

# КОМАНДА РОССИИ

02 [18] 2024



ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ

АРТУР ДАЛАЛЯН

САХАЛИН

АЛЕКСАНДР ФОКИН

Альберт  
Батиразиев

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



## Дорогие друзья!

*Спорт во все времена был и остается мощной созидательной силой, объединяющей народы и страны на основе базовых человеческих ценностей. Попытки подчинить его гуманитарную миссию тем или иным геополитическим или финансовым заказам предпринимались неоднократно, но исторически олимпийскому и спортивному сообществу удавалось сохранять целостность и нейтралитет, возвращать соревнованиям сильнейших статус уникального события для равных среди лучших.*

*Сегодня ситуация совершенно иная. Олимпизм превратился в инструмент торговли конкурентными преимуществами, жонглирования человеческими судьбами и карьерами спортсменов, которые, по сути, стали заложниками неоправданных, дискриминационных и нелегитимных решений со стороны главных международных спортивных структур.*

*Цель тех, кто управляет всевозможными санкциями — разрушить основы созданной и успешной работающей системы спорта в нашей стране, демотивировать продолжающих карьеру олимпийцев и закрыть путь на международные соревнования подрастающему поколению. То есть, лишит смысла занятия спортом высших достижений на национальном уровне.*

*Достичь этой цели не удалось. Прежде всего, благодаря нашим спортсменам, тренерам и специалистам, которые продолжают ответственно и профессионально трудиться, добиваться результатов, которые мир не может игнорировать или не замечать. Стойкость, однозначная гражданская позиция, приверженность своему делу, независимо от обстоятельств — все это вызывает чувство гордости и уверенность в том, что вы вернетесь на мировые арены, став сильнее и с большей мотивацией.*

*Да, сейчас существенно поменялся формат соревнований. Гораздо шире стала их внутренняя составляющая. Несмотря на то, что искусственные ограничения, очевидно, носят временный характер, к большому сожалению, они прямо влияют на вашу жизнь в спорте.*

*Мы это прекрасно понимаем и именно поэтому на уровне руководства страны, спортивных ведомств и общественных организаций делаем все возможное, чтобы обеспечить вас соревновательной практикой и восполнить те потери, которые спортсмены несут из-за вынужденного отсутствия на международных стартах. Это наша приоритетная задача, наряду с комплексом мер по формированию олимпийского резерва — нашего нового поколения, которое с честью будет представлять Россию уже в ближайшем будущем. Вместе мы достойно справимся с этим вызовом.*

*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: Андрей Голованов. Фото на обложке: Наталья Пахаленко.

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 17.06.2024 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

## САХАЛИН

ДОБРАТЬСЯ НА ЭТОТ ОСТРОВ МОЖНО НА САМОЛЕТЕ ИЛИ ПАРОМЕ, ЕГО СТОЛИЦУ МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ СОКРАЩАЮТ ДО «ЮЖНЫЙ». ЗДЕСЬ ТОЧНО ЗНАЮТ, ГДЕ НАХОДИТСЯ КРАЙ СВЕТА, ТОНКО СПЛЕТАЮТ ВОЕДИНО РАЗНЫЕ КУЛЬТУРЫ, А ЕЩЕ ХРАНЯТ СЕКРЕТЫ НАШИ ОЛИМПИЙСКИХ ПОБЕД. ВСЕ ЭТО – САХАЛИН!



04

## 12

НОГАЙСКИЙ СЫН.  
АЛЬБЕРТ  
БАТЫРГАЗИЕВ

ОН РОДИЛСЯ В ДАГЕСТАНЕ, ДЕТСТВО ПРОВЕЛ В НИЖНЕВАРТОВСКЕ, А СЕЙЧАС ЖИВЕТ МЕЖДУ МОСКВОЙ, СОЧИ И СВОЕЙ МАЛОЙ РОДИНОЙ. ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО БОКСУ РАССКАЗАЛ ОБ ИСТОРИИ СВОЕГО НАРОДА, КОЧЕВОЙ ЖИЗНИ И ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ.

## 20

## ZOOM

БОРЬТСЯ СО СТИХИЕЙ ИЛИ ПОДЧИНИТЬСЯ ЕЙ?

## 22

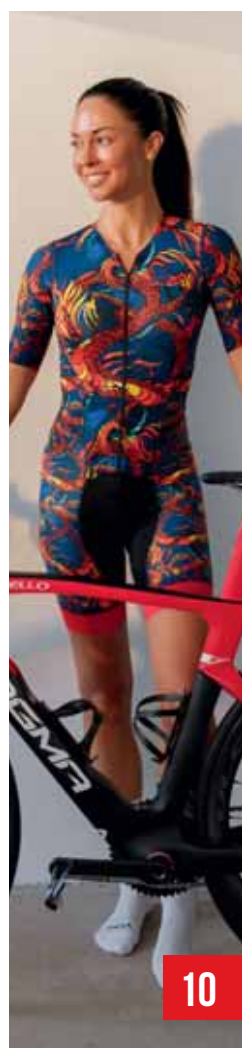
ВРЕМЯ  
ВЫБИРАТЬ  
КАМНИ

ОДНО ИЗ САМЫХ УДИВИТЕЛЬНЫХ И ЗАГАДОЧНЫХ ЧУДЕС СВЕТА, КОТОРОЕ ИЗУЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ. ЗА НИМИ ОХОТЯТСЯ КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ, А ЮВЕЛИРЫ ПРЕВРАЩАЮТ В НАСТОЯЩИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА. ПРЕДСТАВЛЯЕМ САМЫЕ ЗНАМЕНИТЫЕ В МИРЕ ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ, ЧЬИ РАЗМЕРЫ, СТОИМОСТЬ И БИОГРАФИЯ ПОРАЖАЮТ ВООБРАЖЕНИЕ.

## 30

## СТРОЙНОЕ ЛЕТО

ЯРКО ВХОДИМ В СЕЗОН ЛЕГКИХ ПЛАТЬЕВ И ЭФФЕКТНЫХ ОТКРЫТЫХ НАРЯДОВ ВМЕСТЕ С ЧЕМПИОНКОЙ МИРА ПО ФИТНЕСУ ЭЛЕОНОРОЙ АЛИБАЕВОЙ И ИЗВЕСТНЫМ БЛОГЕРОМ АНАСТАСИЕЙ ТУКМАЧЕВОЙ.



10

## 36

СИЛЬНАЯ  
ЖЕНЩИНА.  
ЕЛЕНА  
ВЯЛЬБЕ

БОЛЬШОЙ РАЗГОВОР С ПРЕЗИДЕНТОМ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНЫХ ГОНКОВ РОССИИ (ФЛГР) И ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ ГЛАВНЫМ ТРЕНЕРОМ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ О ПРЕДСТОЯЩЕМ СЕЗОНЕ, ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И УЧАСТИИ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ В НЕЙТРАЛЬНОМ СТАТУСЕ НА ИГРАХ В ПАРИЖЕ.



16

## 44

В ШАГЕ  
ОТ МЕЧТЫ

ЕСТЬ ЦЕЛАЯ РОССЫПЬ ПОПУЛЯРНЫХ И УСПЕШНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ОБЛАДАТЕЛЕЙ ВЕЛИКОГО МНОЖЕСТВА ТИТУЛОВ, КОТОРЫМ НЕ СУЖДЕНО БЫЛО ЗАВОЕВАТЬ МЕДАЛИ ИМЕННО НА ИГРАХ. ИМЕНА ИХ НАСТОЛЬКО ИЗВЕСТНЫ, ЧТО С УДИВЛЕНИЕМ ЗАДАЕШЬСЯ ВОПРОСОМ: «НЕУЖЕЛИ И ПРАВДА ИМ НЕ ПОКОРИЛСЯ ОЛИМПИЙСКИЙ ПЬЕДЕСТАЛ?..»

## 52

ПРАВДА  
ИЛИ ЛОЖЬ?

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

## 56

## ЛЮДИ ОКР

ПРОДОЛЖАЕМ ЗНАКОМИТЬ С СОТРУДНИКАМИ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ.

## 60

## ZOOM

СЛЫШАЛИ КОГДА-НИБУДЬ О ФУТБОЛЕЕ?

## 62

АЛЕКСАНДР  
ФОКИН:«ЕСЛИ ИГРАЕШЬ ЛЬВА  
ЯШИНА – ДОЛЖЕН  
СООТВЕТСТВОВАТЬ»

УЗНАВАЕМЫМ ДЛЯ ЗРИТЕЛЯ АЛЕКСАНДР ФОКИН СТАЛ СРАЗУ ПОСЛЕ СВОЕЙ ДЕБЮТНОЙ РАБОТЫ В КИНО. ОН СЫГРАЛ ЛЕГЕНДАРНОГО ГОЛКИПЕРА «ДИНАМО» И СБОРНОЙ СССР В ФИЛЬМЕ «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». МЫ ПОГОВОРИЛИ С АКТЕРОМ О ТЕАТРЕ, КИНО И, КОНЕЧНО, О ФУТБОЛЕ.



24

## 70

## СОБЫТИЕ

НА ПЛОЩАДКЕ ЛЕКТОРИЯ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ» В РАМКАХ ВЫСТАВКИ-ФОРУМА «РОССИЯ» СОСТОЯЛАСЬ ОТКРЫВАЮЩАЯ СЕССИЯ VI МЕЖДУНАРОДНОГО ФОРУМА ЮНЫХ ОЛИМПИЙЦЕВ.

## 74

## ДАЙДЖЕСТ

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ДЛЯ НАШЕГО СПОРТА И РОССИЙСКИХ АТЛЕТОВ.



78

## 76

## МОДЕЛЬНЫЙ РЯД

СПОРТ ДАВНО ПРЕВРАТИЛСЯ В КРУПНУЮ ИНДУСТРИЮ, ОБЪЕДИНИВШУЮ РАЗНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ, ПОМИМО СОРЕВНОВАНИЙ. СЕГОДНЯ ГОВОРИМ ОБ ЭВОЛЮЦИИ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ. КАК ОБЫКНОВЕННАЯ ФОРМА ШАГНУЛА ИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАЛА НА ПОДИУМ?

# ЧУДЕСА И ЛЕГЕНДЫ ОСТРОВА САХАЛИН

Этот остров, пожалуй, один из самых спортивных. И не только потому, что здесь наши атлеты часто готовились и готовятся к соревнованиям. Неудивительно, что Владимир Путин, говоря о строительстве моста, который свяжет остров с материком, использовал спортивную терминологию и напомнил, что в стране «подходили к этому снаряду неоднократно» и самое время поднять его. Мост придаст развитию региона ускорение, а пока этот рывок не сделан, мы отправились на непредсказуемый, местами дикий, отчасти неизведанный, окутанный легендами и фантастически красивый Сахалин.

1

**МУЗЕЙ С ЯПОНСКИМ НАМЕКОМ >**

Путешествие по острову для многих начинается именно с Южно-Сахалинска. Столичного лоска здесь не найти, город небольшой и компактный, что с лихвой компенсируется красотой окружающих его сопок. В «ногах» у самой большой из них, носящей название Большевик, находится Площадь Победы. Туристам здесь есть на что посмотреть: кафедральный собор Рождества Христова, мультимедийный исторический парк «Россия — моя история» и музейно-мемориальный комплекс «Победа».

О том, что с 1905 по 1945 годы Южно-Сахалинск был японским, напоминает здание в стиле тэйкан-дзу-кури (в переводе «корона императора»). Строили его специально для музея, который должен был прославлять военную мощь Страны Восходящего солнца. Фасад напоминает голову дракона, чья пасть — она же вход — угрожающе раскрыта на север острова. В 1937 году, когда и был открыт музей, северная часть Сахалина была советской и японцы так непрозрачно намекали на свои планы. Сбыться им было не суждено, а в пасти дракона сейчас работает краеведческий музей. Его экспозиция рассказывает о жизни Сахалина с тех времен, когда здесь еще разгуливали травоядные нипонозавры, а в море плавали трехметровые десмостильусы. Потом им на смену пришли эвенки и айны, а затем приехали люди с Большой земли, привезли книги и деньги, коллекция которых тоже есть в музее.

Осмыслить полученную информацию туристы могут в разбитом вокруг здания саду, где собрана уникальная коллекция сахалинских растений и высажена аллея сакур.



3

**ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА  
ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ПОБЕД ^**

На Сахалине так любят легенды, что не перестают их складывать до сих пор. Рассказывают, что сборная СССР по академической гребле завоевала две золотые медали на Играх 1964 года в Токио не случайно, а благодаря тому, что готовилась к турниру на турбазе у озера Тунайча. Над озером нависает скала-останец Лягушка, которую на Сахалине считают «местом силы», а древние айны почитали гору как храм Мудрости. Вот она-де и поспособствовала нашей победе в Токио, уверяют на Сахалине.

