

# КОМАНДА РОССИИ

03 [19] 2024



ДЕНЬ ТРЕНЕРА

ЕВГЕНИЙ ШАРОНОВ

ВЛАДИМИР ГОМЕЛЬСКИЙ

ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО

Рошан  
Костошаров  
Оксана  
Дошмина



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



## Дорогие друзья!

В августе нынешнего года мы дали официальный старт проекту «Олимпийский резерв — детям лучшее». Главная цель — всестороннее содействие прогрессу и развитию молодых спортсменов, которым в ближайшие годы предстоит защищать честь России на всех крупных соревнованиях, решать задачу, записанную в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года и в среднесрочной Стратегии Олимпийского комитета России, — бороться за место в тройке призеров общекомандного зачета на Олимпийских играх.

Во все времена важнейшим фактором будущих успехов была и остается преемственность поколений в спорте — передача ценного опыта и знаний от состоявшихся в профессии мастеров начинающим, юным атлетам, мотивация молодежи стремиться к максимальным результатам, повторяя и превосходя достижения своих кумиров, вдохновляющие примеры спортивного героизма и умения преодолевать любые трудности на пути к своей мечте.

В этом, помимо заветных секунд, сантиметров, очков, голов, также заключается ваша миссия как истинных чемпионов и достойных граждан своей страны. Вы являетесь лучшим примером для подрастающего поколения и именно поэтому ваша роль в формировании конкурентоспособного олимпийского резерва исключительно велика.

Убежден и, уверен, вы со мной согласитесь, что успехи в спорте высших достижений являются безусловным всеобщим предметом гордости и делают Россию по-настоящему великой спортивной державой в мире. Важно и то, что в 2026 и 2028 годах пройдут очередные летние и зимние юношеские олимпийские игры, на которых Олимпийская команда России может выступить без каких-либо ограничений. Для этого наша спортивная дипломатия делает сейчас все необходимое.

И еще один важный аспект. Проектом олимпийского резерва ОКР занимается, подразумевая решение задачи полноценного возвращения отечественного спорта на международную арену без ограничений, условий и каких-либо критериев. Справедливое и равноправное участие спортсменов во всех крупнейших соревнованиях, независимо от национальной принадлежности — это основополагающий принцип олимпизма. И необходимость скорейшего возврата к его соблюдению, вопреки политическим заказам, понимают все здравомыслящие люди в спортивных кругах.

Поэтому хочу пожелать вам главного — быть полностью готовыми в любой момент вновь защищать честь страны на спортивных аренах. Где вас ждут.

Президент ОКР Станислав Поздняков

## 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. Фоторедактор: Наталья Пахаленко. Фото на обложке: Из личного архива Р. Костомарова и О. Домниной.

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 30.09.2024 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

**ПЕРСОНА НОМЕРА**  
**РОМАН КОСТОМАРОВ:**  
«ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ!»

БОЛЬШОЙ РАЗГОВОР С ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ И ЕГО СУПРУГОЙ ОКСАНОЙ ДОМНИНОЙ О ЗНАКОМСТВЕ, СПОРТЕ, СЕМЬЕ И ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ.



04

12

**ПУТЕШЕСТВИЕ**  
**ВЛАСТЕЛИНЫ**  
**ЗОЛОТОГО**  
**КОЛЬЦА**

ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУР В ЭКСПРЕСС-ФОРМАТЕ ПО ОДНОМУ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ РОССИИ.

20

**ОТ ТЮЛЬПАНОВ**  
**ДО ВЕРЕСКА**

СОБИРАЕМ СПОРТИВНЫЙ ГЕРБАРИЙ НАШИХ ПОБЕД, ВСПОМИНАЯ ИСТОРИЮ И УСПЕХИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ.

26

**10 ВЕЛИКИХ**  
**ПОБЕД ВЕЛИКИХ**  
**ТРЕНЕРОВ**

30 ОКТЯБРЯ В РОССИИ ОТМЕЧАЮТ ДЕНЬ ТРЕНЕРА. МЫ ВСПОМИЛИ ЛЕГЕНДАРНЫЕ ПОБЕДЫ ВЕЛИКИХ ТРЕНЕРОВ, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ В НАШЕЙ ПАМЯТИ НАВСЕГДА, И ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЭТОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИИ.

38

**ОЛИМПИЙСКИЙ**  
**РЕЗЕРВ.**  
**ДЕТЯМ — ЛУЧШЕЕ**

В КОНЦЕ АВГУСТА ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ ОБЪЯВИЛ О СТАРТЕ НОВОГО ПРОЕКТА, КОТОРЫЙ НАПРАВЛЕН НА ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО СИЛЬНОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ АТЛЕТОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.



26

44

**ПРЕЗИДЕНТ**  
**ЕВГЕНИЙ**  
**ШАРОНОВ:**

«СРАЗУ НАЧАЛИ ВЫИГРЫВАТЬ У ВСЕХ: ВЕНГРОВ, ЮГОСЛАВОВ, ИТАЛЬЯНЦЕВ, А ТАМ СПЛОШЬ «ЗВЕЗДЫ»

ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ ВОДНОГО ПОЛО РОССИИ — О РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА В УСЛОВИЯХ ВНЕШНИХ САНКЦИЙ, ПРИВЛЕЧЕНИИ ИНТЕРЕСА ЗРИТЕЛЕЙ, БОЛЕЛЬЩИКОВ И ПАРТНЕРОВ.



54

50

**ПРАВДА**  
**ИЛИ ЛОЖЬ?**

ИСТОРИИ О ПЯТИ РОССИЙСКИХ СНОУБОРДИСТАХ И ФРИСТАЙЛИСТАХ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

52

**ПРАВДА**  
**ИЛИ ЛОЖЬ?**

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

54

**НАТАЛИЯ**  
**ГУСЕВА:**

«ГОЛЬФ — ЭТО НЕРЕАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ИНТЕРВЬЮ СИЛЬНЕЙШЕЙ РОССИЯНКИ В МИРЕ ГОЛЬФА.

58

**ПРЕМЬЕРА:**  
**ФЕДЯ.**  
**НАРОДНЫЙ**  
**ФУТБОЛИСТ**

СПОРТИВНЫЙ БЛОКБАСТЕР, ПОСВЯЩЕННЫЙ СУДЬБЕ ЛЕГЕНДАРНОГО СПАРТАКОВЦА ФЕДОРА ЧЕРЕНКОВА. РАССКАЗЫВАЕМ ПОДРОБНОСТИ СЪЕМОК.



50

62

**ВЛАДИМИР**  
**ГОМЕЛЬСКИЙ:**  
«КОГДА ИГРАЕМ

В ФУТБОЛ С ВНУКОМ, ВСЕГДА СТОЮ В ВОРОТАХ»

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ГОЛОС СПОРТА — О ВЛИЯНИИ ОТЦА, АЛЕКСАНДРА ЯКОВЛЕВИЧА ГОМЕЛЬСКОГО, РАЗВИТИИ БАСКЕТБОЛА И СЕМЬЕ.

70

**ДОМИКИ**  
**В ДЕРЕВНЕ**

ОЛИМПИЙСКИЕ ДЕРЕВНИ В НАШИ ДНИ ЯВЛЯЕТСЯ ТАКИМ ЖЕ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ АТТРИБУТОМ ИГР, КАК СОРЕВНОВАНИЯ, АРЕНА И МЕДАЛИ. РАССКАЗЫВАЕМ, КОГДА ОНИ ПОЯВИЛИСЬ И КАК ВЫГЛЯДЕЛИ В РАЗНЫЕ ГОДЫ.



76

76

**ПОТАНЦУЕМ!**

ТАНЦЕВАТЬ И ПОСТРОИТЬ ТЕЛО СВОЕЙ МЧТЫ МОЖЕТ КАЖДЫЙ! В ЭТОМ УВЕРЕНЫ НАШИ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТЫ, ТРЕХКРАТНЫЕ ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО ТАНЦАМ АРТЕМИЙ И МАРИНА КАТАШИНСКИЕ.

ТРАГЕДИЯ, КОТОРАЯ ПРОИЗОШЛА С ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ РОМАНОМ КОСТОМАРОВЫМ, ЗНАКОМА ДАЖЕ ТЕМ, КТО МАЛО ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ И СПОРТОМ ВООБЩЕ. КОГДА В НАЧАЛЕ ПРОШЛОГО ГОДА ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ОКАЗАЛСЯ В РЕАНИМАЦИИ, ЗА ЕГО СУДЬБОЙ СЛЕДИЛИ МИЛЛИОНЫ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ.

# Роман Костомаров

## «ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ!»

Сегодня Роман делает, казалось бы, невозможное – выходит на лед, становится на сноуборд, играет в футбол и с грустью в голосе говорит, что скучает по мотоциклу.

Историю борьбы за жизнь сам фигурист и его супруга, невероятно сильная духом Оксана Домнина, рассказывали неоднократно. Да и зачем в очередной раз возвращаться к пережитому кошмару. Мы предложили этой потрясающей красивой паре вспомнить другие мгновения их жизни, в том числе момент знакомства...

*— Известно, что нет второго шанса произвести первое впечатление. Спустя годы помните, каким было впечатление от момента знакомства?*

**Оксана Домнина:** Любовь с первого взгляда — не наша история. У меня есть фотографии, когда Роман стоит с Татьяной (Навкой — прим. ред.) на первой ступени пьедестала, мы с Максимом (Шабалиным — прим. ред.) — на третьей, и я смотрю на эту замечательную пару... Конечно, для меня изначально Роман — это великий фигурист, победитель и чемпион. Затем уже наше знакомство переросло в дружбу, мы начали много вместе работать, путешествовать, и дальше, соответственно, уже все переросло в серьезные отношения.

**Роман Костомаров:** Первое впечатление — красивая, стройная девушка, прекрасная

фигуристка. Со временем начали общаться и узнали друг друга ближе.

*— Роман, Вы завершили спортивную карьеру после Турина-2006. Выступление Оксаны на Играх в Ванкувере смотрели по телевизору. Помните свои эмоции?*

**Р.К.** Болел, очень переживал. Мы находились тогда на гастролях с Иллей Авербухом. Соревнования шли поздно вечером в Ванкувере, у нас это было уже раннее утро. Специально просыпался, чтобы посмотреть трансляцию. Хотелось, чтобы ребята откатали без ошибок и завоевали заслуженное место.

**О.Д.** Кажется, произвольную программу ребята смотрели чуть ли не в аэропорту между перелетами. А мы с Максимом боролись

“ Это определенный период, когда ты целенаправленно идешь по дороге и хочешь дойти до конца, добиться своей цели.





за третье место, для нас было важно откататься хорошо и чисто. И бронзовая медаль — это наша победа.

— Большой спорт — это невероятный труд. Сегодня, вспоминая те нагрузки, какие чувства испытываете?

**О.Д.** Какое счастье, что этого уже нет (улыбается). Большой спорт — это огромное количество тренировок. Тяжело было и физически,

и морально. Иногда смотришь назад и не понимаешь, как удалось через это пройти — столько слез, терпения, преодоления. Не могу сказать, что скучаю по этому.

**Р.К.** Это определенный период, когда ты целенаправленно идешь по дороге и хочешь дойти до конца, добиться своей цели. У тебя нет другого выбора. Нужно доделать свою работу, не сдаваться, что бы ни происходило. Конечно, сейчас трудно представить себе,



как ты это делал. Как удавалось выдержать 6 тренировок в неделю по 6 часов. Но это путь, наверное, каждого спортсмена, который действительно искренне и настойчиво стремился к большому успеху.

— При этом, завершив спортивную карьеру, Вы много лет работаете в шоу, что тоже требует хорошей физической формы. Как удается сохранять мотивацию?

**Р.К.** После окончания карьеры у нас сразу было много работы. Если бы возник перерыв, допустим, 3-5 лет, то вернуться в форму было бы гораздо сложнее. Но появился проект «Звезды на льду», потом «Ледниковые периоды», ледовые спектакли. За счет того, что все время находишься в обойме, сохраняешь форму. Плюс, помимо льда, я, допустим, все равно не могу без тренировок в зале. Мне нравилось играть в теннис, футбол, хоккей, плавать, заниматься боксом. Всегда хотелось разнообразить физические нагрузки, чтобы это не становилось какой-то рутиной.

— Сколько у Вас сейчас тренировок?

**Р.К.** Хотя бы четыре раза в неделю я стараюсь по 2-2,5 часа проводить в зале. Функциональные нагрузки, конечно же, подкачка — руки, ноги, спина, пресс... Просто, чтобы быть в хорошей физической форме и как можно дольше видеть в зеркале отражение спортсмена, а не какого-то обвисшего дряблого человека. Многие себя запускают и им становится все равно, а мы всю жизнь занимаемся спортом. И на льду нужно выглядеть достойно, чтобы люди, которые приходят на тебя посмотреть, получали эстетическое удовольствие.

— Когда больше 30 лет практически изо дня в день выходишь на лед, это не надоедает, не приводит к эмоциональному выгоранию?

**Р.К.** У меня никогда не возникало желания повесить коньки на гвоздь. Никогда! Ледовые шоу и проекты — это работа, которая действительно доставляла удовольствие. Интересный творческий процесс, перевоплощения. Ты не ограничен никакими правилами, как в спорте, и можешь делать, что хочешь: работать с рапирами и шпагами, как в «Ромео и Джульетте»

или выйти в женском образе, как в «Ледниковом периоде». В Брунгильду в «Волшебнике из страны Оз» я достаточно легко и с удовольствием вселился... Поэтому выгорание произошло только по причине болезни...

**О.Д.** Я слишком люблю фигурное катание. На льду отдыхаю, заряжаюсь энергией. Думаю, что только из-за возраста, наверное, мне в какой-то момент придется закончить.

**Р.К.** Пока видишь зрителей, которые приходят на спектакли, слышишь аплодисменты, что может быть лучше? Да, наверное, если тебе под 60 лет, уже смешно, когда выходишь на лед и особо ничего сделать не можешь. Но это рано или поздно случается с каждым человеком. Грустно, но неизбежно...

— Вы, безусловно, были популярны благодаря своим спортивным достижениям и выступлениям в шоу, но после трагедии, которая с вами произошла. Вам сопереживал, наверное, каждый человек в стране и за ее пределами...

**Р.К.** Я это чувствую. Говорю совершенно искренне. Не ожидал, что так будет. Когда лежал в больнице, вообще не понимал, что дальше делать. Трудно было себе представить, что я выйду когда-либо на лед — дай Бог, ходить смогу... Крутились мысли о том, как вообще жить дальше. Да никакого желания-то жить и не было... Но помог, наверное, спортивный характер и, конечно, такая сильная поддержка жены, детей, друзей.

**О.Д.** И народная любовь.

**Р.К.** Любовь и вера людей не позволила мне сдаться, распустить нюни. Когда тебя поддерживают, говорят: «Рома, все будет хорошо, и ты ещё на лёд выйдешь», сдаться было бы неправильно по отношению ко всем. Конечно же, были и такие мысли, но постепенно, как говорится, время лечит. Нужно как-то смириться с тем, что имеешь, и двигаться дальше. У меня точно не было задачи стать примером для кого-то, я не хотел лежать, ездить на коляске до конца дней своих, поэтому пришлось много работать для того, чтобы снова стать активным.

**О.Д.** И другим людям это тоже дает надежду, что даже в таких тяжелых ситуациях можно справляться. А кто-то понимает, что на самом деле у него и тяжелой ситуации нет, он сам себе все придумал.



— В союзе двух амбициозных и целеустремленных людей нередко бывает своего рода внутренняя конкуренция — по достижениям, по результатам. Вам это знакомо?

**Роман Костомаров:** В спорте этого не было, поскольку Оксана с Максимом были уже все-таки следующим поколением фигуристов. Возможно, потом, когда мы катались в «Ледниковом периоде»... Оксана в паре с Вольфгангом Черни, а я с Региной Тодоренко. Вот там мы боролись за третье место, но это такая мирная конкуренция.

**Оксана Домнина:** Если говорить про большой спорт, то была только взаимная поддержка. А после завершения карьеры, мне кажется, мы уже стали достаточно взрослыми и уже довольно долго были вместе, чтобы как-то соперничать... Конечно, когда люди молодые, амбициозные или только начинают свои отношения — возможно, там могут возникать такие проблемы.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Р. КОСТОМАРОВА И О. ДЕНИНИ

— То, что у Вас очень много получается, не может не восхищать. При этом не возникает ощущения, что и Вы сами, и люди вокруг ждут новых достижений? Не чувствуете давления в этом плане?

**Роман Костомаров:** Люди видят, что я, вроде, в теннис поиграл, немного плаваю, где-то мячик могу попинать, побоксовать. Но это уже все не на том уровне, который был раньше. Я не требую от себя прыгнуть выше головы. Мне всегда нравились разные экстремальные увлечения — сноуборд, флайборд. Попробовал и теперь встать на доску, полетать. Конечно, мне все время хочется сделать что-то такое, что и раньше делал, только чтобы получилось лучше. Но, к сожалению, уже это вряд ли возможно.

Мечтаю еще прыгнуть с парашютом в тандеме. Кольцо-то я уже не дерну самостоятельно, парашют раскрыть не смогу. Мне абсолютно не страшно, хочется получать удовольствие от каких-то таких экстремальных вещей. А что касается ожиданий людей, я не могу за ними следовать и не уверен, что получится их оправдывать всякий раз.



ФОТО: GETTY IMAGES / OLIVE BRUNSKILL

— Когда в таких обстоятельствах на человека обрушивается популярность, когда узнают на улицах, постоянно подходят, это может вызвать разную реакцию. Насколько Вам это комфортно?

**Р.К.** Абсолютно нормально. Да, меня стали чаще узнавать. Причем не только женщины, но и мужчины. Ребята подходят и говорят: «Рома, ты — молодец, красавец, пример для нас для всех! Мы порой онем по мелочам, а надо наслаждаться жизнью, ценить ее». В общем, от внимания не устаю. Я в любом случае не Майкл Джексон — спокойно живу, выхожу из дома, общаюсь с людьми. Выделяюсь, конечно, если гуляю в шортах, но что делать, жизнь такова.

— Ваши успехи и достижения разлетаются по соцсетям и не только. Оксана, когда Роману приходит в голову очередная идея, которая поначалу кажется сумасшедшей, не возникает страха и желания остановить?

**О.Д.** Нет, я каждый раз только радуюсь тем успехам, которых добивается муж...

**Р.К.** Меня не остановить.

**О.Д.** Да, его остановить невозможно, если он что-то хочет, то обязательно этого добьется. Моя задача — поддержать и помочь. Он, ко-

нечно, делает что-то нереальное каждый раз, такое, что вообще не поддается пониманию. Но, к счастью, все проходит хорошо и, будем надеяться, так будет и дальше.

**Р.К.** Сожалею, что потерял одно из своих самых больших увлечений — езду на мотоцикле. Это, конечно, ужасно.

— Мне кажется, что вы для этого что-то придумаете...

**О.Д.** Я тоже так думаю и говорю: «Подожди, еще время покажет». Ну, посмотрим, в общем.

— Получается, Вы — азартный человек? Легко принимаете вызов самому себе?

**Р.К.** Да. Была история, мы готовились к юбилею Илья Авербуха, и с Татьяной Навкой начали пробовать что-то поставить. Я мог в тот момент делать какие-то такие совсем простые элементы, кросс-роллы не пробовал, да и как-то у меня даже и в мыслях этого не было. Кое-что могу сделать, кое-как перекачусь на льду, и уже хорошо...

**О.Д.** Да это казалось просто нереальным!

**Р.К.** И тут Саша Жулин говорит: «А может кросс-роллы попробовать?». Подколот меня. Я в ответ: «Точно! Ну-ка дай-ка попробую». Вышло все почти на грани фола, Саша испугался: «Стой! Ты куда? Я же пошутил!» А я уже завелся, и раз — у меня начало

получаться! Так еще один элемент хороший из фигурного катания вернулся ко мне.

— Вы принимаете сейчас участие в довольно большом количестве проектов и пробуете себя в новой роли. Что в приоритете?

**Р.К.** Я — мужик, в любом случае должен работать и обеспечивать семью. По-прежнему выступаю в шоу у Илья Авербуха, катаюсь с Оксаной. Пока люди хотят видеть меня на льду, я буду кататься. Кроме этого, пробую много нового: вести мотивационные лекции, чтобы давать людям какую-то надежду, веру в то, что никогда нельзя сдаваться. Для меня это никогда не было самоцелью, но, наверное, во мне многие видят для себя в чем-то пример. Плюс, видимо, в этом плане матушка-природа, родители, которые наделили меня чем-то: харизмой, обаянием. Да и опыт, полученный в спорте, актерское мастерство артиста на льду помогают. Из относительно нового — недавно примерил на себя роль телеведущего... Но всему нужно учиться.

— Занимаетесь с педагогами?

**Р.К.** Да, ко мне приходят преподаватели. Нужно развивать себя, чтобы это было более профессионально, интересно и мне, и зрителю.

**О.Д.** Чтобы чувствовать себя комфортно.

**Р.К.** Даже перед выходом на лед, порой волнуешься, хотя ты на этой льдине 35 лет своей жизни провел. Но показываешь новый номер или программу, и не уверен, что сделаешь все чисто, не знаешь, как воспримет зритель. А когда работаешь на сцене с микрофоном — это совсем другое. Тут нужно потренироваться, чтобы тебя не парализовало от страха, и ты не просто стоял и улыбался. Это требует определенных навыков. И так во всем. Я снимался в кино 15 лет назад. И понял для себя, что одного обаяния и того факта, что камера меня любит, недостаточно. Чтобы профессионально и грамотно играть, нужно этому обучаться.

— Когда стало понятно, что вопрос борьбы за жизни в целом отходит на второй план, на первый неизбежно, наверное, выходит следующий: как дальше жить и как кормить семью...

**Р.К.** У меня был вопрос: чем теперь заниматься? Я всю жизнь катался, работал руками, ногами.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Р. КОСТОМАРОВА И О. ДЕНИНИ

Понятно, что я мог бы пойти на спортивный канал, быть ведущим или комментатором.

**О.Д.** На самом деле, на тот момент вообще мыслей не было.

**Р.К.** Я просто не понимал, как жить дальше и зачем. Я достаточно обеспеченный человек: за свою карьеру и за годы выступлений после заработал, чтобы обеспечить жизнь себе и детям, дом построил, и, как говорится, дерево посадил. Но сам факт, что надо вставать на ноги и двигаться дальше, чем-то заниматься — конечно, это было тяжело осознавать.

— Оксана, детей в школе не мучили распросами? Если взрослые, как правило, тактичны, то подросткам это дается сложнее.

**О.Д.** К счастью, окружение наших детей оказалось очень мудрым. И даже дети понимали, что, наверное, не нужно в такие моменты трогать. Я часто спрашивала Настю: «Что там дети в классе? Чего, как?» И она всегда говорила: «Мам, все все знают, но никто ничего не говорит».

— Кто из детей на кого похож больше?

**Р.К.** Дочка — на меня в большей степени чертами лица, а ноги стройные длинные — мамини. И это хорошо — у меня-то кривые, а у мамы красивые (смеется). Сын, наверное, больше микс — что-то от мамы, и что-то от папы. Словом, все самое лучшее в детях.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Т. КОСТОМАРОВА И О. ДОМИНА

## ПЕРСОНА НОМЕРА

— Кто из ребят любит экстрим так же, как Роман?

**Р.К.** Знаете, у детей это очень интересно устроено. В 5 лет дочь не боялась ходить по подвесному мосту в Скайпарке в Сочи. Там надо идти 200 метров над пропастью, и она это делала легко. А в 8 лет испугалась и идти не захотела. Такие разные периоды. Да и потом, у детей еще все впереди.

Настя в любом случае достаточно смелый человек — здорово плавает, любит попрыгать с лодки в воду, как и Илья. Они катаются на вейкборде — мы отдыхали на море — они оба, что сын, что дочка, гоняли за катером на доске.

— Настя довольно серьезно занимается теннисом...

**Р.К.** Да. И я бы хотел, чтобы она добилась высоких результатов. Спорт закаляет характер, учит справляться с трудностями, заставляет в какие-то моменты по-другому посмотреть на свои физические возможности. Вот, не хочу, не могу — а надо. И даже если завоевать олимпийское золото не получится, ты будешь сильнее в дальнейшей жизни.

— Профессиональный теннис — это вид спорта со сложным графиком, где приходится соревноваться 11 месяцев в году по всему миру.

**Р.К.** Так это же счастье — объездить весь мир! Если соревнуешься 11 месяцев в году, знаешь, ты уже достаточно успешный спортсмен. Мы же раньше, в детстве, к этому и стремились: хотели посмотреть мир, попробовать жвачку, купить кроссовки — в нашем детстве это тоже нас мотивировало, помимо чисто спортивного результата.

— У Вас же был довольно продолжительный период в карьере, когда вы жили и тренировались в США. Часто возвращаетесь к нему в памяти?

**Р.К.** Это был довольно длинный период — почти 8 лет. Интересный, яркий отрезок жизни, но и безумно трудный. Хоть это и казалось: «О! В Америке, класс!», было очень тяжело — денег не хватало, спали, порой на полу и на каких-то надувных матрасах, без кондиционеров. Постоянно занимали деньги, потому

## ПЕРСОНА НОМЕРА

что на 100 долларов в месяц не прожить. Потом отдавали и снова занимали. И так на протяжении 5-6 лет, если не больше, пока не пошли первые успехи. Это случилось в 2003-2004 году, когда мы с Таней начали выигрывать практически все турниры и зарабатывать.

— Как выкручивались?

**Р.К.** Ели фастфуд на 5-10 долларов в день. Порой кто-то нас угощал — старшие товарищи, например, Илья Авербух, он был более обеспеченным человеком, благодаря своим достижениям, вот и подкармливал нас. Сейчас это уже вспоминаешь с улыбкой. Да и тогда это казалось как будто бы нормой. Нужно было все перетерпеть, в какой-то момент начать выигрывать. Чтобы не жить так оставшуюся всю свою жизнь.

— Вы рассказывали в интервью, что в тот период совершали много безбашенных поступков. Какой из них вам кажется сейчас самым безумным?

**Р.К.** Ой, их так много было, что не будем даже начинать. Порой я сейчас вспоминаю, какие глупости мы творили и диву даюсь — как это не закончилось плачевно? Как это все прошло, словно с гуся вода? Такие были порой неадекватные вещи...

— Оксана, Вы же знали об этой безбашенности. Как относились в самом начале отношений к тому, что любимый человек обожает приключения?

**Р.К.** Думала, наверное: «Во дурак!» Но все равно я уверен, что все девчонки любят хулиганов, как бы там ни было.

**О.Д.** Не говори за всех.

**Р.К.:** Нет, девчонки точно любят хулиганов. Просто когда ты потом с этим хулиганом начинаешь жить, конечно, уже не хочешь, чтобы происходили какие-то неадекватные поступки. Стараешься оберегать любимого человека. Но все глупости были до того, как мы с Оксаной познакомились.

**О.Д.:** Это было в молодости. Я всего этого не видела, но, конечно, была наслышана. К моменту нашего знакомства Рома повзрослел.

