешал продолжить тренировку.
- 4 Отказался ехать на шоу Урганта после триумфального сезона.
- 5 Как-то на сборе на спор съел 10 бургеров за раз.



Наталья Непряева

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КУБКА МИРА И «ТУР ДЕ СКИ»

- 1 У Непряевой не сложилась совместная работа с любимым тренером Устюгова — Маркусом Крамером.
- 2 Чудом не снялась с «Тур де Ски», в котором в итоге победила.
- 3 В школьные годы участвовала в конкурсе «Мисс Тверь».
- 4 Была под большим впечатлением от интервью стендапера Лехи Щербакова.
- 5 Мама не успела поздравить Наташу с олимпийской победой — сама умчалась бежать «Лыжню России».

Вероника Степанова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

- 1 Призовые после первой победы на этапе Кубка мира потратила на перелет в бизнес-классе в олимпийский Пекин.
- 2 На Камчатке спускалась в жерло вулкана.
- 3 Снималась в ленте «Белый снег» — фильме про Елену Вяльбе.
- 4 Считает 13 удачным числом.
- 5 На лыжи ее поставили еще в детском саду, вокруг которого она и училась бегать.



Александр Большунов

ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ЧЕМПИОН МИРА, ДВУКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ОБЩЕГО ЗАЧЕТА КУБКА МИРА И «ТУР ДЕ СКИ»

- 1 Однажды на тренировке вместо кросса на 20 км пробежал 50.
- 2 Назвал собаку в честь первой победы на Кубке мира.
- 3 На молодежном ЧМ-2017 в США его хотели дисквалифицировать за неспортивное поведение.
- 4 Как-то поразил всех на сборах, сходу сыграв на фортепиано.
- 5 В родной деревне Большунова, где до сих пор живут его родители, осталось менее 500 жителей.

Денис Спицов

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ОБЛАДАТЕЛЬ ТРЕХ СЕРЕБРЯНЫХ И БРОНЗОВОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ

- 1 Денис увлекается цветоводством.
- 2 Все свои олимпийские медали посвящает погибшему отцу.
- 3 Серебро в скиатлоне на Олимпийских играх-22 выиграл на лыжах Непряевой.
- 4 Назвал своего шпика Ив Сен-Лоран.
- 5 Как-то зарекся давать интервью, пока не попадет на подиум. В итоге ждать пришлось два года.



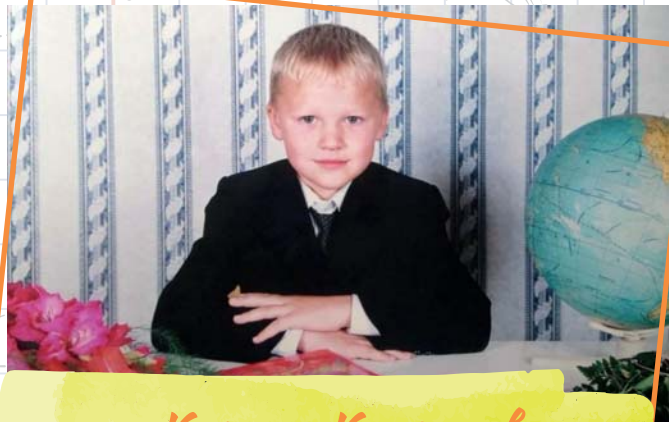
1 сентября мы отмечаем День знаний и, как правило, вспоминаем себя за школьной партой, иногда даже пересматриваем старые фотографии. Мы заглянули в школьный архив звезд спорта. Как считаете, сильно изменились наши герои?

За школьной партой



Александр Карелин

Трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе



Кирилл Капризов

Олимпийский чемпион по хоккею Пхенчхана-2018



Алексей Ягудин

Олимпийский чемпион по фигурному катанию Солт-Лейк-Сити-2002



Анна Щербакова

Олимпийская чемпионка по фигурному катанию Пекина-2022



Юлия Липницкая

Олимпийская чемпионка Сочи-2014 в командном турнире по фигурному катанию



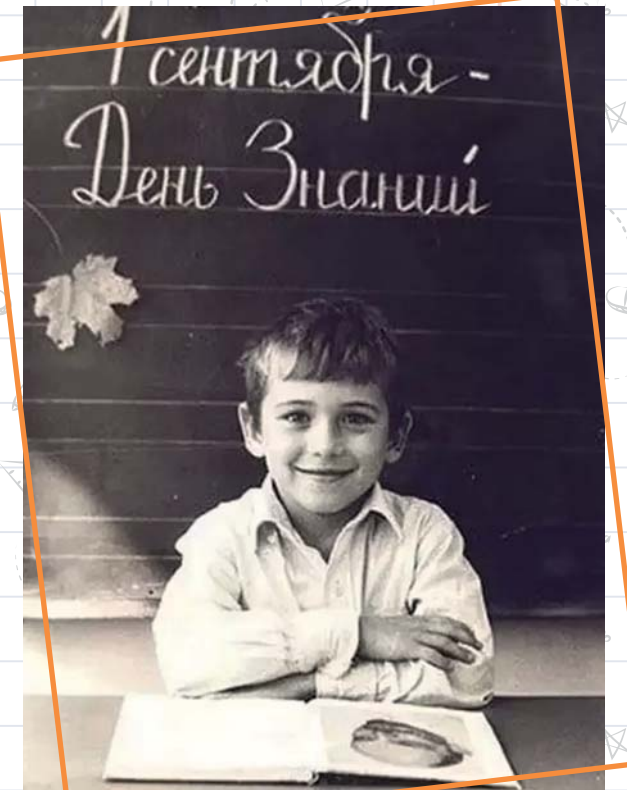
Андрей Кириленко

Известный баскетболист, бронзовый призер Лондона-2012



Игорь Акинфеев

Капитан ЦСКА, экс-голкипер сборной России по футболу



Александр Кержаков

Лучший бомбардир в истории российского футбола

“ Если твоему герою отводится 10 минут кино-времени, ты обязан за этот промежуток показать его историю. Пусть маленькую, пусть быструю, пусть неполную, но историю.

Ольга Лерман:

«На Играх в Пекине болела за Юлю Ступак»

Любителям спортивного кино Ольга Лерман точно знакома по роли Елены Вяльбе в картине «Белый снег». В театре в числе ее ролей сразу несколько главных героинь мировой литературы: Анна Каренина и Кармен в хореографических постановках Анжелики Холиной, Татьяна Ларина, Наташа Ростова, Дездемона в спектаклях Римаса Туминаса. Послужной список, от которого захватывает дух!

— Что вспоминается от работы над лентой «Белый снег»?

— Там была какая-то невероятно творческая и техническая команда. Ведь люди — это самое важное. А еще — новые навыки. Мне пришлось встать на лыжи с нуля, причем всерьез — и это было очень непросто.

— Вы очень тонко и реалистично передаете эмоции, которые, как казалось, может ощутить только спортсмен и ради которых он и выбирает этот путь: момент триумфа, когда стоишь на пьедестале и испытываешь непередаваемую словами гамму чувств. У актеров бывает что-то схожее? Возможно, это выход к зрительному залу, который Вас встречает овациями?

— Думаю, что в той или иной степени эти ощущения знакомы каждому человеку — не только спортсмену. Когда долго идешь к своей цели, кладешь на это силы, кровь и пот и достигаешь задуманного. Это такой момент катарсиса. У актера он происходит скорее в момент проживания роли. Выход на поклон — это больше такой сброс: спектакль прошел, и все, ты сыграл. Теперь настало время обнулиться и думать о следующем спектакле или съемочном дне.



ФОТО: АЛЕКСАНДР АХУНОВ / ИЛЕРИИ

– Спорт в широком смысле в Вашей жизни присутствует? Может быть, фитнес?
– Занимаюсь горячей йогой.

– Расскажите подробнее?