В 1983 году Лягушка признана государственным памятником природы регионального значения. А в 2008-м власти по предложению местных экологов организовали здесь первую на Сахалине экотропу. Начинается тропа на окраине Восточки — отдаленного квартала Южно-Сахалинска. Квартал строился для сотрудников радицентра, а название ему — опять же по легенде — дала жена тогдашнего первого секретаря Сахалинского обкома КПСС.

Путь к Лягушке проходит через Солнечную поляну, где нет ни одного лугового цветка, а трава, уверяют, меняет цвет несколько раз в сутки. На еще одной поляне — Лунной — туристам покажут «Камень желаний» и «Камень вопросов и ответов». Далее экотропа выходит на мост через речку Комиссаровку. Вода в ней считается целебной. Да и сама скала, похожая на сидящую лягушку, по легенде исполняет желания. Многие верят — ветви деревьев вокруг пестрят привязанными к ним ленточками.

Скептиков обязательно переубедят информационные стенды, встречающиеся путешественникам по экотропе. Один, например, сообщает, что в районе Восточки много раз видели НЛО и инопланетян. А на трассе Южно-Сахалинск — Охотское есть особое место, где не действуют законы физики. Якобы, вылитая из бутылки вода, стремится вверх, а машина с выключенным мотором продолжает двигаться в гору.

2

**МУЗЕЙ ОДНОЙ КНИГИ И КОЛЛЕКЦИЯ МЕДВЕДЕЙ >**

Мало где еще в России настолько почитают одну книгу, что даже посвящают ей отдельный музей. Речь о книге «Остров Сахалин» Антона Павловича Чехова. Исследователи говорят, что книга, написанная в конце XIX века, изменила жизнь острова к лучшему. Неудивительно, что это произведение здесь так почитают.

В музее, открытом в 1995 году, можно увидеть экземпляры книги, выпущенные в разные годы и на разных языках, личные вещи Антона Павловича, а также узнать о жизни каторжан — главных

обитателей острова во времена, о которых повествует «Остров Сахалин».

Пару лет назад в здании литературного музея разместилась экспозиция, к Чехову не относящаяся. Она называется «Медведь» и представляет собой собрание сотен мишек всех возможных разновидностей — глиняных, деревянных, плюшевых, из кости, камня и стекла. Медведь является одним из символов региона, и изображен на гербе Южно-Сахалинска, а коллекцию много лет собирала местный художник Наталья Кирюхина.

Кстати, на Сахалине не обижаются на рассказы иностранцев о том, что в России медведи ходят по улицам. К счастью, в города животные редко заходят, но вот поблизости от них, особенно весной, с косяками легко столкнутся. О чем постоянно предупреждают туристов — все же медведи животные дикие, а потому могут быть опасны. Тем, кто забирается вглубь острова, где встреча с хищником еще более вероятна, рекомендуют иметь под рукой фальшфейер — на всякий пожарный.





**4 ПРОГУЛКА ПО ВОДЕ** ▾

Северная столица острова (служившая центром Сахалина во времена, когда Южный был Тоёхару) носит самое длинное в России название — Александровск-Сахалинский. Ее главную достопримечательность долго искать не нужно — путеводителем послужит герб города.

Скалы Три брата считаются одним из чудес Сахалина. Утесы буквально вырастают из воды и кажутся неприступными, но наступает отлив и навестить Трех братьев можно, в буквальном

смысле прогулявшись по воде. Точнее, по плотному коврику водорослей. А скалы вдоль пляжа хранят окаменевших обитателей моря, живших здесь около ста миллионов лет назад.

Еще одна достопримечательность окрестностей Александровска-Сахалинского описана в книге Чехова — это построенный каторжниками тоннель, которому дали имя императора Александра III. Правда, сооружение получилось кривым — инженеры ошиблись в расчетах.

**5 «ГОРНЫЙ ВОЗДУХ» НАШИХ ПОБЕД** ▾

На Большевике расположен горнолыжный курорт «Горный воздух». В снежное время для любителей лыж работают 22 трассы протяженностью 41 км, в остальное туристов привлекают смотровые площадки, откуда открывается вид на город и окрестности.

А еще, как говорят, только отсюда можно увидеть самый потрясающий закат в мире. С «Горным воздухом» связаны спортивные события и победы. Когда Южно-Сахалинск еще назывался Тоёхару и принад-

лежал японцам (они и построили здесь первые горнолыжные трассы), он вместе с Саппоро претендовал на проведение зимних Олимпийских игр 1936 года.

В СССР развивать курорт начали в 1960-х — построили новую горнолыжную базу, а через 10 лет в «Горном воздухе» появился трамплинный комплекс, лыжные трассы и биатлонные стрельбища, где проводили международные соревнования. Здесь готовились к Олимпийским играм

1972 года наши лыжники и биатлонисты, которые привезли из Саппоро шесть золотых наград.

Сейчас все это уже история. Но именно тут тренировался будущий бронзовый призер Игр в Пхенчхане фристайлист Сергей Ридзик. Сегодня в «Горном воздухе» строятся гостевые домики и спа-комплекс, а в будущем, особенно если появится мост, сахалинский курорт может соперничать со знаменитой сочинской «Розой хутор».



**6 КРАЙ ЗЕМЛИ** >

Никто на Сахалине не удивится, если спросить, где находится край света. Наоборот, вам точно укажут направление — скала Сивучья на юго-востоке острова. Здесь сливаются воды Охотского и Японского моря, часто бушуют штормы и затягивают воду туманы. По этой причине для моряков это место было долго почти непроходимым и в 30-х годах прошлого века японцы построили здесь маяк Анива.

Поначалу на нем жили смотрители, потом уже — во времена СССР — его сделали автоматическим, а в 2006-м закрыли за ненадобностью. С тех пор маяк стал туристической достопримечательностью, несмотря на то, что путь к нему не из простых. Туристы отправляются на Аниву лодкой. Предварительно нужно заказать

тур на маяк и пройти инструктаж. Из обязательных атрибутов путешествия — спасательный жилет и дождевик. И никто из гидов не гарантирует, что лодка сможет причалить к скале, и будет возможность побродить по этажам 31-метрового сооружения.

В качестве бонуса некоторые гиды организуют посещение мыса Белый камень, который очень напоминает айсберг.

**7 НЕЧИСТЫЕ МОСТЫ ХОЛМСКА** ▾

Это чудо Сахалина расположено вблизи города Холмска. Отсюда до Южно-Сахалинска японцы проложили железную дорогу и построили два моста. Оба получили у сахалинцев зловещие названия. И это несмотря на то, что мост уникален как инженерное сооружение. Только представьте: двигавшийся по нему поезд нырял внутрь сопки, проезжал там по двум тоннелям и появлялся уже под Чертовым мостом. Второй мост, на котором любят фотографироваться туристы, называется Ведьминым, возможно потому, что в окрестностях водится много змей.

И конечно, любители взглянуть на мир с высоты птичьего полета обязательно поднимаются по серпантину, проложенному через перевал в сторону Южно-Сахалинска. Здесь есть смотровая площадка и расположена Братская могила советских воинов.

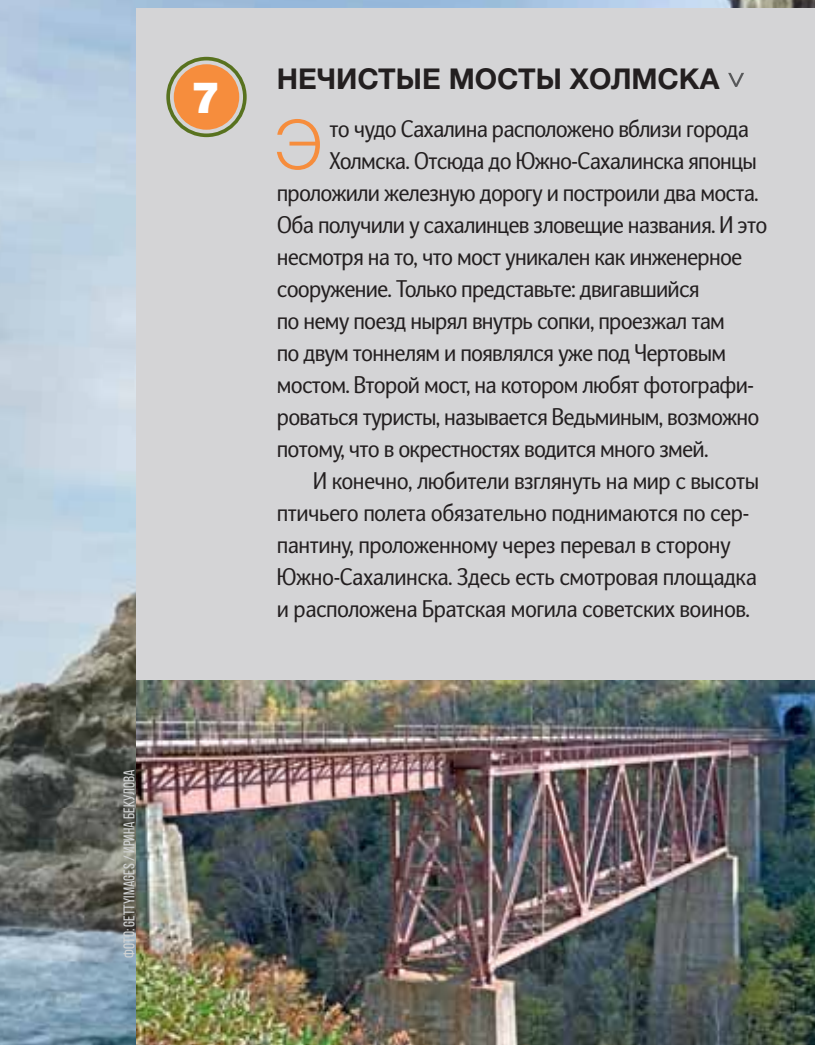


ФОТО: БЕТТИМБЕС / ANTONIUS

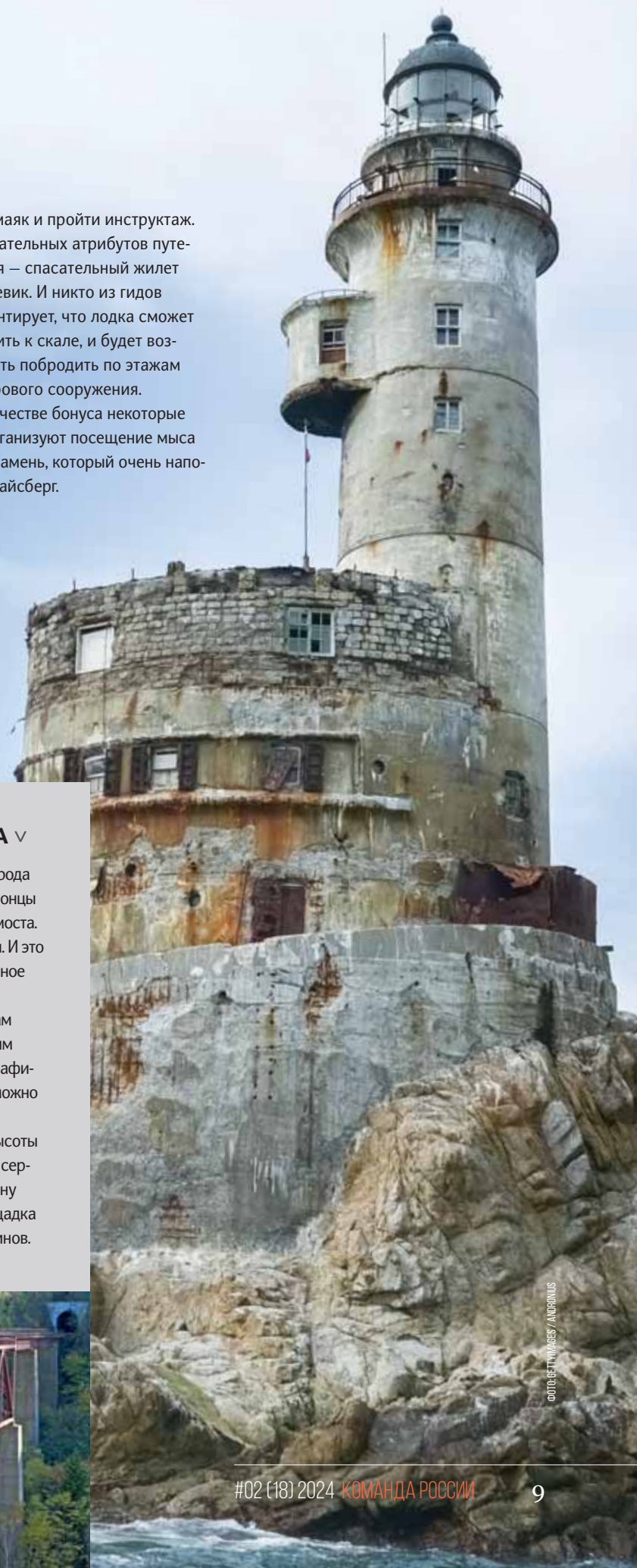


ФОТО: БЕТТИМБЕС / ANTONIUS



ФОТО: BETTY IMAGES / NATALIA GARDULEVA

8

### ТЮЛЕНЬИ ПЛЯЖИ <

Любителям пляжного отдыха на Сахалине делать нечего. Даже в теплое время года море здесь неспокойное, крутые волны и сильный ветер привлекут разве что серфингистов. Правда, именно на Сахалине в бухте Тихой расположен один из пяти легендарных пляжей России по версии сайта RussiaTravel. Но это благодаря красоте бухты.