— Часто люди, оказавшиеся в сложной ситуации, начинают размышлять



ФОТО: ТАСС / ИЛЮМИНЭКСИСТОВ

в сослагательном наклонении: если бы я что-то сделал или, наоборот, не сделал, то всего бы этого не случилось. Вам это знакомо?

**Р.К.** Такие мысли периодически, конечно, бывают и настроение улетает куда-то совсем вниз. Но все они непродуктивны. С каждым днем, наверное, становится легче. Не зря говорят: время лечит. Да, порой я себя утешаю тем, что 45 лет пожил насыщенной, яркой жизнью, в которой многого добился, много чего сделал, стал успешным, узнаваемым. Но я не хотел того, что сейчас происходит. И, да, я многое бы изменил.

**О.Д.** Если бы был второй шанс.

**Р.К.** Да, конечно, я бы многое сделал по-другому. В последний месяц, неделю, да пусть даже несколько дней. Увы, это невозможно. Иногда я мечтаю о волшебной палочке, волшебных спичках или золотой рыбке. Мне не нужно три желания — только одно. Или хотя бы волшебная палочка на 10 секунд — кое-что изменил бы точно.

— Спортсмены — это люди, которые обычно живут целями: чемпионатами мира, Олимпийскими играми. Вы сейчас перед собой какие-то цели ставите?

**Р.К.** Хочу, чтобы у меня была работа, чтобы я был занят, востребован. Конечно же, хочу путешествовать, встречаться с друзьями, общаться, иногда «зажечь» в караоке, пусть даже и плохо пою. Наслаждаться жизнью. И смотреть, как растут дети: как учатся, как Настя прогрессирует в теннисе. Жить сегодняшним днем — сделал какой-то шаг вперед, чему-то научился. И двигайся дальше. ♦



# ВЛАСТЕЛИНЫ ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА

Кстати, уже несколько лет идут разговоры об увеличении числа входящих в Золотое кольцо городов. В этом году представлена концепция Большого Золотого кольца России, куда предполагается включить Коломну, Зарайск, Каширу, Егорьевск, Воскресенск, Рузу, Волоколамск, Подольск, Тулу, Калугу, Рязань, Тверь и Гусь-Хрустальный. А, значит, еще не раз появится повод отправиться в новое путешествие по Золотому кольцу.



В 1967 году журналист газеты «Советская культура» Юрий Бычков предложил объединить старинные русские города в один экскурсионный маршрут и придумал ему название – Золотое кольцо России.

Сегодня это один из самых популярных туристических маршрутов нашей страны.

Мы предлагаем совершить по нему виртуальный тур в экспресс-формате, выделив самые яркие достопримечательности – своего рода властелинов кольца.

## 1 ЯРОСЛАВЛЬ – СТОЛИЦА ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА >

Н улевой километр Золотого кольца был установлен в 2013 году в Ярославле, который считается его столицей. Здесь сосредоточено 140 архитектурных памятников, а исторический центр города включен в список Юнеско.

В центре Ярославля расположен музей-заповедник, включающий Спасо-Преображенский собор начала XVI века. Считается, что он стоит на месте одноименного собора, заложенного князем Константином еще в 1216 году. В 1501 году пожар уничтожил город почти дотла, не пощадив и деревянные храмовые постройки.

Для восстановления собора по велению Василия III в Ярославль была прислана артель мастеров под руководством, как полагают историки, итальянского зодчего. Каменный собор был построен по образу Благовещенского и Архангельского соборов Московского кремля и в этом виде сохранился до сих пор. Сегодня на территории музея-заповедника располагаются также шесть храмов XVII века. Здесь же можно увидеть старинные иконы, книги, монеты и шитье.

Будучи столицей Золотого кольца Ярославль предлагает решение тем тури-

стам, у кого нет времени на длительное путешествие по всем городам, – музей «Золотое кольцо». Здесь собраны визитные карточки всех городов, входящих в маршрут. Причем миниатюрные города живут своей жизнью: горожане спешат в магазин или на работу, по улицам проезжают машины, туристы осматривают достопримечательности... а в Ярославле, например, болельщики спешат на «Арену 2000».

Хоккей – настоящая страсть ярославцев. И боль – команда «Локомотив» 7 сентября 2011 года погибла в авиакатастрофе. Ей посвящен расположенный

рядом с ареной мемориал «Хоккейное братство».

Столица Золотого кольца – это еще и колыбель русского драматического театра. Действующий поныне театр имени Федора Волкова был открыт в 1750 году и стал первым в России. Сегодня в театре устраиваются экскурсии, во время которых можно увидеть закулисы, узнать как создаются костюмы и декорации. Многие столичные театры любят именно в Ярославле «обкатывать» свои премьеры, так что у путешественника есть шанс не только увидеть внутреннюю кухню, но и на уникальном спектакле побывать.



ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВА ЛАВРА СВЯЗАНА С ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЧИТАЕМЫХ В РОССИИ СВЯТЫХ — ПРЕПОДОБНЫМ СЕРГИЕМ РАДОНЕЖСКИМ, МОЩИ КОТОРОГО ХРАНЯТСЯ В СВЯТО-ТРОИЦКОМ СОБОРЕ.



ПОРТРЕТОВ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО НЕ СОХРАНИЛОСЬ, ПОЭТОМУ БЮСТ ВАЯЛИ С АКТЕРА НИКОЛАЯ ЧЕРКАСОВА, СЫГРАВШЕГО КНЯЗЯ В ЗНАМИТОМ СОВЕТСКОМ КИНОФИЛЬМЕ.

## 2 ПЕЩЕРНЫЙ ХРАМ И МАТРЕШКА ▲ СЕРГИЕВА ПОСАДА

Центром притяжения туристов в Сергиевом Посаде остается Троице-Сергиева лавра. Собственно, вокруг нее и возник город. Основанный в 1337 году мужской монастырь, на территории которого сосредоточено более 50 исторических зданий, привлекает не только туристов, но и паломников. Троице-Сергиева лавра связана с одним из самых почитаемых в России святых — преподобным Сергием Радонежским, мощи которого хранятся в Свято-Троицком соборе. По преданию в лавре Сергей Радонежский благословил князя Дмитрия Донского и его воинов на Куликовскую битву.

Рядом с комплексом лавры, находящимся под охраной ЮНЕСКО, возвышается Гефсиманский Черниговский скит. По сравнению с «соседкой» он молод — основан в 1844 году. Уникальность скита в том, что на его территории под Черниговским храмом есть пещерная церковь и огромная трапезная с поражающим воображение сводчатым потолком. Любопытно, что сам скит был после революции закрыт и монахи вернулись сюда лишь в 1990-х, а вот пещерная церковь оставалась действующей с момента постройки в 1850-х.

Сергиев Посад называют столицей королевства игрушек, здесь их делают больше 200 лет. Самая знаме-

нитая — Матрешка, которая всегда производилась здесь в промышленных масштабах. Говорят, раньше основными покупателями игрушек были паломники, развозившие матрешку по всей стране. Видимо, благодаря этому Матрешка и стала национальным символом. Неудивительно, что когда в 1931 году стали искать место новой прописки для московского музея игрушки, открытого в столице в 1918 году, выбор пал на Сергиев посад. Сейчас здесь хранится более 150 000 игрушек со всех уголков света.

В отдельный музей выделена экспозиция матрешек. В ней собраны дореволюционные, советские, и современные произведения, созданные как профессиональными художниками, так и народными умельцами.

Игрушке посвящен и открытый в 2018 году частный Музей советского детства. Коллекционеры Олеся и Семен Жильцовы собрали то, во что играли дети во второй половине прошлого века, и сопроводили это историей создания и педагогическим назначением каждого экспоната. Теперь, оказавшись в Сергиеве, можно, наконец, узнать, что же это за зверь такой — конь педальный, в советские времена ставший, как теперь бы сказали, мемом. А также познакомиться с Непослушной Аленкой — одной из первых интерактивных кукол, которая не хотела есть кашу.

## 3 УТЮГИ И ХИТРОСТИ ПЕРЕСЛАВЛЯ-ЗАЛЕССКОГО >

Самый знаменитый уроженец Переславля-Залеского — князь Александр Невский. Здесь он родился и крестился в Спасо-Преображенском соборе, перед которым теперь установлен его памятник. Портретов князя не сохранилось, поэтому бюст ваяли с актера Николая Черкасова, сыгравшего Александра Невского в знаменитом советском кинофильме.

Сам Спасо-Преображенский собор построен в XII веке в центре традиционного для русских городов кремля, который, увы, был полностью разрушен во время многочисленных вражеских набегов. Расписывал храм знаменитый Феофан Грек, тут можно увидеть список его иконы «Преображение», оригинал которой хранится в Третьяковской галерее.

Самый знаменитый исторический факт Переславля — здесь на Плещеевом озере юный Петр Первый построил свою потешную флотилию, от которой ведет свое начало военно-морской флот России. Сохранившемуся с тех времен ботику Петра Первого посвящен одноименный музей-усадьба.

Современный Переславль знаменит хитростью и смекалкой. Точнее, музеем, посвященным этим качествам русского человека. Само появление Музея хитростей и смекалки —

проявление этой самой смекалки, ведь изначально экспозиция скучно именовалась музеем местных ремесел.

В расположенном в центре города музее выставлены «предки» современных соковыжималок, кофеварок, кухонных комбайнов и стиральных машин. И множество других древних «лайфхаков», облегчавших быт наших предков. Особенно впечатляет коллекция мужской посуды, например, кружка для усатых мужчин или музыкальная бутылка. Многие экспонаты можно трогать и даже попробовать в деле.

Отдельного музея в Переславле удостоился уют. Коллекция частная, собрана в России, Германии, Польше и других странах — всего более 200 уютов: угольные, спиртовые, электрические, крошечные весом всего 10 г и огромный, которым, говорят, гладили голенища сапог.

Когда-то здесь размещалась и коллекция чайников, но потом она разрослась и выделилась в отдельный музей, расположенный в соседнем с Переславлем селе Вельково.



СЧИТАЕТСЯ, ЧТО СТРОИТЕЛИ РОСТОВСКОГО КРЕМЛЯ ПОЗАЙМСТВОВАЛИ АРХИТЕКТУРНОЕ РЕШЕНИЕ У МОСКВЫ XVII ВЕКА.

ФОТО: BETTY IMAGES / CANACU

## ПУТЕШЕСТВИЯ

сегодня гуляющие по ростовскому кремлю туристы нет-нет да и представляют себя массовой знаменитой кинокомедии.

Купечество Ростова Великого в Российской империи имело вес, а городская ярмарка в конце XVIII века стала третьей по популярности, уступая лишь Нижегородской и Ирбитской. И одной из главных достопримечательностей города наряду с кремлем и Спасо-Яковлевским монастырем, считаются торговые ряды, окружающие храм Спаса Всемилостивого.

Торговля на этом месте ведется уже не менее 300 лет, правда, тогда ряды были деревянными, а «одевать» их в камень начали как раз с ростом популярности Ростовской ярмарки. И сейчас ряды не изменяют себе — здесь по-прежнему идет бойкая торговля.

Жизни и быту торгового люда посвящен Музей ростовского купечества, разместившийся в усадьбе купцов Кекиных. Экспозиция появилась здесь в 2008 году, в ней представлены личные вещи, документы и портреты купцов, а также воссозданы гостиная, столовая, кабинет, какими они были в середине XIX века.

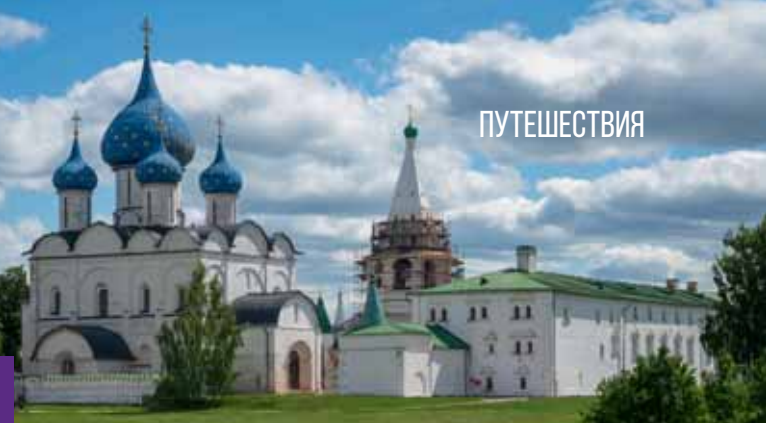
Наконец, еще одним доказательством предприимчивости ростовчан стал Музей финифти. Промысел росписи по эмали никак с Ростовом не связан, он начал развиваться в городе только в середине XVIII века, а на Руси известен с третьего века до нашей эры. Но именно в Ростове можно увидеть внушительную коллекцию финифти: иконы, церковная утварь, украшения, шкатулки, панно. Причем сразу в двух музеях — один работает в кремле, второй — «Ростовская финифть» — при фабрике. В экскурсию по «Ростовской финифти» также входит посещение производства, где можно увидеть работу современных ювелиров и даже ненадолго стать учеником мастера и попробовать расписать эмаль самостоятельно.



ФОТО: BETTY IMAGES / LANGENW. JACQUES

ФОТО: BETTY IMAGES / JULIA LERTEVA

СУЗДАЛЬ ПОСЕЩАЮТ БОЛЕЕ 1,5 МИЛЛИОНА ТУРИСТОВ. НА 15 КВ. КМ ГОРОДА РАСПОЛОЖЕНО БОЛЕЕ 40 ЦЕРКВЕЙ И ХРАМОВ.



## ПУТЕШЕСТВИЯ

### 9 СУЗДАЛЬ: СЪЕМОЧНАЯ ПЛОЩАДКА СТАЛА МУЗЕЕМ >

Можно сказать, что Суздаль — город рекордов. Один из последних установлен в начале августа, когда на праздновании тысячелетия города состоялось самое массовое в мире чаепитие. Суздаль посещают более 1,5 миллиона туристов ежегодно. Здесь расположено более 40 церквей и храмов. А всего в городе более 300 достопримечательностей, в том числе мирового значения.

Главная из них — Спасо-Евфимиев монастырь со Спасо-Преображенским собором. При Екатерине II здесь была открыта тюрьма, которая в отличие от монастыря продолжала работать и советские времена.

Мировую известность Суздаль получил еще в XII-XIII веках благодаря своим строителям. Один из предметов восхищения иностранцев и сейчас поражает воображение — Рождественский собор, внесенный в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Храм действующий, но в перерывах между службами доступен для туристов, которым показывают здесь уцелевшие фрагменты фресок 1233 года.

Однако самым популярным у туристов в Суздале с недавних пор стал музей «Щурово городище». Это не просто новодел — он создан из декораций к фильму «Царь», который снимался в городе в 2008 году. В городе вообще бережно хранят свою киноисторию. Туристам

обязательно покажут дом главного героя фильма «Женитьба Бальзаминова» и отведут к памятнику Андрею Тарковскому, снимавшему здесь «Андрея Рублева». Но фильм «Царь» оставил Суздалю наследие, которое сегодня живет отдельной жизнью и погружает посетителей в атмосферу средневековой Руси лучше любой исторической достопримечательности.

Здесь есть дома и хозяйственные постройки: оружейная, кузница, амбары, мельница, а также устроены впечатляющие инсталляции, выходящие далеко за временные рамки событий, которым посвящен фильм Павла Лунгина.

Интересно, что помимо «Щурова городища» в Суздале есть еще Музей деревянного зодчества и быта, который создан в 1960-70-х годах, когда сюда свозили разобранные по бревнышку и вновь собирали уникальные постройки из сел Владимирской области. Здесь, например, можно увидеть деревянные Воскресенскую церковь из села Потакино и Преображенскую из Козлятьево.

Знаменит же Музей деревянного зодчества Международным праздником огурца, который проводится уже более 20 лет в третью субботу июля. Только здесь можно продегустировать варенье из огурцов, а также получить массу советов о том, как правильно солить огурцы.

### 4 РОСТОВ ВЕЛИКИЙ НЕ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ >

Как и другие города Золотого кольца, Ростов может похвастаться старинной архитектурой, но главная достопримечательность города нематериальна. Здесь всегда велась оживленная торговля, а где торговля, там и реклама. Говорят, что ростовские купцы в XVIII веке «простимулировали» известного этнографа и историка ввести в обиход название «Ростов Великий». Историк утверждал, что так город называли с XII века, но никаких доказательств тому не существует.

Ростов XX века разрекламировал, если можно так сказать, знаменитый режиссер Леонид Гайдай. Для комедии «Иван Васильевич меняет профессию» он «загримировал» ростовский кремль и выдал его за Москву времен Ивана Грозного. И это неслучайно. Считается, что строители ростовского кремля позаимствовали архитектурное решение у Москвы XVII века. В любом случае факт остается фактом —

### 8 МИФЫ, ЧАСЫ И ВЕЛОСИПЕДЫ УГЛИЧА >

С момента появления туристического бренда «Золотое кольцо» на включение в него претендуют множество старинных русских городов, но больше всего повезло Угличу, который официально стал девятым городом кольца в 2018 году.

Несмотря на свою долгую историю (первое упоминание об Угличе датируется 937 годом), знаменит город тем, что здесь произошло одно из самых трагических событий в России. Именно в Угличе в 1591 году погиб сын Ивана Грозного и последний представитель династии Рюриковичей царевич Дмитрий. После его смерти начались смутные времена, во время которых около 20 Лжедмитриев претендовали на российский престол. В конце XVII века в память о убитом мальчике возвели Церковь царевича Димитрия на Крови, строительство которой спонсировал первый представитель

царской династии Романовых Михаил Федорович. Храм настолько великолепен снаружи и внутри, что не раз признавался одним из самых красивых в России и в мире.

Гибель царевича Дмитрия, которую одни считают убийством, а другие настаивают на несчастном случае, породила множество легенд и верований в чудесное спасение. Логично, что именно в Угличе появился Музей мифов и суеверий русского народа. Многие из них живут с нами и в современности: мы боимся просыпать соль, разбить зеркало, перебегающую дорогу черную кошку. А у наших предков страхов было много больше, в том числе всякие вурдалаки, кикиморы, лешие и, конечно, Баба Яга. Все они, а также обереги и амулеты от них представлены в музее Углича. Побывавшие там уверяют, что это один из самых необычных музеев России.

В советское время Углич был знаменит свои часовым заводом, производившим одни из самых популярных хронометров под маркой «Чайка». Завод обанкротился в 2006-м, но в память о его продукции остался Музей часов «Чайка». Здесь более трёх тысяч экспонатов, среди которых есть уникальные, например, самые миниатюрные наручные часы, часы-перстни и часы-кулоны, а также часы-подарки.

Есть в Угличе и другие необычные экспозиции. Например, частный музей тюремного быта, где можно увидеть поделки заключенных из металла, дерева, пластика и даже из хлеба. Под стать экспонатам и экскурсия, которая проводится на блатном жаргоне и повествует, в том числе, о том, что означают те или иные выражения «по фене». А рядом, что логично, размещен небольшой, но очень насыщенный экспонатами музей игральные карты, где можно увидеть карты крапленные, гадальные и даже рекламные. ♦



ФОТО: BETTY IMAGES / ANDREY NIKITIN



ИВАНОВО НАЗЫВАЮТ МУЗЕЕМ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ, В КОТОРОМ СОБРАНЫ УНИКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ СОВЕТСКОЙ АВАНГАРДНОЙ АРХИТЕКТУРЫ.

ПУТЕШЕСТВИЯ

его перестроил и организовал здесь мастерскую, где на ткань наносились различные рисунки. В конце 1980-х палатке вернули первоначальный вид и взяли под охрану государства, ведь других таких в России не сохранилось.

Городом невест Иваново называли из-за того, что здесь было множество ткацких фабрик, где работали в основном женщины и производили знаменитый ивановский ситец. Ему посвящен музей, отпочковавшийся от Краеведческого музея им. Бурялина. В Музее ивановского ситца расскажут историю текстильного производства, а также покажут тысячи образцов ткани и обязательно подчеркнут, что ситец — это вид декоративно-прикладного искусства.

Некоторые называют Иваново музеем под открытым небом, в котором собраны уникальные произведения советской авангардной архитектуры. Например, дом-корабль архитектора Фридмана. Здание построено в 1930 году, состоит из двух корпусов, в один из которых заселили начальство, а в другой — рабочих. Именно первый корпус и называют кораблем — с торца он напоминает нос судна, а в противоположной части возвышается башня, напоминая корму. Второй корпус — для рабочих — городские остролыбы окрестили домом-баржей.

Еще один образец конструктивизма — Дом-подкова 1934 года постройки. В здании полукруглой формы шесть этажей и 104 квартиры, которые давали сотрудникам силовых структур. Видимо, для их удобства на первом этаже открыли магазин «Военторг».

Есть в городе невест и один из самых мужских музеев — Музей советского автопрома. Он частный, открыт в 2014 году и объединяет культовые советские автомобили: ГАЗ, ВАЗ, ЗИЛ, ЗИМ и ЗИС. Причем большая часть коллекции в рабочем состоянии. С недавних пор музей облюбовали местные художники, которые устраивают здесь выставки своих работ.

**7 ИВАНОВО: ГОРОД СИТЦА И АВАНГАРДА**

Иваново не похож ни на один из городов Золотого кольца. Хотя бы потому, что это всегда был сгусток фабрик, а не храмов. Даже самая старая постройка здесь исключительно утилитарная.

Щудровская палатка, построенная в конце XVII века, служила приказной избой и хозяином в ней был управляющий селом Иваново. В ней всего две комнаты. Одна — архив, здесь хранились различные документы, а вторая — приемная приказчика. Названо здание в честь купца Осипа Щудрова, который



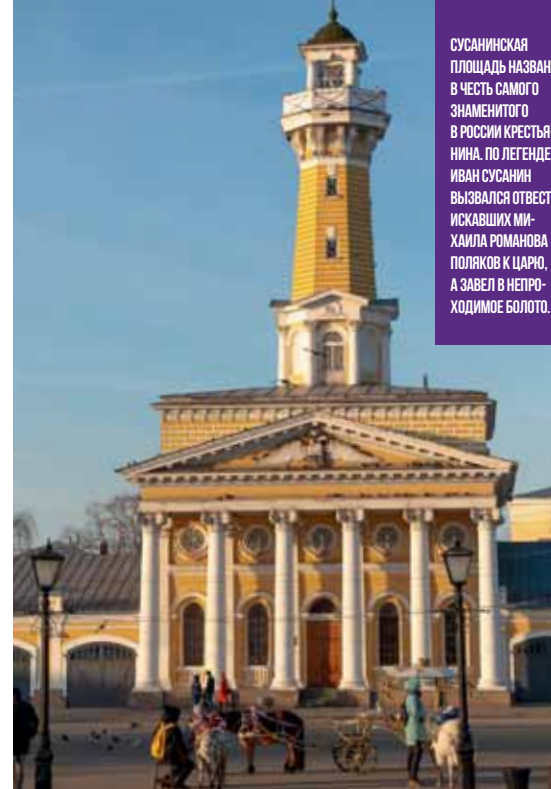
ФОТО: GETTY IMAGES / ALEXANDER BELIKOV

**5 ВО ВЛАДИМИР СО СВОЕЙ ЛОЖКОЙ НЕ ЕЗДЯТ**

Почти все обзорные экскурсии по Владимиру начинаются у Золотых ворот. Когда-то таких ворот в городе-крепости было несколько и все они казались неприступными для врагов, а сегодня от владимирского кремля остались только два боковых пилона и надвратная церковь, которая, впрочем, была восстановлена много позднее. Несмотря на это, Золотые ворота Владимира включены в список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Во Владимире расположен и один из самых древних в современной России храмов — Свято-Успенский собор. Расписывал его знаменитый Андрей Рублев, его фрески можно увидеть в соборе и сегодня.

Обязательно стоит осмотреть Дмитриевский собор, также возведенный в средние века. От привычных белокаменных церквей того времени собор отличает богатая лепнина, правда, это тот случай, когда снаружи здание выглядит гораздо интереснее и богаче, чем внутри. Особого внимания заслуживает Троицкая церковь. Похвастать древним происхождением она не может — ей всего лет сто с хвостиком,



СУШАНИНСКАЯ ПЛОЩАДЬ НАЗВАНА В ЧЕСТЬ САМОГО ЗНАМЕНИТОГО В РОССИИ КРЕСТЬЯНИНА. ПО ЛЕГЕНДЕ ИВАН СУСАНИН ВЫЗВАЛСЯ ОТВЕСТИ ИСКАВШИХ МИХАИЛА РОМАНОВА ПОЛЯКОВ К ЦАРЮ, А ЗАВЕЛ В НЕПРОХОДИМОЕ БОЛОТО.

ФОТО: GETTY IMAGES / ANNA KOZLOVA



ФОТО: GETTY IMAGES / ANOCHKA

**6 КОСТРОМА: СКАЖИТЕ «СЫР»!**

В Костроме есть несколько мест, не осмотрев которые будешь чувствовать себя как человек, не увидевший Красной площади в Москве или Эйфелевой башни в Париже.

Во-первых, Ипатьевский монастырь. Именно здесь прятался от поляков Михаил Романов, к которому весной 1613 года прибыли послы из Москвы и объявили 14-летнего юношу новым царем России. Троицкий собор, где это произошло, сохранился до сих пор. Он возвращен церкви в 2005 году и привлекает туристов, которые любуются многоярусным иконостасом и росписью стен.

Во-вторых, Сусанинская площадь, названная в честь самого знаменитого в России крестьянина. По легенде Иван Сусанин вызвалсЯ отвести искавших Михаила Романова поляков к царю, а завел в непроходимое болото. На площади есть нулевой меридиан в виде восьмиконечной розы ветров, отсюда начинаются все центральные улицы Костромы, а еще здесь установлены памятники Сусанину и... Снегурочке.

Родиной внучки Деда Мороза из Великого Устюга считается именно Кострома. Знатки мифологии уверяют,

что город назван в честь славянской богини и это настоящее имя Снегурочки. У нее здесь есть именной музей — Терем Снегурочки — с ледяной комнатой, где температура не поднимается выше -14°C. Построен он в 2008 году по мотивам сказки Александра Островского «Снегурочка» и одноименному фильму. Кстати, на набережной Волги в Костроме есть беседка Островского. Название неофициальное, бывал ли здесь писатель — неизвестно, но то, что ротонда снималась в фильме «Жестокий романс» по еще одному его произведению — факт.

В-третьих, обязательен к посещению Музей сыра. В конце концов, костромской сыр — настоящий бренд советского и российского сыроделия. В 1912 году в городе работало больше 100 сыроварен. Да и в наши дни Кострома считается сырной столицей России. В 2017 году город стал третьим в национальном гастрономическом рейтинге. В музее не только расскажут историю костромского сыра, но и устроят дегустацию, а заодно посоветуют как правильно этот продукт есть и хранить. Купить частичку «костромского золота», как еще называют местный сыр, здесь тоже можно.

но этот недостаток она компенсирует своим необычным внешним видом и внутренним содержанием. Церковь построили уже в XX веке старообрядцы, и во времена советской власти она служила складом, архивом и даже женским общежитием. В 1960-е ее даже снести хотели, но помешали активные жители Владимира. И тогда решено было разместить в храме музей гусевского стекла и хрусталя. Первый в стране. Экспозиция действует и сегодня, правда, по размеру она уступает музею в Гусь-Хрустальном. И все же основные вехи и образцы стеклодувов Владимирской области разных времен в Троицкой церкви представлены.