– Температуру воздуха в помещении доводят до 40 градусов, также контролируется довольно высокая влажность воздуха. В таком теплом и мокром зале проходит полуторачасовая практика с определенным дыханием, 26 асанами и двумя дыхательными упражнениями.

– На съемках картины Вашей дублершей была Юлия Ступак. У Вас остались какие-то приятельские отношения?

– Да, мы периодически переписываемся. Естественно, когда она выступала на Играх в Пекине, я за нее болела и писала, подбавляла, радовалась ее успехам. Со многими девочками-спортсменками, которые снимались в проекте, мы той или иной степени общаемся. Вообще спортивный мир мне кажется в плане общения гораздо проще и честнее.

– Надо же как!

– Мне очень повезло. Мы с девочками и актрисами, и спортсменками очень здорово сдружились во время проекта – может быть, индивидуальное совпадение тоже произошло.

– Полюбились вам лыжи?

– Если попадаю в Москву зимой, бывает, встречаюсь со своим тренером и бегаю – в парке Лазутиной, где мы тренировались. Но не могу сказать, что стала ярим фанатом.

– Вы окончили хореографическое училище. Гимнастики и фигуристки, даже уже завершившие карьеру, говорят, что дисциплина, присущая этим видам спорта, настолько в тебя проникает, что все время следишь за собой, за своим питанием, за тем, как выглядишь. С танцами и балетом происходит так же?

– На мой взгляд, у тебя на всю жизнь остается «пунктик» относительно фигуры. Это правда. Постоянно следишь за питанием, весом, про-



ФОТО: АЛЕКСАНДР АХУНОВ / ИЛЕРИИ

порциями. Я пыталась этот момент проработать и перевести его в комфортный образ жизни, без жестких ограничений. Кажется, у меня это получилось. Но в любом случае ты всегда остаешься в форме.

– Вы говорите об этом как будто с сожалением?

– Довольно долгое время лично для меня это был просто комплекс. И если на профессиональном уровне хореография и балет в какой-то момент остались в прошлом, тебе нужно прыгнуть с очень серьезной нагрузки, не распластаться в «плюс 50» килограммов и при этом остаться в приятной для себя форме, в комфортном образе жизни. Это непросто, и нас этому не учили. Я не знаю, как происходит сейчас у молодых ребят и девушек. Надеюсь, что педагоги и тренеры обращают внимание детей на вопрос, который не менее важен, чем достижение результатов. Часто спортсмены начинают серьезно набирать вес из-за того, что их не научили переключаться с серьезной физической работы на более легкую без стресса для мышц и всего организма в целом, без эмоциональных качелей.

– Когда говорите о комплексах, имете в виду именно внешний вид? То, как человек выглядит в своих глазах и глазах педагога или тренера?

– Конечно! У танцоров вообще достаточно серьезное отношение к весу и пропорциям. У кого-то от природы конституция очень удачная, кто-то с этим справляется, а кто-то всю жизнь борется. Особенно сложно это дается в переходном возрасте, когда ты и учишься, и выступаешь, и при этом гормоны тебя разрывают в разные стороны. Молодому организму и сознанию довольно тяжело со всем этим справиться самостоятельно. И здесь очень важно, чтобы спортсмену или танцору повезло с тренером, с педагогом. Пожалуй, это 80 процентов успеха, а 20 процентов – это упорный труд.

– В разговоре о спорте не обойтись без упоминания тренера. В своей актерской судьбе кого Вы считаете своими наставниками?

– В моем случае это, в первую очередь, Туминас – человек, который меня взял в театр, очень многому научил в плане разбора драматургии,



Мы сами создаем свое счастье. Особенно в сегодняшних обстоятельствах. Все зависит от твоей энергии и жизненной силы.

ФОТО: АЛЕКСАНДР АХУНОВ / ИЛЕРИИ



ФОТО: АЛЕКСАНДР АХУНОВ / ИЛЕРИИ

моего собственного существования и в целом, восприятия профессии. Из педагогов института назову Александра Анатольевича Коручекова. С его приходом на наш курс у меня сформировалось взрослое понимание того, чем я занимаюсь. И еще Юрий Авшаров. Он достаточно рано ушел от нас, но работа с ним тоже была почти космической.

– Есть много видов спорта, где тренеры ассоциируются с жесткостью. То же часто рассказывают о хореографии и балете. На Вашем актерском пути встречались суровые режиссеры?

– Жестких не встречала. Да, были требовательные, были люди со своим взглядом на профессию и творчество, которые настаивали на своей точке зрения. Были люди эмоциональные. Тот же Туминас может повысить голос, как-то нестандартно проявить себя, чтобы растормозить артиста. Но с какими-то злодеями творческая судьба меня не сводила.

– Николай Цискаридзе как-то сказал, что артист выходит на каждый спектакль, как своего рода Олимпиаду – это момент, когда нужно максимально сконцентрировать вот все свои усилия. Вы так же это ощущаете?

– Полагаю, что в данном случае речь в большей степени шла о танцорах. Мне кажется, что в драматическом театре чуть-чуть иначе. Бывает,

что действительно нужно сконцентрировать все свое внимание и быть как оголенный нерв. А бывает, наоборот, – нужно все отпустить и просто летать, не думать. Это зависит от конкретного произведения, роли, режиссера постановки. В этом смысле в театре все очень живо, нет одного конкретного пути, по которому всегда идешь. Я бы даже сказала, что сама по себе концентрация бывает очень разная.

– То есть у Вас нет какого-то своего заведенного ритуала перед выходом на сцену?

– Мой внутренний, конечно, есть. Но это очень личное, я о нем не буду рассказывать. И даже в таком случае каждый раз все происходит по-разному. Нет какого-то одного рецепта.

– В театре Вы сыграли Анну Каренину, Татьяну Ларину, Наташу Ростову. Как работать с материалом, который знают все со школьной скамьи? Ведь у каждого в голове есть свой образ этих героинь, знакомый с детства.

– Конечно, мы наполнены стереотипами. И я в том числе. В таком случае все очень зависит от режиссера, от того, какой путь он предлагает. Когда я работала над этими ролями, меньше всего думала о том, разобью ли я чьи-то представления о том или ином герое. Такая своего рода беспечность или безрасудность помогли мне. Если накладываешь

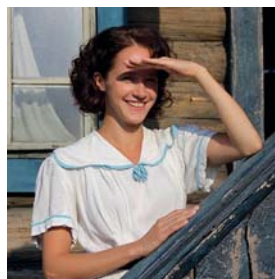


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ОЛЬГИ ПЕРИНОЙ

– В театре, в кино Вы переноситесь в разные эпохи. Какой исторический период Вам наиболее близок?

– Мне нравится НЭП, как и любой девочке. Эти бесконечные платья, мода на которые возвращается, эти волны волос и свобода духа... Но выделить какой-то один период непросто. XVIII век – это тоже очень интересно. И пусть сниматься в криволинейно ужасно сложно, но в целом, погружаясь в эту эпоху, ты заново все изучаешь, узнаешь какие-то новые нюансы, ритуалы, традиции.

на себя лишнюю, чрезмерную ответственность и начинаешь думать, какой образ создан в голове у зрителя, который в школе прочитал «Анну Каренину» или «Евгения Онегина» и как бы так ему угодить, то сам себя загоняешь в рамки и оттого становишься ненастоящим, не самим собой, не чувствующим, а пытающимся заглянуть острые углы и понравиться. Мы этого всегда избегали и с Тумином и с другими режиссерами, с которыми мне удалось поработать. Мне очень повезло, что и они не боялись этого слома стереотипов. У каждого артиста, у каждого зрителя какая-то своя Татьяна, своя Каренина, но именно это и интересно, это как раз про человека. Передавая образ, мы говорим о том, что болит у нас, делимся своими переживаниями.

– Нет ли опасений оказаться не такой, какой Вас хотел бы видеть зритель?