Куда более популярен у туристов пляж в Невельске. Отдыхают здесь сивучи — краснокнижные тюлени. Вообще они предпочитают держаться подальше от людей, но уж очень им приглянулся городской волнолом и с конца 1960-х горожане и гости Невельска могут регулярно наблюдать сотни сивучей, греющихся на солнце. В городе даже обустроили смотровую площадку «Мой сосед — сивуч» с бесплатными биноклями.

Еще один «курорт» для тюленей расположен в Охотском море в 12 км от южной части острова. Остров Тюлений полностью принадлежит морским котикам и львам (сивучам). Ни растительности, ни пресной воды здесь нет. Кораблям нельзя подплывать к острову и подавать звуковые сигналы, а самолетам и вертолетам — пролетать вблизи Тюленьего.

Да и туристов возят на остров иногда, по договоренности и при условии соблюдения строжайшей тишины. Зато только здесь и на Командорских островах можно увидеть морских котиков.

9

### ГРЯЗЕВЫЕ ВУЛКАНЫ >

Сахалин славится своими целебными источниками и грязями. Самые знаменитые Дагинские термальные источники расположены на севере острова. Здесь купаться можно с комфортом — есть благоустроенные дорожки и павильоны для переодевания. И, что самое приятное — все бесплатно, правда сеанс длится всего 15 минут.

Любители таких процедур отправляются к грязевым вулканам, которых на Сахалине немало. Один из них — Южно-Сахалинский — расположен примерно в десяти километрах от столицы острова. Бывалые туристы при этом советуют идти пешком — так называемую автомобильную дорогу даже внедорожник может не осилить. Путь до Пугачевских вулканов недалек — около трех километров, но и здесь часть пути придется преодолеть пешком, причем в конце придется топтать через болото. Зато открывающееся зрелище стоит того — грязевой вулкан, словно томящийся в скрытом от глаз котле джем, булькает, надувает огромные пузыри и вдруг выплевывает высоко вверх струю горячей глины.

А в котловине вулкана Головнина на острове Кунашир, входящим в Сахалинскую область, оживает настоящая сказка. Отделенные друг от друга скалой плещутся мертвые и живые воды озер Кипящее и Горячее. Вода в первом, как понятно из названия, достигает температуры в 100 градусов. В нем нельзя не только купаться — подходить к нему близко опасно. В озере много солей тяжелых металлов, мышьяка и серы — легко надыхаться ядовитыми парами. В Горячем вода бирюзовая и круглый год теплая — купайся на здоровье.

ФОТО: BETTY IMAGES / PARISHINA OLGA

10

### КРАБЫ И НЕ ТОЛЬКО >

К чудесам Сахалина можно причислить и местную кухню. В ней соединились японские, корейские, русские блюда. Конечно, здесь нужно пробовать суши и ролы, капусту ким-чи, пирожки пян-се, лапшу куксу и рамен. В последнее время на Сахалине начали популяризировать блюда коренных народов острова и всем гостям советуют отведать нивхскую, уйльтинскую, эвенкийскую и нанайскую еду. На острове даже начали создавать кулинарную энциклопедию народов Севера.

Но одним из главных деликатесов Сахалина, конечно, остаются крабы. Гурманы уверяют, что только у свежевыловленных и сваренных в морской воде крабов есть ореховый вкус. В морской воде варят и креветки, которых на Сахалине называют чилимами. Как-то на Сахалине даже проходил фестиваль «Держи краба», который, впрочем, придумали не на острове, а в материковом Хабаровске.

Сахалинцы шутят, что самый популярный на острове фаст-фуд — бутерброд с икрой, но, на самом деле, и крабы, и икра здесь стоят недорого. Пожалуй, самый доступный морепродукт на Сахалине — морской еж, их местные жители сразу же съедают: самое ценное у этого морского обитателя — его икра, которую употребляют сырой.

В дополнение туристам советуют сахалинские сладости, например, конфеты «Птичье молоко», приготовленные с агар-агаром из местных водорослей. Или шоколад с морской солью. Сахалинские кондитеры готовят даже шоколад с гребешком.

Наконец, непременно нужно попробовать на Сахалине краснику. Кислая ягода со своеобразным запахом (ее народное название «клоповка») растет только на острове. Летом ее можно купить на развес, но вести с собой лучше консервированную в сиропе.



ФОТО: BETTY IMAGES / IRINA KONONOVA

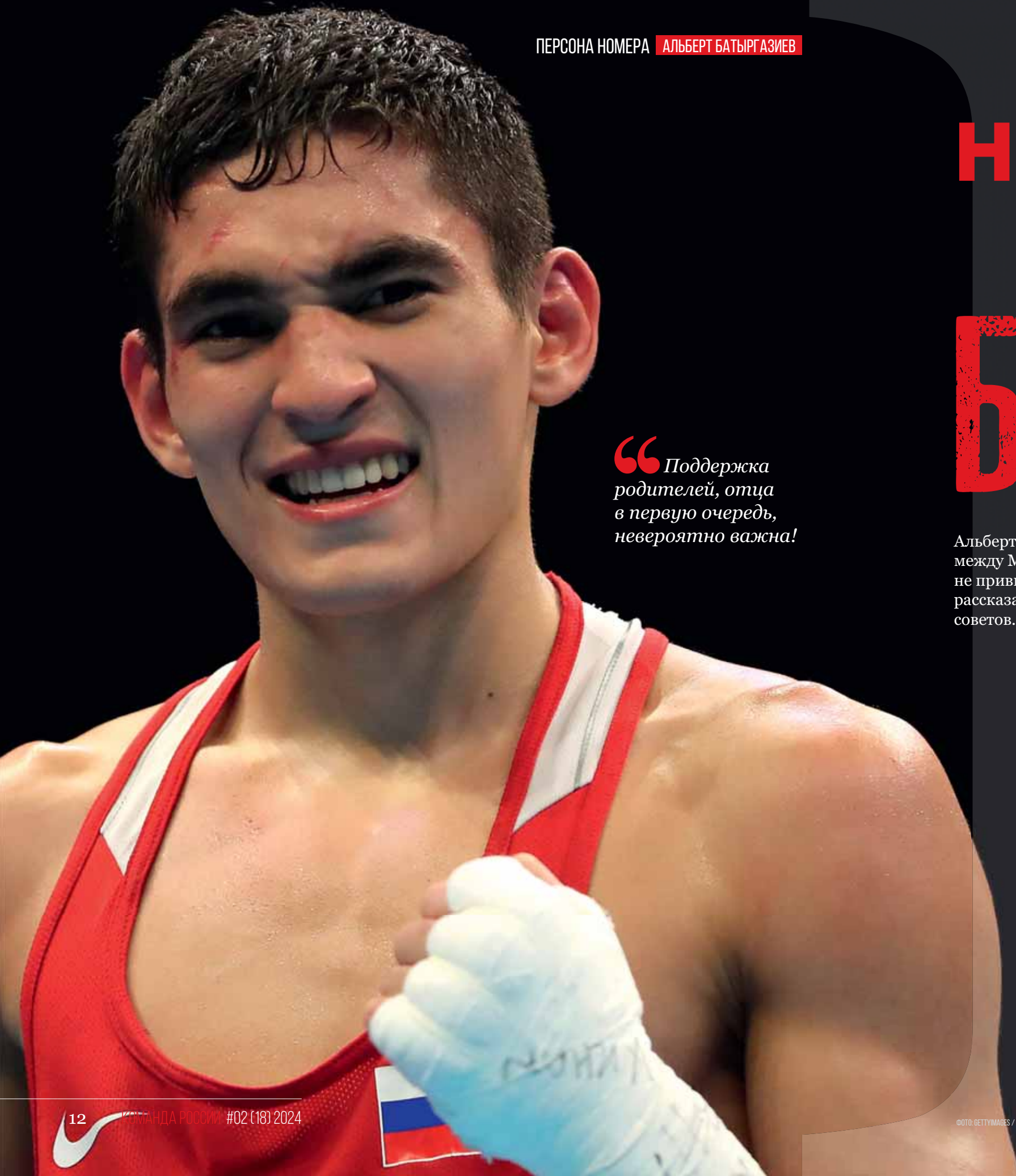


ФОТО: BETTY IMAGES / SEREBE DUBROVSKA

11

### РОГ ИЗОБИЛИЯ ОЗЕРА БУССЕ >

Устрицы весом от 500 г до 1,5 кг в раковинах размером до 30 см, трепанги, морские ежи и мидии — все эти деликатесные дары природы предстают перед взглядом туриста на озере Буссе во время отлива. Вот где можно устроить пиршество, но собирать здесь все это нельзя — лагуна Буссе признана региональным памятником природы, а потому вылов морских обитателей строго запрещен. Не стоит также рвать цветы вокруг озера — они в большинстве своем краснокнижные. Одно из таких растений — настоящая легенда острова: реликтовая лилия Глена цветет лишь один раз в своей жизни. Растет она в непроходимой и заболоченной чаще, так что молва наделяет лилию разнообразными магическими свойствами. Видевшие цветок уверяют, что он невероятной красоты. Ученые объясняют это сказочное изобилие озера Буссе уникальным микроклиматом. ♦



“Поддержка родителей, отца в первую очередь, невероятно важна!”

# НОГАЙСКИЙ СЫН АЛЬБЕРТ БАТЫРГАЗИЕВ

Альберт Батыргазиев родился в Дагестане, детство провел в Нижневартовске, а сейчас живет между Москвой, Сочи и своей малой родиной. Говорит, что к такому образу жизни ему не привыкать – ведь его предки, ногайцы, были кочевниками. Олимпийский чемпион по боксу рассказал нам об истории своего народа, поделился планами на будущее и дал несколько советов. А начали мы с, казалось бы, простого, но актуального вопроса.

— Альберт, вы — профессиональный боксер или все еще любитель?

— Полностью сосредоточен на профессиональном боксе. С любителями «завязал», могу смело заявить об этом.

— В какой момент окончательно поставили точку в любительской карьере?

— Когда понял, что в Париж на Олимпиаду мы не поедем. Тяжело совмещать профессиональный и олимпийский бокс — совсем разная подготовка. Преуспевать и тут, и там практически невозможно, поэтому пришлось определиться с выбором направления.

— Не было горечи, что не получится побороться за второе олимпийское золото?

— Нет. Я довольствуюсь тем, что имею. У меня есть золотая олимпийская медаль, теперь иду за чемпионскими поясами в профессиональном боксе и за титулом абсолютного

чемпиона. Чтобы попасть в эту гонку, нужно завоевать один из четырех поясов. Будем считать это ближайшей целью.

— И первый пояс у Вас уже есть. В декабре 2023 года в главном бою боксерского вечера «Ночь чемпионов IBA» Вы победили своего соперника по олимпийскому полуфиналу кубинца Ласаро Альвареса...

— Да, он тоже теперь выступает среди профессионалов. Мы провели десятираундовый поединок, где единогласным решением судей я забрал 8 раундов из 10 и победил. Так что и на профессиональном, и на любительском ринге мы все вопросы с ним решили (улыбается). Пояс IBA был разыгран впервые в истории. Пока ему рано конкурировать с четырьмя основными поясами, поэтому я понимаю, что хоть и считаю чемпионом мира по новой версии IBA-pro, значимость у этого титула совсем другая.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИРЯКИН

— В тот вечер пояс победителя вручал Коннор Макгрегор. Были какие-то особенные эмоции по этому поводу?

— Все эмоции я на ринге оставил. На мероприятии было много именитых спортсменов — Ислам Махачев и, да, Макгрегор, который вручал пояс.

— Ваш путь начался с кикбоксинга. Расскажите об этом...