Чем точно уникален музейный Владимир — коллекцией ложек и других столовых предметов, собранных в одну экспозицию. В музее ложек можно увидеть и то, чем сервировали столы аристократов и расписанные деревянные ложки крестьян, а заодно узнать историю

этого важного столового прибора. Наконец, нельзя обойти стороной уникальный музей «Старый Владимир», посвященный жизни города в конце XIX и XX веке. Это первый в стране музей, размещенный в бывшей водонапорной башне, имеющий смотровую площадку, с которой открывается великолепный вид на исторический центр Владимира.

Оригинальна и сама экспозиция: пояснения к ее экспонатам — это вырезки из газет и журналов. В музее около 800 экспонатов, многие из них представлены в «родных» интерьерах: зале владимирского трактира, комнатке ломбарда, покоях зажиточных горожан, тюремной камере, где можно увидеть настоящую решетку знаменитого на всю страну благодаря Михаилу Кругу Владимирского централа.

Вокруг музея устроена туристическая пешеходная зона с купеческими домами, булыжной мостовой, водопроводными колонками и, конечно, сувенирными лавками.

# ГЕРБАРИЙ НАШИХ ПОБЕД

## ОТ ТЮЛЬПАНОВ ДО ВЕРЕСКА

Осень, удивительные цвета листьев... Красота природы не оставляет равнодушным и навеивает фантазии на тему гербария. Конечно, спортивного. Не секрет, что у любого государства есть как официальные, так и неофициальные символы. Помимо само собой разумеющихся флага, герба и гимна, многие страны прочно ассоциируются в мире с какими-либо цветами или растениями. Давайте соберем такой гербарий вместе, вспоминая происхождение и историю этих ассоциаций, а заодно примечательные победы российских спортсменов над представителями этих стран. Поехали!



ФОТО: GETTY IMAGES / CARL COURT



ФОТО: GETTY IMAGES / ELSA

## КАНАДА СИМВОЛ: КЛЕНОВЫЙ ЛИСТ

ТО, ЧТО КЛЕНОВЫЙ ЛИСТ СИМВОЛИЗИРУЕТ КАНАДУ, ОБЩЕИЗВЕСТНО. ХОТЯ ЗНАКОМЫЙ ВСЕМ СОВРЕМЕННЫЙ ФЛАГ ЭТОЙ СТРАНЫ, В САМОМ ЦЕНТРЕ КОТОРОГО НАХОДИТСЯ ОГРОМНЫЙ 11-КОНЕЧНЫЙ ЛИСТ, ПОЯВИЛСЯ ТОЛЬКО В 1965 ГОДУ. НО САМА ИСТОРИЯ ЭТОГО СИМВОЛА КУДА ДРЕВНЕЕ И НАЧАЛАСЬ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ПОЯВИЛАСЬ КАНАДА В СОВРЕМЕННОМ СМЫСЛЕ.

Впервые его в качестве эмблемы начали использовать еще в начале XVIII века французские колонисты, которые расселились по берегам реки Святого Лаврентия. Причем сами жители страны уверены, что это не какое-то абстрактный клен, а совершенно конкретная его разновидность – сахарный клен, из сока которого варят знаменитый сироп. И растет он только в Северной Америке. Поэтому не путайте его с европейским, который, к примеру, воспевал Сергей Есенин.

Постепенно кленовый лист стал олицетворять всех франкоговорящих американцев, в 1834 году попал на эмблему Общества святого Иоанна Крестителя – организации, до сих пор объединяющей патриотов Квебека. А уже оттуда переключался на герб этой провинции,

потом на герб соседнего Онтарио, а в 1921-м – и на герб Канады после создания доминиона и получения формальной независимости от Великобритании. А в 1965 году флаг Канады приобрел современный вид. Две красных полосы по бокам символизируют Тихий и Атлантический океаны, белая – землю, а кленовый лист располагается в самом центре.

Вот уже полтора века этот символ используется на монетах и банкнотах, военной экипировке, логотипах различных компаний и, конечно, спортивных клубов и федераций. Не зря же одна из самых знаменитых хоккейных команд Канады носит название «Торонто Мэйпл Лифс», или «кленовые листья из Торонто». А с 1996 года клен является официальным древесным символом страны.

В сознании отечественных любителей спорта лист клена, конечно, давным-давно связан со сборной Канады по хоккею – как все помнят, этот популярный вид спорта является как раз канадским изобретением. На соперничестве североамериканской и советской школ выросло не одно поколение игроков и болельщиков, и принципиальности оно не утратило до сих пор.

Дебютной победе сборной СССР на чемпионате мира в нынешнем году исполнилось уже 70 лет, со времен первой Суперсерии прошло более полувека – но в мировом хоккее вывеска Россия – Канада до сих пор гарантирует накал страстей и зрелище высшего уровня. Так что одной из самых эмоциональных побед последних десятилетий в нашем спорте является золото ЧМ-2008. Тогда канадцы впервые в истории принимали турнир, и очень хотели выиграть в год 100-летия ИИХФ. В финале хозяева встретились с командой Вячеслава Быкова. Наши к 15-й минуте проигрывали 1:3, но сумели перевести матч с овертайм, а там Илья Ковальчук забросил одну из самых памятных победных шайб в истории российской сборной.

КРАСИВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЦВЕТОК ВОТ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ВЕКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОЯНИЕМ НИДЕРЛАНДОВ. КАНАЛЫ, ВЕЛОСИПЕДЫ, ВЕТРЯНЫЕ МЕЛЬНИЦЫ И ПОЛЯ ТЮЛЬПАНОВ – ВОТ ЧТО ПЕРВОЕ ПРИХОДИТ НА УМ ПРИ УПОМИНАНИИ ЭТОЙ СТРАНЫ. НЕКОТОРЫЕ ДАЖЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ИМЕННО ЗДЕСЬ И ВЫВЕЛИ ПОПУЛЯРНЫЙ ЦВЕТОК. ХОТЯ ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ СОВСЕМ ТАК.

## НИДЕРЛАНДЫ СИМВОЛ: ТЮЛЬПАН

Родиной дикорастущих предков тюльпанов являются высокогорья в районе современной границы Китая и Афганистана. Отсюда через Персию цветы попали в Османскую империю и стали популярны в садах султанов в Стамбуле и на местных рынках. Бутон напомнил кому-то своим видом традиционный головной убор – тюрбан. Отсюда и произошло современное название цветка.

В середине XVI века австрийский посол Ожье де Бюсбекупил у султана партию луковиц и привез их в Вену. Там они попали в местный Ботанический сад, которым управлял фламандец Шарль де Леклюз. Он заинтересовался тюльпанами и начал активно работать над их селекцией. А в 1593-м де Леклюз переехал в голландский Лейден, работать при местном университете. Через год он вырастил первый в Нидерландах урожай цветов. При этом сам ботаник тюльпаны даже не думал продавать, используя их исключительно в научных целях.

Впрочем, стремительный рост популярности экзотического на тот момент растения было уже не остановить, и через полтора десятка лет в стране началась настоящая тюльпановая лихорадка. Немало поспособствовали этому

и торговцы, придумавшие массу легенд – например, что в Стамбуле выращивать тюльпаны разрешается только аристократам. Так цветок перестал быть просто цветком и стал показателем статуса. А параллельно шел процесс превращения Нидерландов в самую богатую торговую державу Европы, и экономический расцвет только разогревал рынок.

Результатом стала первая в истории биржевая лихорадка или, по другой аналогии, финансовая пирамида. И без того баснословные цены на тюльпаны стали расти день ото дня, а выращивать их бросились все, кому не лень и везде, где это было можно. Люди продавали все свое имущество, чтобы инвестировать деньги в тюльпаны и перепродать их с выгодой. Заключались контракты на еще не выращенный урожай. Закончилось все это закономерно – в начале 1637 года рынок рухнул, и все, кто не успел вовремя выйти из игры, обанкротились.

Тюльпан перестал быть предметом спекуляций, но все равно сохранил свое место в сердцах простых голландцев. Они продолжили выращивать эти цветы и выводить все новые сорта. Сейчас, по некоторым данным, под тюльпаны отведено до 20 процентов территории страны, при этом две трети их идет на экспорт.



ФОТО: GETTY IMAGES / BEA / A. CRICI

В том числе и в Россию, футбольная сборная которой встретилась с Нидерландами в четвертьфинале Евро-2008 в швейцарском Базеле. Оранжевые под руководством известного в прошлом форварда Марко ван Бастена считались одними из фаворитов того турнира. Но у россиян был свой козырь в виде еще более опытного тренера и соотечественника своих соперников Гуса Хиддинка. Перед стартом чемпионата его многие критиковали, а поражение от Испании на старте со счетом 1:4 не добавило голландскому специалисту вистов. Но из группы его команда уверенно вышла, обыграв Грецию и Швецию.

Ну а в историческом для российского футбола четвертьфинале Евро 2008 наши выдали футбол мечты, выглядели острее, создали больше моментов, три из которых реализовали Роман Павлюченко, Дмитрий Торбинский и Андрей Аршавин. Домой сборная вернулась с бронзовыми медалями.



ФОТО: GETTY IMAGES / ZORAN DOBROVIC / IMAGEBETA



ФОТО: GETTY IMAGES / STEWART TRENKLE / ALLSTAR

## ЯПОНИЯ СИМВОЛ: САКУРА

ЗАГАДОЧНАЯ САКУРА, С НАЗВАНИЕМ КОТОРОЙ У ВСЕХ АССОЦИИРУЕТСЯ ЯПОНИЯ, НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК МЕСТНАЯ ВИШНЯ. ТОЧНЕЕ, САКУРОЙ ЯПОНЦЫ НАЗЫВАЮТ ОКОЛО ДЕСЯТКА РОДСТВЕННЫХ ВИШНЕ ДЕРЕВЬЕВ. КСТАТИ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ ЧИСТО ДЕКОРАТИВНЫЕ, И ВЫРАЩИВАЮТСЯ НЕ РАДИ ПЛОДОВ, А ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ-ЗА КРАСОТЫ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ. ПОЭТОМУ СЛОВОМ «САКУРА» НАЗЫВАЮТ КАК САМО ДЕРЕВО, ТАК И ЕГО ЦВЕТЫ.

**В** японской культуре огромное значение имеет праздник, или ритуал «Ханами», смысл которого состоит в любовании цветением деревьев. Его история уходит корнями в VIII век. Первоначально в этой роли выступали сливовые деревья, но достаточно быстро основным символом праздника стала сакура. Изначально «Ханами» отмечали только аристократы и члены императорской фамилии, затем к ним присоединились самураи, а постепенно праздник стал всеобщим.

Сакура цветет от семи до десяти дней, ее розовые лепестки быстро опадают, как снег, это завораживающее зрелище. Для японцев цветы вишни символизируют

непостоянство и переменчивость жизни, ее хрупкость, и в конечном счете человеческую смертность. Но в то же время красота жизни и готовность принять свою судьбу. Каждый житель Страны восходящего солнца считает своим долгом весной полюбоваться цветущей сакурой. В популярных изданиях публикуются списки лучших мест, где это можно сделать в каждой префектуре, и обычно японцы отправляются в парки и скверы целыми семьями, устраивают там пикники. Так сакура стала по-настоящему народным символом страны, в каком-то смысле в противовес официальной хризантеме – эмблеме императорского дома.



ФОТО: GETTY IMAGES / DPALE

**К**огда летом 2021 года в Токио во второй раз в истории проходили Олимпийские игры, сакура, конечно, давно уже отцвела. Но на трибунах 12-тысячной арены «Ариаке» болельщиков собралось ничуть не меньше, чем на праздник «Ханами». Только любовались они не цветами, а выступлениями лучших гимнастов планеты. Они разыграли на этой арене 14 комплектов наград, и два золота досталось спортсменам из России.

**У**красшением гимнастического турнира, пожалуй, стали соревнования в мужском командном многоборье. Россияне ехали на турнир в статусе действующих чемпионов мира, причем сохранив победный состав – Артур Далалоян, Никита Нагорный, Денис Аблязин, Давид Белявский. Но было сразу несколько «но». Помимо того, что в этом виде программы сборная России не побеждала с 1996 года, а условия были более привычны главным конкурентам, Японии и Китаю, так еще и за несколько месяцев до Игр наша команда потеряла из-за тяжелой травмы Далалояна. Ценой фантастически героических усилий он сумел восстановиться и выступить в Токио.

**В** квалификации шла очень плотная борьба, и сразу три команды уместились в 0,3 балла – Япония, Китай и замкнувшая тройку Россия. При этом россияне показали лучшие результаты на кольцах и в опорном прыжке. Но в финале это не означало ровным счетом ничего. Там сборные принялись писать историю с чистого листа, и чуть убедительнее это выходило у россиян. Они вновь стали лучшими на тех же кольцах и в опорном прыжке и не допускали серьезных ошибок, держась впереди оппонентов. Ни лидер японцев Дайки Хасимото, ни его китайский коллега Сяо Жотен не могли вытянуть партнеров на первое место.

**В** заключительном виде, которым у россиян были вольные упражнения, Аблязин с Далалояном совершили небольшие поправки, и сердце у болельщиков екнуло, ведь японцы на перекладине выступали здорово. Когда посчитали и объявили сумму баллов, в пору было ахать и охать – разница между Россией и Японией составила 0,103 балла в нашу пользу. Есть первое золото за четверть века! Ну а потом и наша женская сборная стала лучшей в командном многоборье – абсолютный и безоговорочный успех!



ФОТО: АНДРЕЙ ПОЛЫВАНОВ / СЕРГЕЙ КУВЕРИН



ФОТО: АНДРЕЙ ПОЛЫВАНОВ / СЕРГЕЙ КУВЕРИН

## БРАЗИЛИЯ СИМВОЛ: КОФЕ

КОФЕ ЛЮБЯТ И ПЬЮТ ВО ВСЕМ МИРЕ – КОЛИЧЕСТВО УПОТРЕБЛЕННОГО НАПИТКА ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЛИОНАМИ ЧАШЕК В ДЕНЬ. ЕГО ВЫРАЩИВАЮТ В РАЗНЫХ УГОЛКАХ ПЛАНЕТЫ НА РАЗНЫХ КОНТИНЕНТАХ, НО САМЫМ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕННЫМ СЧИТАЕТСЯ БРАЗИЛЬСКИЙ КОФЕ. ХОТЯ ПУТЬ ЭТОГО РАСТЕНИЯ В НОВЫЙ СВЕТ НЕ БЫЛ НИ ЛЕГКИМ, НИ БЫСТРЫМ.

**В** природе кофе – небольшое дерево или кустарник с мясистыми плотными ягодами. И как из них получить привычный всем напиток, люди догадывались далеко не сразу. По легенде, тонирующие свойства растения открыли в Эфиопии примерно в IX веке – пастухи заметили, как некоторые их животные становились невероятно энергичными, пожевав каких-то ягод. Это, конечно, всего лишь легенда, но на самом деле сначала кофейные ягоды ели сырыми, затем придумали их сушить и делать отвар. Лишь несколько веков спустя дело дошло до зерен, которые стали обжаривать и молоть.

К XV веку монополистами в производстве кофейных зерен были арабы, а в Европу напиток попал через Османскую империю. Впрочем, вскоре купцы из Старого света начали закупать кофе непосредственно в аравийских портах, а потом голландским купцам удалось вывезти с полуострова и сами образцы деревьев – сначала в Индию, а потом и на остров Ява. В начале XVIII века началась активная культивация этого растения в американских колониях.

Первая кофейная плантация в Новом свете появилась на Мартинике, а в 1727 году дело дошло и до Бразилии. Местный климат и прочие условия оказались крайне благоприятны для выращивания кофе, хотя более века бразильцы производили его только для внутренних нужд. Но с ростом популярности напитка рос и спрос, поэтому плантации постоянно расширялись. Сейчас на Бразилию приходится, по разным оценкам, от 30 до 40 процентов мирового производства кофейных зерен, страна экспортирует их на сумму около 5 миллиардов долларов в год.

При этом бразильцы так же сложно представить без чашечки кофе, как и без мяча. Причем не обязательно футбольного, пускай свой бренд тонирующего напитка был даже у великого Пеле. Например, сборная Бразилии является одной из ведущих волейбольных команд в мире. Начиная с 1992 года, она по три раза выигрывала чемпионаты мира и олимпийское золото. Побед на Играх у бразильцев могло быть и больше, но еще трижды они уступали в финалах.



ФОТО: GETTY IMAGES / WSJOURNAL



ФОТО: GETTY IMAGES / EMPICS SPORT

**С**амым известным из проигранных решающих матчей, и тем, в котором южноамериканцы были ближе всего к победе, является знаменитый финал в Лондоне-2012. В нем Бразилия играла со сборной России Владимира Алекно. О том матче, как и обо всем турнире в исполнении россиян, написано и сказано немало. Череду травм лидеров команды, которая привела к тому, что в какие-то моменты в составе не было ни одного полностью здорового игрока, смазала подготовку к Олимпиаде. Некоторые волейболисты, к примеру, Александр Волков или Сергей Тетюхин, поехали в Лондон вопреки прогнозам врачей или после длительного простоя.

**Н**о наши парни, постепенно набирая ход, добрались в итоге до золотого матча и сотворили там настоящее чудо, обыгравшись со счёта 0:2 по партиям. Алекно вошел в историю перестановкой Максима Михайлова и Дмитрия Мусэрского, Тетюхин – ключевыми подачами в третьем сете, а Волков – одиночным блоком, завершившим третий сет в пользу россиян после двух отыгранных у Бразилии матчболов. Следом наша команда взяла еще две партии и одержала одну из самых эмоциональных побед в истории отечественного спорта.

КАЗАЛОСЬ БЫ, НАЗВАНИЕ ЭТОГО ЦВЕТКА БОЛЬШЕ АССОЦИИРУЕТСЯ С ШОТЛАНДИЕЙ, С БАЛЛАДОЙ РОБЕРТА ЛЬЮИСА СТИВЕНСОНА «ВЕРЕСКОВЫЙ МЕД». КИЛТЫ, ВОЛЫНКИ, И ЧЕРТОПОЛОХ С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ – ВСЕ ЭТО ГДЕ-ТО РЯДОМ. НО ЕСТЬ КОЕ-ЧТО, ОБЪЕДИНЯЮЩЕЕ ШОТЛАНДСКИЕ И НОРВЕЖСКИЕ ПРОСТОРЫ. И ЭТО, КОНЕЧНО, КЛИМАТ.

## НОРВЕГИЯ СИМВОЛ: ВЕРЕСК

Условия в Норвегии суровые, не каждое дерево сможет расти при низких температурах и сильных ветрах. А вот вереск, представляющий собой низкий, от 20 до 70 сантиметров, кустарник с небольшими, но очень красивыми цветами, произрастает в северной стране повсеместно, даже на скалах. Да что там, его и в Гренландии можно найти. Кусты в период цветения выглядят очень красиво – как небольшие разноцветные облака, белые, розовые, фиолетовые. На фото это выглядит ничуть не хуже знаменитых лавандовых полей Прованса. А их аромат привлекает множество пчел, которые и производят тот самый вересковый мед.

Но норвежцы используют вереск не только для меда. А еще, например, для изготовления крепкого пива, считающегося традиционным напитком северной страны. Листья и побеги служат пищей для домашнего скота, например, овец и оленей, а также птиц. Еще вереск высаживают там, где нужно разрыхлить слишком твердую почву. Из вереска плели венки, использовали его как естественный ароматизатор дома, и даже делали метлы из его ветвей. В общем, универсальное северное растение. Официальный статус национального растения в Норвегии он приобрел с 1976 года, после голосования слушателей и зрителей телерадиокомпании NRK.



ФОТО: GETTYIMAGES / HANS F. MEIER



ФОТО: GETTYIMAGES / JACQUESVANIEREN



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН

Не меньше, чем вереск, простые норвежцы любят свою женскую гандбольную сборную, входящую в число мировых лидеров. Совсем недавно Норвегия в Париже стала олимпийским чемпионом в третий раз за последние пять турниров – первые победы северянки праздновали в Пекине и в Лондоне. А вот затем на двух Играх подряд их оставила в полуфиналах сборная России. Конечно, всем нам памятен успех в Рио-де-Жанейро. В 2016 году команда Евгения Трефилова приехала на Игры темной лошадкой, а вот Норвегия традиционно считалась главным фаворитом. И битва между ними за путевку в финал, безусловно, вошла в историю мирового гандбола. Норвежки начали чуть лучше, но затем наши перехватили инициативу и сумели оторваться на три мяча. Соперницы догнали, и эта игра в кошки-мышки продолжалась весь матч – наша команда выходит вперед, Норвегия ликвидирует отставание. В последний раз этот трюк удалось проверить Норе Мерк на последней минуте основного времени. Но и в овертайме картина не поменялась, минимальное преимущество было за россиянками. В итоге на последних секундах Екатерина Ильина реализовала пенальти, а в последней атаке своей команды Камилла Херрем не попала в створ – 38:37!

Четыре года спустя в Токио у Норвегии в полуфинале с такой же вывеской была громадная мотивация взять реванш. И игра получилась еще жестче, чем в Бразилии, свидетельством чего может служить красная карточка Анны Сень уже в первом тайме. И эту битву россиянки выиграли – они снова лидировали большую часть встречи, забивала Анна Вяхирева, спасала ворота Анна Седойкина. Норвегия с Мерк и Катрин Лунде почти ушла с «-6», но на этот раз в овертайме россиянки соперниц не пустили. Как и в финал.

## ФРАНЦИЯ СИМВОЛ: ЛИЛИЯ

ОДНИМ ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ СИМВОЛОВ ФРАНЦИИ, ПУСТЬ СЕЙЧАС ОФИЦИАЛЬНО И НЕ ИСПОЛЬЗУЮЩИМ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ, ОСТАЕТСЯ ТАК НАЗЫВАЕМАЯ «ФЛЕР-ДЕ-ЛИС», ИЛИ ГЕРАЛЬДИЧЕСКАЯ ЛИЛИЯ. ЭТОТ УЗНАВАЕМЫЙ ЦВЕТОК КРАСОВАЛСЯ НА ГЕРБЕ СТРАНЫ СО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ ВПЛОТЬ ДО РЕВОЛЮЦИИ 1789 ГОДА, А ТАКЖЕ В ПЕРИОДЫ РЕСТАВРАЦИИ МОНАРХИИ. НО СЕЙЧАС ВО ФРАНЦИИ РЕСПУБЛИКА, И ПРЕЖНЯЯ СИМВОЛИКА НЕ В ХОДУ.

Эта история уходит корнями еще в раннее христианство – с цветами лилии в руках изображали деву Марию и святого Иосифа, потому что цветок являлся олицетворением идеи о непорочном зачатии Иисуса Христа. Также он воплощал чистоту и плодородие. По некоторым данным, флер-де-лис начал использовать еще основатель государства франков король Хлодвиг после принятия христианства в конце V века. Легенды гласят, что он получил золотую лилию из рук сошедшего с небес ангела. Другие же историки указывают, что похожие символы использовали еще галлы – их можно обнаружить на монетах, отчеканенных до нашей эры.

Как бы то ни было, постепенно лилия стала геральдическим, а заодно и политическим, религиозным, культурным воплощением Франции. Похожие символы использовал и Карл Великий с наследниками, и представители сменившей их династии Капетингов, далее Валуа и Бурбонов.

Многие, кстати, называют флер-де-Лис именно «лилией Бурбонов», правивших не только во Франции, но и в Испании. В наши дни этот цветок можно увидеть на гербах многих городов, например, Лилля, Бреста, Клермона и даже итальянской Флоренции. Также он присутствует на официальной символике провинции Квебек и Канады

в целом, на гербах монарших домов Испании и Люксембурга, различных организаций и спортивных клубов как в Европе, так и в Америке.

Но первой ассоциацией с лилией все равно остается Франция. Это королевский символ. А вот за звание королей и королев фехтования на Олимпийских играх частенько спорили в последние годы спортсмены из России и Франции. На Играх в Токио, например, кроме них, никому из сборных не удалось завоевать больше одного золота. И очень приятно, что в этом соперничестве россиянам удалось победить потомков мушкетеров, стать первыми в общем зачете, взяв три медали высшей пробы против двух.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН



ФОТО: GETTYIMAGES / NOVENWOLF



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН

Между прочим, сразу в трех финалах командных дисциплин представители Франции и России сходились лицом к лицу. И если в мужской рапире Антон и Кирилл Бородачевы, Владислав Мыльников и Тимур Сафин остались вторыми, то оба женских золотых матча выиграли россиянки. В сабле София Позднякова, Софья Великая и Ольга Никитина уверенно прошли турнирную дистанцию, в финале пришлось нелегко, в какой-то момент уступали 14:21. Но тут свое слово сказала разгромившая соперницу «+8» Никитина, и россиянки довели дело до общей победы.

Еще драматичнее выдался матч за первое место в женской рапире. Турнир начинали Инна Дериглазова, Лариса Коробейникова и Аделина Загидуллина. По ходу соревнований последнюю поменяли на молодую Марту Мартьянову. Та проявила себя хорошо и закрепилась в составе. Но в финале, когда Россия уже получила преимущество в начале, Мартьянова повредила связки голеностопа. Поскольку право на замену команда уже использовала, нашим могло грозить техническое поражение. Но Мартьянова, несмотря на боль, вновь вышла и продолжила фехтовать. Она абсолютно на равных провела свой поединок против лидера сборной Франции Изаоре Тибюс, а затем не оставила шансов Астрид Гуйар, после чего шансы французенок на успех стали чисто математическими. Мартьянову, практически без сознания, увозили из зала на коляске. Такие у нас в спорте настоящие герои. Когда один за всех! ♦

10  
ВЕЛИКИХ ПОБЕД

# ВЕЛИКИХ ТРЕНЕРОВ

30 октября в России отмечают День тренера. И хотя праздник не входит в список официальных памятных дат, в нашей стране он существует уже больше 20 лет.

Роль наставника в жизни спортсмена переоценить невозможно – от первого тренера, который делает с малышами первые шаги, до прославленных специалистов, чьи подопечные из года в год занимают первые ступени пьедесталов всех соревнований.

Мы вспомнили 10 легендарных побед великих тренеров, которые остались в нашей памяти навсегда. В лице этих специалистов мы поздравляем всех, кто выбрал этот непростой путь, и благодарим за их ежедневный труд.