– А зачем? Это же неинтересно. Если зритель пришел, чтобы увидеть тебя такой, какой он тебя хочет увидеть, в этом нет никакого смысла. Ставить перед собой задачу угрожать – всегда последнее дело. Уверена, что в этом в большой степени состоит проблема дурного театра и безвкусного пошлого телевидения: они стремятся угодить массовому потребителю и оттого не развиваются. Мне кажется, если мы начнем размышлять и творить с позиции, что можем рассказать людям что-то новое, прекрасное, гораздо более интересное, чем они видели до этого, это будет двигать и наш кинематограф и театр, да и нас самих.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ОЛЬГИ ПЕРИНОЙ

– Продолжая своеобразную аналогию со спортом, работа в кино или работа в театре – это командная игра?

– Даже если речь идет о моноспектакле, не бывает так, чтобы над ним трудился один человек. Все равно это будет коллектив: режиссер, художники по свету, по гриму, по декорациям... и так далее. И как только какой-то один винтик вылетает, остальное может пойти насмарку. Не бывает такого, что один человек может сделать все. Даже если в кино снимается хороший артист, а съемочная группа и пост-продакшн не дотягивают, то кино может получиться не очень. И наоборот – если артист средний, а вся остальная команда таланты и невероятные умницы, результат может получиться очень даже впечатляющим. Вечная рулетка... Поэтому у нас абсолютно командная работа.

– Еще один актуальный вопрос как для спорта, так и для актерской профессии – конкуренция. Знаю, что одни артисты считают, что в кино и театре есть конкуренция, например, за определенную роль, а другие полагают, что если роль твоя, то ты в любом случае к ней придешь. Какая у Вас точка зрения на этот счет?

– Безусловно, конкуренция есть, иначе артиста не вызывали бы на пробы, а просто утверждали на роль. Но я согласна, что в итоге действительно получаешь ровно то, что тебе нужно. Не больше и не меньше. Другой вопрос – принимаешь ли ты это как некое течение своего пути или сопротивляешься. Я действительно верю в то, что не стоит безумно переживать, не получив какую-то роль. Значит, это и впрямь было не твоё.

– Есть много разговоров о том, что в балете конкуренция не просто жесткая, а порой даже жестокая. Вам приходилось с этим сталкиваться?

– Я не работала в балетном театре, но, мне кажется, в XXI веке уже стекло в пуанты не кладут. По крайней мере, очень на это надеюсь. Я с таким не сталкивалась.

– Еще одна спортивная лента, в которой работали вы – «11 молчаливых



ФОТО: ЕВГЕНИЙ МАКАРАТОВ



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ОЛЬГИ ПЕРИНОЙ

мужчин». Какие у Вас вообще отношения с футболом?

– Никаких (улыбается). Этим видом спорта я не увлекаюсь, да и в кино я такой герой, который вне футбольного матча и всего, что с ним связано.

– Как относитесь к ролям второго плана? Насколько тяжело дается задача подсветить главного героя определенным образом?

– Это в корне неверный подход. Когда артист получает роль – неважно, она большая или маленькая, нужно меньше всего думать о том, что ты кого-то подсвечиваешь. Иначе все провалишь. Да, есть главные герои со своей линией от начала до конца фильма, а есть второстепенные, которые появляются, например, где-то в начале или в конце, но это всегда отдельная судьба. И если твоему герою отводится 10 минут кино-времени, ты обязан за этот промежуток показать его историю. Пусть маленькую, пусть быструю, пусть неполную, но историю, в этом и заключается мастерство актера.

– У Вас есть любимая роль второго плана?

– Назову работу с Антоном Богдановым – «Нормальный только я» про инклюзивный лагерь. Из уже вышедшего, пожалуй, пока это одна из моих любимых работ. И очень важных для меня с точки зрения темы. Это было очень

интересно и по истории, которую хотелось рассказать, и по самому съемочному процессу.

– С «Анной Карениной» Вы выходили на сцену на протяжении целых 10 лет...

– Да, весной 2022 года я отыграла последний спектакль. Очень рада, что на такой хорошей ноте закончила, мне кажется, спектакль прожил хорошую жизнь, не превратился, скажем так, в продукт выживания.

– 10 лет – немалый срок даже для человеческих отношений. Есть секрет, как сохранить свежесть?

– Такой же, как и в отношениях. Все зависит только от нас самих. Если ты готов оживлять себя, дело, которое ты делаешь, и свои отношения каждый день, просыпаться и наполняться воздухом, энергией, любовью, то жизнь и твоя работа всегда будут самыми интересными и важными. А если ты исполняешь свою роль как данность, то это превращается в рутину. Мы сами создаем свое счастье. Особенно в современных обстоятельствах. Все зависит от твоей энергии и жизненной силы.

– Над чем Вы сейчас работаете?

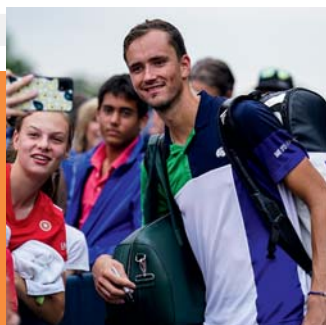
– Большой интересный проект. Полный метр для кинотеатров и платформ «Поехавшая». У нас огненная команда во главе с режиссером Антоном Масловым и оператором Сергеем Комаровым. Все большие таланты, поэтому должно получиться прекрасное кино. ♦



ZOOM

16 недель подряд Даниил Медведев возглавлял рейтинг АТР. Это новый рекорд для российского тенниса!

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



МЕДВЕДЕВ – РЕКОРДСМЕН

Российский теннисист Даниил Медведев на протяжении 16 недель возглавлял рейтинг Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТР). Однако победитель Открытого чемпионата США-2021 не смог защитить титул в этом году и проиграл в четвертом круге австралийцу Нику Кириосу (6:7, 6:3, 3:6, 2:6), после чего потерял первую строчку рейтинга. Тем не менее 16 недель в статусе первой ракетки мира – это рекорд для российского теннисиста и 17-й результат в истории мирового.

«Я не буду плакать в раздевалке, но я разочарован, — сказал Медведев после поражения. — Это турнир серии «Большого шлема», а на них я всегда стараюсь выглядеть бодро. Честно говоря, когда проиграл и уходил с корта, моей первой мыслью не была: «Все, я больше не буду первым номером».

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.

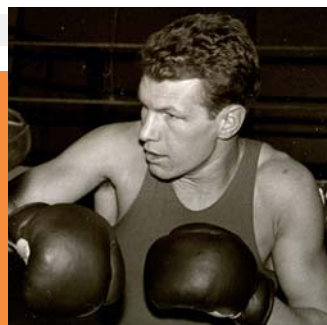


ОВЕЧКИН ЗАБИЛ ЗА «ДИНАМО»... ФУТБОЛЬНОЕ

Легендарный хоккеист, капитан клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталз», Александр Овечкин отличился голевым ударом за московское «Динамо» в товарищеском матче против блогерской команды «Амкал».

Результативную передачу на Овечкина оформил нападающий бело-голубых Федор Смолов. 36-летний хоккеист специально подписал контракт с московским клубом на этот матч и вывел команду на поле с капитанской повязкой.

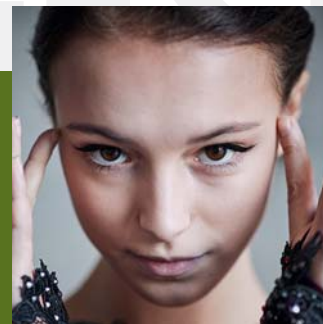
Овечкин является воспитанником хоккейного клуба «Динамо», с которым выигрывал чемпионат России и Кубок Гагарина. Российский хоккеист также является трехкратным чемпионом мира в составе сборной России.