— В 2013 году я стал победителем первенства Европы, в 2014-м и в 2016-м выигрывал первенство мира. Международные соревнования дали уверенность в себе, я почувствовал, что нет ничего невозможного, главное — захотеть. Там такие же ребята, как и я: две руки, две ноги.

Но важно понимать, что кикбоксинг не олимпийский вид спорта, поэтому мы всегда ездили на соревнования за свой счет. Финансовая составляющая играла огромную роль, и поддержка родителей, отца в первую очередь, была невероятно важна. Без него я бы не реализовался. Конечно, поддерживал и город, тренер выбивал какие-то деньги. Старались находить компромисс, отец договаривался: «Половину я найду, половину, будьте любезны, изыщите вы».

— Несмотря на то, что все складывалось достаточно успешно, Вы решили уйти в бокс. Почему?

— Я выиграл все, что можно в кикбоксинге, включая чемпионат России в 2017 году. Только перешел во взрослую категорию и сразу обошел всех своих конкурентов. Но выбрал бокс, потому что изначально просил папу записать меня именно на этот вид спорта. Мы пришли в зал, который находился рядом с нашей съемной квартирой, и тренер Руслан Рамисович Куштанов сказал: «У меня только кикбоксинг». Вообще Руслан Рамисович не очень хотел брать меня, мне было всего семь лет, а у него занимались мастера спорта, «международники», они готовились к чемпионатам Европы и мира. Младшей группы даже не было. Но секция находилась буквально в пяти минутах ходьбы от дома, возить далеко у родителей не было возможности. Ну а то, что не бокс, а кикбоксинг — тут уж как есть.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИРЯКИН

Но даже в эту секцию я попал не сразу. Тренер сказал: «Давайте, приходите через месяц. Если Альберт не передумает, я его возьму». С таким уговором мы и ушли. Через месяц вернулись — пришлось меня взять. На протяжении двух лет, наверное, я просто ходил, мне нравилась эта атмосфера, команда. Смотрел, равнялся на взрослое поколение. В клубе было много чемпионов, я стремился быть, как они. Хотел отобраться и поехать на чемпионат мира, для меня это было нечто такое невозможное...

— Удивительно, что Вы уже в 7 лет понимали, что хотите заниматься не вообще единоборствами, а именно боксом...

— Вернемся к отцу. В шесть лет он мне подарил перчатки и грушу и спросил: «Альберт, будешь заниматься боксом?». Он меня на ладошках мог подержать дома — мне нравилось. Моя мечта постепенно крепла, и в 17 лет, когда я уже мог выбирать, предложил тренеру: «Давайте попробуем в боксе? Может, получится? К тому же бокс — олимпийский вид спорта». Тренер не сразу одобрил эту идею. Да и у меня пошла череда неудач, что было непривычно — ведь в кикбоксинге побеждал всех подряд. На Первенстве России по боксу в 2016 году проиграл будущему чемпиону в третьем бою, получается он стал первым, а я — пятым. Бой у нас был очень близким, и я поймал себя на мысли: «Альберт, он такой же парнишка, как и ты. Тебе не хватило совсем немного, а он при этом чемпион». И это мне помогло. В следующем году мне исполнилось 18 лет, и я уже вошел во взрослую категорию. Я поначалу себя грыз, что надо было чуть раньше в бокс переходить, а потом рванул ва-банк — просто стал готовиться, тренироваться и снова тренироваться. Отобрался на чемпионат России, решил, что попробую хотя бы за тройку зацепиться. А в итоге не просто попал на пьедестал, а стал чемпионом России и был признан лучшим боксером турнира.

— На том турнире Вы провели бой с Владимиром Никитиным, бронзовым призером Рио-2016. Когда выиграли, не мелькнула мысль: «А я, может быть, могу и олимпийскую медаль завоевать?»

— После этого турнира, я понял, что пора готовиться на Олимпиаду. И окружение хотело, чтобы

я поехал. В итоге не просто поехал, но и выиграл в Токио. Люди, которые меня поддерживали, оказали огромное влияние, я старался соответствовать требованиям.

— Первую встречу со своим нынешним тренером Эдуардом Кравцовым помните? Каким он вам показался?

— Эдуард Викторович меня награждал на первом чемпионате России, там и мы познакомились. Он тогда был и главным тренером сборной России. Начали готовиться к чемпионату Европы среди молодежи до 22 лет, а у моего тренера не всегда получалось со мной ездить. Поскольку он формально был из другой дисциплины, его не командировали на боксерские сборы. Была договоренность, что Эдуард Викторович будет меня курировать, помогать, а Руслан Рамисович по возможности приезжать на последние этапы подготовки перед соревнованиями.

На том чемпионате Европы я стал вторым. После поражения в финале Эдуард Викторович прямо на ринге начал возмущаться: «Кто бой “зарядил”?!». Он был уверен, что я хорошо отработал, и должны были мне руку поднять. Его слова слышны были даже в трансляции. После этого инцидента тренера дисквалифицировали на полгода. Я же считаю, что качество бокса в первую очередь влияет на зрителя. Но в тот момент я почувствовал себя частью большой команды, которая вступает за своих. Это придавало потом сил и уверенности.

Когда мы вернулись в Россию, меня федерация наградила как чемпиона. Нам выдавали призовые за первые три места. И вместо 250 000 рублей мне дали полмиллиона. Это был шок!

— Эдуард Кравцов сказал, что Вы один из немногих людей, кого золотая олимпийская медаль вообще никак не изменила. Согласны?

— Надеюсь. Не могу говорить с уверенностью, но стараюсь не заикливаться на этом. Руслан Рамисович говорил: «Альберт, то, чего ты добился — это было вчера, можешь забыть и иди дальше готовиться». Хотя никакой звездной болезни я не боюсь, а тренера однажды попросил: «Если меня начнут заносить, встряните, как следует».



— Вас сложно представить в образе условного Макгрегора или Тайсона Фьюри. А ведь треш-ток кажется уже неотъемлемой частью раскрутки почти любого боя в больших промоушенах. Будучи скромным человеком, вы готовы, если потребуется, сыграть такого рода роль?

— Не нужно быть тем, кем ты не являешься, чтобы привлечь публику. Это наш менталитет — мы уверены, что нужно делать все как у них. Я же считаю, что качество бокса в первую очередь влияет на публику. И чтобы нам прийти к той популярности, которая есть, скажем, в Америке, нужно для начала просто полюбить этот вид спорта. И надо смотреть на это не как на какой-то мордобой, а как на искусство. То, что сейчас у нас происходит, — кровь, хардкор и так далее — я даже не рассматриваю как спорт. Нам не нужно начинать друг друга хейтить — нужно начать показывать красивый бокс. Тогда возникнет интерес от иностранных специалистов, они захотят выкупать наши трансляции. У нас проблема с телевидением и зрителями: никто не хочет приходить в зал или покупать подписку. Что здесь зависит от спортсменов? Наш уровень должен расти. Со своей стороны я буду стараться показывать красивый бокс, чтобы людям это нравилось — хотелось смотреть, болеть и заниматься спортом.





ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ МИРНИН

— Эдуард Викторович сказал, что немалую роль в Вашей скромности сыграла семья. Вас строго воспитывали?

— Я бы так не сказал. У нас была определенная дисциплина. В первой половине дня мы учились, во второй — занимались спортом. Отец настаивал на том, чтобы мы не бездельничали, боялся, что можем научиться плохому. И это было правильно. Я сам держу этот принцип на вооружении.

— У Вас большая семья и все занимаются спортом.

— нас шестеро братьев. Старший уже не занимается, отошел от спорта, но старается поддерживать форму. К слову, и отец каждый день совершает часовые прогулки. Младшему брату семь лет, он пока не ходит в секцию, но уже

из младших братьев тоже есть перспективы стать чемпионом?

— Есть. Шамилю 12 лет, но он уже всех нас перерос (смеется). Занимается боксом, и ему очень нравится. А Гаджибулату — 13 лет, и он боец, вольник. Отец на него возлагает большие надежды, уже отсчитал время до Олимпийских игр-2032 (улыбается).

— Ваша семья жила в Нижневартовске и относительно недавно вернулась обратно на малую родину, в Дагестан.

— В 2021 году, перед Олимпийскими играми родители решили вернуться. Отец к тому моменту уже вышел на пенсию, да и других факторов было много: воздух, климат, продукты. В Нижневартовск мы переехали в 2005-м, отец тогда работал в МЧС, а мне было шесть лет. Сейчас семья живет в Дагестане, младшие братья там учатся и тренируются.

— А вы основной своей базой сейчас считаете Москву, Сочи, Дагестан?

— Мне часто задают этот вопрос. И я не могу дать точный ответ. Бываю в Москве, в Сочи, в Дагестане. И в Нижневартовск стараюсь ездить. А еще на сборы в Кисловодск. Так что, можно сказать, живу на несколько регионов. Словом, кочевник. Хотя профессиональную подготовку последние два года провожу на олимпийской базе в Сочи.

— С точки зрения подготовки, профессиональный бокс отличается тем,



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ МИРНИН

что вокруг спортсмена должна быть его личная команда, которая с ним идет к результату. Это кардинально отличается от принципов работы в сборной. Поправьте меня, если я не прав.

— Да, все верно. Тут все помогают, и все сосредоточены только на тебе. Но и ответственность, таким образом, гораздо выше.

— Насколько глубоко Вы погружены в тренировочный процесс, в формирование команды, изучение соперников?

— В процессе подготовки тренер может проговорить сильные и слабые стороны моего оппонента. Можем обсудить это прежде, чем начать тренировку, и от этого отталкиваться при построении занятия. Кроме того, тренер находит спарринг-партнеров, которые подходят стилистически к моему следующему сопернику, и я стою в парах уже с этими ребятами. Они тоже часть моей команды и вносят весомый вклад в результат.

— Получается, если в сборной безоговорочно последнее слово за главным тренером, то в профессиональном боксе можно говорить о равноправии между тренером и спортсменом? Или все же нет?

— Да. Если, я скажу, что мне какой-то момент не нравится, я чувствую дискомфорт — это принимается во внимание. В сборной такой практики нет. Если сказать, что что-то не нравится, тебе быстро покажут, где выход (смеется). Ребята

в сборной очень много, и нагрузка есть, скажем так, общая, усредненная, которую нужно взять и сделать. При этом кому-то такая нагрузка может подходить, а кому-то — нет, ведь все люди разные, и организм у каждого индивидуальный. Поэтому спортсмен должен чувствовать себя. Я это понимал, когда еще выступал за национальную команду, и контролировал, чтобы где-то не перепахать, чтобы не было провалов в подготовке. Тренировки должны быть на пользу, а не во вред.

— Сравнивая работу отечественных и иностранных тренеров, Вы как-то сказали, что для Вас наш, более жесткий, подход лучше. Придерживаетесь сейчас того же мнения?

— Пока не вижу ничего лучше того, что есть у нас. Это касается и специалистов, и условий для подготовки. Меня в данный момент все устраивает, а там уже время покажет — правильно мы все делаем для результата или нет.

— При этом за границей бокс как бизнес работает лучше.

— Конечно. У нас в этом плане только-только начинает индустрия развиваться, а там уже давно поставлено на поток, и денежный оборот баснословный. Раньше бокс у нас вообще не рассматривался как бизнес. Но, я думаю, мы наберем хорошие обороты, чтобы хотя бы где-то быть рядом с топовыми странами. Скажем, мексиканцы обожают этот вид спорта и готовы платить бешеные деньги, чтобы прийти посмотреть.



ФОТО: GETTY IMAGES / JESSE MARCELINO

— Вы говорили, что особо не смотрите бокс в свободное время, потому что Вам его и так хватает. Чем тогда занимаетесь?

— Стараюсь проводить его с семьей, с друзьями. Обязательно езджу к родителям в Дагестан. Плюс во время отдыха я в любом случае занимаюсь спортом — бег, плавание, могу в футбол поиграть, люблю кататься на лошадях. У меня был жеребец английской породы скаковой, я его недавно продал. Сейчас планирую купить себе другого, чтобы он выступал и тоже побеждал.

— Речь о скачках?

— Да, официальные скачки, которые проходят в России. У моего хорошего друга есть конный клуб. Они на сезон заезжают на ростовский ипподром, проводят свои сборы, выступают. В прошлом году, если не ошибаюсь, было Всероссийское дерби, выиграл жеребец из нашего клуба. Впервые в истории жеребец из Дагестана завоевал такой титул.

Тренер находит спарринг-партнеров, которые подходят стилистически к моему следующему сопернику, и я стою в парах с этими ребятами.