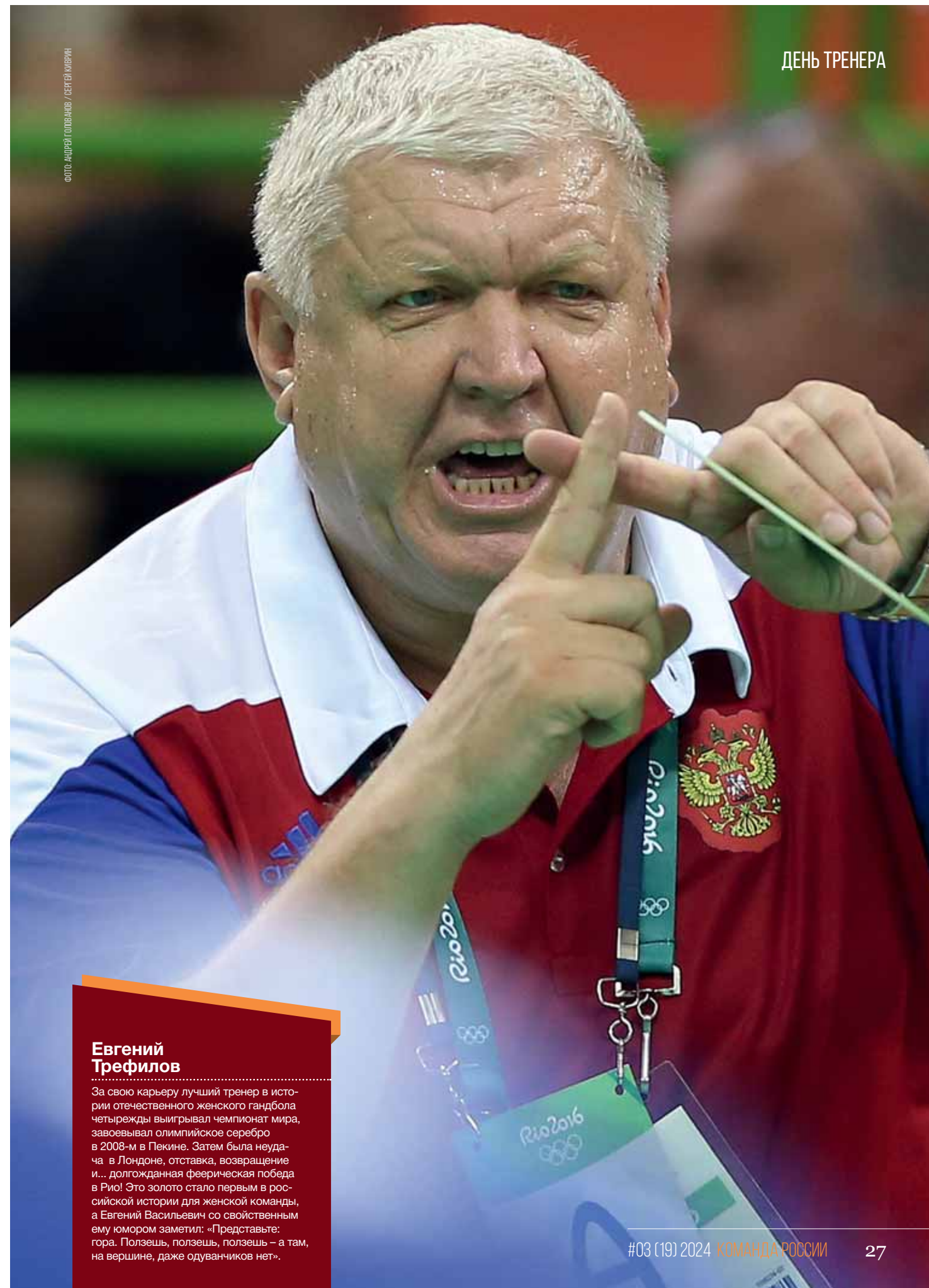


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИЧЕВ / АГЕНТСТВО

### Евгений Трефилов

За свою карьеру лучший тренер в истории отечественного женского гандбола четырежды выигрывал чемпионат мира, завоевывал олимпийское серебро в 2008-м в Пекине. Затем была неудача в Лондоне, отставка, возвращение и... долгожданная феерическая победа в Рио! Это золото стало первым в российской истории для женской команды, а Евгений Васильевич со свойственным ему юмором заметил: «Представьте: гора. Ползешь, ползешь, ползешь – а там, на вершине, даже одуванчиков нет».



### Ирина Винер

К успехам наших гимнасток на Играх Олимпиад к 2012 году болельщики, зрители и даже сами спортсменки, казалось, уже привыкли. Легендарный тренер приучила всех, что для российской команды существует только первое место. И все же вторая золотая медаль Евгении Канаевой стоит особняком. До сегодняшнего дня она остается единственной спортсменкой в истории, кому удалось выиграть две золотые олимпийские медали в личном многоборье.

ФОТО: АГАЛЬЯ ПАВЛЕНКО



### Владимир Алекно

12 августа 2012 года на Олимпиаде в Лондоне волейболисты сотворили один из самых ярких подвигов в истории российского спорта. В финале с Бразилией они уступали 0:2 по партиям и 19:22 в третьем сете, но сумели переломить ход матча и одержать волевою победу. Ключевую роль в итоговом успехе сыграли корректировки, внесенные в игру главным тренером. А сам Алекно, кажется, поверил в успех только, взмывая под потолок волейбольного центра, когда его качала на руках вся команда.

ФОТО: GETTY IMAGES / MARK KOLBE



ФОТО: GETTY IMAGES / PATRICK SMITH - FFA

### Станислав Черчесов

1 июля 2018 года сборная России сотворила один из самых памятных моментов в своей современной истории. В переполненных «Лужниках» на домашнем чемпионате мира наша команда выдала эмоциональный матч 1/8 финала против Испании. Команда Станислава Черчесова сумела отыграть по ходу встречи, а затем добиться победы в серии пенальти.

### Вячеслав Быков

На ЧМ-2008, впервые в истории проходившем в Канаде и приуроченном к 100-летию ИИХФ, сборная России под руководством Быкова не потерпела ни одного поражения ни на групповом этапе, ни в матчах на вылет. В финале нас ждала встреча с хозяевами турнира. Россияне не побеждали на чемпионатах мира с 1993 года, канадцы за это время пять раз становились лучшими и выиграли Олимпийские игры-2002. Именно они считались фаворитами. Но игра расставила все по местам: победная шайба в овертайме Ильи Ковальчука, счет 5:4 в пользу россиян. Невероятна, историческая победа! А Ковальчуку Вячеслав Быков доверял на протяжении всего турнира, даже несмотря на порой не самые удачные действия. И в решающий момент Илья отблагодарил своего тренера важнейшими голами.



ФОТО: GETTY IMAGES / BLSA

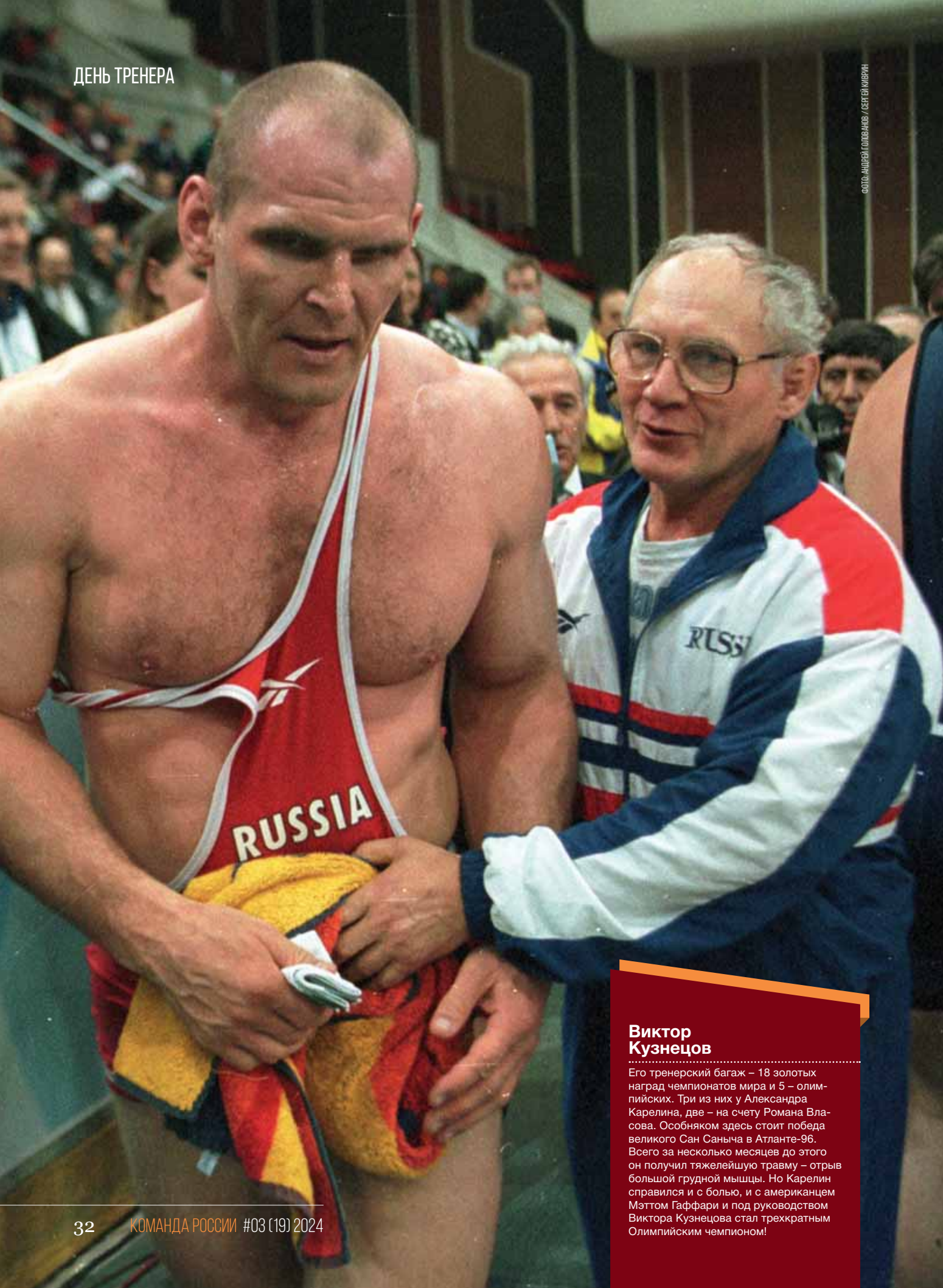


ФОТО: АНДРЕЙ ОЛОВАНОВ / БЕРГЭМВЕРН

**Виктор Кузнецов**

Его тренерский багаж – 18 золотых наград чемпионатов мира и 5 – олимпийских. Три из них у Александра Карелина, две – на счету Романа Власова. Особняком здесь стоит победа великого Сан Саныча в Атланте-96. Всего за несколько месяцев до этого он получил тяжелейшую травму – отрыв большой грудной мышцы. Но Карелин справился и с болью, и с американцем Мэттом Гаффари и под руководством Виктора Кузнецова стал трехкратным Олимпийским чемпионом!

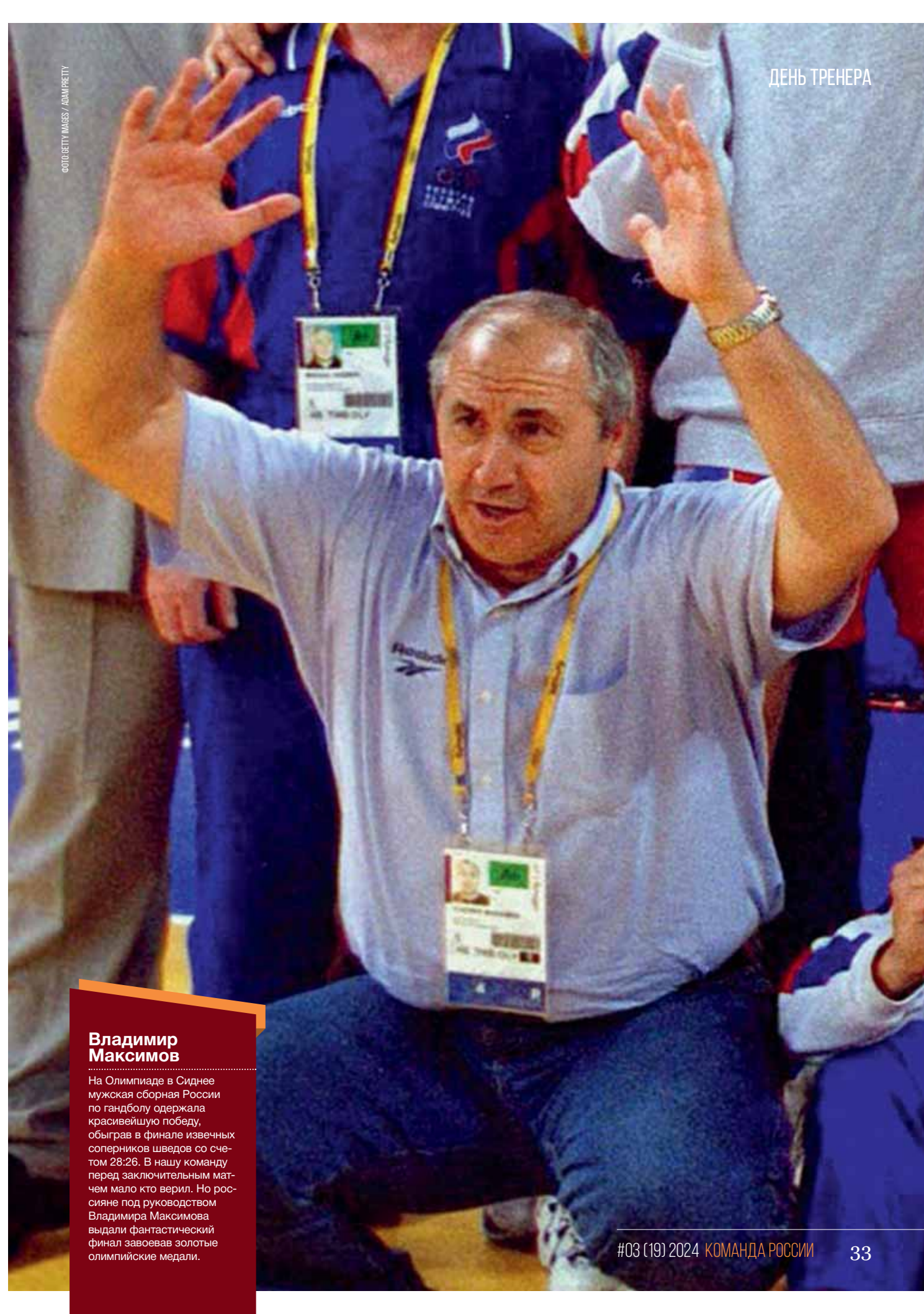


ФОТО: СЕТИ ИАБЭС / АНДРЕЙ

**Владимир Максимов**

На Олимпиаде в Сиднее мужская сборная России по гандболу одержала красивейшую победу, обыграв в финале извечных соперников шведов со счетом 28:26. В нашу команду перед заключительным матчем мало кто верил. Но россияне под руководством Владимира Максимова выдали фантастический финал, завоевав золотые олимпийские медали.



### Михаил Лихачев

Один из самых титулованных тренеров планеты по пляжному футболу утверждает, что каждая победа на чемпионате мира – особенная. Но для болельщиков третья, добытая в 2021 году, все-таки выделяется на общем фоне. Сборная России прошла невероятный по эмоциональному накалу домашний турнир, где было все: упорная борьба, дополнительное время, серии пенальти и итоговый триумф в финале с японцами 5:2. Сам Михаил Лихачев был тогда признан лучшим тренером года по пляжному футболу.



### Татьяна Тарасова

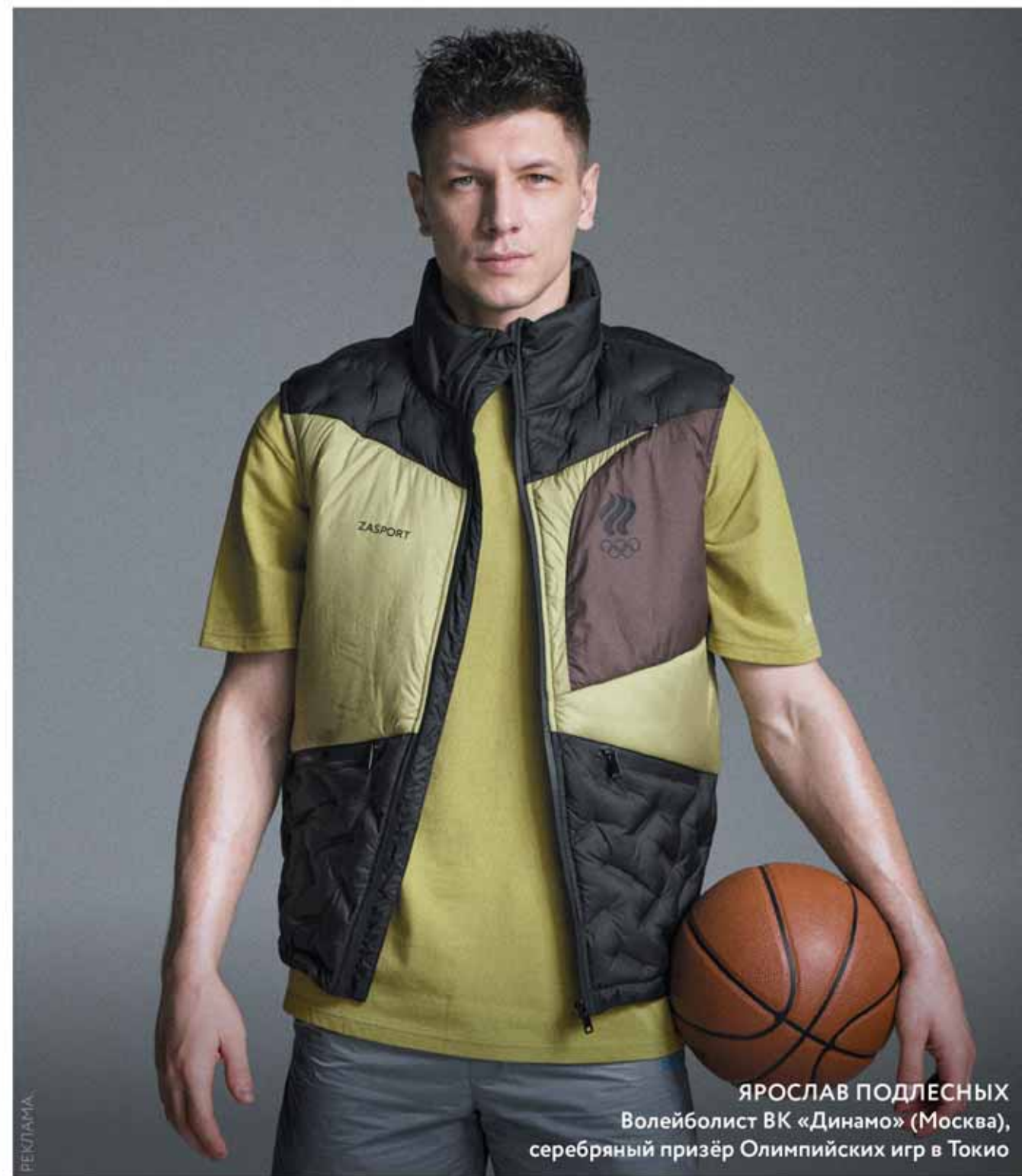
Ее ученики выиграли семь золотых олимпийских медалей. Ирина Роднина и Александр Зайцев, Наталья Бестемьянова и Андрей Букин, Марина Климова и Сергей Пономаренко, Оксана Грищук и Евгений Платов, Илья Кулик и Алексей Ягудин – имена, известные на весь мир. А программы «Зима» и «Человек в железной маске», с которыми Ягудину блистал в Солт-Лейк-Сити-2002 до сих пор берут за душу. Золотой результат работы гениальной работы тренера и спортсмена!



**Татьяна Покровская**

С 2000 года сборной России не было равных в синхронном плавании. Благодаря усилиям Татьяны Покровской и ее команды наши девушки показывали все более интересные и сложные программы. Но победа в Рио-2016 далась тренеру очень тяжело из-за личной драмы - смерти внучки. В память о девочке была поставлена композиция «Мольба», с которой российские синхронистки выиграли золотые медали.

# ZASPORT



**ЯРОСЛАВ ПОДЛЕСНЫХ**  
Волейболист ВК «Динамо» (Москва),  
серебряный призёр Олимпийских игр в Токио

РЕКЛАМА

# ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ ДЕТЯМ – ЛУЧШЕЕ

В конце августа Олимпийский комитет России объявил о старте нового проекта «Олимпийский резерв – детям лучшее», который направлен на формирование нового сильного поколения российских атлетов в спорте высших достижений.

Официальная презентация флагманского проекта состоялась в Инновационном центре Олимпийского комитета России. Там были представлены его первые амбассадоры – 3-кратная Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Алла Шишкина и бронзовый призер Олимпиады 2020 года в Токио по дзюдо Тамерлан Башаев.

Следом прошла научно-практическая Конференция «От наследия сочинской Олимпиады



к современной практике подготовки олимпийского резерва», собравшая уникальный состав участников – ведущих специалистов и экспертов в области спортивной науки и инноваций.

## ДУМАТЬ О БУДУЩЕМ НУЖНО СЕГОДНЯ

Говоря о миссии проекта, который ориентирован на молодых спортсменов в возрасте 14-16 лет, глава ОКР Станислав Поздняков процитировал Президента России: «Как сказал Владимир Владимирович Путин – «это пройдет, пена слетит, но нужно время. Думать о будущем нужно сегодня». Мы это и делаем».

Победы в спорте высших достижений уникальны тем, что это предмет национальной гордости. Вся страна болеет «за своих», искренне радуется победам спортсменов, которых мы цествуем за их самоотверженность и мужество как героев. Чтобы не утратить успешные победные традиции, необходимо сегодня растить достойную, конкурентоспособную смену новых чемпионов.

А еще победы лучших спортсменов на крупнейших соревнованиях в конкуренции с сильнейшими соперниками прямо и непосредственно влияют на рост числа тех, кто приходит заниматься в секции с желанием стать такими же чемпионами, как те, за кого ты только что болел на трибуне или по телевизору.

Соответственно, чем больше юных спортсменов в стране, тем шире база для формирования сильного олимпийского резерва, способного бороться за самые высокие места на любых турнирах. Добиваться исторически значимых результатов и приносить славу своей стране. Эти задачи поможет решить проект «Олимпийский резерв – детям лучшее».

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАМЕНКО

ОКР очень быстро перестроил свою работу после того, как российских спортсменов стали массово отлучать от международных стартов. Организация включила в свой состав олимпийские советы новых территорий (за что мгновенно схлопотали временный бан от МОК), нашла средства для поддержки отстраненных наших атлетов, а теперь сосредоточилась на мерах по содействию подготовке будущих чемпионов. И снова за счет собственных возможностей.

### ПЕРВАЯ ПРОВЕРКА – ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В СЕНЕГАЛЕ

У кого-то может возникнуть вопрос: стоило ли запускать такой проект, если система подготовки юных спортсменов, в целом, уже существует и функционирует?

У Президента ОКР есть понятный и резонный ответ:

— Дело в том, что за последние два с половиной года ситуация в отечественном спорте серьезно изменилась, — говорит Станислав Поздняков. — Система, которая работала как часы в обычное время, сегодня, к сожалению, не является на сто процентов эффективной. Совместно с федерациями мы определили наиболее уязвимые точки, где требуется поддержка для формирования сильного спортивного резерва. И мы готовы ее оказать как раз в рамках нового проекта. К тому же в 2022 году юношеские Олимпийские игры не проводились, поэтому возник небольшой вакуум с точки зрения подготовки молодых спортсменов.

Проект реализуется в рамках утвержденной Стратегии развития ОКР до 2028 года, в кото-



рой содействие подготовке спортивного резерва занимает ключевое место. В его основу легли результаты исследования и анализа ОКР текущей ситуации в российском спорте по итогам анкетирования представителей Общероссийских спортивных федераций и мониторинга конкурентоспособности спортсменов разных регионов страны, который организация представила в конце прошлого года.

Конечная цель — высокий результат на Играх летних Олимпиад в Лос-Анджелесе и Брисбене, на Олимпийских зимних играх 2030 и 2034 годов. Место в тройке призеров общекомандного зачета.

Ну а первой важной проверкой для нынешней молодежи станут юношеские Олимпийские игры в Сенегале в 2026 году. Туда мы можем поехать без ограничений именно как Олимпийская команда, представляющая Россию, со всеми национальными атрибутами и без каких-либо ограничений.

### ПРОЕКТ ОКР ЗАТРОНЕТ 78 РЕГИОНОВ И 35 ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Акцент в данном проекте — на регионы России. Где начинают свой спортивный путь юноши и девушки. Где жизненно необходимы квалифицированные тренерские кадры, умеющие работать с молодежью. Где исключительно востребованы инновации, новые методики, успешный опыт внедрения научных и технологических разработок.

Статус общественной организации, каковой является ОКР, существенно упрощает данную работу, она может проводится точно и в сжатые сроки.

При участии ОСФ по летним видам спорта Олимпийский комитет России уже сформировал пофамильный список спортсменов, входящих в Олимпийский резерв. В него на текущий момент времени вошли 1124 спортсмена в возрасте от 14 до 16 лет из 78 регионов России. Атлеты представляют 35 видов спорта, включенных, по предварительной информации, в программу следующих юношеских Олимпийских игр.

Среди критериев отбора — место в призовой тройке на Первенствах России или



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАМЕНКО

Всероссийских соревнованиях. По данным ОКР, список будет корректироваться на ежегодной основе также при участии представителей спортивных федераций.

### ФЕДЕРАЦИИ ОБЕИМИ РУКАМИ «ЗА»

В рамках презентации проекта «Олимпийский резерв – детям лучшее» были подписаны соглашения о сотрудничестве с четырьмя Общероссийскими спортивными федерациями — художественной гимнастики, синхронного плавания, дзюдо, стрельбы из лука. В ближайшем будущем число федераций-партнеров проекта вырастет.

Президент Федерации художественной гимнастики России Ирина Винер отметила, что дети должны тренироваться в таких же условиях и под руководством тех же тренеров, что и состоявшиеся спортсмены.

— Очень важно, что Олимпийский комитет России продолжает свою работу и реализует такие важные проекты. Наш немаленький Олимпийский резерв — это самые важные люди, как и детские тренеры. Это наш фундамент. И дай Бог, чтобы он сохранился! А в тройке лучших мы должны быть при любых вариантах.

Глава Федерации синхронного плавания России Ольга Брусникина выразила надежду, что благодаря новому проекту ОКР у юных спортсменов появится дополнительный стимул для профессионального роста.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАМЕНКО

### О КЛЮЧЕВЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ НОВОГО ПРОЕКТА РАССКАЗАЛ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ОКР ВЛАДИМИР СЕНГЛЕЕВ

«Он отметил, что на его реализацию до конца текущего года выделяется 230 миллионов рублей. — Проект рассчитан на период до 2026 года. В этом году будут реализованы первоочередные мероприятия. Основная задача на первом этапе — совместно с Общероссийскими спортивными федерациями (ОСФ) и во взаимодействии с региональными спортивными федерациями, СШОР, УОР, региональными тренерами и специалистами сформировать пилотные модели и проекты поддержки подготовки спортсменов Олимпийского резерва России, которые в дальнейшем можно будет масштабировать по всей территории страны.»



— В этом году мы решили сосредоточиться на проведении международных соревнований. Нашим юным спортсменам очень не хватает соревновательной практики, благодаря которой они могли бы получить объективную оценку своих выступлений. Будем стараться приглашать зарубежных коллег — интерес с их стороны есть. С помощью Олимпийского комитета России мы сможем создать хорошую соревновательную площадку для подготовки юных олимпийцев.