НЕ СТАЛО БОРИСА ЛАГУТИНА И ОЛЬГИ АНДРИАНОВОЙ

4 сентября на 85-м году жизни скончался Борис Николаевич Лагутин — заслуженный мастер спорта СССР, шестикратный чемпион СССР, двукратный чемпион Европы и первый в истории нашей страны двукратный чемпион Олимпийских игр. На своей первой Олимпиаде в 1960 году в Риме он завоевал бронзовую медаль, а в 1964-м в Токио и в 1968-м в Мехико уже не оставлял соперникам никаких шансов.

6 сентября в возрасте 70 лет после продолжительной болезни скончалась бывший главный тренер сборной России по керлингу, экс-глава Федерации керлинга России (ФКР) Ольга Андрианова. Она руководила национальными командами с 1998 по 2012 год, а с 2006-го по 2010-й возглавляла российскую федерацию. Также Ольга Александровна долгое время являлась представителем ФКР во Всемирной федерации керлинга.



БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ ЩЕРБАКОВОЙ И КОСТОРНОЙ

В середине августа Олимпийская чемпионка по фигурному катанию Анна Щербакова сообщила, что ей предстоит операция на колене. Спортсменка рассказала, что не может полноценно тренироваться из-за давней травмы, поэтому согласилась на хирургическое вмешательство, которое решено было провести в Германии.

«Я, конечно, волновалась, но врачи говорят, что все прошло успешно. Спасибо всем, кто переживал и поддерживал. И отдельное спасибо нашей федерации фигурного катания за помощь и заботу о моем здоровье», — сказала Щербакова в интервью ТАСС.

Еще одна фигуристка Алена Косторная обратилась к врачам по поводу травмы бедра.

«Моя операция прошла успешно, теперь меня ждет долгий путь восстановления. Спасибо за вашу поддержку, мне она очень важна и приятна», — написала в соцсетях чемпионка Европы 2020 года. Она также подчеркнула, что ей хочется поскорее вернуться на лед и продолжить подготовку к сезону.



АРКАДИЙ ДВОРКОВИЧ ПЕРЕИЗБРАН ПРЕЗИДЕНТОМ FIDE

АрКАДИЙ Дворкович подавляющим большинством голосов переизбран на пост президента Международной шахматной федерации (FIDE). Выборы прошли на генеральной ассамблее организации в индийском городе Ченнай. За россиянина проголосовали 157 делегатов из 179.

На пост президента FIDE также претендовали украинец Андрей Баришполец, белорус Иналбек Шерипов и француз Бахар Куатли. АрКАДИЙ Дворкович возглавляет FIDE с октября 2018 года. В своей речи он наметил несколько направлений, которые его команда намерена реализовать.

«Мы поможем развиваться национальным федерациям, вырастим новое поколение судей, тренеров, расширим программу организации турниров, чтобы каждая национальная федерация могла организовать турнир с высококлассными шахматистами. Шахматы — игра без границ, это культура, инструмент для объединения нашего общества», — заявил президент FIDE.



БЕБИ-БУМ

Этим летом в семьях сразу нескольких звездных российских спортсменов родились первенцы. Бывшая первая ракетка мира Мария Шарапова объявила о рождении сына. Судя по записи в соцсетях, малыш появился на свет 1 июля 2022 года: «Теодор VII.MMXXII. Самый красивый, сложный и полезный подарок, о котором только может мечтать наша маленькая семья», — написала спортсменка.

Мамой чудесного мальчишки стала и прыгунья в длину Дарья Клишина. 31-летняя легкоатлетка разместила снимок с новорожденным на руках и подписью: «Добро пожаловать в мир». Имя ребенка спортсменка пока не раскрыла.

А вот у трехкратного Олимпийского чемпиона Александра Большунова и его супруги — бывшей лыжницы сборной России Анны Жеребятьевой — родилась дочь. «Сегодня я стал папой! Теперь у нас есть главное золото», — написал Большунов. Ради того, чтобы находиться рядом с супругой, спортсмен пропустил концовку сбора в Терсколе.

НА БАЙКАЛЕ, В АЛЬПАХ И НА КРЫШЕ НЕБОСКРЕБА

Есть легендарные или, как еще говорят, намоленные спортом места, где соревнования проходят десятилетиями: корты Уимблдона, стадион «Лужники», «Маракана». А есть совершенно уникальные объекты, куда состязания переместились благодаря воле и выдумке архитекторов. О них и расскажем.

Стадион Марина Бэй СИНГАПУР

Стадион в Сингапуре – самая большая... плавающая арена в мире. Ее трибуны находятся на суше, а поле расположено на воде. Арену используют для проведения и концертов, и спортивных мероприятий. Здесь выступает местный футбольный клуб, а в 2010 году на «Марина Бэй» прошли церемонии открытия и закрытия Юношеских Олимпийских игр.



ФОТО: BETTY IMAGES / ADMIRETTY



Стадион имени Оттмара Хитцфельда ШВЕЙЦАРИЯ

Эта арена расположена на высоте 2000 метров над уровнем моря в Альпах и считается самой высокой в Европе. Здесь выступает клуб «Гспон» из одноименной швейцарской деревни. К стадиону из-за сложных природных условий оказалось невозможно проложить дорогу. Поэтому зрители и футболисты добираются сюда на канатном подъемнике. Кстати, места для размещения полноценного поля не хватило, поэтому футболисты играют на газоне на четверть меньше стандартного. А из-за того, что на высоте плохо прорастает трава, ее пришлось засеять на искусственном торфе.

ФОТО: BETTY IMAGES

Озеро Байкал РОССИЯ

Одно из самых красивых мест планеты является не только центром притяжения для туристов из разных уголков мира, но и местом проведения самых разнообразных соревнований – причем и летом, и зимой. Беговой и лыжной марафоны, регата, зимняя экстремальная гонка, гонка на собачьих упряжках и даже хоккейный матч – лишь неполный список событий, которые традиционно проходят на озере. К примеру, здесь выходили на лед такие звезды, как Вячеслав Фетисов, Алексей Касатов, Александр Якушев и другие.



ФОТО: MEDIA ORG

Железнодорожный вокзал ШВЕЙЦАРИЯ

Много лет подряд, в преддверии этапа «Бриллиантовой лиги» по легкой атлетике, в Цюрихе проходят выставочные турниры по разным дисциплинам. Соревнуются спортсмены прямо на железнодорожном вокзале, и действие собирает внушительную аудиторию. Победителями здесь в разные годы становились наши Тимур Моргун и Анжелика Сидорова.



ФОТО: BETTY IMAGES



Теннисный корт Burj Al Arab

ОАЭ

А в Дубае в 1999 году теннисный корт был сооружен на вертолетной площадке знаменитого отеля-паруса. Там не раз проводились матчи между профессиональными теннисистами, но самый известный состоялся в 2005 году, когда на высоте 200 метров сыграли Андре Агасси и Роджер Федерер.



Трасса «Формулы-1»

РОССИЯ, СОЧИ

Олимпийский парк Сочи и его автодром – родные места для спорта. Но на трассе, созданной для суперскоростных болидов и автомобилей, соревнуются еще и любители... бега. Марафон «Сочи Автодром» проходит уже несколько лет, а в этом году в рамках события провели и чемпионат России на дистанции 42,2 км.



Виктория Стэдиум

ГИБРАЛТАР

Карликовое государство не может похвастать большими площадями, поэтому стадион, где играют все матчи местного чемпионата, примыкает к территории аэропорта. Вместимость арены всего 5000 мест, и бывает даже, что встречи чемпионата прерываются из-за взлетов и посадок самолетов.



Брага Муниципал

ПОРТУГАЛИЯ

Еще один уникальный стадион был построен в Португалии к чемпионату Европы по футболу-2004. На его поле проводят свои домашние матчи местный футбольный клуб «Брага». Уникален стадион тем, что расположен в нише, вырубленной прямо в скале. Он имеет всего две трибуны, крыши которых соединены стальными канатами.



ЗАВЕТНЫЕ МЕДАЛИ

Воплощение желаний любого атлета на планете. Детская мечта начинающих спортсменов.