хорошо физически развит — может спокойно 50 раз отжаться. Мы, бывает, дома проводим небольшие семейные соревнования — кто больше отожмется. Выставляем всякие призовые, ведем турнирную сетку и так далее. Чтобы потом было приятно вспомнить.

— Профессионально спортом стали заниматься только Вы? Или у кого-то





ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ МИСЯКИН

У нас с этим пока большая проблема — тяжело завлечь зрителя даже на бесплатные вечера бокса, зал пустует. Если цена на билет будет 500 рублей — вообще никто не придет.

— Если после олимпийской медали отец не мог попасть домой несколько часов — так велика была очередь тех, кто хотел вас поздравить, то после чемпионского пояса она растянется на несколько дней. Расскажите, к слову, ту историю...

— Скажу сразу, если нужно будет встретить и больше гостей — мы к этому готовы и каждому уделим время (улыбается). Когда я прилетел после Олимпиады в Махачкалу, народ действительно собрался в аэропорту, многие приехали

приятно наблюдать, что мои победы вот так объединяют целый народ.

— Расскажите историю своей народности. Знаю, что Вы изучали историю ногайцев.

— Считаю, что мы должны знать свою историю, без этого нет будущего. Я выходец из тюркоязычного народа ногайцев. Но с большим удовольствием изучаю и другие народности. Когда узнаешь, вдаешься в детали, появляется понимание традиций, специфики. Скажем, в Дагестане — 36 национальностей. Все спокойно уживаются, а если и бывают небольшие стычки, это быстро решается старшим поколением. Ногайцы исторически живут в пяти субъектах Российской Федерации. В Дагестане есть Ногайский и Бабаюртовский районы, в Чеченской республике — Шелковской. На Ставрополье в Нефтекумском районе — несколько аулов ногайских. Под Минеральными водами есть древние аулы с богатой историей. Там тысячу лет назад жили ногайцы и по сей день живут. А еще в Карачаево-Черкессии, под Астраханью...

— Поскольку ногайцы — народ кочевой, неудивительно, что для Вас образ жизни, где нужно все время перемещаться между разными городами, в целом, привычный.

— Да-да. У меня сын родился в Москве, считаю, что он москвич ногайского происхождения (смеется).

После Олимпиады мне понадобилось около полутора лет, чтобы восстановиться. И сейчас, если не тренируюсь, то вес даже падает.

издалека, из разных уголков региона и страны. Это было очень круто! Никакого хаоса, никаких беспорядков. Все радовались, улыбались. Я со своей стороны старался уделить всем внимание так что, когда папа возвращался домой и попытался пройти мимо людей, которые пришли меня поздравить, ему сказали: «Подожди, тут очередь, мы Альберта пришли поприветствовать...» (смеется). Мне было

## Albert BATYRGAZIEV

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ МИСЯКИН



— Дагестан славен своей кухней. Какое у Вас любимое блюдо?

— Хинкал. Это, конечно, мучное, но если его правильно приготовить, оно становится воздушным и легким.

— От еды — к спортивной форме. Перед Токио-2020, чтобы сделать вес, Вам пришлось гонять едва ли не 10 кг. С учетом переноса Игр на год, не возникало мысли бросить эту всю затею и хотя бы не истязать себя? Что помогло продержаться этот период?

— Тысячу раз, наверное, меня посещала мысль бросить и завязать со спортом. Когда ты себя во всем урезаешь, психологически очень тяжело. Хотя я и старался все делать правильно. Вот турнир закончился, говорю себе: «Альберт, максимум пять килограммов, больше нельзя набирать...», с диетологами даже выходил из веса — не получалось. Все равно прилипало много килограммов. Организм был обезвожен и требовал восполнения. А к Олимпиаде я действительно гонял 10 килограммов.

— Невероятно.

— 10 килограммов прилипало буквально в течение пары недель, а убиралось это долго и трудно. И вот эти качели меня очень сильно изматывали, испортили метаболизм, в какой-то момент казалось, что 100 процентов еды мой организм усваивает. Конечно, я пожалел о том, что решил спуститься из 60 килограммов в 57, а не подняться в 63. Но, благо, труд в итоге оправдался и окупился. После Олимпиады мне понадобилось около полутора лет, чтобы восстановиться. И сейчас, если не тренируюсь, то вес даже падает.

— Где сейчас находится главный результат этих всех усилий? Где хранится золотая олимпийская медаль?

— Все мои награды у родителей дома, где для них есть особая стенка. Потихоньку уже младшие братья дополняют коллекцию своими, так что папа уже думает дополнительные слоты в нашу наградную стенку добавлять.

— Назовите три самых красивых места в Дагестане, куда точно стоит приехать.

— Во-первых, Сулакский каньон, затем Нарын-Кала — крепость в Дербенте, где был раньше переход на Кавказ. И третье — мой родной Ногайский район.

— Три слагаемых успеха.

— Дисциплина, правильно поставленная цель и правильное окружение, которое будет помогать в достижении цели.

— В связи с тем, что российских боксеров не будет в Париже-2024, Вы перешли в профессионалы. А у кого-то такой возможности нет. Что бы вы посоветовали молодым спортсменам?

— Ни в коем случае нельзя опускать руки. На сегодняшний день, если говорить про бокс, то для нас созданы все условия, чтобы выступать, побеждать. Еще и зарабатывать — Международная ассоциация бокса дает очень большие призовые. Если говорить в целом, вообще о спорте, обращаюсь ко всем ребятам — мальчикам, девочкам. Нужно верить в лучшее, за каждой тягостью наступает облегчение, труд всегда приносит свои плоды, поэтому ни в коем случае нельзя сворачивать с выбранного пути, идти только вперед, добиваться всех поставленных задач и целей. ♦



## ZOOM

Спорт – это водоворот эмоций. Справиться с ними, обуздать стихию способны только по-настоящему сильные духом.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



# ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ КАМНИ

Драгоценные камни без преувеличения – одно удивительных и загадочных чудес света. Их изучают специалисты, за ними охотятся коллекционеры, ювелиры превращают их в произведения искусства, о них пишут стихи и детективы.

Наиболее ярким представителям дают имена собственные и оценивают в такие суммы, которые порой даже самым богатым мира сего не по карману. Представляем самые знаменитые в мире драгоценные камни, чьи размеры, стоимость и биография поражают воображение.



## БРИЛЛИАНТ ПОД ПРИКРЫТИЕМ

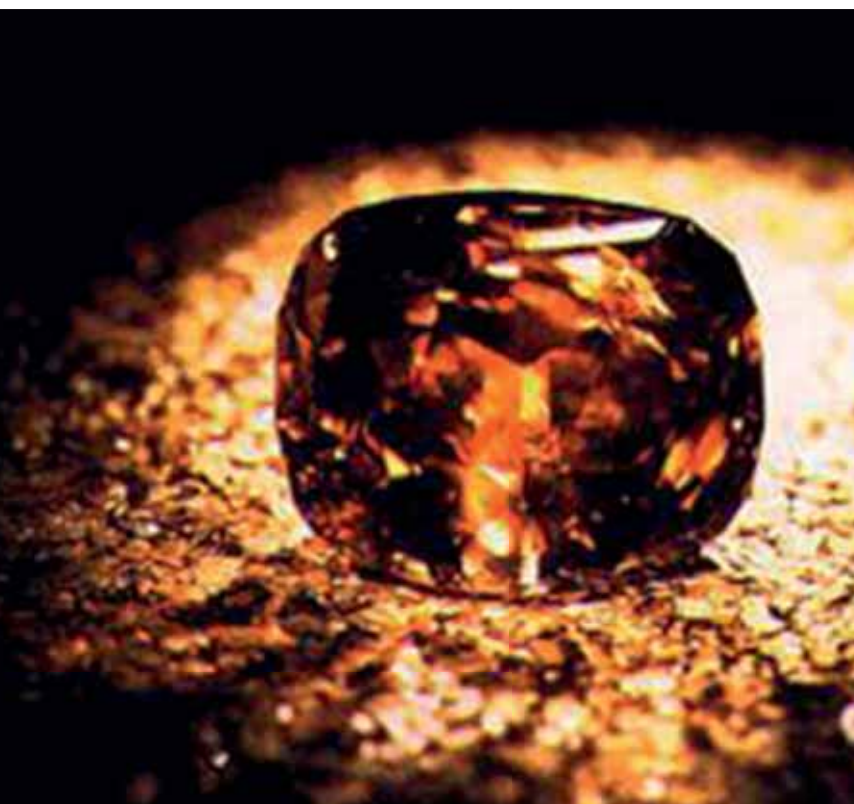
«Золотой юбилей»

«Безымянный коричневый», как поначалу именовали этот алмаз, можно назвать настоящей выскочкой в обществе благородных драгоценных камней. Он молод – его нашли в 1985 году – но все же устроил переворот в царстве алмазов и сбросил с трона «Куллинан», считавшийся до этого королем алмазов, став самым крупным бриллиантом в мире.

«Короновал» «Безымянного» на царство ювелир Габриэль Толковски, которому владельцы алмаза в 755,5 карата отдали камень на огранку. Работа предстояла непростая – в алмазе обнаружилось внутреннее трещины. Говорят, что Толковски получил от компании, которой принадлежал алмаз, карт-бланш и в работе использовал нестандартные инструменты и техники огранки.

Ювелир работал два года в специально построенной под землей мастерской, где не было вибраций. В 1990-м он представил заказчику желто-коричневый бриллиант весом 545,67 карата. Форму Габриэль Толковски обозначил как «кушон с элементами огненной розы».

Теперь камень, не отличавшийся, будучи алмазом, особой чистотой и красотой, в зависимости от освещения сиял то золотым, то оранжевым светом. Такая красота должна принадлежать королевской особе, решили несколько бизнесменов из Таиланда и в 1995 году приобрели бриллиант, чтобы подарить королю Пхумипону Адульдету, который 50 лет правил Таиландом. Так «Безымянный коричневый» стал именоваться «Золотой юбилей». Сейчас бриллиант оценивается в 12 млн долларов, но стоимость эта весьма приблизительная. Специалисты говорят, что если вдруг камень выставят на продажу, цифра может вырасти в несколько раз.



### Золотой юбилей [Golden Jubilee Diamond]

- ВЕС  
545,67 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
12 млн долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Королевский дворец  
в Бангкоке



ГАБРИЭЛЬ ТОЛКОВСКИ РАБОТАЛ НАД ОГРАНКОЙ «ЗОЛОТОГО ЮБИЛЕЯ» ДВА ГОДА

### Кохинор [Koh-i-Noor Diamond]

- ВЕС  
105,6 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
свыше 1 млрд  
долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Лондонский Тауэр



## АЛМАЗ С КРОВАВОЙ ИСТОРИЕЙ

«Кохинор»

Никто не знает, сколько лет этому камню.

По легенде он упал с неба и Кришна заявил, что владелец с чистыми помыслами камень сделает счастливыми, а остальных ждет незавидная судьба. Сегодня «Кохинор» оценивают в миллиард долларов и выше, но за свою известную людям 700-летнюю историю его ни разу не продавали и не покупали. Владельцев «Кохинор» менял в результате войн, предательств, краж и даже убийств, за что получил репутацию проклятого камня.

Есть версия, что именно «Кохинор» вдохновил Роберта Льюиса Стивенсона на написание рассказа «Алмаз раджи», который лег в основу советского фильма о приключениях принца Флоризеля. Но если литературный бриллиант находит упокоение в водах реки, то реальный

«Кохинор» – в английской короне. Кровавый путь камня прервала королева Виктория, которая перемогла бриллиант, и его вес с 191 карата уменьшился до 105,6. Тут же стало распространяться еще одно, якобы, пророчество: «Кохинором» способны владеть только Бог и женщина.

Кстати, английских корон в жизни этого камня было несколько. В 1902 году из короны королевы Виктории его перенесли в изготовленную для королевы Александры, супруги Эдуарда VII. В 1937 году «Кохинор» был в короне королевы-матери Елизаветы, а из нее перебрался в головной убор и самой Елизаветы II. А вот в возведении на престол новой королевы Камиллы бриллиант не участвовал – ее корону украсили тройкой «Куллинанов» из подвески и колье Елизаветы II.

## «Звезда Африки» на службе Их Величеств «Куллинан»

Говорят, что минерологи до сих пор оплакивают алмаз «Куллинан», второе имя которого «Звезда Африки». Найденный в 1905 году на южноафриканском руднике камень был не только гигантского по алмазным меркам веса — 621,35 грамм, но и редкой чистоты и прозрачности. Картину портила лишь небольшая трещинка на боку. Уникальную находку назвали в честь владельца рудника, а спустя два года британское правительство купило «Куллинан» за баснословные по тем временам 800 тысяч фунтов стерлингов. Алмаз стал подарком королю Эдуарду VII, который, впрочем, несмотря на свою любовь к роскоши, к подарку отнесся без восторга. И даже обозвал алмаз «стекляшкой».