Президент Всероссийской федерации стрельбы из лука Владимир Ешеев призвал думать о будущем уже сейчас.

— Ветераны не стареют душой, но мы сегодня должны думать о том, кто будет выступать на Олимпийских играх в 2028 и 2032 годах. Наша федерация приветствует инициативу Олимпийского комитета России и готова принять участие в ее реализации.

### РАВНЯЯСЬ НА ЛУЧШИХ

Также на мероприятии в ОКР были представлены первые амбассадоры проекта — 3-кратная Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Алла Шишкина и бронзовый призер Олимпиады 2020 года в Токио по дзюдо Тамерлан Башаев.

— Я тоже начинал свой путь с юношеской команды, и те успехи, которых там добился, стали подспорьем и фундаментом моей последующей успешной карьеры. Такие проекты очень важны

и нужны нашим молодым ребятам для того, чтобы они достойно прошли свой путь в большом спорте, — считает Тамерлан Башаев.

— Мне удалось побывать на юношеских Олимпийских играх только в совсем юном возрасте. Это было в далеком 1998-м году, тогда эти соревнования проходили в Москве и назывались по-другому — Всемирные юношеские игры. Мне было 9 лет, и я выступала с номерами, которые были общекомандными. Но даже тогда, не являясь полноценным участником, испытала невероятный заряд эмоций и смотрела на спортсменов-юниоров с огромным восхищением. Безусловно, любая поддержка юных олимпийцев — это очень важное дело. Спасибо Олимпийскому комитету России за внимание к нашему резерву, — заявила Алла Шишкина.

Новый проект, рассчитанный на успехи российского спорта в обозримом будущем, был представлен и на Конференции «От наследия сочинской Олимпиады к современной практике подготовки олимпийского резерва», посвященной 10-летию Инновационного центра ОКР.

В течение двух дней участники обсуждали наиболее актуальные вопросы с точки зрения развития спортивной отрасли: современное состояние и тенденции развития кадрового потенциала в сфере физической культуры и спорта, перспективные направления совершенствования спортивной подготовки, воспитание юных атлетов и формирование конкурентоспособного Олимпийского резерва.

В рамках своих выступлений спикеры делились результатами научно-исследовательских работ за последнее десятилетие, которые могут быть использованы для содействия эффективной подготовке молодых спортсменов, в частности, для корректировки тренировочных программ для достижения максимально высоких результатов.

— Мы стараемся идти в ногу со временем. Если раньше нашими клиентами были в основном спортсмены-кандидаты в Олимпийскую команду России, то сейчас функционал стал шире. Больше внимания уделяем молодежи, в частности, активно включились в реализацию нового проекта ОКР «Олимпийский резерв — детям лучше». Объем работы, конечно, вырос и в дальнейшем будет еще больше, но мы к этому полностью готовы, — заявил в своем выступлении перед участниками Конференции Генеральный директор Инновационного центра ОКР, Заслуженный тренер СССР и России Александр Грушин.

Отметим, что Олимпийский комитет России как главная спортивная общественная организация страны и центр спортивной экспертизы полностью интегрирован в актуальную повестку.

В период пандемии коронавируса ОКР оказывал материальную помощь медицинским учреждениям. Сейчас помогает финансово спортсменам, либо отстраненным от участия в международных соревнованиях, либо отказавшимся в них участвовать на дискриминационных, нарушающих все возможные права и правила, условиях.

Когда случилась трагедия в Курской области, ОКР оказал материальную помощь по линии спортивных организаций. Помогал и помогает спортивным организациям и спортсменам новых территорий.

И вот новая амбициозная задача — оказать сильное содействие подготовке молодых спортсменов — олимпийскому резерву страны! ♦



### ВЫСОКУЮ ОЦЕНКУ РАБОТЕ ИЦ ОКР ДАЛ ПРЕЗИДЕНТ ОКР СТАНИСЛАВ ПОЗДНЯКОВ

«Инновационный центр — предмет нашей гордости, его возможности сегодня в полной мере используют Общероссийские спортивные федерации и другие члены ОКР. На площадках ИЦ в Москве, Сочи и Кисловодске ведется многогранная, кропотливая работа, направленная на улучшение результатов российских спортсменов. В нашем новом проекте «Олимпийский резерв — детям лучше» Инновационному центру будет отведена особая, очень важная роль. Уверен, реализация этого проекта позволит укрепить имидж России как великой спортивной державы, а юные звездочки вырастут в спортсменов, о которых будет говорить весь мир.»

# ЕВГЕНИЙ ШАРОНОВ

**«СРАЗУ НАЧАЛИ ВЫИГРЫВАТЬ У ВСЕХ: ВЕНГРОВ, ЮГОСЛАВОВ, ИТАЛЬЯНЦЕВ, А ТАМ СПЛОШЬ «ЗВЕЗДЫ»»**

Евгений Шаронов работает в руководстве отечественной федерации водного поло уже больше 30 лет. Олимпийский чемпион Москвы-80, бронзовый призер Сеула-88 и Барселоны-92, чемпион мира и Европы. За его плечами колоссальный соревновательный и управленческий опыт, который сегодня необходим и востребован для эффективного развития вида спорта в условиях внешних санкций и серьезной конкуренции в части привлечения интереса зрителей, болельщиков, спонсоров и партнеров.

**К** — Какие у Вас впечатления от ватерпольного турнира на минувшей Олимпиаде?

— Честно говоря, сначала вообще не было настроения смотреть Игры. Нас абсолютно несправедливо не допустили, причины до сих пор непонятны. Огульный бан на командные виды спорта — это что-то совсем далекое от олимпизма и его принципов. Но вся моя жизнь связана с водным поло, я искренне люблю наш вид спорта — эмоциональный, азартный, динамичный. И за трендами, соперниками, новыми именами обязан следить. Поэтому не смотреть ватерпольный турнир в Париже не мог. Там, кстати много неожиданностей и сюрпризов произошло — и у женщин, и у мужчин.

— Перед Олимпиадой вы проводили совместную подготовку с мужской сборной Сербии, которая завоевала в итоге золото. Я правильно понимаю, что в международной среде к нашей команде негатива нет?

— Да, у нас был совместный сбор. Подготовили их, можно сказать, к борьбе за олимпийское золото (улыбается). Кстати, наши ребята

играли с сербами качественно, на хорошем уровне. Результат порадовал.

С женской командой удалось съездить в Грецию, сыграли там с ведущими клубами. И, отвечая на ваш вопрос, — все выражали желание, чтобы сборная России как можно быстрее вернулась на международную арену и очень жалели, что мы сейчас не выступаем.

Были планы также провести серию матчей в Испании, которая в итоге победила в женском олимпийском турнире. Уже была достигнута договоренность с клубами, куплены билеты, забронирована гостиница, но, к сожалению, в последний момент нам отказали в визах. Так что глобально во взаимоотношениях с зарубежными коллегами проблем нет. Да, бывают единичные случаи, когда спрашивают: а почему мы должны играть с Россией? Но, в основном, игроки и тренеры за то, чтобы продолжать взаимодействовать, как и раньше.

— А за счет чего удастся достигать этого, пусть и хрупкого, но согласия?

— Во-первых, многолетние контакты. Мы одна дружная семья, в которой во главу угла ставится взаимное уважение, и это воспитывается

«Постоянно общаемся с нашими зарубежными коллегами, считаем, что первым шагом может стать участие юношеских и юниорских команд России во всех турнирах без исключения.»



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАЧЕНКО

изначально. Конечно, когда играем друг против друга, эмоций всегда много, каждый стремится побеждать, да и вид спорта у нас контактный, жесткий. Но какие бы ни бушевали страсти в игре, всегда в итоге пожмем друг другу руки. Ведь одним делом занимаемся.

— Как сейчас строится подготовка сборных команд? На что опираетесь?

— Система подготовки не изменилась, даже несмотря на неблагоприятные внешние обстоятельства. Управленческая команда Федерации старается делать все возможное для того, чтобы обеспечить не только достойную тренировочную и соревновательную практику нашим сборным всех возрастов, но и должный уровень подготовки с прицелом на следующую Олимпиаду — в Лос-Анджелесе. Исходим из того, что нас в ближайшее время допустят к международным соревнованиям, активно работаем в этом направлении. Постоянно общаемся с нашими зарубежными коллегами, считаем, что первым шагом может стать участие юношеских и юниорских команд России во всех турнирах без исключения. Задача непростая, но иного пути нет — спортсмены должны выступать и конкурировать с сильнейшими.

— С точки зрения формирования состава, сейчас больше делается упор на молодое поколение?

— Да. Если брать национальную сборную, то средний возраст игроков сейчас 20-25 лет. И мы регулярно привлекаем самых способных, талантливых юниоров — у мужчин ребят где-то 18 лет, у женщин даже моложе.

— В этой связи у тех, кто старше не возникает стремления завершить карьеру?

— Мы не видим такой тенденции. Да и было бы, наверное, странно терять мотивацию из-за конкуренции с молодыми. Наоборот, это должно подстегивать, если ты — профессионал с амбициями победителя. А доказывать свою силу есть где. У нас напряженные, по-спортивному сильные, интересные чемпионаты и кубки страны — как у мужчин, так и у женщин. Сезон всегда достаточно насыщенный. Все лучшие игроки выступают в России, уровень растет, и мы это видим. За границу отправляются единицы.



ФОТО: GETTY IMAGES / DAN WALLS / NBRPHOTO

— В таких странах, как Хорватия или Черногория, площадки для водного поло можно увидеть и просто на пляже, и они пользуются большим спросом. Конечно, погодные условия у нас не такие, как на Адриатике, но можно ли сделать вид спорта более массовым? Проведение чемпионатов по мини и пляжному водному поло будет этому способствовать.

— По моему ощущению, которое подкрепляется статистикой, популярность водного поло из года в год растет. Что касается массовости, мы работаем над тем, чтобы наш спорт присутствовал в жизни как можно большего количества детей и юношей. Работаем над тем, например, чтобы водное поло в перспективе вошло в программу обучения в кадетских школах, суворовских и нахимовских училищах, с учетом большого прикладного значения. Раньше ведь существовал такой турнир, как первенство Вооруженных сил. Хотим обратиться к Минобороны с инициативой возродить знаменитый отечественный клуб ЦСК ВМФ.

— У Вас ведь тоже был опыт выступления в иностранных клубах.

— Другое было время и другое отношение. Например, у нас, если человек тогда уезжал за границу играть, тренер ему сразу говорил: «Все, на сборную можешь уже не рассчитывать».

— И у вас так было? Вы ведь уезжали в статусе олимпийского чемпиона.

— Да. После Олимпиады в Сеуле, в 1988-м, я оканчивал Академию внешней торговли и планировал работать дальше по этому профилю. Уже начал оформлять документы, но тут неожиданно пришло предложение из Италии, от одного из клубов. Подумал и согласился, уехал в итальянский чемпионат на два года.

— Не было ощущения, что после СССР попали в другой мир?

— В целом, нет. Но тогда вокруг происходило много глобальных политических событий. В Москве начались события, связанные с ГКЧП. Вспыхнула война в бывшей Югославии, и оттуда большое количество ватерполистов хлынуло именно в Италию. И это далеко не все примеры. Думаю, вы помните, какая турбулентность была в мире на рубеже 90-х.

— На Играх в Барселоне вы выступали в составе объединенной команды под олимпийским флагом. Для вас эмоционально было отличие по сравнению с предыдущими Олимпиадами?

— Команда у нас была все та же, в этом плане все чувствовали себя комфортно. Но мы очень четко понимали, что мир вокруг нас меняется. Ребята из других сборных, журналисты подходили, задавали вопросы: «А вы к какому государству теперь относитесь?» Многие терялись, не понимали, что отвечать...

— Возвращаясь в сегодняшний день и говоря о спортсменах, кто хочет выступать за иностранные клубы, Вы опасаетесь, что сейчас к ним может быть более враждебное отношение?

— В нынешней ситуации нужно быть готовым ко всему. Я упоминал товарищеские матчи сборной в Греции, так вот приглашал нас на игры клуб, а не федерация. Появились дружеские фото в соцсетях, так сразу же из «кустов» выскочили



ФОТО: GETTY IMAGES / DAN WALLS / NBRPHOTO

наши «доброжелатели», которые потребовали и от LEN, и от FINA наказать греческую федерацию за приглашение российской команды. В итоге у греков были неприятности, и от идеи второй поездки пришлось отказаться.

Вместе с тем, мы получаем много сертификатов на наших игроков, россиян хотят видеть в иностранных клубах. Это, с одной стороны, вызывает гордость за наших игроков, а с другой — досаду и даже злость. Получается, российские игроки востребованы, а как национальную команду играть нас не допускают.

— С точки зрения планирования, коммуникации, насколько сейчас затруднительно находить соперников для спаррингов?

— Непросто, но связи остаются и работают. Наши тренеры контактируют с коллегами из других сборных. Хотим возобновить традиционные товарищеские матчи с венграми, которые еще с советских времен проводились ежегодно. Нам интересно встречаться с сильнейшими. Не теряем надежды поехать все-таки в Испанию, чтобы поиграть с олимпийскими чемпионками. Да, это будет не сборная, а клубы, но испанки и на клубном уровне — очень достойные соперницы. С американками, венгерками есть рабочий контакт, обсуждаем варианты проведения матчей.

— Какие отношения сейчас с европейской и международной федерациями?

— С ними мы пытаемся поддерживать контакты через Ассоциацию водных видов спорта, которую возглавляет Владимир Сальников.

Он остается членом бюро World Aquatics, и мы договорились, что все водные федерации будут выступать согласованно. Недавно договорились на встрече с руководством международной федерации снова поднять вопрос о допуске наших спортсменов на соревнования. Знаю, что и с той стороны поступают сигналы о том, что пора реанимировать наши отношения. Мы предлагаем начать с приглашения наших спортсменов на юношеское и юниорское первенства мира.

— Что нового ждет болельщиков в этом сезоне в рамках чемпионатов России?

— По новой формуле соревнований большая часть матчей проводится с разъездами, участники встречаются друг с другом дома и на выезде. У женщин со старта чемпионата, у мужчин — после предварительного этапа. На наш взгляд, это даст возможность болельщикам чаще видеть свои команды и поможет

Я вспоминаю наше время — мы пришли из юниорской команды, и для нас не было авторитетов, даже в лице ветеранов. Амбициозные были, наглые по-спортивному.

популяризации водного поло. Что особо радует — у нас появляются новые клубы — в женском чемпионате России дебютирует «Евразия» из Свердловской области. Пока возможности этого коллектива остаются загадкой. Не исключено, что они могут удивить лидеров и в целом оказать достойное сопротивление фаворитам.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧОВ / СЕРГЕЙ КИВЕРИН

— В женском турнире представлена сборная Казахстана, в мужском — Казахстан и Беларусь. Что дает такая практика?

— Конечно, уровень подготовки российских ватерполистов в целом выше. Поэтому наибольшую пользу матчи с этими соперниками принесут середнякам турнира. Но с другой стороны, встречаться с представителями других стран, других школ в любом случае полезно. И эта практика началась не вчера, у нас в разные годы выступали команды из Казахстана, Узбекистана, той же Беларуси.

— С точки зрения конкуренции, как оцениваете чемпионаты — мужской и женский?

— Если учитывать переходы, которые состоялись перед началом чемпионата, думаю, что лидеры останутся те же. Клубы провели хорошую, качественную работу, поэтому, надеюсь, чемпионат будет интересный и зрелищный. Если раньше мы часто проводили тур в каком-то определенном городе, то сейчас спланировали иначе, чтобы болельщикам было удобнее.

— Как обстоят по стране дела с инфраструктурой?

— Конечно, испытываем дефицит бассейнов. Это самая большая сложность. Из-за которой есть трудности и с открытием отделений водного поло в спортшколах. Стараемся решать вопрос совместно с коллегами из других водных федераций, ведем переговоры с региональными властями. В больших и средних городах надо

стремиться к тому, чтобы на каждые 100 тысяч человек населения был хотя бы один 50-метровый бассейн. Тогда дети и их родители смогут выбирать для занятий сразу несколько олимпийских видов спорта, не говоря уже о пользе для здоровья. Это важно. Мы, со своей стороны, в ближайшее время хотим выбрать типовой проект компактного ватерпольного бассейна, чтобы рекомендовать его к строительству в небольших городах. Примеры у нас есть.

— А как в этой связи обстоят дела с тренерскими кадрами?

— Непростой вопрос, потому что единственный вуз, который сегодня готовит тренеров по водному поло, это ГЦОЛИФК. Получается, что кадры часто формируются из бывших спортсменов, но, к сожалению, часто их навыки не всегда позволяют работать тренером на высоком уровне. В этом году проводим аттестацию, и будем реализовывать ряд проектов, направленных как раз на повышение квалификации специалистов, работающих в водном поло.

Есть у нас несколько регионов, где необходимы тренеры, которые могли бы и работать на бортике, и взять на себя решение оргвопросов. Не везде так развито сегодня водное поло, как, допустим, в Московской области. Одно дело, когда есть традиции, команды, которые играют в чемпионате, тренерские кадры. Тогда и у детей примеры чемпионов перед глазами — есть, к чему стремиться. А если необходимых условий нет, то ребятам приходится, заканчивая школу, переезжать в другие города.

Зачастую это камень преткновения. Моя позиция — нам нужно стремиться к такому формату национального чемпионата, чтобы у мужчин играло минимум 24 команды, а у женщин — 20. Тогда и выбор игроков для сборных был бы гораздо шире. Для этого нужно решать большой комплекс вопросов — от инфраструктуры до кадров. Это очень серьезный и большой пласт работы, но совершенно необходимый для дальнейшего развития нашего вида спорта. Убежден в этом.

— Какими Вам видятся перспективы наших команд, если бы прямо сейчас была возможность выступить на международной арене?

— Женщины готовы бороться за любые медали. А у мужчин, которые выступали на международной арене до санкций не очень успешно, сейчас в сборной много молодых ребят. Перспективных, но им нужно еще получить опыт, поверить в себя, немножко притереться. Все впереди. Я вспоминаю наше время — мы пришли из юниорской команды, и для нас не было авторитетов, даже в лице ветеранов. Амбициозные были, наглые по-спортивному (смеется). Сразу начали выигрывать у всех: венгров, югославов, итальянцев, а там сплошь звезды. И довольно быстро пришли успехи.

— В ваше время внутри сборной конкуренция за место в составе выше была, чем сейчас?

— Да. У нас вообще набиралось кандидатов в сборную на несколько составов, их можно было тасовать, как угодно. У тренера была возможность строить тактику, выбирая на каждую позицию игроков, исходя из их способностей. И уже от таланта специалиста, от его видения, зависело, как именно будет строиться игра.

Сейчас выбор не такой большой. Частенько приходится искусственно подгонять — либо игроков под тактику, либо наоборот. И еще один момент: если раньше приходили уже готовые соответствующие уровню сборной ватерполисты, и оставалось только какие-то тактические моменты доработать, командные действия довести до автоматизма, то сейчас порой приходится сборников «дотягивать». То есть, от тренеров национальной команды требуется существенно больше.



ФОТО: НАТАЛЬЯ КАДЕРНО

— Как в целом оцениваете медийное сопровождение водного поло в России?

— Конечно, хотелось бы, чтобы наш вид спорта — игровой, олимпийский, с богатыми победными традициями, освещался для широкой публики больше. Особенно, в части телевизионных трансляций. Футбол и хоккей — отличные, популярные виды спорта, но в части зрелищности, динамики, водное поло точно не уступает. К тому же игра с мячом в воде — это уникальный формат и соревнования, и, главное, его возможного показа.

К тому же, у зрителя должна быть возможность смотреть на сборные, представляющие нашу страну, в том числе на Олимпиадах. Стараемся организовывать трансляции матчей не только чемпионата страны, но и юношеских соревнований. И у нас довольно большая аудитория. Которую хотим расширять и приучать смотреть водное поло. Это одна из важных задач по популяризации вида спорта.

— Как в целом менялась работа ФВПП за последнее время?

— В первую очередь, у нас увеличилось количество внутренних соревнований, это, считаю, было очень важным аспектом нашей работы. При этом большое внимание сегодня мы уделяем резерву. Повышаем уровень проведения первенств страны по разным возрастам, вводим новые дисциплины. Например, в Туапсе провели чемпионат страны по мини-водному поло. Появились соревнования среди студентов, турнир «Золотой мяч» среди самых юных спортсменов. Радует, что число участников растет каждый год и одновременно увеличивается количество региональных федераций. Значит, мы на правильном пути, интерес к водному поло на местах растет. Новым точками на нашей карте стали Калининградская, Ярославская, Белгородская и Амурская области, Бурятия. Недавно был открыт прекрасный новый бассейн в Южно-Сахалинске, где уже начало свою работу отделение по водному поло.

— Какие главные задачи на ближайшее будущее?

— В конце ноября пройдет отчетно-выборная конференция федерации, на ней представим новую комплексную программу развития на ближайший четырехлетний цикл. Считаю, что главные тренеры национальных команд у нас квалифицированные, Андрей Белофастов в мужской и Сергей Маркоч в женской. Они должны продолжать работу. А мы им будем всеми силами помогать готовиться к следующей Олимпиаде. ♦



ФОТО: ТАСС / НИКОЛАЙ МАНУШЕВ / АЛЕКСАНДР СЕДИСОВ

2700

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РОССИЙСКИХ СНОУБОРДИСТАХ И ФРИСТАЙЛИСТАХ

ИЗВЕЧНЫЙ СПОР ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА - ЧТО КРУЧЕ: ЛЫЖИ ИЛИ СНОУБОРД? МЫ НЕ СОБИРАЕМСЯ В НЕГО ВМЕШИВАТЬСЯ, А ЛУЧШЕ ОТДАДИМ ДОЛЖНОЕ НАШИМ ЧЕМПИОНАМ РАЗНЫХ ЛЕТ. ПОСМОТРИТЕ НА ФАКТЫ ИЗ ИХ БИОГРАФИИ И УБЕДИТЕСЬ, КАКИЕ ЭТИ РЕБЯТА И ДЕВУШКИ КРУТЫЕ! НЕ ЕСТЬ И ПОДВОХ: ОДИН ИЗ ФАКТОВ О КАЖДОМ СПОРТСМЕНЕ МЫ ПРИДУМАЛИ САМИ. НАЙДЕТЕ НЕПРАВДУ?

### Вик Уайлд

ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН. БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ИГР-2022. БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА

- 1 Его второе имя – Иван.
- 2 Является единственным в мужской сборной России, кто выигрывал медали на чемпионатах мира по сноуборду.
- 3 Его первый старт в рамках Кубка мира состоялся в России.
- 4 Хотя в сборной США он провел больше сезонов, все его успехи пришлось на российский этап карьеры.
- 5 Болел за футбольный «Зенит».

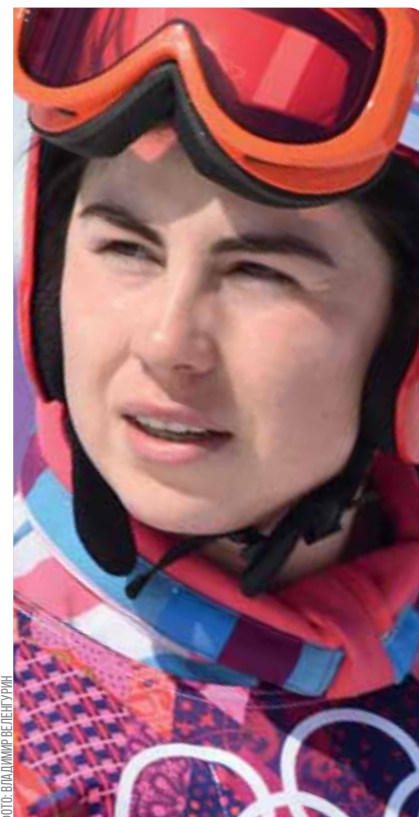


ФОТО: ВАЛДИМЕР БЕДЕЦУРИ

### Екатерина Тудегешева

ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА. ДВАЖДЫ БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА. ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ. ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ОБЩЕГО ЗАЧЕТА КУБКА МИРА

- 1 В детстве занималась фигурным катанием.
- 2 В 15 лет дебютировала на международном уровне, а уже через неделю поехала на чемпионат мира.
- 3 Ее первую и последнюю медали на мировых первенствах разделяют 10 лет.
- 4 Очень не любила свое прозвище, данное иностранными журналистами, – «Русская торпеда».
- 5 Участвовала в четырех Олимпийских играх.

ФОТО: GETTY IMAGES / JOLIE ROSE

### Дмитрий Логинов

ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА И ОБЛАДАТЕЛЬ БРОНЗОВОЙ МЕДАЛИ. ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ. МНОГОКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЕР ЭТАПОВ КУБКА МИРА

- 1 Родом из спортивной семьи, а до сноуборда занимался каратэ.
- 2 Его кумиром в юности был Вик Уайлд.
- 3 Самый молодой чемпион мира по сноуборду в поворотных дисциплинах в истории.
- 4 Его часто путают с однофамильцем – одним из лидеров сборной России по биатлону.
- 5 Был знаменосцем сборной России на крупном мультиспортивном турнире.

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



### ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### Елизавета Кожевникова

СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. НЕОДНОКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА И ПРИЗЕР ЭТАПОВ КУБКА МИРА

- 1 В шестилетнем возрасте ездил на тренировки одна через всю Москву.
- 2 Решила стать профессиональной спортсменкой, когда смотрела трансляцию церемонии закрытия Игр-1988 в Калгари.
- 3 Лечилась от травмы в одной клинике с президентом США Биллом Клинтонном.
- 4 После ухода из спорта сделала успешную карьеру телекомментатора.
- 5 А еще позже стала известным спортивным психологом.



ФОТО: ФЕДОР УСКЕНСКИЙ

### Сергей Ридзик

ДВУКРАТНЫЙ БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. НЕОДНОКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЕР ЭТАПОВ КУБКА МИРА

- 1 Фристайлом начал заниматься только в 19 лет.
- 2 По образованию – газозлектросварщик.
- 3 Мог закончить со спортом из-за травмы еще до своей первой Олимпиады и остаться инвалидом.
- 4 Носит прозвище «Риддик» в честь героя фантастических фильмов с Вином Дизелем.
- 5 Ради того, чтобы выиграть вторую олимпийскую медаль, пропустил рождение дочери.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

### Максим Буров

ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА. ОБЛАДАТЕЛЬ БРОНЗОВОЙ МЕДАЛИ ЧЕМПИОНАТА МИРА. ТРЕХКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ КУБКА МИРА В ЗАЧЕТЕ АКРОБАТИКИ. ЧЕМПИОН УНИВЕРСИАДЫ. ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ

- 1 Пришел в спорт вслед за братом, тоже титулованным фристайлистом.
- 2 Впервые оказавшись на трамплине для лыжной акробатики, испугался.
- 3 С января 2018-го по декабрь 2021-го не проиграл ни одного этапа Кубка мира.
- 4 Первым из россиян выиграл подряд два титула чемпиона мира в одной дисциплине.
- 5 Не любит, когда зрители шумят перед прыжком, даже если они его поддерживают.

# ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ? ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

## Екатерина Тудегешева

- 1 Фигурного катания в жизни Тудегешевой никогда не было. В возрасте четырех лет она с семьей переехала из Ростова-на-Дону в Таштагол, где царит настоящий культ лыж. В секцию горнолыжного спорта Тудегешева записалась в семь лет, но потом перешла в сноуборд.
- 2 Именно так. В первые дни января 2003-го Тудегешева, которой только два месяца назад исполнилось 15, вышла на старт международных соревнований в австрийском Бад-Гаштайне. А всего через неделю уже выступала на чемпионате мира в Крайшберге, тоже в Австрии. До первой победы на юниорском первенстве планеты оставалось еще три года.
- 3 Да, Тудегешева – настоящая долгожительница по меркам сноуборда, за плечами которой 16 сезонов в Кубке мира. Ее успехи на чемпионатах мира растянулись на целое десятилетие. В 2007-м в швейцарской Арозе Екатерина стала первой в российской истории чемпионкой мира по сноуборду, победив в параллельном слаломе-гиганте. А в 2017-м в Сьерра-Неваде стала бронзовым призером в параллельном слаломе-гиганте.
- 4 Для прессы очень важны запоминающиеся образы и яркие детали. Когда Тудегешева стала звездой сноуборда, репортеры придумали ей целую охапку прозвищ: «Калашников» за серию побед, «Русская торпеда» за скорость. Но самой Екатерине такие сравнения не нравились.
- 5 За долгую спортивную жизнь Тудегешева действительно четыре раза выступала на Олимпийских играх. Но на пьедестал, к сожалению, не поднималась ни разу. Лучший результат она показала на дебютных Играх-2006 в Турине, где стала пятой в параллельном слаломе-гиганте.

ФОТО: ВОЛОДИМИР ВЕЛЕНГУРИН

## Вик Уайлд

- 1 Действительно, по паспорту он Виктор Айван Уайлд, так его назвали родители в американском штате Вашингтон. Айван (Ivan) – англоязычный вариант распространённого славянского имени Иван.
- 2 Нет, Уайлд – первый призер чемпионатов мира по сноуборду среди российских мужчин. В 2013-м году в Стоунхеме он взял бронзу в параллельном слаломе-гиганте. Но с тех пор на пьедестал поднимались и Андрей Соболев, и Дмитрий Логинов.
- 3 В марте 2006 года 20-летний Вик дебютировал в Кубке мира на этапах, проходивших в подмосковном местечке Шуколово и в Санкт-Петербурге. Тогда он стал 45-м и 37-м в параллельном слаломе. До перехода в сборную России было еще больше шести лет.
- 4 За 11 лет, проведенных в сборной США, Уайлд попадал на пьедестал только во второстепенном Североамериканском кубке, а на Кубках мира не поднимался выше шестой позиции. Зато в России стал двукратным Олимпийским чемпионом, обладателем бронзы Игр-2022, призером чемпионата мира и этапов Кубка мира.
- 5 И тут мы вам не соврали. После завершения карьеры в 2022-м Уайлд живет в Санкт-Петербурге. И, как почти каждый житель Северной столицы, поддерживает «Зенит».



ФОТО: ВОЛОДИМИР ВЕЛЕНГУРИН



ФОТО: АНДРЕЙ СОБОВЕВ / СЕРГЕЙ КУВРИН

## Дмитрий Логинов

- 1 Отец Дмитрия занимался тяжелой атлетикой, а мать – волейболом. Сам же Логинов в школьные годы увлекался каратэ. Но когда ему было 10 лет, на урок физкультуры пришел тренер по сноуборду Алексей Деревягин, который спросил ребят, кто из них мечтает стать чемпионом и выступать на Олимпийских играх. Дима, хотя до этого ни разу не стоял на доске, вызвался первым.
- 2 Когда Уайлд побеждал на Олимпийских играх в Сочи, Диме было 14 и он искренне болел Вика. Те соревнования смотрел по телевизору, и даже предсказать не мог, что через несколько лет окажется с Уайлдом в одной команде.
- 3 Да, это правда. Свой первый титул Логинов выиграл в 2019-м в американском Парк-Сити – тогда он прямо во время турнира отпраздновал 19-летие. Кроме того, Дмитрий единственный в истории сноубордист, побеждавший в двух дисциплинах (слаломе-гиганте и слаломе) в рамках одного чемпионата мира и на взрослом, и на юниорском уровне.
- 4 Неправда. Конечно, Логинов отлично знает про своего биатлонного однофамильца, и это часто становится предметом шуток. Но, если серьезно, то их ни разу не путали, и с победами в биатлоне Дмитрия не поздравляли.
- 5 Да. Дело было на домашней зимней Универсиаде-2019 в Красноярске, куда Логинов приехал уже в статусе чемпиона мира. Дмитрий родом из Дивногорска – города-спутника краевой столицы, где находится Красноярская ГЭС.



ФОТО: GETTY IMAGES / MATTHIAS HANEST

## Сергей Ридзик

- 1 Спорт в жизни Ридзика был всегда. Сначала он занимался каратэ, но не сошелся характерами с тренером. Затем пошел в очень популярные в его родном Мончегорске горные лыжи, которыми занимался вплоть до 19 лет вместе со старшим братом. Но однажды на турнире к Ридзику подошли представители федерации фристайла и предложили попробовать силы в ски-кроссе. Где он и нашел себя.
- 2 Поскольку занятия горнолыжным спортом не приносили больших денег, Ридзик решил получить профессию, которая сможет его прокормить. И с отличием окончил в Мончегорске профессиональный лицей №5, выбрав одну из самых востребованных специальностей – газосварщика. В ходе учебы Сергей даже побеждал на конкурсах профессионального мастера. Но затем все-таки выбрал спорт.
- 3 Сергей мог остаться без главных побед в своей карьере – в 2017-м на этапе Кубка мира в Италии он упал, получив несколько переломов и серьезную травму спины. Врачи даже опасались, что спортсмена может парализовать. Но проведя полгода без тренировок, Ридзик вернулся в спорт и совсем скоро привез из Пхенчхана медаль.
- 4 А вот и неправда. Не знаем, смотрел ли Сергей космическую сагу «Хроники Риддика», но на Вина Дизеля он и внешне совсем не похож. Единственное, что их роднит – любовь к высоким скоростям. Ридзик гоняет на лыжах, а Дизель – на автомобилях.
- 5 Одним из самых трогательных моментов Игр в Пекине стало интервью Ридзика после того как он во второй раз взял олимпийскую бронзу. «Любовь моя, я сегодня стал третьим. Прости... Так тяжело говорить... Прости, что меня не было в день рождения нашей дочери. Но наша Мира будет знать, что ее папа сегодня сделал историю. Да, не получилось выиграть золото, но бронза – это еще лучше».



ФОТО: GETTY IMAGES / PA IMAGES ARCHIVE

## Елизавета Кожевникова

- 1 Это правда. В спорт Кожевникову вместе с братом привел отец, который увлекался горными лыжами и мечтал, чтобы его дети стали профессионалами. Старший брат не всегда мог сопровождать юную Лизу на тренировки, и тогда она сама уходила из детского сада и ехала с севера столицы на Воробьевы горы, где находилась секция.
- 2 В детстве ее больше увлекали артистические занятия, а горными лыжами она занималась, потому что велели родители. Когда ей было 13, тренер решил переключиться на набиравший популярность фристайл, хотя сама Елизавета не понимала, хочет ли выбрать такую карьеру. «Все изменилось в 1988-м, причем в один день: я смотрела церемонию закрытия Олимпийских игр в Калгари и вдруг очень остро ощутила в себе желание там быть. Со следующего дня у меня началась новая жизнь», – вспоминала Кожевникова. Через четыре года она взяла олимпийскую медаль.
- 3 Это мы придумали, хотя и не на пустом месте. В 1996 году Кожевникова получила тяжелую травму колена, перенесла несколько операций и в итоге завершила карьеру годом позже. Как потом вспоминала спортсменка, в то же самое время, когда она лечилась в США, бывший тогда главой американского государства Клинтон неудачно упал и получил точно такое же повреждение.
- 4 Еще до того, как оставить большой спорт, Кожевникова знала, что хочет попробовать себя в журналистике. И почти сразу после ухода из фристайла начала работать комментатором. На протяжении долгих лет она работала на канале «НТВ-плюс», специализируясь на горных лыжах и велоспорте. Вела передачи и новости, снимала документальные фильмы, писала статьи и сценарии.
- 5 В последние годы призер двух Олимпийских игр больше известна как спортивный психолог и эксперт. Кожевникову всегда интересовала эта специальность, и в итоге получилось ее освоить. Елизавета работала со сборными России по биатлону и керлингу, а также с профессиональной командой по велоспорту.

ФОТО: GETTY IMAGES / TOM PENNINGTON

## Максим Буров

- 1 Правда. Илья Буров старше Максима на семь лет, и это именно он первым начал заниматься акробатикой в зале, а затем сменил ее на лыжную. Буров-старший дважды брал бронзовые медали на Олимпийских играх, в Пхенчхане и Пекине.
- 2 Чтобы увлечь Максима опасной дисциплиной фристайла, старший брат пошел на хитрость. Сначала он не сказал, что придется прыгать с трамплина и исполнять акробатические элементы – предложил просто прокатиться на лыжах. Когда Максим увидел трамплин, испугался.
- 3 Это преувеличение. Максим за пять сезонов одержал 14 побед, в том числе трижды выигрывал Кубок мира. Но в лыжной акробатике очень высокая конкуренция, и быть первым на всех стартах почти невозможно. Хотя в карьере Бурова было, например, пять побед подряд.
- 4 В 2019 году в американском Парк-Сити Буров стал самым молодым чемпионом мира в своей дисциплине. Тогда ему было всего 20. Более того, он всего лишь третий в истории мужского отечественного фристайла победитель мировых первенств после легендарного Сергея Щуплецова и Дмитрия Архипова. А через два года Максим защитил титул, как и когда-то Щуплецов в комбинации.
- 5 Действительно, Буров говорил, что шум трибун перед прыжком мешает ему настроиться на попытку.



ФОТО: GETTY IMAGES / TOM PENNINGTON

“Для достижения результата надо очень много работать. Семья воспитала меня трудолюбивым, если я ставлю перед собой задачу, я обязательно должна ее добиться.

# НАТАЛИЯ ГУСЕВА

## «ГОЛЬФ – ЭТО НЕРЕАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

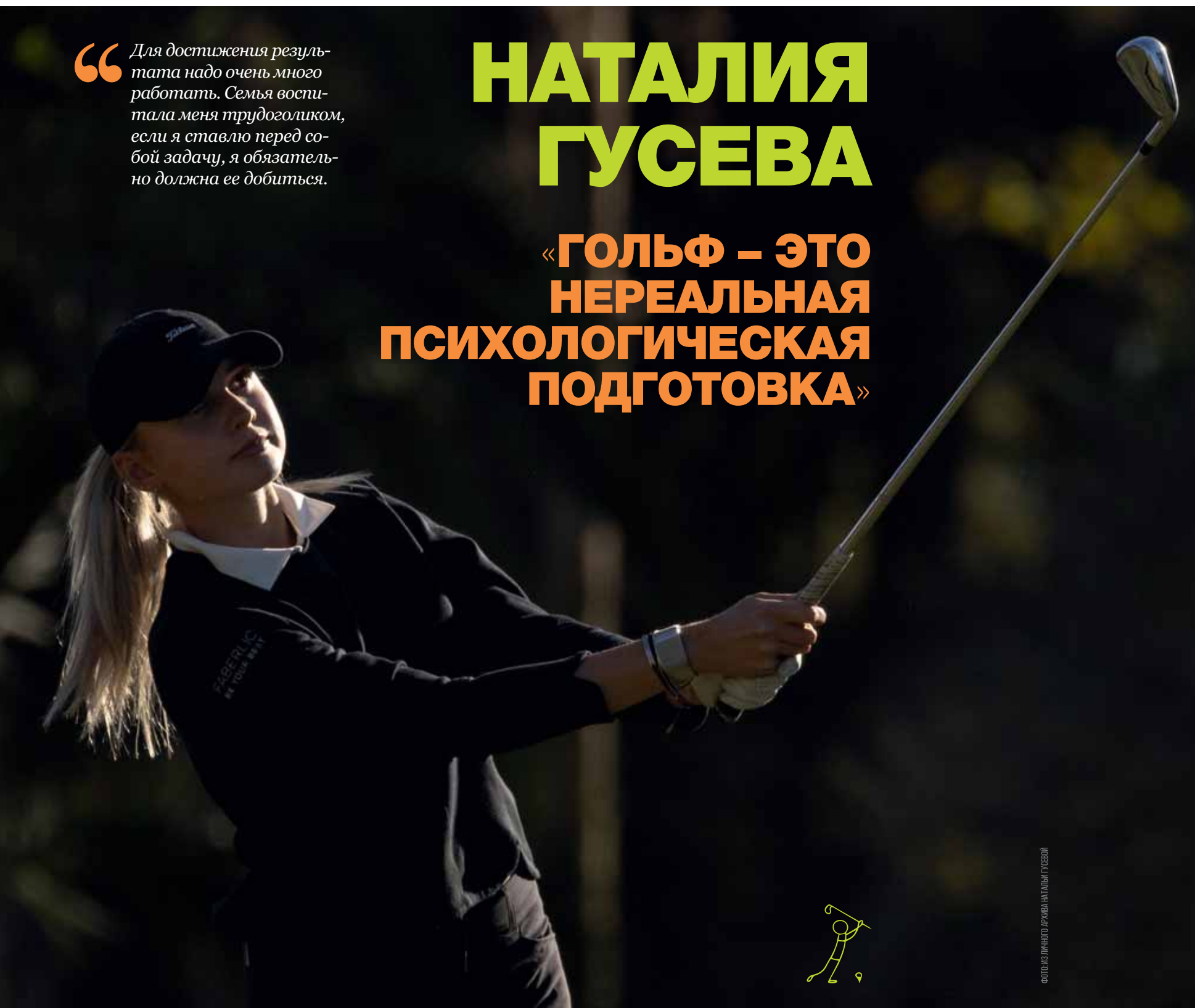


ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА НАТАЛИИ ГУСЕВОЙ

Она – сильнейшая россиянка в мире гольфа. Наталия первой из наших девушек стала участницей тура Женской профессиональной ассоциации гольфа (LPGA) – это невероятный успех. Сегодня спортсменка входит в топ-95 мирового профессионального рейтинга и не думает останавливаться на достигнутом. Мы поговорили с Гусевой о том, как строится карьера гольфистки, кто стоит за ее успехами и почему в этом виде спорта важна психология.

— С чего началась ваша любовь к гольфу?

— В гольф меня привела, как и многих, кто играет – моя семья. Изначально я занималась танцами. Как-то раз мы поехали в Чехию и дядя с тетей пригласили меня поиграть, потом открылась новая Московская школа гольфа олимпийского резерва, где я как раз и начала заниматься, а после уже не могла выпустить клюшку из рук. Тренеры говорили, что я создана для гольфа. В 10 лет я полностью ушла в гольф, в 11 уже была в сборной России. Моим первым тренером была Мария Тараканова, потом Дмитрий Захаров, с 16 лет я тренируюсь с Николаем Афанасьевым. Он до сих пор мой наставник и очень хороший друг, на часть турниров он приезжает поддерживать меня. Для меня это важно.

— В какой момент стало понятно, что гольф – это не просто увлечение, а будущая профессия?

— Думаю, что еще с юниорского возраста я хотела выступать на самом высоком уровне. У меня всегда была мечта стать номером один в мире. Сейчас это уже не мечта, а цель, к которой я иду.

Первые победы пришли на всероссийских соревнованиях среди юниоров, затем уже стала побеждать в зарубежных турнирах. Два раза я становилась чемпионкой Открытого чемпионата Турции, выиграла в Болгарии в 2018 году, побеждала на чемпионатах Испании и Австрии в 2019-м (в гольфе чемпионаты являются открытыми, в них принимают участие представители разных стран – прим. ред.), была победительницей на Eastern Amateur 2022. В мировом любительском рейтинге вошла в топ-50.

При этом я не бросала образование и во время учебы стала «Новичком года» в конференции

Университета Майями в 2021-м. В EPSON TOUR на одном из турниров (Black Desert Resort Championship) мне удалось выиграть и забрать крупнейший выигрыш в истории тура.

Наверное, подобные моменты и позволяют понять, что я профессиональная гольфистка и моя работа – гольф. Я двигаюсь шаг за шагом и каждый новый титул и призовые – результат того, что мы делаем вместе с моей командой долгие годы.

— Что для вас значит быть первой россиянкой в Женской профессиональной ассоциации гольфа?

— Конечно, в LPGA не попадают случайно. Это долгий путь – детальная проработка индивидуального плана – какие турниры играть, на каждый турнир ставится задача. В моем случае – моим переходным периодом от любительского гольфа к профессиональному стала игра в Epson Tour, это как бы ступень к главному туру LPGA. Благодаря сезону в Epson Tour, я не только получила необходимую соревновательную практику, но и познакомилась со многими гольфистками, с которыми мы проходили квалификацию и с которыми мы играем сейчас.

— Вы упомянули, что одновременно со спортом учились в университете. Как удавалось все совмещать?

— Самое главное – это тренировочный процесс, который в университете длился 12 месяцев. Не надо куда выезжать, все есть в одном месте. Это комфортно. От меня как от спортсменки требовалось только одно – тренироваться и играть. Вообще, я привыкла трудиться. У нас были девочки в команде, которые тренировались по три часа, я же занималась не менее пяти часов в день. Понимаю, что



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НАТАЛИИ ГУСЕВОЙ



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НАТАЛИИ ГУСЕВОЙ



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НАТАЛИИ ГУСЕВОЙ

Думаю, что еще с юниорского возраста я хотела выступать на самом высоком уровне. У меня всегда была мечта стать номером один в мире.

для достижения результата надо очень много работать. Семья воспитала меня трудолюбивым, если я ставлю перед собой задачу, я обязательно должна ее добиться.

Я перешла на онлайн-обучение, но когда совмещала с очной учебой, то вставала в 6 утра, в 6:30 – тренировка в зале, с 8 до 12 – на поле. После учебы всегда старалась вернуться на поле. Сейчас примерно то же самое, только онлайн-классы. Стараюсь подключиться из любого места – аэропорт, поезд, машина.

В общем, везде, где есть возможность. Мне это нравится, поэтому я нагружаю голову не только гольфом, то есть не думаю об игре постоянно. Учеба разгружает, позволяет развиваться.

— Насколько в целом в гольфе важна психологическая подготовка и, скажем так, выносливость в этом плане?

— Гольф – это нереальная психологическая подготовка. Соревновательный раунд длится 4-5 часов, и так мы играем четыре дня. Все это время нельзя себе позволить потерять концентрацию или расслабиться даже на несколько

секунд, нельзя думать о чем-то другом в момент игры.

К тому же гольф это математика, стратегия, у каждого гольфиста есть план прохождения каждой лунки, а всего в день мы их проходим 18. План зависит от твоих показателей в игре, кроме того свое влияние оказывают и силы природы – ветер, дождь, разное состояние поля. И все надо учитывать.

Когда мяч оказался на грине (выстриженная область вокруг флага – прим. ред.), то включаются навыки короткой игры, надо правильно прочитать грин, все его уклоны, чтобы закатить мяч за наименьшее количество ударов.

— Над физикой при этом ведь тоже приходится работать?

— Помимо поля я очень много времени уделяю физической подготовке, работаю над укреплением тела, чтобы моя карьера не закончилась в 25. В гольфе и так тоже бывает, хотя карьера гольфиста в туре может длиться и несколько десятилетий.

— Как вы сами воспринимаете свой стремительный взлет и тот факт, что для российского профессионального гольфа вы во многом первопроходец?

— Конечно, каждая победа окрыляет, а когда это происходит одновременно впервые в твоей жизни и впервые в российском гольфе, появляется ощущение, что это все происходит

во сне. Было настоящим праздником в прошлом году получить сразу две заветные карточки туров и стать частью этого мира.

Но я знаю, что есть минуты триумфа, а потом надо снова работать. Думаю, это то, что отличает профессиональных спортсменов любого вида спорта. Склонность погрузиться в радость высока, но за ним обязательно должна последовать постановка новых целей и движение к ним.

— Учитывая, что большую часть времени вы проводите вне дома, кто вас поддерживает и обеспечивает тот самый «тыл», который нужен каждому спортсмену?

Меня поддерживает моя семья и мой молодой человек Егор (Егор Ерошенко, трехкратный чемпион России по гольфу – прим. ред.), именно им я звоню после турнира. Довольно часто мы в разных часовых поясах, но всегда на связи. Моя семья всегда была очень заботливой. Честно сказать, без родных я бы не добилась всего того, что есть у меня сейчас. Они моя опора и весомая часть успеха. Я прохожу со своими близкими через все этапы карьеры, не только в моменты побед, но и в ситуациях, когда ты на дне. Они всегда готовы меня вытащить, и за это я им очень благодарна.

С командой мне тоже очень повезло! Гольф пусть и индивидуальный вид спорта, но за каждым гольфистом стоит его команда,

специалисты, которые подключаются к тренировкам – физическим и ментальным. Работа с психологом также важный этап, и слаженность в работе с кедди на поле. Важно все!

— Как спортсмен с опытом игры на международной арене каким вы видите развитие гольфа в России

— Гольф в России – молодой вид спорта, но активно развивающийся. В России есть все условия для того, чтобы он завоевывал новых адептов, которые будут пополнять ряды гольфистов. Знаю, что Ассоциация гольфа России ведет большую работу на массовых мероприятиях, со школьниками и студентами, я больше вовлечена в спортивную часть. Поддерживаю отношения со многими девочками, с кем играла на юниорских соревнованиях. Общаюсь с подрастающим поколением, более активно, конечно, с ребятами из сборной Московской области – регион, за который я выступаю. В России сейчас много перспективной молодежи, которые готовы работать на результат. Это очень радует! Надеюсь, скоро я буду не одна россиянка в турах.

— Какие у вас планы на ближайшее будущее?

— Планирую удачно закончить сезон и начать планомерно готовиться к следующему. Надеюсь, получится зимой приехать в Москву и увидеться с семьей. ♦

— Что представляет собой конкуренция на международном уровне в гольфе?

— В LPGA все повышенной сложности – дистанция больше, грин сложнее, здесь играют сильнейшие гольфистки мира, начиная с топ-1.

Если ты играешь «в минус», то есть проходишь поле ниже пара, то ты участвуешь в борьбе за призовые позиции.

Если играешь выше пара, то скорее всего, останешься за линией ката. Это простая арифметика, которую надо понять и принять, чтобы работать над своей игрой.





# ФЕДЯ. НАРОДНЫЙ ФУТБОЛИСТ

КИНО **СЕРГЕЙ ШИШКАРЕВ**

В конце октября на большие экраны выйдет художественный фильм «Федя. Народный футболист», посвященный судьбе легендарного спартаковца Федора Черенкова.

Спортивный блокбастер о силе духа станет знаком памяти, данью уважения легендарному полузащитнику «Спартака». Фильм расскажет историю не только о футболе, но и о настоящей любви, дружбе и стремлении к победе.

Картина снята созданным два года назад продюсерским центром «Сделано в Дело». Режиссером фильма выступил Николай Акелькин, эта лента – его дебют в полном метре. О подробностях съемок рассказал основатель Группы компаний «Дело» Сергей Шишкарев.

## БЕСЕДОВАЛ ИГОРЬ ВЛАДИМИРОВ

— Какие фильмы о спорте и спортсменах, на ваш взгляд, наиболее востребованы сегодня? И почему героем этого фильма стал именно Федор Черенков?

— По моему мнению, в любое время актуальны фильмы, которые показывают важность побед на всех уровнях, а также то, какой труд вкладывают спортсмены и тренеры в достижение результатов. Нельзя обесценивать ту работу, которую они проделывают. По гандболу, футболу я не понаслышке знаю, что это огромный труд, большое количество ограничений, с которыми сталкиваются спортсмены. Очень важно приравнивать большие успехи в спорте к достижениям в других сферах и аспектах человеческой деятельности. Поэтому сейчас нужны фильмы о великих победах прошлого и настоящего. Например, золотые медали женской сборной России по гандболу на Олимпиаде 2016 года – сродни подвигу, это во многом была сенсация и колоссальное достижение. Я напомним, что за всю историю российские представители в игровых видах побеждали всего четыре раза, причем дважды в гандболе – в 2000 году в Сиднее и в 2016 в Рио-де-Жанейро.



“ «На всю жизнь запомнил неповторимый стиль игры Федора Черенкова»



Почему мы всесторонне воссоздали образ Федора Федоровича Черенкова? Это величайший спортсмен и человек. Я застал его игру на футбольном поле. Ярчайший, поцелованный богом футболист. Если бы не определенные жизненные обстоятельства, то его талант мог бы раскрыться на уровне тех же Месси или Криштиану Роналду, других звезд мирового футбола. На мой же взгляд, Черенков был самым талантливым советским и российским футболистом. Я не застал в живых Стрельцова или Воронина, но из тех, чью игру довелось увидеть, Черенков однозначно стоит на первом месте. Важно было рассказать о его непростой судьбе, о преодолении, о том, что значила в его жизни любовь.

При этом мы не только подробно изучили биографию Федора Федоровича, но и близко познакомились с его семьей, прежде всего с дочерью Анастасией Черенковой. Многие почерпнули от его коллег-игроков, которые вместе с ним выходили на поле, Рината Дасаева, Сергея Родионова и других высококлассных мастеров. Поняли, что это нужно и важно сделать. Не скрою также, что это мой любимый футболист. Я на всю жизнь запомнил его игру, совершенно неповторимый, нечитаемый соперниками стиль. Здесь все объединилось в одно целое. Желание рассказать современникам и будущему поколению о Федоре Черенкове и моя симпатия к этому человеку.

— Черенков был кумиром спартаковцев в восьмидесятых. Это фильм для того поколения или же всей зрительской аудитории?

— Конечно, это фильм не только для тех, кто наблюдал игру Федора Черенкова. Но и для молодых ребят, которые только начинают свой путь в спорте. Это пример преодоления, огромного труда и беззаветного служения родному клубу, стране. После просмотра те, кто его знали, наверняка, испытают нотку грусти, потому что фильм пробивает на эмоции. Рассказывать о таком великом человеке стоит не только для того, чтобы увековечить его в нашей памяти, но и для того, чтобы будущие поколения имели перед глазами ориентир и яркий пример.

— В последнее время о Федоре Черенкове стали забывать, но сейчас о нем выходит фильм, ТАСС объявил об учреждении приза «За верность имени Черенкова», РФС проведет матч его памяти. Совпадение, что все происходит одновременно?

— В какой-то степени совпадение. Но вместе с тем, в этом году юбилейная дата — 65-летие с его дня рождения плюс десятилетняя годовщина его ухода из жизни. Мы всколыхнули пласт памяти о Федоре Федоровиче, и это предопределило критические предпосылки для



того, чтобы появился специальный приз. Черенков — пример верность стране, клубу, семье, любимому делу. Здорово, что планируется проведение матча его памяти. Надеюсь, что и мне удастся выйти на поле и получить несколько минут игрового времени вместе с ветеранами «Спартак», которых я глубоко уважаю.