Сотни ребят оказались в спорте после того, как побывали на встрече с обладателями олимпийских медалей, подержали награды в руках, сфотографировались с призерами Игр.

Медали Олимпийских игр сейчас стали не менее узнаваемым символом главных стартов планеты, чем пять разноцветных колец или факел с огнем из древнего святилища Олимпии. Но так, конечно, было далеко не всегда. Давайте разберемся вместе.

Светлана Ромашина

Семикратная Олимпийская чемпионка, самая титулованная спортсменка в истории синхронного плавания.



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ

НАША СРЕМИТЕЛЬНАЯ ЗОЛОТАЯ ЧЕТВЕРКА: ЮЛИЯ СТУПАК, НАТАЛЬЯ НЕПРЯЕВА, ТАТЬЯНА СОРИНА И ВЕРОНИКА СТЕПАНОВА

ОЛИВКОВЫЙ, А НЕ ЛАВРОВЫЙ

Как принято считать современными историками, первые античные Олимпийские игры прошли в Греции в 776 году до нашей эры. Тогда программа соревнований была куда проще современной – на самых первых Играх состоялись только в беге на 1 стадию (чуть меньше 200 метров). И никаких медалей не было.

Многие знают, что слово «лауреат» происходит от названия лаврового венка, которым венчали головы выдающихся людей. Но на Олимпийских играх лавром и не пахло – победителям вручали «котинос», венок из произрастающей в Олимпии и окрестностях дикой оливы. Как пишет древнегреческий историк Павсаний, первым такой чести удостоился сам Геракл. Да, он и олимпийским чемпионом в беге успел стать.

Помимо венков, победители получали деньги и натуральные подношения в виде вина и оливкового масла. Но это уже, скорее, не медали, а призовые.

СЕРЕБРО ВМЕСТО ЗОЛОТА

Когда барон Пьер де Кубертен взялся возродить Олимпийские игры, про оливковый венок для победителей он тоже не забыл. А лавровым стали

отмечать занявшего второе место. Но одних венков показалось уже мало – и придумали медали.

Хотя столь вожденного сейчас олимпийского золота в Афинах в 1896 году спортсменам не вручали. Чемпиону полагалась серебряная медаль, вице-чемпиону – бронзовая.



ТОКИО-64. ЛЕГЕНДАРНАЯ КОМАНДА РАПИРИСТОВ МАРК МИДЛЕР, ВИКТОР ЖДАНОВИЧ, ГЕРМАН СВЕШНИКОВ И ЮРИЙ СИСКИН



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ/СЕРГЕЙ МИВРИН

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ

У КОГО БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕДАЛЕЙ?

За более чем 100 лет проведения современных Олимпийских игр на них было разыграно свыше 20 тысяч медалей. Кто же является мировым лидером по запасам этих ценных металлов?

Больше всего наград на летних и зимних Играх, вместе взятых, выиграли представители США – 2959. Из них 1173 золотых, 953 серебряных и 833 бронзовых. При этом 2629 из этих наград американцы взяли на летних Олимпиадах – они лидеры и по этому показателю.

У нашей страны, если считать в сумме медали, завоеванные на летних и зимних Играх сборными СССР, СНГ и России, их будет 2005 – это второй показатель после американцев.

Если говорить только о зимних Играх, то здесь США уступает первое место Норвегии. У скандинавов 405 медалей – 148 золотых, 133 серебряных и 124 бронзовых.

Яна Егорян

Двукратная Олимпийская чемпионка по фехтованию.



Медали Рио-2016 впервые взяли тренд на экологичность – они были выполнены частично из вторсырья.

Не изменилась картина и в Париже четыре года спустя – награждали только первые два места. При этом медали единственный раз в истории сделали прямоугольной формы. Правда, полагались они далеко не всем. Стройной программы у Игр тогда не было, соревнования растянулись с середины мая до конца октября. Поэтому награды, созданные скульптором Фредериком Верноном, достались только победителям турниров по спортивной гимнастике, стрельбе, автогонкам и спасению жизни.

И лишь на третьих в истории Игр, состоявшихся в 1904 году в американском Сент-Луисе, появился привычный теперь уже ритуал –

победителя наградили золотой медалью, за второе и третье вручили серебряную и бронзовую, соответственно. При этом Международный олимпийский комитет принял решение унифицировать списки триумфаторов и двух предыдущих Олимпиад – занявших третьи места во всех видах программы также признали призерами. С тех пор эта традиция остается неизменной.

ПОДНЯТЬСЯ НА ПЬЕДЕСТАЛ

Действо, без которого сегодня не представить не только Олимпийских игр, а любого крупного соревнования – выход спортсменов на пьедестал для получения заслуженных

наград – появилось еще на три десятка лет позже. Изначально победителей и призеров награждали не сразу после окончания соревнований и даже не на следующий день.

Медали вручали в ходе церемонии закрытия Игр всем лауреатам сразу, причем от атлетов требовали соблюсти дресс-код и надеть парадно-выходной костюм. Выглядело это так – вереница наряженных людей шла мимо важного чиновника, получая из его рук награды.

Но в 1930 году глава МОК Анри де Байе-Латур увидел на Играх Содружества в Британии пьедестал почета – в центре и выше остальных располагался победитель, по левую и правую руку от него стояли призеры. И, начиная с зимних Игр-1932 в Лейк-Плэсиде, пьедестал появился на Олимпийских играх. А в том же году на летней Олимпиаде в Лос-Анджелесе впервые

начали награждать триумфаторов после завершения соревнований.

В те годы медали делали совсем не похожими на современные. На первых Играх они были небольшого размера и скорее напоминали значки или крупные монеты – так в начале XX века вес наград составлял немногим больше 20 граммов. К тому же, как и военные медали, они прикалывались к груди. Вешать награды на шею придумали только в 1960 году к Олимпиаде в Риме – тогда для этого было решено использовать цепочку. Лента появилась еще позже.

ТРИУМФ КАССИОЛИ

Постепенно церемония награждения приобрела собственный протокол, а в середине 20-х годов прошлого века МОК озаботился и внешним видом медалей. До этого они различались



В СОЧИ-2014 ВПЕРВЫЕ БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ



СКОЛЬКО ЗОЛОТА В ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЯХ

Так любимый многими фотографами кадр, когда призеры пробуют свои медали на зуб, имеет чисто практическое происхождение. Когда-то таким способом можно было определить, насколько «чистым» является золото. А из чего сделаны современные награды?

Как и у многого другого, для этого у МОК есть стандарт, четко прописанный в рекомендациях организаторам. Согласно документу, золотая медаль должна не менее чем на 92,5 процента состоять из серебра (то есть соответствовать 925-й пробе) и быть покрытой 6 граммами настоящего золота. Серебряная медаль представляет собой металл той же 925-й пробы, только без покрытия. А бронзовая на 97 процентов состоит из меди, остальные 3 приходятся на олово и цинк.

По современным стандартам, диаметр медалей должен составлять не менее 60 миллиметров, толщина не менее 3 миллиметров, а на награду должно быть нанесено название вида спорта, в котором она выиграна.



ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ОЛИМПИЙСКИЕ МЕДАЛИ ПРИКАЛЫВАЛИСЬ К ГРУДИ. ВЕШАТЬ НАГРАДЫ НА ШЕЮ ПРИДУМАЛИ НА ЛЕТНИХ ИГРАХ-60 В РИМЕ

ФОТО: МОНТИРАБ/GETTY IMAGES

от турнира к турниру, хотя неизменным было использование античных мотивов – богини победы Ники, Зевса, лавровых и оливковых ветвей.

В 1923-м МОК объявил конкурс на единый дизайн олимпийских наград. Победителя выбрали пять лет спустя, перед Олимпийскими играми в Амстердаме. Работа итальянского

художника Джузеппе Кассиоли навсегда вошла в историю олимпийского движения как «Триумф» – она стала основой для медалей более чем на семь десятилетий.