Превращать «стекляшку» в один из самых дорогих в мире бриллиантов доверили главе известной ювелирной фирмы из Амстердама, который расколол «Куллинан» на несколько частей. Самая большая часть получила имя «Куллинан I» и

после огранки в форме груши весит 530,2 карата. Эдуард VII, увидев работу ювелира, распорядился украсить бриллиантом королевский скипетр. Занявший престол после Эдуарда Георг V назвал камень «Большой звездой Африки».

Вторая по величине часть камня — «Куллинан II» — после огранки в форме четырехугольника весит 317,4 карата и украшает еще один атрибут королевской власти — корону Британской империи. Остальные отпрыски «Куллинана» — семь средних и около ста мелких осколков — также верой и правдой служат украшением королевскому семейству. «Куллинан III» и «Куллинан V», например, блистают в парадной королевской подвеске, которую любила надевать Елизавета II. Интересно, что в королевской семье «Куллинан» считались настолько ценными, что в начале Второй Мировой войны их упаковали в железные банки и закопали на картофельном поле за Виндзорским замком. Чтобы избежать возможной утери.

СЕМЕЙСТВО «КУЛЛИНАНОВ»: I И II УКРАШАЮТ БРОШЬ КОРОЛЕВЫ МАРИИ, III ЯВЛЯЕТСЯ ПОДВЕСКОЙ В ОЖЕРЕЛЬЕ, А IV ИНКРУСТИРОВАН В ОСНОВАНИЕ КОРОНЫ ПОД «КОХИНОРОМ»

### Куллинан [Cullinan]

- ВЕС  
530,2 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
400 млн долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Лондонский Тауэр

«КУЛЛИНАН», ВТОРОЕ ИМЯ КОТОРОГО «ЗВЕЗДА АФРИКИ» БЫЛ НАЙДЕН В 1905 ГОДУ НА ЮЖНОАФРИКАНСКОМ РУДНИКЕ.



Стоимость бриллианта определить невозможно, но известно, что после революции большевики, остро нуждавшиеся в деньгах, пытались продать «Орлова» — покупателя так и не нашлось.

### Орлов [Великий Могол] [The Orlov [The Great Mughal]]

- ВЕС  
199,6 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
Неизвестна
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Алмазный фонд  
Московского Кремля



## ИНДИЙСКАЯ РОЗА ДЛЯ ИМПЕРАТРИЦЫ «Орлов» [Великий Могол]

Этот камень описывают как чистейший бриллиант белого цвета с синевато-зеленым оттенком, а для визуализации добавляют, что размером он примерно с половину куриного яйца. Огранка — в форме индийской розы. Камень является частью царского скипетра и установить его точный вес мешает оправа. В документах упоминаются две цифры — 199,6 карата и 189,62 карата. Откуда взялась каждая из них доподлинно неизвестно.

Но это не все загадки, связанные с бриллиантом «Орлов». Причем же здесь «Великий Могол»? Камень с таким названием, действительно был найден в Индии в XVI веке во времена правившей там династии Великих Моголов. Алмаз весил 400 карат и его первый владелец Джехан Шах отдал камень ювелиру для огранки. То ли тот оказался жуликом, то ли камень был с дефектом, но после огранки его вес

уменьшился в два раза. А потом... был утерян. О том, что «Великий Могол» и появившийся неизвестно откуда «Орлов» — один и тот же камень, заявил французский дипломат и автор книги о драгоценных камнях Луи Дютан. Он же высказал версию, что «Орлов» какое-то время служил в храме глазом статуи одного из индийских богов — вместе со знаменитым «Кохинором» (да-да, тем самым). Из храма камни выкрал французский солдат. По одной версии он продал оба камня англичанам, по другой — «Кохинор» приобрели англичане, а «Орлов» достался персидскому торговцу. Однако существует и другая версия — бриллианты были захвачены персидским шахом Надиром и вывезены в Тегеран.

Однако существует и другая версия — оба камня были захвачены персидским шахом Надиром и вывезены в Тегеран. Вскоре шаха убили, «Кохинор» украли,

а «Великий Могол» так и остался в сокровищнице персидского правителя. А вот дальнейшая судьба камня задокументирована. Его приобрел армянский купец Григорий Сафрас, который хранил бриллиант в банковском сейфе в Амстердаме. Слухи о бриллианте невероятной красоты дошли до Екатерины II, и она захотела купить его. К купцу был послан фаворит императрицы граф Орлов, который выторговал камень за 400 тысяч рублей, выделенных ему из казны, а затем передал его Екатерине II. Но многим нравится другая версия событий — бриллиант «Орлов» был подарком от любящего мужчины любимой женщине.

В 1774 году бриллиант получил серебряную оправу и был укреплен в верхней части скипетра — одного из символов российской монархии. Сегодня он хранится в Алмазном фонде России и считается самым ценным из семи исторических камней фонда.

Александр Грибоедов был не только автором «Горе от ума», но и видным русским дипломатом, послом Российской империи в Иране. Там он трагически погиб в январе 1829 года.



#### Алмаз Шах [Shah Diamond]

- ВЕС  
88,7 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
Неизвестна
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Алмазный фонд  
Московского Кремля

## ПЛАТА ЗА КРОВЬ ГРИБОЕДОВА

### Алмаз «Шах»

«Шах» считается «родственником» бриллианта «Орлов» — оба, как говорят, найдены в Индии в XV веке на одном и том же руднике. Но это не точно, поскольку индусы наделяли алмазы магическими свойствами и скрывали сам факт их добычи.

Особенность камня в том, что «Шах» не подвергался огранке, его только отшлифовали. Первого владельца алмаз не впечатлил. У камня безупречной прозрачности был желтоватый оттенок, а индусы ценили только бесцветные алмазы. Так, единственный раз в своей жизни алмаз был продан на юг Индостана — в султанат Ахмаднагар. Там ему дали имя «Палец Аллаха». Когда алмаз оказался в руках персидского султана Низам Шаха, правитель распорядился выгравировать

на камне свое имя. Но вскоре алмаз стал военным трофеем монгольского шаха Акбара, который отправил камень в ссылку в одну из своих сокровищниц.

Вернул камень из небытия внук шаха Джихан. Он не только сделал на камне вторую «татуировку», но и распорядился отшлифовать его. В результате масса камня уменьшилась с 95 карат до 88,7, зато алмаз был возведен в ранг династической регалии. Он украшал балдахин монгольских правителей. Вместе с исчезновением монгольской империи исчез и «Палец Аллаха», чтобы в конце XVIII века всплыть в Тегеране у шаха Фатха-Али. Именно он в 1827 году приказал сделать третью гравировку на камне в честь своего 30-летнего правления. Но уже через два года Фатх-Али отдал камень российско-

му императору Николаю I. Считается, что «Шах» стал компенсацией за убийство в Тегеране Александра Грибоедова, который был не только автором «Горе от ума», но и видным русским дипломатом. Историки категорически отрицают эту версию, но признают, что причина передачи камня Николаю I доподлинно неизвестна.

С тех пор «Палец Аллаха» или «Шах», как его стали величать, хранится в России — сначала в Зимнем дворце, а с 1922 года в Алмазном фонде московского Кремля. Неизвестна стоимость уникального камня, который даже в самые трудные времена никому не пришлось в голову продавать. Помимо всего прочего алмаз представляет научную ценность, ведь он источник информации о том, как работали ювелиры больше 500 лет назад.

## ОТ ШЕКСПИРА ДО ЭНШТЕЙНА

### «Сапфир Тысячелетия»

Удивительна судьба 12-килограммового сапфира, найденного в 1955 году на Мадагаскаре. Не успели старатели обрадоваться драгоценности размером с футбольный мяч, как эксперты вынесли приговор — камень не соответствует ювелирным критериям.

Владельцы горевали недолго и отдали находку итальянскому мастеру Алесио Босхи, в руках которого камень превратился в произведение искусства и оценивался в сумму от 90 до 500 млн долларов. Художник вырезал на сапфире портреты 134-х знаменитостей — Шекспира, Колумба, Микеланджело, Моцарта, Баха, Бетховена, Ньютона, Эйнштейна и других.

После обработки камень утратил треть своего веса, который теперь составляет 61,5 тысячи карат. И все равно официально признан самым крупным сапфиром на Земле, о чем есть соответствующая запись в Книге рекордов Гиннеса. До 2018 года «Миллениум» выводили в свет лишь дважды. Он участвовал в церемонии вручения премии «Оскар» в 2002 году и путешествовал на круизном лайнере Sapphire Princess.

В 2018-м сапфир купила строительная компания из Гонконга и решила сделать его краеугольным камнем своего бизнеса. С тех пор «Миллениум» регулярно бывает на выставках, снимается в кино и даже стал сюжетом для компьютерной игры.

#### Сапфир Тысячелетия [The Millennium Sapphire]

- ВЕС  
61 500 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
90-500 млн долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Частная коллекция  
в Гонконге





«Иные недостатки, если ими умело пользоваться, сверкают ярче любых достоинств», — говорил француз Лавошфуко, возможно, намекая на так называемые звездные рубины.

## НЕДОСТАТОК, СВЕРКАЮЩИЙ ЯРЧЕ ЛЮБЫХ ДОСТОИНСТВ

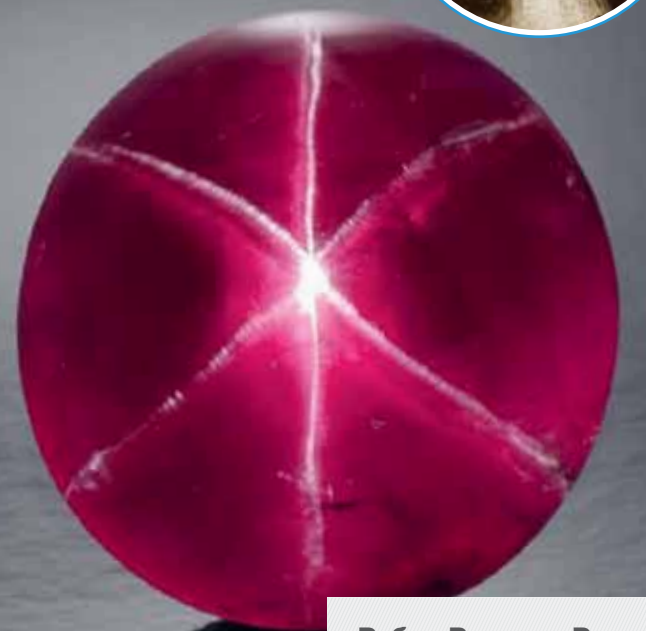
«Звездный рубин Россера Ривза»

У этих камней есть вкрапления рутила, что для любого другого камня — существенный недостаток. В рубине же эти вкрапления создают эффект астеризма — когда на камень падает свет, появляется шести-лучевая звезда. Чем она ярче и ровнее — тем дороже рубин.

Самым большим в мире звездным рубином считается «Рубин Россера Ривза», названный в честь его последнего владельца — рекламного магната. Судя по предыдущей биографии, камню явно не хватало пиара, который и обеспечил Ривз. После приобретения на аукционе в Лондоне в 1953 году этот дуэт стали постоянно упоминать в прессе. Хозяин постоянно носил драгоценность с собой и уверял журналистов, что он приносит ему удачу. Есть предположение, что рубин был найден на Шри-Ланке, но когда и как история

умалчивает. Нет сведений и о предыдущих владельцах. Зато известно, что камень в 140 карат достался Ривзу сильно поцарапанный и был отправлен на обработку.

После шлифовки рубин лишился части своего веса, зато его астеризм проявился ярче, что, конечно, повысило стоимость. По некоторым оценкам она может составлять более 40 млн долларов. Впрочем, у богатых свои привычки — сделал камень самым знаменитым рубином в мире, Ривз в 1965 году подарил его Национальному музею естественной истории Смитсоновского института, где он сейчас и хранится. Любопытно, что слава самого большого звездного рубина осталась за этим камнем даже после того, как в 2017-м один из аукционных домов показал в Нью-Йорке «Звезду Аппалачи», которая весит 139,43 карата.



### Рубин Россера Ривза [The Rosser Reeves Ruby]

- ВЕС  
138,7 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
40 млн долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Национальный музей естественной истории Смитсоновского института

## ОБЕЛИСК ОТ ОТЦА ФАНТАЗИЙНОЙ ОГРАНКИ

Аквамарин «Дом Педро»

В 1980 году в восточной Бразилии был найден гигантский аквамарин. Он весил более 45 кг и в длину был больше метра. Увы, пока кристалл отнимали у земли и пытались перевезти его, он раскололся на три части. Что, впрочем, не сильно огорчило владельцев шахты: каждая часть камня оценивалась в 200-300 тысяч долларов и две из них отправились на огранку к ювелирам.