— Что отложилось у вас в памяти после общения с Федором Черенковым?

— Наше общение было коротким и не слишком содержательным. Мы летали в Новороссийск на матч, посвященный моему тренеру Владимиру Васильевичу Княжеву. На его 60-летний юбилей удалось привезти звездный состав «Спартак», в том числе и Федора Черенкова. Помню, Федора тогда просто атаковали болельщики, которые от него не отходили, а он раздавал автографы, фотографировался, стараясь никому не отказать. Это были трогательные моменты для новороссийских поклонников футбола.

— Где, по-вашему, корни такой всенародной любви к этому мастеру?

— В сочетании таланта, трудолюбия, потрясающей скромности и отзывчивости. Черенков играл не для себя. Для людей. Понимал, что футбол — игра для болельщиков. Обоюдная взаимность сделала его народным любимцем, героем, которого почитали представители всех без исключения клубов. Это действительно уникальное явление. Улыбка не только чемпиона, но прежде всего человека, открытая душа покоряли сердца огромного количества болельщиков.

— Два года назад был создан продюсерский центр «Сделано в Дело», в рамках которого уже снят фильм «Федя. Народный футболист». Какие сейчас стоят перед центром задачи?

— Впереди у нас реализация проекта о победе женской гандбольной сборной России на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Это, собственно, то, с чего начиналась работа продюсерского центра. Проект набирает обороты, сейчас в работе шестая версия сценария. Это не творческий тупик, а развитие темы и процессов, сопровождавших ту бразильскую феерическую историю. Сколько было эмоций, страстей, барьеров, противоречий на пути к успеху восьмилетней давности. Большое видится на расстоянии. Как только мы презентуем фильм про Федорова Черенкова, немедленно приступим к доработке финальной версии сценария гандбольного сюжета и начнем съемки.

Что касается названия, то пока рабочий вариант «Золото ручной работы» — ровно так, как называется наша книга. Понятно, что это золото сотворили в ручном мяче — руками, сердцами, эмоциями, мыслями все наши девочки. Кроме того, мы сейчас рассматриваем вариант постановки драмы гибели парохода «Адмирал Нахимов» 31 августа 1986 года в Новороссийске. Я уже говорил с ведущими продюсерами страны на этот счет. Проект, который расскажет о людях, их действиях и поведении в тяжелой ситуации, может стать масштабным. Также с Михаилом Турецким обсуждаем проект мюзикла, здесь есть определенные идеи, но пока раскрывать их преждевременно. ♦

# ВЛАДИМИР ГОМЕЛЬСКИЙ

## «КОГДА ИГРАЕМ В ФУТБОЛ С ВНУКОМ, ВСЕГДА СТОЮ В ВОРОТАХ»

БЕСЕДОВАЛ ВЛАДИМИР ТОПИЛЬСКИЙ

Великий баскетбольный тренер Александр Яковлевич Гомельский в приватной беседе как-то произнес: «Лучше моего сына Володьки в России баскетбол никто не комментирует». Чтобы понять, так ли это, мы поговорили с самим Владимиром Александровичем о влиянии отца, развитии баскетбола и семье.

— Честно говоря, я очень удивлен, — начал разговор знаменитый голос баскетбола — Почему папа сказал эту фразу тебе, а не мне? На самом деле я стараюсь. Если ты чем-то занимаешься и фамилия твоя — Гомельский, надо всегда стремиться быть лучшим. Что я и делаю. Поначалу это не получалось, но затем, приложив дополнительные усилия, оказалось, что это не такая уж и недостижимая цель.

— Какое влияние оказал отец в плане освоения комментаторского искусства?

— В начале девяностых мы провели много парных репортажей. Причем я — как работник телевидения, а папа — в качестве эксперта. Такого партнера у меня никогда не было и, увы, уже никогда не будет. Когда мне довелось играть под его началом, отец дома мог произвести тщательный разбор полетов.





ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ВЛАДИМИРА ГОМЕЛЬСКОГО

Мы провели много парных репортажей. Я – как работник телевидения, а папа – в качестве эксперта. Такого партнера у меня никогда не было и, увы, уже никогда не будет.

Причем в очень жесткой, иногда даже в оскорбительно-жесткой форме, если я напортился на площадке. А вот анализ репортажей отец не делал ни разу. Однако как человек, хорошо представлявший склад моего характера, он мог дать мне дополнительную мотивацию, поговорив со мной заранее, находил особые ключики, и они позволяли мне без его ударов по башке работать как можно лучше. Отец для меня был необыкновенным мотиватором.

— Когда работали с ним в паре, кто в вашем дуэте был лидером?

— Парный репортаж – это когда один из его участников является таким конференсье и обращается к соведущему с вопросами. Что мне очень импонировало – лаконичность папы в ответах, мы же не договаривались с ним, какие будут вопросы. Их подсказывала игра, а после ответов Александра Яковлевича мне очень хотелось не ударить в грязь лицом, ему соответствовать. Но тянуть одеяло на себя, перебивать или обрывать мои фразы, даже когда я повторялся, он никогда себе не позволял.

— Были случаи, когда приходилось перечить отцу в прямом эфире?

— Несколько раз. Причем делалось это специально. Он – тренер. Тренером и оставался до последних дней своей жизни. Иногда в репортаже он лапидарно говорил о том, что ему

не понравилось на площадке и надо бы сделать по-другому. Когда я понимал, что большинство нашей аудитории этого нюанса не поймет, приходилось целенаправленно ему возражать с тем, чтобы свою мысль он раскрыл шире, разжевал. Но это уже были мои приемчики.

— 16 августа – день памяти Александра Яковлевича Гомельского, ушедшего от нас в 2005 году. Как думаете, что бы сейчас отец пожелал нынешнему поколению спортсменов?

— Этим вопросом ты усложняешь мне жизнь (улыбается). В политической ситуации папа всегда разбирался лучше меня, был в ней как рыба в воде. То, что сейчас сложилось вокруг российского спорта, его точно не устроило бы. Он наверняка нашел бы слова утешения для спортсменов, которым пришлось пропустить крупнейшие международные соревнования. И, конечно, искал бы для них мотивацию. Нельзя все так просто бросить, ведь эта ситуация когда-нибудь закончится. А тогда надо будет выйти на площадку и утереть всем носы. Чтобы все знали, что мы в России не спали, а серьезно готовились.

— Как сейчас живет Вашему любимому виду спорта в условиях санкций и отстранений?

— Человеку, который не погружен в баскетбол, может показаться, что мы сейчас

варимся в собственном соку. Однако, наши клубы, благодаря Единой лиге ВТБ, нашли возможность показывать высокий уровень игры. Это происходит за счет присутствия в командах легионеров, конкурировать с которыми в плане индивидуального мастерства довольно сложно. С моей точки зрения, уровень нашего баскетбола возрастает, мы не стоим на месте, а это главное. Хотя, с другой стороны, тотальное отстранение и сборной, и клубов означает, что все-таки цели стали ниже. Никто не требует результат, а он, как известно, главная вещь в спорте. Будь отец живой, за счет своих связей и высочайшего международного авторитета, он обязательно организовал бы соревнования, в которых приняли бы участие игроки еще более высокого уровня.

— Главный турнир года – Единая лига ВТБ. В минувшем сезоне что запомнилось больше всего?

— Меня очень обрадовала победа ЦСКА, преданным болельщиком которого я являюсь всю жизнь. С другой стороны, ждал более высокой конкуренции со стороны питерского «Зенита» и казанского «УНИКСа», хотя они заранее белый флаг не выкидывали. На ЦСКА просто волшебное действие произвела смена тренера перед плей-офф, когда вместо Эмиля Райковича на тренерский мостик заступил Андреас Пистиолис. Игроки, выступавшие в регулярке средненько, в плей-офф вдруг засверкали такими красками, которых я не видел уже несколько лет.

— Если мне не изменяет память, Пистиолис работал в штабе Димитриса Итудиса, с которым ЦСКА дважды побеждал в Евролиге.

— Под руководством Райковича армейцы не блистали в регулярном чемпионате, потерпели несколько досадных поражений, и тогда было принято решение пригласить Пистиолиса, который отлично знал команду. Андреас сразу включился в работу. У него было девять дней между регулярным чемпионатом и стартом плей-офф, которые он использовал очень качественно. И на первую серию, и на вторую с «Зенитом» команда выходила в отличном состоянии. Я не про «физику», а про моральное состояние, которое читалось у ребят по глазам.

— Вы по-прежнему не пропускаете ни одного домашнего матча ЦСКА?

— В минувшем сезоне в регулярке вынужденно пропустил два, был в командировках. Один раз очень расстроился, потому что не нашел возможности посмотреть игру по телевидению. А во второй раз такой проблемы не было. И хоть находился за Уралом, разницы во времени не почувствовал. Когда смотрю хороший баскетбол, то спать мне совершенно не хочется!

— В конце августа в Перми состоялся турнир Кубок Дружбы. В составе сборной России сплошь да рядом одна молодежь. Пришло время растить новое поколение?

— Этот вопрос адресовать надо не мне. С одной стороны – растить молодых баскетболистов и налаживать между ними игровые связи просто необходимо. С другой – у нас есть главный тренер Зоран Лукич, который считает,

В политической ситуации папа всегда разбирался лучше меня, был в ней как рыба в воде. То, что сейчас сложилось вокруг российского спорта, его точно не устроило бы.

что ему проще работать с игроками, которые его будут слушать и беспрекословно выполнять его команды. А у ветеранов такое происходит редко, потому что баскетболом они уже наелись, но еще не устали от него. Не думаю, что могли бы помешать и были бы лишними на площадке Сережа Карасев, Никита Курбанов, Андрей Воронцевич, в зависимости от состояния здоровья, Женя Бабурин и Дима Хвостов. Они могли бы создать нужную конкуренцию, но это уже решение главного тренера, от которого год-полтора никто не потребует результатов, так как нет зарубежных соревнований.

— Выходит, что для ветеранов, которых вы перечислили дверь в сборную России уже захлопнулась?

— Все они одинаково устроены. Сначала сказали: мы за сборную играть не хотим, а теперь ждут приглашения. Самый старший из них, Андрей Воронцевич, как-то обмолвился: «Вот если бы Лукич попросил меня, то я обязательно



Жена — мой начальник. Лариса хорошо разбирается в том, что я могу сделать, но не хочу. И очень умело мной управляет.

что тренер может научить не всему. Когда я играл в ЦСКА, смотрел как действует, например, Иван Едешко. Я впитывал его игру и от этого прогрессирувал. Молодежь должна тянуться за лидерами. Были времена, когда спортсмена в 30 лет провозжали на пенсию. Не на тренерскую работу, а именно на пенсию. Это было неправильно, шло во вред общему делу. У нас есть баскетболисты, у которых можно поучиться. Не думаю, что Кириленко этого не понимает. Он сам бывший прекрасный баскетболист. Я видел, как он проводил мастер-класс для ребят 14-15 лет. Они ему внимали как богу, ведь то, что он показывал, было не под силу клубным тренерам.

— Когда этот состав покажет результат?

— Не знаю. Но это ответ не пессимистический, а оптимистический!

— Вы ведете свой собственный канал в Телеграме (@gomelskybasket) — это дань моде или возможность более персонализировано пообщаться с болельщиками?

— Это дань Ларисе — моей жене (смеется). Она сказала, что надо завести, я и завел. Честно говоря, не очень люблю писать, поэтому свои посты записываю, то есть делаю подкасты. А уже после, благодаря Ларисе, они появляются в канале в расшифрованном виде. Получаю ли от этого удовольствие? Да, особенно когда присутствует обратная связь. Мне нравится, когда читатели спорят со мной, высказывая свою обоснованную точку зрения.

— В настоящее время футбольно-хоккейных комментаторов много, а баскетбольные труженики у микрофона — товар штучный. Согласны и если да, то почему так происходит?

— Не согласен. Баскетбол сейчас комментируют все кому не лень. На Матч ТВ, Wilde Sport, Okko. Кстати, на Okko, с которым я сотрудничаю, уровень комментария весьма приличный. Как правило, человек считает, что если он несколько лет подряд смотрит по телевизору баскетбол, то из него уже вышел готовый комментатор. Это ошибка. Хотя я никогда не оцениваю работу коллег, но постоянно говорю: основной инструмент комментатора — владение русским

языком, если он на нем комментирует. Когда по ходу репортажа комментатор неправильно ставит ударения, коряво формулирует предложения и не имеет представления о спряжении глаголов и склонении существительных, такому «специалисту» у микрофона делать нечего.

— Вы читаете лекции студентам МГУ. Скажите, трудно разглядеть в будущем журналисте спортивного телекомментатора?

— Уже 13 лет преподаю на журфаке и в первую очередь уделяю внимание чистоте русского языка. Далеко не все мои студенты попробовали себя в комментаторстве, но уж заставить их грамотно говорить на родном языке я могу. За все эти молодежные жаргонизмы и слова, заимствованные из английского языка, как когда-то делала моя бабушка, бью студентов по рукам. Конечно, прежде чем сесть к микрофону, ты должен отчетливо понимать свой портрет, что ты из себя представляешь и каковы твои реальные возможности. В начале каждого учебного года у меня проходит встреча со студентами, которая называется «профессиональный модуль №2». Группа насчитывает 15-17 человек, которые выбрали спортивную журналистику. Это четвертый курс, все студенты уже где-то подрабатывают.

— К этому времени все понимают суть выбранной профессии?

— Лет восемь-десять назад большинство мечтали стать футбольными комментаторами, потому что это якобы высокооплачиваемая работа. Мне приходилось их разочаровывать и говорить, что лучше идти в продюсеры. Желание помогает собраться, но что они знают о футболе? Ежегодно проходит конкурс силами Российской Ассоциации спортивных комментаторов. Надо прокомментировать 10 минут уже просмотренного матча. Результат почти всегда невысокий, порядка 2,5 процентов. Зато два моих выпускника из Китая сейчас в Поднебесной весьма успешно комментируют НБА на ССТV-10 — для меня это предмет большой гордости. Да, мотивация при выборе специализации должна быть, но здесь надо отталкиваться от реалий рынка. Всех студентов-выпускников обеспечить работой я не могу, хотя у некоторых комментаторскую жилку вижу.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ВЛАДИМИРА ГОМЕЛЬСКОГО

Будущим президентом Олимпийского комитета России Станиславом Поздняковым.

— Что в первую очередь должен донести комментатор до своего потенциального зрителя?

— Азарт борьбы. Если то, что ты комментируешь самого вгоняет в скуку, то приличным комментатором быть тебе не суждено. Поясню, когда ты комментируешь финал Олимпийских игр в стрельбе из лука, тебя мотивирует золотая медаль на кону. А когда за эту медаль собирается бороться, скажем, Володя Ешеев, становится все ясно и просто. Когда ты азартен сам, погружен в тему и владеешь языком, зритель никогда не переключится. А если своим комментарием ты просто зарабатываешь на хлеб, то это никому не надо. Уходи!

— Давайте образовательную тему сменим спортивно-политической. Ваши мысли относительно участия россиян в Олимпийских играх 2024 года в нейтральном статусе. Одобряете или нет?

— Для спортсменов, которые специализируются в олимпийских дисциплинах — история скоротечна. Век спортсмена очень недолгий. Сами знаете, как мало атлетов, которые принимали участие в двух, трех, а то и четырех

приехал». Логическое ударение здесь ставлю на слове «пригласил». Вот и все. И еще. Если отбросить все травмы Хвостова, то играя рядом с ним, например, Владислав Емченко и Александр Щербенев многому научились бы в позиционном нападении, где Хвостов необыкновенно хорош.

— Всем известно о Вашей дружбе с Андреем Кириленко. Как считаете, глава Российской Федерации баскетбола прислушивается к советам Гомельского?

— Не давал я ему никаких советов. Есть мой блог в интернете и конференция, в которой меня спрашивают, что и как. А если не спрашивают, то зачем мне куда-то лезть? Да, мы разговаривали с Андреем Геннадьевичем относительно списка из 25-ти молодых баскетболистов, которые будут задействованы в национальной сборной. Этот список нашел одобрение у тренерского совета. Но, возвращаясь к предыдущему вопросу, могу отметить,



Футбол – это единственный вид спорта, который по идейным соображениям я не комментирую.

Олимпийских играх. Решать за спортсменов ехать или не ехать на Игры никто не вправе. Эти 15 человек решили, что надо ехать.

— Но очень уж унижительными были условия участия в Играх.

— Раз ты поехал в Париж, значит ты их принял. Тогда возникает вопрос, а что ты вообще делаешь в России? Но это уже проблемы воспитания, образования, кругозора, отношения к текущей политической ситуации. Никто со стороны повлиять на их решение не может и тем более понять, что там у них на душе.

— Давайте представим, что наши баскетболисты оказались в Париже. Как бы выглядели бы наши ребята во Франции?

— Так уж получилось, что в текущем веке, кроме американской школы прогрессировали сербы, французы и немцы. С другой стороны, ничем не блеснули в Париже греки и испанцы. Что касается россиян, то им вряд ли бы удалось вклинуться в призовую тройку. А вот на места с пятого по восьмое претендовать могли.

— Реально, что через четыре года у американцев появятся новые звезды, способные взять шестое подряд олимпийское золото?

— В Париже у сборной США были три лидера – Леброн, Дюрант и Карри. Вся эта троица к Играм-2028 в Лос-Анджелесе уже закончит карьеру. Возможно, через 4 года заводилами будут те, кто сейчас сидел на скамейке запасных, например, Халибертон. Наверняка, появятся и новые звезды, но они не будут такими

опытными, как Леброн, Дюрант и Карри. В этом и будет камень преткновения. Та конкурентоспособность, которую продемонстрировали в Париже сборные Сербии, Франции и Германии никуда не уйдет. Еще и Канада наступает на пятки. На будущий год пройдет чемпионат Европы, потом чемпионат мира. Это не только отбор на Игры-2028, это демонстрация того, какая школа на подъеме, кто может бросить вызов американцам.

— Поделитесь ближайшими творческими планами.

— Об этом сложно говорить, мы же невольники! На Первом канале вряд ли можно ожидать каких-то спортивных трансляций. Неизвестно, будет ли «Ледниковый период». Если будет и пригласят, то с удовольствием прокомментирую. А вот с Матч ТВ после истории, когда они отказались меня защищать, сотрудничать желания нет.

— Что произошло?

— Комментируя матч красноярского «Енисея» с «Уралмашем», я произнес две фразы, которые были чистой правдой. В начале третьей четверти, я сказал, что «Енисей», похоже, отдает игру. Затем у красноярцев на площадке появился молодой игрок с отличными данными. Но с баскетболом у него не все в порядке. И вспомнилась мне фраза великого Анатолия Владимировича Тарасова, называвшего молодых Третьяка, Харламова полуфабрикатами. Употребил это сравнение, после чего руководство «Енисея» направило письмо с просьбой отстранить меня от репортажей с участием красноярской команды. На Матч ТВ их просьбу удовлетворили. Ну а потом в течение недели было несколько звонков с предложениями о работе. Я понял, что по-прежнему востребован и принял условия Окко.

— Вы — комментатор-универсал. Помните, мы работали вместе на чемпионатах мира по лыжным гонкам и биатлону. Может тряхнуть стариной?

— Я-то готов. Если помнишь, на Олимпийских играх в Сочи комментировал керлинг и вроде всем нравилось. Чтобы подготовиться к репортажу в непрофильной для меня дисциплине надо дней пять. На Олимпийских играх,

бывало, вся подготовка укладывалась в один день. За карьеру мне довелось вести репортажи по тридцати видам спорта.

— Знаю, что Ваш 6-летний внук просит сыграть с ним в футбол, а не в баскетбол. Что происходит?

— На баскетбол я его вожу. Нет нужды объяснять, что он болеет за ЦСКА и в команде у него даже есть любимый игрок. Но суть в том, что лето мы проводим на даче в Подмосковье, недалеко от Бронниц. Поставить на участке футбольные ворота, в которые я встану, легко. А водрузить стойку, чтобы он попытался добросить баскетбольный мяч до кольца довольно проблематично. Оказывается, ему проще гоняться за мячом по поляне и забивать дедушке. Если что-то идет не так, то роль вратаря исполняет бабушка. Еще зимой внук мне честно признался, что будет футболистом, а не баскетболистом.

— Может быть и Вам поменять профессию на футбольного комментатора?

— Нет-нет. Футбол – это единственный вид спорта, который по идейным соображениям я не комментирую.

— На всех официальных мероприятиях Вы появляетесь вместе с женой Ларисой. Можно сказать, что она не только супруга, но еще и секретарь, помощник?

— Бери выше – она мой начальник. Когда на НТВ-плюс у меня были такие программы, как «Неделя в НБА», «Евролига с Гомельским» редактором как раз была Лариса. Она работала и на Первом канале – редактором в Дирекции утреннего вещания. Главное, что она хорошо разбирается в том, что я могу сделать, но не хочу. И очень умело мной управляет. А то, что мы вместе – в этом нет ничего удивительного. Ведь мы – семья, да к тому же ее все знают. Несколько лет назад мы обвенчались, и в том обряде есть очень хорошие слова о поддержке друг друга и обо всем прочем, что сопутствует любви.

— У Ларисы за плечами небольшая актерская карьера. Однажды Вы подали ей запись всех ее ролей...

— Во-первых, готовился сюрприз. Во-вторых, для его качественной подготовки мне надо было найти названия всех этих фильмов, а затем отыскать эпизоды с ее участием. Один знаковый режиссер, весьма талантливый человек, очень помог, сделав подготовитель и основную части. Он смонтировал ролик, который был показан участникам торжества. Я на экран не смотрел, меня больше интересовала реакция жены

Когда ты азартен, погружен в тему и владеешь языком, зритель никогда не переключится. А если своим комментарием ты просто зарабатываешь на хлеб, это никому не надо. Уходи!

и гостей. Помню, как к Ларисе подошел олимпийский чемпион Сергей Тараканов и сказал: «Даже не знал, что ты снималась в этом фильме, да и я тебя там не узнал». Признаюсь, что идею сюрприза я заимствовал, но остался очень доволен!

— Как говорится: мой дом – моя крепость. Где бастион Владимира Гомельского – в Москве, Бронницах или еще где-то?

— Ты мне про географию, а я тебе опять о другом. Когда мы вместе с Ларисой это наша сила и наша крепость. Мы друг за друга стоим, друг друга поддерживаем, а где в этот момент находимся не имеет значения. Моя крепость – моя семья, в этом я уверен абсолютно.

— И последнее. Какой эпизод за Вашу внушительную телевизионную карьеру врезался в память больше всего?

— Самое главное, он не связан с баскетболом, представляешь! На Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити мне довелось комментировать шорт-трек. В финале забега на 1000 метров у мужчин золото взял австралиец Брэдбери. Фаворитом он не был вовсе, но все основные претенденты на первое место перед финишем дружно попадали, а Брэдбери перешагнул через них и стал Олимпийским чемпионом. Первым чемпионом Олимпийских зимних игр из Австралии. Он в недоумении оглядывался на соперников, не веря в собственное счастье, а я с трудом сдерживал себя, чтобы не расхохотаться в прямом эфире. ♦



# ДОМИКИ В ДЕРЕВНЕ

## ГДЕ ЖИВУТ СПОРТСМЕНЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Олимпийская деревня в наши дни является таким же неотъемлемым атрибутом Игр, как соревнования, арены и медали.

На протяжении примерно месяца это настоящее сердце главного турнира четырехлетия, бьющееся в режиме 24/7. Здесь тренируются, готовятся к стартам, спят и едят, знакомятся и празднуют победы около 10 тысяч атлетов.

Так было не всегда. Давайте узнаем, откуда пошли олимпийские деревни, где приходилось жить участникам Игр, и почему иногда деревень бывает больше одной. Поехали!



НА ИГРАХ-1924 В ПАРИЖЕ ПРЯМО ВОЗЛЕ ГЛАВНОЙ АРЕНЫ «ИВ ДЮ МАНУАР» МЕСТНЫМИ ПЛОТНИКАМИ БЫЛИ СКОЛОЧЕНЫ ТРЕХМЕСТНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ ДОМИКИ. ЭТО СТАЛО ПРОТОТИПОМ БУДУЩИХ ОЛИМПИЙСКИХ ДЕРЕВЕНЬ.

Что такое современная олимпийская деревня, объяснять, пожалуй, никому не нужно. Но мы все-таки уточним — если вкратце, это специализированный квартал, оборудованный для проживания участников Игр. Помимо жилья, в нем размещается вся необходимая инфраструктура — столовые, прачечные, тренировочные залы и бассейны, места для отдыха и религиозных обрядов.

Доступ в деревню посторонних жестко ограничен, в ней могут проживать только спортсмены, тренеры и судьи. Даже членам их семей для визита нужно оформлять специальный пропуск. Для некоторых аккредитованных лиц например, журналистов, во время Олимпиад проводятся экскурсии по деревне.

После завершения соревнований, как правило, обстановка демонтируется, мебель выносится, дома превращаются в обычное жилье, квартиры распродаются. И новые жильцы даже не подозревают, что до них в этих стенах жил, например, Усейн Болт или Александр Большунов. Но это сейчас.

### ПО ЗАВЕТАМ БАРОНА ДЕ КУБЕРТЕНА

На первых шести Олимпийских играх современности, с 1896 по 1920 годы, никаких деревень еще не было в помине. Участники сами должны были искать варианты прожи-

вания — от стандартных гостиниц и хостелов до университетских общежитий и солдатских казарм. В 1920 году члены сборной США на Играх в Антверпене, например, жили на том же корабле, который переправил их через Атлантику.

Идею олимпийской деревни, как и многое другое, придумал Пьер де Кубертен, уже занимая пост главы МОК. В «Генеральных технических правилах», выпущенных к Олимпиаде-1924 в Париже, говорилось, что «оргкомитет должен предоставить участникам условия для размещения и питания по фиксированной цене на человека за сутки, установленной заранее». В итоге прямо возле стадиона «Ив дю Мануар» в пригороде Парижа Коломбе, бывшего главной ареной тех Игр, появились сколоченные местными плотниками трехместные деревянные домики, рядом с которыми были организованы минимальные удобства для проживающих — столовая, почта, прачечная, пункт обмена валют, телеграф и телефон. Это стало прототипом будущих олимпийских деревень. По крайней мере, была соблюдена концепция, по которой участники разных команд могли жить в одном месте на удобном расстоянии от стадионов. Тогда же появилось и само название «олимпийская деревня», так как скопление деревянных хижин напоминало именно этот населенный пункт. Сравнение оказалось метким и прижилось.

А прототипом парижский опыт вековой давности назван потому, что официально первая олимпийская деревня появилась еще восемь лет спустя на Играх-1932 в Лос-Анджелесе. Тогда организаторы соорудили в пригороде Болдуин-Хиллз уже несколько сотен временных зданий — помимо скромного жилья, столовых и отдельно стоявших душевых здесь были почтовое отделение и телеграф, театр, больница, пожарная часть и даже банк. Все это было выстроено в форме овала, символизирующего стадион древней Олимпии. Зато не было дорог с твердым покрытием, после Игр все строения разобрали, а землю, взятую в аренду, вернули владельцу в прежнем виде.