На лицевой стороне «Триумфа» Ника держала в руках пальмовую ветвь и корону для победителя. При этом на заднем фоне Кассиоли, несмотря на то что был не римлянином, а флорентийцем, изобразил Колизей вместо греческого храма. Это обстоятельство на долгие годы стало предметом споров.

На реверсе медали чемпиона несли на руках восторженная толпа. Наградами именно такого дизайна могут похвастаться призеры всех летних Олимпиад вплоть до Мехико-1968. Менялась только надпись с датой и местом проведения Игр на аверсе.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Отступления от канона стали допустимы, начиная с Игр в Мюнхене. Хотя за 16 лет до этого произошел уникальный случай в истории олимпийского движения. Из-за жестких карантинных ограничений в Австралии в Мельбурн невозможно было ввезти лошадей. Поэтому турнир по конному спорту прошел

в Стокгольме за полгода до старта основной части Олимпиады. Для победителей в этом виде программы разработали собственный дизайн медалей, на которых изобразили всадника и лошадь.

Но с 1972 года правила оформления наград стали менее жесткими, и МОК отдал этот вопрос на откуп организаторам, которые могли дать волю национальному колориту. В Мюнхене тут же изобразили на оборотной стороне божественных близнецов Кастора и Поллукса в стиле школы Баухаус. А в Москве-1980 на реверсе можно было увидеть эмблему Игр, узнаваемую чашу олимпийского огня на стадионе в Лужниках и стилизованное изображение самой арены.

Лицевая же сторона медали оставалась неизменной до 1992 года, когда перед Играми в Барселоне ее переработал в модернистском стиле каталонец Хавьер Корберо. В последний раз медали с «Триумфом» использовались на Олимпиаде в Сиднее.

В Афинах в 2004-м была представлена новая инкарнация олимпийских наград, с разными вариациями используемая до сих пор. Теперь Ника, как и положено крылатой богине, не сидела,



ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ВИКТОР МАМАТОВ

ФОТО: МОНТИРАБ/GETTY IMAGES

ОЛИМПИЙСКИЕ МЕДАЛИ | ИСТОРИЯ

776 до н.э.

Победителям античных Олимпийских игр надевали на голову «котинос» – венок из ветвей дикой оливы, произраставшей в Олимпии.



1900

Единственный случай в истории, когда спортсменам на Играх вручали медали прямоугольной формы из сплава серебра с золотом. Но далеко не все победители в Париже получили награды.



1928

Начиная с Игр в бельгийском Антверпене, внешний вид медалей стал унифицированным – но только для летних Олимпиад. Дизайн, разработанный итальянцем Джузеппе Кассиоли, известен как «Триумф» и использовался более 60 лет.



1968

На Играх в Гренобле для каждого вида спорта была разработана собственная обратная сторона медали – с названием дисциплины и ее стилизованной пиктограммой.



1896

Первые Олимпийские игры современности. Наградой чемпионам, как и в античности, служил оливковый венок, а также серебряная медаль. Занявшие второе место получали лавровый венок и бронзовую медаль.



1904

На Олимпийских играх в Сент-Луисе появилось каноническое сочетание – золотые медали за первое место, серебряные – за второе и бронзовые – за третье. Участникам предыдущих Игр решением МОК присудили награды задним числом.



1960

Перед Играми в Риме организаторы поменяли в стандартном дизайне аверс с реверсом, чтобы на лицевой стороне награды была богиня победы Ника. Это была первая Олимпиада, когда медали начали вешать атлетам на шею.



1972

Организаторам Олимпийских игр в Мюнхене разрешили изменить дизайн реверса награды. Компанию Нике составили изображения Кастора и Поллукса в стиле школы Баухаус.



В РУКАХ СВЕТАНЫ ЖУРОВОЙ – МЕДАЛЬ ТУРИНА-2006 С ОРИГИНАЛЬНЫМ ОТВЕРСТИЕМ ПОСЕРЕДИНЕ. НАГРАДА БЫЛА ПОЧТИ 11 СМ В ДИАМЕТРЕ

РАРИТЕТЫ

регламенты вписаны не были. И именно они стали локомотивом различных дизайнерских идей и решений.

На первых медалях Игр в Шамони, которые стали Олимпийскими уже после их проведения, была фигура спортсмена с коньками в одной руке и лыжами – в другой. Наглядное изображение принципа «льда и снега». С тех пор дизайн наград был ограничен только фантазией создателей.

В 1968-м в Гренобле впервые стали вручать награды, вид которых отличался в зависимости от дисциплины. На реверсе нанесли ее название и пиктограмму. В 1972-м году в Саппоро медали, выполненные в традиционной японской эстетике, впервые стали квадратными. Впоследствии мы видели и «речные камни» в Солт-Лейк-Сити-2002, и награды «нерегулярной формы» в Ванкувере-2010, а в Турине и вовсе с отверстием посередине.

Постепенно начались эксперименты и с материалами. В 1992-м перед Олимпийскими играми в Альбервилле представили первые медали, сделанные не полностью из металла. Большая часть их была выполнена из хрусталя. Прошло всего два года – и в норвежском Лиллехаммере

а парила в воздухе на фоне исторического стадиона «Панатинаикос» в Афинах и Парфенона – противоречия с Колизеем ушли в прошлое.

ХРУСТАЛЬ, ГРАНИТ, ТЕРМОПЛАСТИК

Очень любопытно, что при максимальной стандартизации внешнего вида медалей летних Олимпиад, награды зимних Игр ни в какие



СТАНИСЛАВ ПОЗДНЯКОВ С ЗОЛОТОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛЬЮ АТЛАНТЫ-96



ПЕРВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ – ЛЮДМИЛА ПАХОМОВА И АЛЕКСАНДР ГОРШКОВ

был добавлен гранит. Эта мода докатилась и до летних Игр – в 2008 году в Пекине на реверсе медалей сделали вставку из нефрита, национального камня китайцев. А в 2014-м в Сочи значительная доля медалей была выполнена из термопластика с гравировкой.

С годами менялся и размер – долгое время стандартом для олимпийских наград был вес в районе 150-200 граммов. Но с наступлением

XXI века они стали куда более крупными и массивными. Те самые диски из Турина-2006, например, были почти 11 сантиметров в диаметре, а «речные камни» Солт-Лейк-Сити весили больше полкило.

На летних Играх эта тенденция началась с Лондона-2012 и продолжается по сей день – в Токио-2020 награды весили от 450 до 556 граммов в зависимости от достоинства. ♦

ОЛИМПИЙСКИЕ МЕДАЛИ | ИСТОРИЯ

1980

В год московской Олимпиады надписи на наградах лучшим спортсменам планеты впервые в истории были выполнены на кириллице. На оборотной стороне появились логотип Игр, стилизованные изображения арены в Лужниках и чаша олимпийского огня.



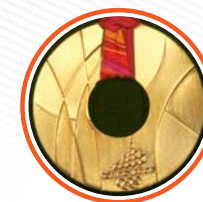
1992

Конец эры «Триумфа» Кассиоли. Переосмысленный вариант классического дизайна в модернистском стиле создал художник Хавьер Корберо для Игр в Барселоне.



2004

В Афинах дизайн лицевой стороны медалей был полностью переработан. Теперь богиня победы Ника парила над историческим стадионам «Панатинаикос».



2014

Для Олимпийских игр в Сочи дизайн медалей разрабатывали Сергей Царьков, Александр Федорина, Павел Наседкин и Сергей Ефремов. Помимо металла, в них использован прозрачный термопластик, на который нанесен орнамент «лоскутное одеяло».



1992

Во французском Альбервилле впервые вручали награды, сделанные не только из металла. Большая часть этих медалей изготовлена из хрусталя с гравировкой. Все они были выполнены вручную.



2002

Медали Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити задали моду на увеличение размера. Они были нерегулярной формы – отсыл к речным камням рек Юты – и весили целых 567 граммов!