А вот самый большой кусок весом в 27 кг отправили немецкому мастеру Бернду Мунштайнеру, которого коллеги окрестили «отцом фантазийной огранки». Ему предстояло создать нечто особенное. Четыре месяца ювелир просто изучал аквамарин, а затем приступил к огранке, стараясь сохранить природную красоту камня. Так появился обелиск высотой 35,6 см и шириной 10 см, весящий 2 кг. Мастер

нанес на одну из сторон камня рисунок из пересекающихся граней, которые, благодаря технике ювелира, создают эффект светящегося изнутри зелено-голубого аквамарина.

Ограненный камень получил имя «Дом Педро» в честь двух бразильских императоров — отца дома Педро I и сына дома Педро II. После огранки он был продан в частную коллекцию и никто бы не узнал, настолько он уникален и красив, если бы в 2011 году два бизнесмена из Флориды не приобрели «Дома Педро» и не передали его в Смитсоновский институт. Интересно, что американцы, которые любят все оценивать, стоимость аквамарина скрывают. По некоторым данным, стоимость «Дома Педро» может быть от 40 до 300 млн долларов, но официально самый крупный в мире аквамарин навсегда снят с продажи.

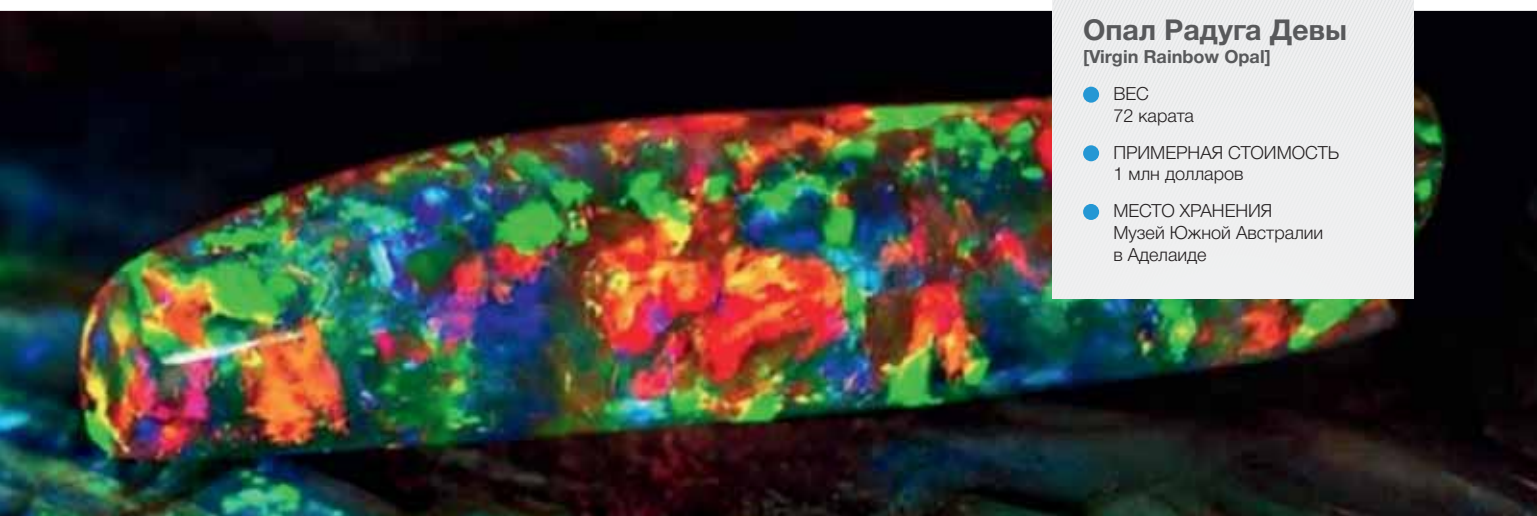


### Аквамарин Дом Педро [Dom Pedro Aquamarine]

- ВЕС  
10 363 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
40-300 млн долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Национальный музей естественной истории Смитсоновского института

### Опал Радуга Девы [Virgin Rainbow Opal]

- ВЕС  
72 карата
- ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ  
1 млн долларов
- МЕСТО ХРАНЕНИЯ  
Музей Южной Австралии в Аделаиде



## МИСТЕР СОВЕРШЕНСТВО

Опал «Радуга Девы»

У многих народов есть поверье, что если найти место, где радуга упирается в землю, там обязательно обнаружится клад. В Австралии у легенды есть конкретика — в местах соприкосновения радуги с землей следует искать опалы, ведь именно этот континент считается родиной драгоценного камня.

Радужных опалов найдено немало, один из них даже украшал кольцо королевы Елизаветы II. Но титул самого совершенного, красивого и дорогого опала в мире принадлежит «Радуге Девы», хранящейся в Музее Южной Австралии. Ученые до сих пор спорят о возрасте небольшого камня и сходятся в том,

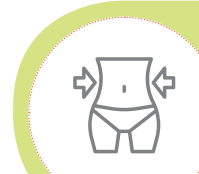
что ему не меньше миллиона лет. Найден он был в руднике австралийского городка Кубер-Педи в 2003 году. Обнаруживший его шахтер Джон Данстан на своем веку повидал немало драгоценностей, но, по его словам, ничего похожего на «Радугу Девы» за 40 лет работы в руках не держал.

Опал уникален тем, что в лучах света переливается сотнями оттенков разных цветов и чем меньше света, тем ярче сияет сам камень. Красота «Радуги Девы» столь безупречна, что камень не стали отдавать ювелирам, посчитав, что сделать драгоценность лучше они уже не смогут. ♦

## СТРОЙНОЕ ЛЕТО

Сезон легких платьев, эффектных открытых нарядов и красивых выходов на пляж по традиции является стимулом для занятий спортом и своим здоровьем. Хотя оба наших эксперта уверены, что в форме нужно быть круглый год, а чтобы получить тело своей мечты не нужно себя истязать – достаточно делать все разумно и с удовольствием. Секретами стройной и подтянутой фигуры с нами поделились чемпионка мира по фитнесу, тренер Элеонора Алибаева и спортсменка, блогер Анастасия Тукмачева.

### СПОРТ И ФИТНЕС



#### ФОРМА К ЛЕТУ

ПЕРВЫЙ СЕКРЕТ

#### Элеонора Алибаева

Я против жестких подготовок к сезону. Я за баланс и за то, чтобы круглый год быть в нормальной форме, возможно, к пляжу чуть урезать сладкое и соответственно больше просушиться, но это актуально только тем, у кого есть мышечная масса. Если вы хотите только прийти в форму, то не нужно ждать сезон, начинайте прямо сейчас, но плавно и аккуратно, даже если до лета осталось две недели, все равно не успеете, а здоровье и психику можно убить. Поэтому лучше плавно и аккуратно, всё держать в балансе.

#### Анастасия Тукмачева

Если говорить о внешности, то я убеждена, что хорошо нужно выглядеть всегда, а не только летом. А у спортсменов есть такое понятие, как подготовка к соревновательному сезону. Здесь все зависит от того, когда запланированы старты. Если это, скажем, Казанский марафон в мае или Ультрамарафон Comrades в июне, то уже в феврале надо собирать себя в кучу (улыбается). В этом случае тренер разрабатывает план подготовки, расписывает микроцикл, макроцикл в зависимости от дистанции.



#### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

ВТОРОЙ СЕКРЕТ

#### Элеонора Алибаева

Я за комплексный подход – это и питание, и тренировки, и уход за кожей, массажи. Все вместе дает шикарный результат. Я рекомендую входить в форму плавно и бережно: если вы резко сядете на диету, также резко будут срывы и не только в плане еды (смеется). Если вы будете худеть быстро – это опасно для здоровья, для кожи – она может повиснуть и тут уже спасет только помощь хирурга. Поэтому рекомендую аккуратно и плавно переходить на правильное питание.

Начните с вашей тарелки. Вы должны там видеть белки (мясо) + жиры (сыр, масла) + углеводы (крупы) и клетчатка! Начните смотреть в свою тарелку и понимать – зачем я это ем, что эта пища мне даст. И, конечно с любовью к себе. Тут ругать себя не нужно, наоборот, чаще хвалите себя, но не вкусняшками (смеется).

#### Анастасия Тукмачева

Если хочется увидеть в зеркале красивое подтянутое тело, то нужен комплекс. Вы наверняка слышали выражение, что пресс делается на кухне. Это на самом деле так. Нужно в первую очередь контролировать питание – это 80 процентов успеха. Важно пересмотреть свой рацион, сократить вредные жиры, фастфуд, быстрые углеводы.

Речь не должна идти о строгих запретах. Можно себе позволить съесть бургер, только пусть он будет из хорошей котлеты, качественного хлеба. Нет ничего ужасного в той же картошке фри, но это не должно быть основой рациона. Важно также увеличить активность. Жесткие ограничения могут привести к срывам, поэтому лучше выбрать бережный путь. Да, он займет больше времени и не факт, что спасет, если в отпуск через три недели, зато даст вам стройное тело навсегда.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СПОРТСМЕНОВ АЛИБАЕВОЙ



## РИТУАЛ

ТРЕТИЙ СЕКРЕТ

**Элеонора Алибаева**

**З**арядка, лимфодренажные прыжки, медитация, дневник эмоций и благодарности. Обязательно план на день. Всегда пью достаточное количество воды. Постоянно с собой маленькая бутылочка, не ограничиваю себя.

**Анастасия Тукмачева**

**П**ью коллаген и воду. Не ставлю себе планки в 1,5 или 2 литра, но пью много и регулярно. Люблю специальные компрессионные штаны, которые улучшают кровообращение и движение лимфы. Они подходят не только для спортсменов, но и для всех, кто проводит много времени на ногах. Принимаю часто ванны с магниевой солью, они отлично помогают расслаблению.



## АКТИВНОСТЬ

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕКРЕТ

**Элеонора Алибаева**

**А**ктивным нужно быть каждый день. Будь то зарядка утром или полноценная тренировка вечером. Главное правило — двигайтесь. Найдите то, что заряжает вас. Помимо домашних тренировок, я два раза в неделю стараюсь ходить в зал, для меня это как отдых от работы. Дополнительно занимаюсь раз в неделю теннисом и хожу в бассейн. Но не нужно равняться на меня. Найдите нагрузку для себя. Если вы никогда не занимались, начните с утренней зарядки хотя бы трижды в неделю, затем добавьте к этому одну полноценную тренировку, затем две... Постепенно вы выйдете на комфортный для себя уровень.

Нужно найти тот вид спорта, который подходит вам. Чтобы самому захотелось бежать на тренировку! Я тренируюсь каждое утро, если хватает энергии и желания, иду в зал или на теннис, пробую новую активность. Это всегда интересно.

**Анастасия Тукмачева**

**З**арядка ежедневная обязательна для всех: 15 минут в день нужно выделять на себя. Нужно придумать и найти для себя то занятие, которое будет приносить удовольствие. Это не обязательно бег или силовые нагрузки в зале. Танцы, боевые искусства, плавание, которое очень полезно, кстати говоря, для тех, кто не хочет ударной нагрузки на позвоночник, — выбор за вами.

Главное, чтобы занятие приносило удовольствие и отвечало вашим задачам. Нужно определить для себя, для чего вы хотите заниматься спортом, поставить цель. Если делать что-то просто так, потому что надо, или модно, мотивации надолго не хватит. Я считаю, что очень важна осознанность в данном вопросе. Если хотите похудеть, выбирайте регулярные кардиотренировки, а для рельефного тела — силовые.



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АНАСТАСИИ ТУКМАЧЕВОЙ



## НЕТ ГОЛОДОВКАМ

ПЯТЫЙ СЕКРЕТ

**Элеонора Алибаева**

**Я** нашла золотую середину — стараюсь вписываться в суточный калораж. А, если ухожу за его пределы, то планирую на этот день больше активности. А также классно работает принцип тарелки. Когда планируете очередной прием пищи, визуализируйте тарелку на три части: половину заполняете овощами и зеленью, четверть белком и еще четверть — сложными углеводами.

**Анастасия Тукмачева**

**М**орить себя голодом — точно не вариант. Когда я готовлюсь к забегам, у меня в день по две тренировки, я трачу очень много калорий. Недостаток питания будет приводить к недостатку энергии, поэтому я иногда даже подключаю нутрициолога, чтобы в рационе было достаточное количество калорий, чтобы я не умерла с голоду (смеется).