### ИЗ ЛЕТА В ЗИМУ

Важное уточнение, как и в Париже до этого, лос-анджелесская олимпийская деревня была предназначена исключительно для мужчин. Женщины сюда не допускались, а все 126 участниц Игр поселились в обычном отеле «Чепмен Парк». Такая ситуация с размещением участников сохранялась еще почти четверть века.

Впервые женщин поселили в олимпийской деревне лишь в 1956 году в Мельбурне. Но вместе с этим возник другой казус — на австралийской Олимпиаде для прекрасного пола подготовили отдельные дома, занявшие собственный сектор внутри деревни. В него, как некогда в женскую половину дома, мужчин не пускали. В наше время мы уже привыкли к тому, что спортсменов селят



Сто лет спустя в Париже, в коммуне Сен-Дени появилась уже полноценная деревня по всем современным канонам.

Правда, и тут не обошлось без казусов — стремясь к максимальной экологичности, хозяева Игр заранее заявили, что в номерах у спортсменов не будет кондиционеров.

Но начало августа в столице Франции выдалось жарким. Поэтому часть участников привезла собственные мобильные кондиционеры. Другим же пришлось искать альтернативу — так, олимпийского чемпиона по плаванию итальянца Томаса Чеккона запечатлели спящим... прямо на газоне.

ОФИЦИАЛЬНО ПЕРВАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ДЕРЕВНЯ ПОЯВИЛАСЬ НА ИГРАХ-1932 В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ. ТОГДА ОРГАНИЗАТОРЫ СООРУДИЛИ В ПРИГОРОДЕ БОЛДУИН-ХИЛЛЗ НЕСКОЛЬКО СОТЕН ВРЕМЕННЫХ ЗДАНИЙ.





КОРПУС НАШЕЙ КОМАНДЫ  
В ОЛИМПИСКОМ РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИЧЕВ / СЕРГЕЙ КИВРИН

## ИСТОРИЯ

экономии, и стали последними в своем роде, где олимпийскую деревню даже не планировали строить. А на Берлине-1936 стоит остановиться отдельно.

Организаторы турнира в Германии были одержимы стремлением развить опыт Лос-Анджелеса, но денег в бюджете Игр на строительство не было. Они обратились к властям Берлина — и тоже получили отказ. Тогда на помощь пришла... армия. Сначала высокие чины согласились сдать в аренду казармы в местечке Дебериц неподалеку от столицы, а затем и вовсе построили там 140 новых домов. Они, конечно, были больше похожи на солдатские общежития, ведь в каждом было от 8 до 12 комнат. Зато в этом военном лагере соорудили открытый стадион, бассейн и спортзал. И удобства для атлетов, конечно тоже были на месте - столовые, медицинский центр, банк, почта и так далее. После Игр деревня перешла к военным и использовалась ими вплоть до окончания Второй мировой войны. Затем на четыре года она превратилась в лагерь беженцев, а с 1949 и до 1991 года здесь размещались воинские части Группы советских войск в Германии.

После их вывода одна часть зданий превратилась в живописные руины, другая — в настоящий город-призрак, а на третьей было развернуто новое строительство. С 2004 года часть бывшей деревни занимает музей.

Кстати, деловитые немцы были первыми, кто начал водить экскурсии по олимпийской деревне. Ее появление вызвало такой большой интерес, что в мае-июне 1936 года будущее место жительства спортсменов посетили почти 400 тысяч человек! Еще одно новшество, впервые примененное в Берлине, — олимпийская деревня была не одна. Для участников соревнований по парусному спорту в Киле и по гребле в Грюнау были оборудованы еще две мини-деревни.

## НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ СВЕТА

Как мы уже упоминали, первая капитальная олимпийская деревня появилась на Играх-1952 в Хельсинки. При этом и здесь есть своя история. Стоит напомнить,

что финская столица должна была принять Олимпиаду-1940, отмененную из-за начала Второй мировой войны. Но к тому моменту уже была готова так называемая Олимпиакиля — деревня, построенная в одном из районов Хельсинки. Ее заселили обычными людьми, поэтому спустя десятилетие финнам пришлось построить рядом вторую олимпийскую деревню — Кисакиля. Но мест все равно не хватило, поэтому организаторы задействовали еще четыре площадки для размещения атлетов.

Например, вся сборная СССР, а также участники из Болгарии, Польши, Китая, Венгрии, Румынии и Чехословакии жили в новеньком кампусе Хельсинкского технологического университета. Отдельно разместились и почти вся команда Финляндии.

Зато, когда через четыре года Игры впервые отправились в Австралию, места были обеспечены всем. Правительство страны вместе с муниципальными властями профинансировало строительство целого жилого района на площади в 60 гектаров. Здесь появилось 365 домов, которые со всей сопутствующей инфраструктурой возводили более двух лет. А главной изюминкой стала сауна, которая пользовалась такой популярностью, что обслуживала более 500 человек в день.

Спустя почти 70 лет этот район Мельбурна жители до сих пор зовут Олимпийской деревней. История повторилась в Сиднее-2000 — там австралийцы тоже построили целый новый пригород, даже назвали его Ньюингтон. И задолго до Игр-2024 в Париже сделали упор на экологичность — специальные материалы, экономия воды, использование солнечной энергии. Но была у этой красивой истории и обратная сторона. Понимая, что спортсменов в деревне будет гораздо больше, чем будущих постоянных жильцов, австралийцы часть домов сделали временными. Поэтому уровень комфорта в них заметно отличался от капитальных зданий.

«Ночью было очень холодно, мы жили по четверо во временных дощатых домах и спали со включенными обогревателями», — вспоминал олимпийский чемпион по гандболу Вячеслав Горпешин. «А, чтобы помыться, надо было долго ждать, пока вода в душе нагреется».

## НА ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ РАССЧИТАЙСЯ

К 60-м годам алгоритмы строительства и функционирования олимпийской деревни были выработаны, и большинство организаторов предпочитало опираться на опыт предшественников. Действительно, зачем изобретать велосипед и ломать то, что отлично работает? Хотя проекты каждые четыре года были непохожи друг на друга.

Например, в Риме-1960 решили облагородить район Кампо-Париоли, представлявший собой, по сути, трущобы на северном берегу Тибра. За два года здесь снесли старые хижинки и возвели однотипные малоэтажные дома на сваях-ножках. Служебные же здания сделали временными. В таком виде район существует и по сей день. Грустно, но спустя полвека часть олимпийской деревни зимних Игр-2006 в Турине проделала обратный путь — несколько зданий превратились в трущобы, в которых самовольно поселились мигранты-беженцы.

Опыт реновации в дальнейшем применяли не раз. В 2012-м в Лондоне деревню в районе Стратфорд на востоке города построили на месте огромной промзоны. Даже грунт, зараженный различными вредными веществами, сняли и вывезли на очистку, заменив на новый. Сейчас это один из самых престижных новых жилых районов города.

Интересное решение применили в 1964-м году в Токио. Там под олимпийскую деревню отдали состоящий главным образом из традиционных деревянных домов район под названием Вашингтон-Хайтс, где раньше жили американские военные и члены их семей.

А после Игр все здания, кроме одного, были снесены и на месте деревни разбит парк Еёги. Единственный уцелевший домик, в котором во время турнира жили спортсмены из Нидерландов, оставили на территории парка как память.

Спустя 60 лет, когда японская столица вновь получила право принимать Игры, столь экзотическим путем идти уже не стали. Из деревянного в деревне, состоящей из многоэтажек, было только покрытие центральной площади — материалы для него привезли из 63 муниципалитетов Японии, а после Олимпиады вернули



На Играх-1952 в Осло олимпийской деревни не было, но организаторы предложили участникам три варианта размещения во вновь построенных домах в разных районах города с идентичным уровнем сервиса.

После соревнований одна из частей импровизированной деревни стала студгородком, вторая — жильем для сотрудников местной больницы, а третья и вовсе домом для престарелых.



ФОТО: GETTY IMAGES / DEA / S. BOONNACHAI

А самый масштабный проект по изменению облика олимпийской столицы реализовали в 1992-м в Барселоне. До Игр все морское побережье в ней было отдано под порт и представляло собой гигантскую промзону.

Удивительно, но в черте города даже не было общественного пляжа. Это исправили в ходе работ, продолжавшихся несколько лет. Сама олимпийская деревня была построена на насыпном грунте, сейчас это оживленный городской район.

на переработку. Кстати, перерабатывали отходы и в Нагано в 1998-м — весь органический мусор, накопившийся за время Игр, японцы тщательно собрали и отвезли на завод, где из него сделали удобрения.

Две олимпийских деревни, но с куда меньшим временным интервалом — всего 12 лет — пришлось построить для зимних Игр в австрийском Инсбруке. И в 1964-м, и в 1976-м там возвели многоэтажные здания, превращенные затем в жилье. При этом вторая деревня появилась по соседству с первой и использовала часть ее нежилой инфраструктуры.

А в Пекине было не две, а целых три олимпийских деревни. Дело в том, что зимние Игры-2022 проводились в трех равнозначных кластерах — Пекине, Чжанцзякоу и Яньцине. И в каждом из них построили по деревне. Пекинская, как и возведенная для летней Олимпиады-2008, стала жилым районом, а две других отдали под отели и туристическую инфраструктуру.

## МАКСИМУМ БЕЗОПАСНОСТИ

В 1968-м в Мехико построили квартал из 27 многоэтажек, который впоследствии превратили в жилой район. Интересная деталь — два из этих домов предназначались для проживания журналистов, да и главный пресс-центр тоже находился прямо на территории олимпийской деревни.

Сейчас подобное представить невозможно. И причиной тому известные всем трагические события, случившиеся на следующих Играх. В 1972-м в Мюнхене деревня состояла из коммерческих высоток и малоэтажных зданий, которые впоследствии предназначались под студгородок. Но запомнилась она, конечно, не этим. А тем, что именно на ее территории произошел крупнейший в истории Олимпийских игр теракт — члены экстремистской группировки «Черный октябрь» напали на спортсменов из Израиля, что в итоге привело к гибели 12 человек.

После случившегося меры безопасности, в том числе правила доступа в олимпийские деревни, ужесточили. Это почувствовали уже участники Игр-1976 в Монреале. Там

организаторы решили использовать принцип суперкомпактной деревни и разместили ее в четырех высотных зданиях, напоминающих пирамиды. Процедура заселения также стала заметно более сложной, что в первые дни привело к огромным очередям из спортсменов и тренеров. Чтобы поднимать им настроение, организаторы даже наняли целый отряд клоунов, призванных разрядить атмосферу. Также олимпийская деревня в Монреале прославилась тем, что после превращения в жилье цены на апартаменты оказались настолько высокими, что здания много лет простояли полупустыми.

Максимального уровня безопасности, пожалуй, удалось добиться американским организаторам Игр в Лейк-Плэсиде в 1980-м. «Деревня была построена с тем учетом, чтобы все переоборудовать под тюрьму. Мы жили не в номерах, а в камерах с двухъярусными койками — рукомыник, общий душ», — рассказывал фигурист Александр Зайцев. «Был случай — мы ехали по городу, и водитель не мог найти олимпийскую деревню. В итоге он завез нас в действующую тюрьму. Заключенные нам махали из камер, и только потом полицейский подсказал водителю, куда ехать». И это правда. Будущее федеральное исправительное учреждение было построено при содействии Департамента юстиции на месте бывшего санатория в Рэй-Брук. Впрочем, все необходимые условия по комфорту и уровню сервиса для участников были соблюдены.

## НАЗАД В КОЛЛЕДЖ

Четыре года спустя в Лос-Анджелесе зародилась другая североамериканская традиция, сохранявшаяся четверть века. На четырех разных Играх, проходивших в США и Канаде, в качестве олимпийской деревни использовались кампусы университетов. Построили временные служебные здания, огородили периметр безопасности, украсили олимпийской символикой — и вуаля.

Через четыре года история повторилась на зимних Играх в Калгари. Правда, там часть жилых зданий в местном университете пришлось построить заново, и после отъезда спортсменов они достались студентам.



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАКАМЕНКО

ЗИМНИЕ ИГРЫ-2022 ПРОВОДИЛИСЬ В ТРЕХ РАВНОЗНАЧНЫХ КЛАСТЕРАХ — ПЕКИНЕ, ЧЖАНЦЗЯКОУ И ЯНЬЦИНЕ. И В КАЖДОМ ИЗ НИХ ПОСТРОИЛИ ПО ДЕРЕВНЕ.



ФОТО: НАТАЛЬЯ МАКАМЕНКО

В СОЧИ ЖЕ, КАК МЫ ВСЕ ОТЛИЧНО ПОМНИМ, ДЕРЕВНИ БЫЛО ДВЕ — ПРИБРЕЖНАЯ И ГОРНАЯ. У КАЖДОЙ БЫЛ СВОЙ ЦВЕТ, ДЕВИЗ, СИМВОЛИКА И СУВЕНИРЫ, И ДАЖЕ СВОЙ МЭР.

В Атланте-1996 атлетов разместили в слегка перестроенном кампусе Технологического института Джорджии.

А в 2002-м в Солт-Лейк-Сити организаторы использовали не только территорию университета, но и ту, что раньше принадлежала военной базе Форт-Дуглас. В 2010-м в Ванкувере от обычая отступили, воплотив очередной проект реновации индустриальной зоны. Но в 2028-м в Лос-Анджелесе спортсмены вновь возвращаются в кампус.

## ОТ МОСКВЫ ДО СОЧИ

Конечно, мы не можем не вспомнить и об олимпийских деревнях тех Игр, которые проходили в нашей стране. Московская — пример строительства нового района из многоэтажек, которые потом стали жильем для обычных людей. Он до сих пор так и называется — Олимпийская деревня. Изначально в качестве размещения спортсменов рассматривали

построенный к Играм гостиничный комплекс «Измайлово», но он оказался слишком далеко от арен. Поэтому для строительства деревни выбрали участок по Мичуринскому проспекту.

Там возвели 18 одинаковых 16-этажек и служебные здания. Между прочим, проектирование и строительство вели еще до объявленного рядом западных стран бойкота турнира, поэтому многие квартиры в домах во время соревнований так и остались пустовать.

В Сочи же, как мы все отлично помним, деревни было две — прибрежная и горная, каждая в своем кластере. При этом у каждой был свой отличительный цвет, свой девиз, символика и сувениры, и даже свой мэр. Но была и дополнительная третья деревня, поскольку лыжники и биатлонисты на этих Играх жили отдельно от остальных на территории комплекса «Лаура». Сейчас прибрежная деревня превратилась в тихий жилой квартал, а горные работают как отели и апартаменты. ♦

“

«Больше всего запомнились дискотека и олимпийская столовая», — вспоминал выигравший в Москве три золотых медали знаменитый пловец Владимир Сальников. «И, кстати, они были на одном уровне и по значимости, и по эмоциям. Дискотека всегда в радость, а у нас к тому же была отличная аппаратура, играла вся самая современная музыка. Что еще нужно молодежи? Ну а столовая — это не передать словами! Каждый день думаешь, что завтра тебя уже будет трудно удивить. А они угощают все новыми и новыми яствами, и везде красивые упаковочки, баночки... Это был не просто прием пищи, а какой-то аттракцион!»



ФОТО: GETTY IMAGES / PA IMAGES / AP/WIDE

# Тотанищем!

Известный факт – чтобы начать заниматься спортом и не бросить, нужно найти дело по душе. Тогда будет и тело мечты без необходимости себя истязать, и удовольствие от результатов, и даже компания по интересам. С этим посылом согласны наши эксперты, трехкратные чемпионы мира по танцам, участники проектов «Dance Революция» на Первом канале, «Танцы на ТНТ» Артемий и Марина Каташинские. Наши герои уверены, что танцевать может каждый, и этот вид спорта одинаково хорошо подходит и мужчинам, и женщинам.



## ТРЕНИРОВКИ

### Марина Каташинская

Часто мы сразу спрашиваем ученика: «Какой результат ты хотел бы получить? Для чего ты тренируешься?» Одно дело, когда речь идет о любителях, кто занимается «для себя», об учениках, которые хотят выйти на соревновательный паркет со своим педагогом или о профессионалах.

Для профессиональных спортсменов есть схема подготовки. За два месяца до соревнований начинается полноценная работа, за месяц – усиленные тренировки, а за неделю нагрузка снижается. За три дня до выхода на паркет нагрузка уходит, остается техника, и затем наступает суперкомпенсация. Организм полностью восстановился, наступает прилив сил и возможностей.

Для любителей, кто занимается в удовольствие, важно подобрать тот график и тот темп, чтобы удовольствие сохранилось и не захотелось бросить через несколько тренировок. У каждого этот темп будет свой, нужно уметь чувствовать себя.

Для кого-то танцы вообще своего рода психотерапия и человеку обязательно выходить из зала, ощущая себя выжатым лимоном. Им достаточно немного подвигаться, пообщаться и они уже выходят из зала счастливыми.

### Артемий Каташинский

Нет такой цифры или определенной формулы, которая точно обеспечит результат. Все очень индивидуально. Кому-то нужно тренироваться 6 часов в неделю. Бывают просто гиперактивные люди, или те, кто, если недотренируется, выходит из зала с чувством вины. Таким спортсменам нужно обязательно до потери пульса утратиться, только тогда они чувствуют, что вот они сделали программу. Такое свойственно и любителям, и профессионалам. Есть люди, которые день и ночь тренируются.

Мы, кстати, с Мариной этим не грешили. Наши тренировки проходили 4-5 раз в неделю, не больше 2-3 часов. Мы рекомендуем, если человек только начинает танцевать, начинать с 2 раз в неделю, можно доводить до 3-4 раз в неделю. Опять же, даже в любительском танцевальном спорте есть такие ученицы, которые пашут днями и ночами и уверены, что от этого будут улучшаться результаты. Но не всегда происходит так.

Важно подобрать правильный баланс. И часто главный код, который нужно вскрыть для достижения результата, хранится в голове. И когда этот тумблер переключается в сознании, могут пойти результаты совершенно не от того, что он танцевал до потери пульса десять прогонов.



## ПИТАНИЕ

### Марина Каташинская

Иногда бывает такое, что хочется пиццу, роллы, что-то сладкое. Нужно давать себе поблажки. Но в разумных пределах. 2-3 ролла, 2-3 кусочка пиццы. Не нужно есть до потемнения в глазах.

Как правило, любые жесткие ограничения приводят к тому, что люди сначала себе во всем отказывают, а потом не могут остановиться в еде.

### Артемий Каташинский

Мы не должны быть идеальны во всем. Мне кажется, что в этом вообще и заключается смысл гармоничного состояния. Не нужно себе в голове строить ограничения, потому что всегда захочется их нарушить. Надо выбрать для себя оптимальный режим. И если можно в пределах какого-то определенного количества.

В школе мы не раздаем непрошенных советов, приходят ученицы в разной форме. Но если к нам обращаются за помощью, то я всегда рад помочь советом или дать соответствующих профессионалов, которые помогают избежать срывов и откатов.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АРТЕМИЯ КАТАШИНСКОГО



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИНЫ КАТАШИНСКОЙ



## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

**Марина Каташинская**

Многим кажется, что у танцоров, фигуристов или бегунов есть только какая-то специфическая физическая нагрузка, которая касается только избранного вида спорта. Это заблуждение. В танцах важна функциональная подготовка, пластика, выносливость. Это достигается за счет ОФП – общей физической подготовки и СФП – специальной физической подготовки: растяжки, йоги, хореографии.

Всех, кто к нам приходит, мы просим не закидываться на том, что танцы – это что-то одно.

**Артемий Каташинский**

Танцевать, выполнять какие-то базовые движения, действительно, может любой человек при любом уровне подготовки.

Но вы не представляете, как меняется тело, форма и ощущения каждого ученика, когда они дополнительно добавляют себе функциональные тренировки. Важно поддерживать мышечный корсет в здоровом состоянии, а это значит, что и растяжка будет уместна, и хореография будет уместна, и функциональные тренировки, кардиоагрузки.

И ты себя уже увереннее чувствуешь в танце, и ты приближаешься к этому ощущению профессионализма в этот момент.



## НАСТАВНИК

**Марина Каташинская**

Рынок у нас пересыщен разными школами, направлениями, и появляется искушение перепробовать все, что есть – вдруг, где-то будет лучше.

Очень важно не превратить процесс в рутину. И даже сложные технические вещи, которые обязательно нужно освоить, можно преподнести по-разному. Педагог должен быть не просто человеком, который был в прошлом спортсменом, и теперь решил преподавать. Он должен иметь образование, понимать психологию – детскую и взрослую, физиологию, анатомию. Не может все строиться по принципу: «Я так сказал – теперь ты делаешь». Необходимо подробно объяснить, рассказать, замотивировать – где-то в игровой форме, где-то на сравнениях, где-то дать там более подробный разбор.

**Артемий Каташинский**

Это может показаться странным, но раньше я думал: чтобы выбрать себе правильного специалиста, нужно составить чек-лист того, чему этот человек должен соответствовать. С опытом могу сказать, что выбирать нужно по душе. Профессиональные качества тренера, безусловно, важны и если понимания и собственных знаний хватает для того, чтобы оценить, что перед тобой сильный профессионал, это здорово. Значит он тебя достоин. Но опираться только на перечень регалий, искать самого титулованного с самыми известными учениками наставника и включать сильный контроль, не всегда правильно. Это не всегда приведет к тому, что найдешь лучшего тренера именно для себя. Стоит еще и просто почувствовать, насколько это твой человек, и довериться своему чувству.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АРТЕМИЯ КАТАШИНСКОГО



## СРЫВ

**Марина Каташинская**

Многим кажется, что в танцах тема веса стоит не так остро, как, скажем, в фигурном катании, где на счету каждые 100 граммов.

Но для меня важна эстетика. Особенно, если речь идет о чемпионах, которые являются эталоном. За питанием наших профессиональных спортсменов следим тщательно. А для тех, кто приходит танцевать «для себя», можем дать рекомендации.

Никакой волшебной пилюли не существует. Все упирается в дисциплину. Многие, конечно, расстраиваются, когда об этом слышат.

Когда я родила ребенка, набрала 20 килограммов. Потом у меня случилось расстройство пищевого поведения (РПП). Это большая проблема для спортсменов, потому что они с детства слышат про форму, про вес, про конкурентов, которые более подтянутые. Мы знаем много таких историй и у гимнастов, и у фигуристов.

Со мной это тоже случилось. Что я только ни делала: сидела на воде, на раздельном питании, перепробовала все диеты. Могу с уверенностью сказать работает только рациональный подход. Не бывает плохой или хорошей еды, правильной или неправильной. Есть только тот калораж, который мы можем есть. В своих правильно рассчитанных рамках можно выстроить питание так, чтобы было сытно, вкусно и чтобы это приносило удовольствие.

**Артемий Каташинский**

Не могу себе представить жизнь без контроля питания. При этом я из тех людей, кто не боится попросить помощи у профессионала, если я в чем-то что-то не понимаю. Я работаю с нутрициологом по фитнесу и спортивному питанию, с клиническими врачами, которые занимаются анализами, смотрят, как у меня усваиваются продукты в организме.

Эта команда научила меня, как сделать так, чтобы мне было вкусно, сытно и здорово.

Мне тоже было нелегко вначале перестраиваться, когда я понял, что где-то нужно поменьше съесть, а где-то себе в булочке отказать. Эта борьба, кстати, идет по сей день.

Мужчинам часто тоже нужна помощь в выстраивании рациона питания. Но они реже готовы прислушиваться к советам, чем женщины. Им больше свойственно быть категоричными, менее гибкими в этом вопросе. Поэтому работать с ними сложнее. Но те мужчины, у которых действительно есть мотивация – готовы поступиться принципами и работать. Правда, это касается не только мужчин, но и женщин – там, где есть мотивация, там результаты приходят сразу, очень быстро.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИНЫ КАТАШИНСКОЙ



ПРОГРЕСС

**Марина Каташинская**

Перед выходом на паркет для сохранения психики наших учеников мы говорим, что единственный результат, который ты получишь после соревнований — это оценка своего тренера, который на протяжении всей подготовки был рядом с тобой. Мы никогда не знаем, кто придет на соревнования. Это будут более сильные спортсмены, которые обыграют тебя, но ты в этом турнире сделал свой лучший танец и сегодня для себя победитель.

Либо придут более слабые конкуренты и ты победишь, но ты станцевал плохо и не показал тот результат, который готовил. Наша главная задача — совершенствоваться. В этом есть смысл.

Если говорить о профессиональном спорте, танцы — это субъективный вид. Если все участники примерно одного уровня, то влияет даже цвет платья, фасон, прическа, настроение, а не только жестко установленные критерии: музыкальность, техника ног, движения, совместность, линия рук. И тут надо быть просто на 10 голов выше, чтобы не оставить ни у одного судьи ни тени сомнения.

**Артемий Каташинский**

В сложно-координационных видах спорта есть определенные критерии, по которым мы можем оценить прогресс. Как ты владеешь последовательными движениями, пластика действий, амплитуда движения, техника исполнения. Например, есть правила, по которым должна двигаться стопа. Зритель-обыватель видит движение и может его оценить только с точки зрения «выглядело классно, выглядело легко». А мы с профессиональной точки зрения можем сказать: «О, здесь нарушение теневой позиции. А здесь нарушение фронтальной позиции. Здесь неправильно стопа пошла. Тут по музыкальности отставание идет». Но, как ни странно, некоторые ученики приходят с просьбой о чем-то сложном.

Например, ко мне женщина пришла недавно — IT-шница, создает сложные банковские программы. Она говорит: «Артемий, мне нужно заменить мою сложность на другую сложность. Меня это отвлекает, расслабляет».

Бывает и по-другому. Человек сравнивает себя с другими учениками и приходит к выводу, что он в чем-то хуже. В этом случае нужно оказать психологическую поддержку, объяснить, что мы сравниваем себя только с самим собой вчерашним и получаем от танцев удовольствие.



ТАНЦЫ — ЭТО КРУТО

**Марина Каташинская**

Танцы — это возможность новых знакомств с такими же творческими, классными людьми. Возможность чувствовать красоту и делиться ею. Если великие композиторы или писатели делают это через музыку или свои произведения, то мы это делаем с помощью тела.

Второе — это физическая форма. Люди, которые танцуют, это утонченные, изящные, гармонично развитые люди.

А третье — это внутренняя работа над собой, дисциплина. Спортсмены долго могут тренироваться, порой по несколько лет, не получая значимых титулов и призов.

В жизни мы знаем много ситуаций, когда нужно найти внутреннюю опору для того, чтобы преодолеть все трудности и чего-то добиться.

**Артемий Каташинский**

Танцы помогают развить чувство собственной ценности и любви к себе. Второе, танцы развивают пластику. У девушек они развивают женственность. У мужчин они развивают координацию.

А третье — это танцевальная сказка, Эстетическая красота, музыка, турниры, взаимодействие с людьми. Все это дает большую энергетическую наполненность. ♦

23 июня  
1889 года

А.А. АХМАТОВА

«Мы знаем, что ныне лежит на весах  
И что совершается ныне.  
Час мужества пробил на наших часах,  
И мужество нас не покинет»

(отрывок из стихотворения  
«Мужество», 1942 г.)



По Классике!



# Официальный авиаперевозчик Олимпийской команды России



**АЭРОФЛОТ** 