2006

На зимних Играх в итальянском Турине представили медали в форме диска – с отверстием посередине. Диаметр награды составил рекордные 107 мм.



2020

В Токио награды были полностью изготовлены из вторсырья – даже лента. Для этого собирали отработанную электронику и пластик.

НАЧАЛО БОЛЬШИХ ПОБЕД

VII МСИ «Дети Азии» прошли с 28 июля по 7 августа в столице Приморья при поддержке Президента и Правительства РФ, Олимпийского комитета России, Министерства спорта РФ, Олимпийского совета Азии, а также под патронатом Международного олимпийского комитета и ЮНЕСКО.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛЕВТОВ

В Играх приняли участие 1355 спортсменов из 13 стран – Узбекистана, Казахстана, Туркмении, Монголии, Кыргызстана, Армении, Ирана, Индии, Афганистана, Ливана, Пакистана и Таиланда. Российская Федерация была представлена командами из 8 регионов.

В преддверии соревнований прошла эстафета огня – ритуал, который занимает особое место в сердцах болельщиков. Благодаря ему

создается непередаваемая атмосфера ожидания и предвкушения крупного спортивного праздника.

Заключительный этап прошел на острове Русский. Почетный круг с факелом, дизайн которого разработали специально к Играм, совершили поочередно Губернатор Приморского края Олег Кожемяко, Помощник Президента России Игорь Левитин, Глава Олимпийского



ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛЕВТОВ

После традиционного парада спортсменов на культурно-спортивном комплексе «Фетисов Арена» Помощник Президента РФ Игорь Левитин зачитал обращение Владимира Путина.

«Приветствую вас на открытии Международных спортивных игр «Дети Азии», которые стартуют сегодня в городах Приморского края – Владивостоке и Артеме. За прошедшие годы Игры завоевали большую популярность среди признанных спортсменов, талантливых ребят, приверженцев физической культуры, здорового и активного образа жизни,» – говорится в послании Президента Российской Федерации.

комитета России Станислав Поздняков, Министр спорта России Олег Матыцин, президент международного комитета игр «Дети Азии» Владимир Максимов, заместитель Генерального директора – Руководитель Аппарата президента ОКР Родион Плитухин и другие официальные лица.

В мероприятии приняли участие известные спортсмены, многие из которых в разные годы завоевывали медали на Играх «Дети Азии»: двукратная Олимпийская чемпионка по биатлону

Анна Богалий, Олимпийская чемпионка Рио-2016 Вера Бирюкова и серебряный призер Игр в Лондоне Дарья Дмитриева (обе представляют художественную гимнастику), бронзовый призер Рио-2016 по плаванию Антон Чупков, бронзовый призер Пекина-2008 по боксу Георгий Балакшин, а также двукратная чемпионка мира по сноуборду Софья Надыршина.

А следом прошла не менее красочная и торжественная церемония открытия.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛЕВТОВ

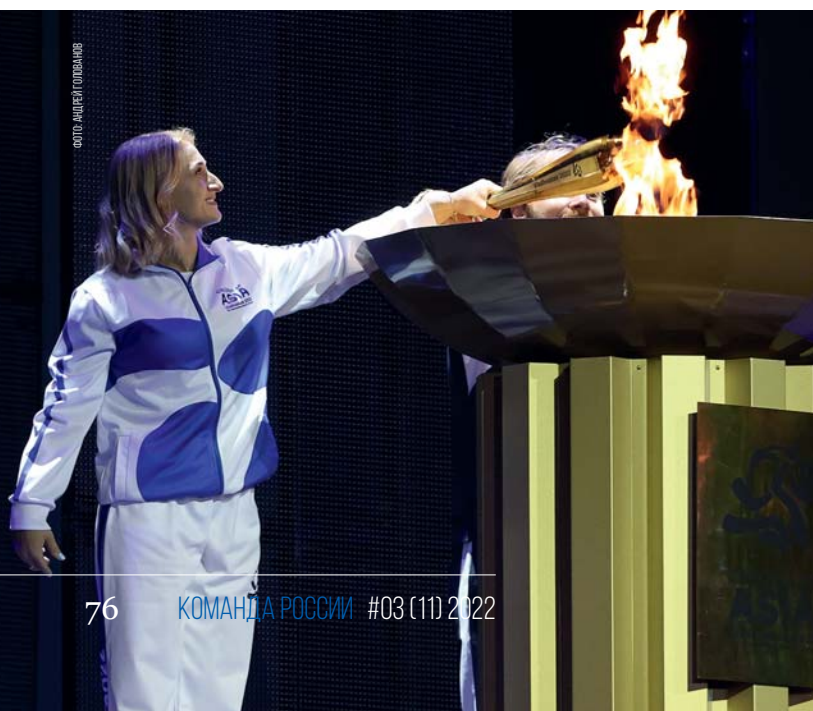


ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛЕВТОВ



ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛЕВТОВ

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛЕВТОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ

СОБЫТИЕ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ

СОБЫТИЕ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ

Президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков, выступая перед участниками и гостями Игр, отметил, что юные спортсмены из 14 стран, приехавшие во Владивосток, стали частью большой олимпийской семьи.

“От имени Олимпийского комитета России приветствую спортсменов, тренеров, официальных лиц, волонтеров на VII Международных спортивных играх «Дети Азии»! На церемонии открытия Деревни спортсменов я сказал, что вы обрели уютный, комфортный дом, в котором проведете ближайшие две недели. А сегодня вы обрели большую олимпийскую семью!

В каждой семье свои правила. У нас это, прежде всего, уважение, дружба и стремление к совершенству. Главные Олимпийские ценности.

Благодаря вам воплощается в жизнь мечта основателя современного олимпийского движения барона Пьера де Кубертена. Он хотел, чтобы мир с помощью спорта стал лучше. Уверен, что юным спортсменам-участникам VII Международных спортивных игр «Дети Азии» такая задача по плечу,» — заявил глава ОКР.

За 11 дней на Играх «Дети Азии» было разыграно 273 комплекта медалей в 19 видах спорта. В неофициальном зачете победили юные спортсмены Сибирского федерального округа. На их счету 119 наград — 45 золотых, 38 серебряных и 36 бронзовых. Второе место заняла команда Узбекистана — 114 (41-28-45). На третьей строчке расположились представители Москвы — 110 (31-38-41).

Впервые в рамках МСИ «Дети Азии» состоялись соревнования по бадминтону и спортивным танцам — брейкингу. Кроме того, был

изменен формат командных видов спорта. Вместо классических футбола и волейбола в программу были включены мини-футбол и пляжный волейбол, а турнир по баскетболу прошел в формате 3 на 3.

Чтобы развиваться в духе времени и привлекать молодежную аудиторию, было принято решение запустить еще один проект для юных спортсменов. I юношеские Азиатские уличные игры пройдут в 2023 году. Предварительно на них заявлено пять обязательных видов спорта: баскетбол 3х3, скейтбординг, граффити, воркаут и брейкинг.

По словам Владимира Максимова, заявки на проведение Игр может подавать любой муниципалитет Азии или Российской Федерации, территория которого расположена на Азиатском континенте. При этом правительство должно гарантировать поддержку проведения таких соревнований. Предполагается, что в мультиспортивном форуме примут участие спортсмены не старше 16 лет. Заявочная кампания на проведение первых юношеских Азиатских уличных игр началась в сентябре 2022 года.

Но вернемся в лето. Всего на Играх были задействованы семь спортивных

объектов Владивостока. Церемонии закрытия соревнований также была очень красочной и прошла под сводами комплекса «Фетисов-Арена».

Следующие Международные спортивные летние игры «Дети Азии» в 2024 году примет Якутск, а в 2023-м в Кузбассе пройдут II зимние Игры «Дети Азии». Соревнования способствуют развитию детско-юношеского спорта, укреплению международного спортивного сотрудничества и популяризации главных олимпийских ценностей — дружбы, уважения к сопернику, стремления к совершенству. ♦

Как отметил президент Международного комитета Игр «Дети Азии» Владимир Максимов, новый проект направлен на развитие городской среды и видов спорта, которым до сегодняшнего дня не уделялось достаточно внимания.

“Мы сможем привлечь внимание к этим видам. Уверены, что этот проект будет иметь большой успех. Он подтолкнет больше молодых ребят к занятию спортом. Проведение этих Игр также будет способствовать развитию городской среды. Особенность в том, что участие в них смогут принимать муниципалитеты. Каждый город сможет выставить свою команду.»



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВЯКОВ



Сергей Устюгов

- #1 Сергей рано пробился в сборную округа, но едва оттуда не вылетел в первый же год. За два сбора Устюгову пришлось писать три объяснительных. По негласному правилу, после третьей спортсмена отправляли домой. Но на следующий день он выиграл контрольную гонку с большим отрывом, и его все-таки оставили. После этого был серьезный разговор с тренером, по итогам которого Сергей и взялся за ум.
- #2 Цитата спортсмена: «Все мои медали хранятся в черном мешке. Это мешок под кроссовки, который дали на чемпионате России. И все медали будут лежать в том мешке». Правда, золотые награды чемпионата мира и Олимпийских игр он приносил в музей родной школы в Междуреченском – чтобы дети видели, к чему стремиться.
- #3 Как-то Устюгов с группой шли по лыжне, и вдруг навстречу выбежал лось. Он дернулся в сторону и провалился в снег. Все застыли в оцепенении, а Сергей продолжил нестись на той же скорости, оббежал ребят, прыгнул на лыжню – и давай работать дальше. После этого и стали называть Лосенком.
- #4 В 2017-м Сергей выиграл «Тур де Ски» и стал главным героем ЧМ в Лахти. После этого его звали на главное на тот момент шоу страны. Но он отказался, потому что соскучился по семье и предпочел провести пару дней перед чемпионатом России с ней. «До этого сезона я был никому не нужен, а теперь все захотели каких-то встреч, общения. Не готов к такому вниманию».
- #5 Сергей, конечно, уникальный спортсмен, но такого достижения в его карьере не было.



Наталья Непряева

- #1 После предолимпийского сезона 2016/17 Непряева была на грани срыва. Ничего не получалось. Она была на грани вылета из команды. Наталья ушла от Маркуса Крамера к Юрию Бородавко. Уже следующей зимой у Натальи будет медаль Олимпиады, и она станет лыжницей номер один в России.
- #2 Сейчас вспомнить об этом забавно. Но начало прошлого сезона у Непряевой было ужасным. Мало что получалось в гонках, постоянные болезни. Из-за проблем с горлом не хотела выходить на старт «Тур де Ски». Уговорили Бородавко и Легков. В итоге – первая в истории российская победа в многодневке. И после этого сезон пошел совсем по-другому.
- #3 Такого не было. Наталья могла бы, но уже тогда была полностью сконцентрирована на спорте.
- #4 Наталья не скрывает, что совсем не смотрит ТВ. А вот YouTube очень даже может. В частности, нравятся различные интервью. Из тех, что больше всего впечатлило, – комик Алексей Щербаков. В глазах Непряевой он раскрылся по-новому.
- #5 У Непряевых – суперспортивная семья. Лыжами занимались родители, а сестра Дарья с этого сезона – тоже в группе Бородавко. Поэтому мало удивительного, что сразу после финиша олимпийской эстафеты Ирина Непряева убежала на свои соревнования. Дочка даже подколола ее в сообщении: «А чего вы меня не поздравляете? Я олимпийская чемпионка», – написала она маме.



Вероника Степанова

- #1 Вероника рассказывает, что даже не задумывалась, стоит ли это делать. «Это же инвестиция в себя», – объяснила она, не понимая, откуда после этого взялся такой ажиотаж. В итоге ход оправдался. Призовыми за олимпийское золото она с лихвой компенсировала потраченное. Про эмоции вообще не говорим.
- #2 Степанова хоть и с Камчатки, к экстриму относится с осторожностью.
- #3 Это правда. Вместе с Юлией Ступак она принимала участие в съемках. Обeim очень понравилось. А Елене Вяльбе понравился результат.
- #4 Спортсмены вообще люди суверенные. Но у Вероники это проявляется по-другому. Если многие как огня боятся числа 13, то Степанова его очень даже любит. Больше того, она уверяет, что, если соревнования будут проходить в полнолуние в пятницу 13-го, ей точно повезет.
- #5 И это тоже правда. Понятно, что тогда все было в ознакомительных рамках. Деревянные лыжи, пешком вокруг садика. Но тем не менее. А когда Нике исполнилось 7 лет, ее отдали в школу олимпийского резерва.



Денис Спицов

- #1 Это ложь. Ну, или Спицов очень хорошо скрывает свое тайное увлечение.
- #2 К сожалению, папа Дениса попал в автокатастрофу, когда будущему чемпиону было 13 лет. Для всех это стало тяжелейшим ударом. А Спицов-младший решил, что точно не бросит лыжи, в которые его привел отец, и обязательно выиграет для него что-то серьезное.
- #3 Бывает и такое. Перед стартом Спицов никак не мог подобрать лыжи, которые хорошо бы ехали по сложному китайскому снегу. В какой-то момент решил попробовать инвентарь Натальи Непряевой – одnogруппницы, которая днем ранее выиграла на них серебро. И ему понравилось. Решил рискнуть. Итог – второе место! След за Большуновым.
- #4 Не спрашивайте почему. Просто они с женой так решили. Вместо официального Ив Сен-Лоран ласково называют питомца Ифаней.
- #5 История, о которой сам Денис рассказывает со смехом. После триумфальной Олимпиады-2018, откуда Спицов вернулся с тремя медалями, он рассчитывал продолжать в том же темпе. Однако начался следующий сезон – и как отрезало. Ни одного подиума. После ЧМ-2019 спортсмен решил все, больше никаких разговоров с прессой, пока не вернусь на пьедестал. Ждать пришлось до января 2021-го – в рамках «Тур де Ски» Денис стал вторым вслед за все тем же Большуновым. И сразу пошел к журналистам.



Александр Большунов

- #1 Зная, сколько работает Александр, поверить в это очень легко. Но настолько тренировочный план он пока не нарушал.
- #2 Так и было. 17 марта 2018 года Большунов выиграл масс-старт на 15 км в финале Кубка мира в Фалуне. И по приезду домой завел пса, которого назвал Фалун. Вскоре тот станет звездой соцсетей.
- #3 Известная в узких кругах история. В скиатлоне Большунов с Денисом Спицовым и Алексеем Червоткинским оторвались ото всех почти на минуту. И решив, что одно золото для России хорошо, а три лучше, финишировали одновременно, взявшись за руки. Вот только вместо трех золотых получили строгий выговор от организаторов – якобы за нарушение принципов спортивной борьбы. На каком-то этапе речь шла даже о дисквалификации. В итоге судьи несколько часов изучали фотофиниш. Любопытно, что даже при таких раскладах золото определили именно Большунову.
- #4 «Увидел как-то пианино на сборе в Давосе, чего-то понажимал, посмотрел в интернете, как играть – попробовал. Да, интересно. Потом переехали на другой сбор – там тоже пианино. Ну и вот», – рассказывал Александр.
- #5 Подъёмные в Брянской области действительно с каждым годом становятся все малонаселеннее. Но родители Александра переезжать оттуда не собираются. Да и он сам с удовольствием приезжает. А отец чуть ли не до середины лета бережет для него трассу – сначала заготавливает, а потом хранит снег.

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ПРЕЗИДЕНТА ОКР



АКТУАЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ
ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Есть повод стать ближе

Летайте с Аэрофлотом
по России

aeroflot.ru

Реклама. Сертификат эксплуатанта № 1 от 30.07.2019.
ПАО «Аэрофлот», 119019, Москва, ул. Арбат, д.1, ОГРН 1027700092661.