Если не говорить о больших нагрузках, то питание должно быть сбалансированным. В нем должны быть и белки (мясо, птица, рыба), жиры, углеводы, обязательно большое количество зелени.



## ЛАЙФХАК

ШЕСТОЙ СЕКРЕТ

**Элеонора Алибаева**

**Н**айдите свое «для чего?». Для чего мне спорт? Что он мне дает? Когда ответ станет глубже, чем просто похудеть или накачать определенную часть тела, вы не будете задаваться вопросом, сколько раз нужно тренироваться.

Вы будете вставать на час раньше перед работой для того, чтобы зарядить себя на весь день энергией! Найдите свое «почему» и, главное, начните прямо сейчас. Хватит откладывать и искать лучшее время. Сейчас — лучшее время. Лучше сделать что-то даже минуту, чем ничего. Даже 10 приседаний лучше не сделанной тренировки!

**Анастасия Тукмачева**

**Н**ужно определить для себя две вещи. Первая — это какая активность вам приносит наибольшее удовольствие. То, чем вы будете по-настоящему наслаждаться.

Вторая — найти свое комьюнити. В одиночку очень трудно что-то делать и не сдаваться. Когда я начинала заниматься триатлоном, у нас была группа, которая с нуля готовилась к первому своему соревнованию. Мы очень поддерживали друг друга.

Потом вы уже можете двигаться самостоятельно. Хотя все равно когда рядом люди, которые заряжены той же идеей, что и вы, это всегда большая помощь. Найдите эти две вещи, и вы будете всегда счастливы, активны, главное, здоровы!

ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА ЭЛЕОНОРЫ АЛИБАЕВОЙ



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АНАСТАСИИ ТУКМАЧЕВОЙ





## ГАДЖЕТЫ

СЕДЬМОЙ СЕКРЕТ

**Элеонора Алибаева**

Очень люблю часы, которые «закрывают кольца активности»: ставишь себе минимальную планку, и видишь, как за утро ты ее закрываешь. В этот момент важно себя похвалить, тогда хочется закрыть еще одно кольцо. Это помогает «пинать» и мотивировать себя.

Также люблю приложение-счетчик калорий Fat Secret. Он отлично помогает понять, сколько «ничего не ем» я сегодня (смеется), и оказывается, что очень даже много ем. Таким образом удобно следить за питанием, размером порции и контролировать свой аппетит.

**Анастасия Тукмачева**

Я следила за калорийностью с помощью приложения Fat Secret. Мне нужно было следить за тем, чтобы потреблять достаточное количество калорий. Я считаю, что однажды такой подсчет нужно сделать всем, кто старается похудеть. Просто для того, чтобы понять, какой размер порции на самом деле нужен.

Я не думаю, что нужно считать калории всю жизнь. Двух месяцев достаточно, чтобы запомнить для себя, как выглядит достаточное количество еды на вашей тарелке. И будете придерживаться уже нужных порций.



## ЛЮБИМЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОСЬМОЙ СЕКРЕТ

**Элеонора Алибаева**

Очень люблю домашние тренировки. Никуда не нужно идти, тратить время на дорогу, 30 минут – и ты готов! Я занимаюсь с утра, вместе с девочками в моем онлайн-клубе. Это дает мне заряд бодрости и энергии на весь день.

В спортзале своя энергетика, можно работать над набором мышечной массы. Очень люблю большой теннис – также сжигает калории и еще формат игры. Час всегда пролетает очень быстро.

**Анастасия Тукмачева**

Из дисциплин триатлона больше всего люблю бег. На втором месте у меня велосипед, плавание – на третьем. Честно говоря, помимо бега и триатлона в моем графике нет времени на другие активности. Но бег – это не только физическая активность, но и своеобразная медитация. ♦

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АНАСТАСИИ ТУКМАЧЕВОЙ

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЭЛЕОНОРЫ АЛИБАЕВОЙ

# ZASPORT

БУДЬ  
В СПОРТИВНОЙ  
ФОРМЕ



ТИМУР САФИН  
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ФЕХТОВАНИЮ  
АДЕЛИНА ЗАГИДУЛЛИНА  
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО ФЕХТОВАНИЮ

# СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ

Звезда российских и мировых лыж Елена Вяльбе – человек исключительно занятой. Даже сейчас, когда у спортсменов межсезонье и нет насыщенной соревновательной программы. Но для «Команды России» в плотном рабочем графике Президента федерации лыжных гонок России (ФЛГР) и по совместительству главного тренера национальной сборной нашлось небольшое окошко. Трехкратная Олимпийская чемпионка рассказала о предстоящем сезоне в лыжных гонках, воспитании троих детей и объяснила свою позицию относительно участия российских спортсменов в нейтральном статусе в Играх Олимпиады в Париже.

Беседовал Владимир ТОПИЛЬСКИЙ

Сразу оговорюсь: с Еленой Валерьевной мы знакомы уже более 20-ти лет, поэтому в разговоре сочли уместным и возможным друг к другу обращаться по-дружески на «ты».

— В твоём телефоне новый гудок. Песню «Братва, не стреляйте друг в друга» сменила композиция Шамана «Я русский». Это дань времени?

— Безусловно. Но та песня, что стояла в моем телефоне долгие годы, появилась тоже не просто так. В лихие 90-е многие не умели договариваться, предпочитая тупо убивать друг друга, делая это активно и агрессивно. Сейчас времена изменились, а с ними и мое мировоззрение. Рингтон тоже должен быть в духе времени.

— У Шамана есть такие слова: «Я русский, к цели иду». Какой в них заложен смысл?

— Мне кажется, что русский человек был, есть и остается созидателем. И никогда не являлся разрушителем мира. Мне очень жаль,

что многие люди, которые не живут в России, имеют неправильное представление о русских. Конечно, это не все народы планеты, и в основном – политики. А простые граждане в разных странах относятся к нам с любовью, уважением и пониманием. Русский человек, если двигается к цели, всегда ее достигает. Несмотря ни на какие обстоятельства. Да, преграды на этом пути возникают постоянно, но я искренне верю, что и сейчас, и в будущем мы их преодолеем. Я вообще не люблю слово «невозможно». Оно скорее для людей, которые не верят в себя, не верят в Бога. А с Божьей помощью возможно все. Но это касается только вопросов мира и созидания. Да, нашим людям по силам сделать то, что изначально кажется невыполнимым.

— Сейчас, в межсезонье, чем заняты твои мысли?

— Ты не поверишь! Перечитываю доклад для Отчетной конференции, плюс обычная рутинная работа по весне: смотрим кто как

«Как только заканчиваются Олимпийские игры, мы начинаем готовиться к следующим. В целом, план на четырехлетие нам понятен, и сборная будет готовиться абсолютно так, как делала это несколько лет назад.»

прошел углубленное медицинское обследование, у кого какие проблемы. И уже поехали на первые сборы, которые в этом году принимает Кисловодск. На данный момент там лыжники из группы Юрия Бородавко, скоро должны подъехать группы Егора Сорина и Олега Первозчикова, а еще молодежь. Почти все так же, как и в прошлом году. На середину июня намечен общий сбор в Малиновке. Там будут и основная сборная, и юниоры, и вообще все.

— Не жалеешь, что Маркус Крамер больше не работает с нашей сборной?

— Я всегда тяжело расстаюсь с людьми, с которыми у нас все хорошо сложилось. Отношения с Маркусом сложились доверительные и дружеские, его работа нас устраивала. Но жизнь порой преподносит сюрпризы, с которыми надо свыкнуться. Зато, можно сказать, он подготовил нескольких тренеров, которые сейчас индивидуально ведут успешную деятельность. Петр Седов возглавляет мужскую молодежную сборную, под его руководством хорошо выступает Анастасия Кулешова. Старшим тренером сборной Ханты-Мансийского автономного округа стал Сергей Турышев. Таким образом, Крамер после себя оставил не только отлично подготовленных и титулованных лыжников, но и весьма талантливую тренерскую смену.

— То есть, обиды на него нет?

— Почему обиды? За что? Мы расстались по-хорошему. Тем более, что это мы не смогли продлить с ним контракт. С Маркусом периодически переписываемся, созваниваемся. Он рассказывает о своей работе в итальянской сборной, делает какие-то сравнения. Говорить о его возможном возвращении в Россию сейчас нет смысла — до конца Олимпийских игр 2026 года он связан соглашением с федерацией зимних видов спорта Италии.

— Именно в Малиновке будет закладываться фундамент на новый сезон?

— Мы общий сбор проводим уже на протяжении последних десяти лет. Будут не только спортсмены, но и весь сервис, а также медицинский персонал. Проведем собрания отдельно с тренерами, с командой. Утвердим календарь на новый соревновательный год, проведем разбор полетов и обязательно все



— Не так давно итальянская биатлонистка Доротея Вирер посетовала на отсутствие наших спортсменов. Что-то подобное доводилось слышать от зарубежных лыжников сейчас?

— Понятия не имею. Но глубоко убеждена, что все это неискренне. Они имеют возможность из-за упавшей конкуренции заработать приличные деньги. Поэтому вряд ли они там шибко страдают из-за отсутствия наших лыжников на международных соревнованиях.

— Хоть какой-то круг общения с зарубежными спортсменами у тебя сохранился?

— Общаюсь со Стефанией Бельмондо, да и не только с ней. На наши отношения ничего не повлияло и, надеюсь, что ничего не повлияет в дальнейшем. Нахожусь на связи с Мануэлой Ди Чента, Марко Альборелло. С итальянцами тех лет, когда мы бегали на лыжах, общение абсолютно нормальное. А вот со скандинавами и финнами диалог как-то не сложился. Спорт закончился, и если где-то пересекались на соревнованиях, то просто приветствовали друг друга. Сейчас у всех семьи, другие интересы, другая история.

вместе сфотографируемся (улыбается). Конечно, совещания и собрания будут проходить не все десять дней, но несколько раз точно.

— Межсезонье без перспектив международных стартов отличается по своей сути?

— Нет. Ничем не отличается. Как только заканчиваются Олимпийские игры, мы начинаем готовиться к следующему. В целом, план на четырехлетие нам понятен, и сборная будет готовиться абсолютно так, как делала это несколько лет назад. Могут лишь поменяться некоторые локации, но это не настолько принципиально.

— В свое время в рамках тренировочного и соревновательного процессов ты помоталась по заграницам. Сейчас есть ностальгия по таким поездкам?

— Нет. Мне реально это фиолетово. Знаешь, когда мы были отстранены от международных стартов, мне казалось, что вот теперь уж точно буду находиться больше дома. А выяснилось, что дома я появляюсь даже реже, ибо у нас такая огромная страна! Столько времени нужно, пока доберешься из одного конца в другой. Для меня главное, что я продолжаю выполнять свою работу.

— Как в межсезонье проходит твое непосредственное общение с ведущими лыжниками?

— Слушай, этот дурацкий телефон не позволяет расслабиться никогда (смеется). Постоянно на связи: звонки, переписка, кто-то домой ко мне приезжает. Есть ряд вопросов, и не только спортивных, которые надо решать. С огромной благодарностью отношусь к спортсменам, за то, что они мне многое доверяют, даже самое сокровенное. Знаю, что иногда они меня побаиваются, но я их всех люблю и искренне желаю им раскрыть весь свой потенциал и оставаться честными, порядочными людьми.

— Ты не изменила свою точку зрения насчет того, что на старте сезона форма спортсмена тебя не интересует?

— В циклических видах спорта часто случается, что спортсмен и тренер не могут рассчитать свои силы. В начале сезона кто-то выступает хорошо, но затем следует спад.

Правильно, когда каждый для себя выбирает главный старт сезона. Для многих таким стартом в прошедшем сезоне стала Спартакиада сильнейших, которая проходила в Тюмени. Кроме того, были еще чемпионат России и много этапов Кубка страны. Невозможно требовать от своего организма бежать на высоком уровне с ноября по середину апреля, но если случаются провалы, то ошибка, как правило, обоюдная — спортсмена и его наставника. Есть люди, которые очень быстро входят в форму, таких надо попросту придерживать.

— Новый сезон — какие у него контуры?

— У нас в календаре появятся небольшие новшества, которые сейчас анонсировать не буду, всему свое время. В этом году не будет Спартакиады, а также «Чемпионских высот» всероссийских соревнований, проходивших на стыке февраля и марта 2023 года в Малиновке. Весь упор будет сделан на чемпионат страны и Кубок России. Кстати, на Кубке нас ждет весьма сложный финал, так как мы планируем увеличить число соревновательных дней.

— Если говорить о сезоне прошедшем, то его безусловным героем стал трехкратный олимпийский чемпион Александр Большунов, одержавший 25 побед в личных гонках. Это действительно уникальный спортсмен?

— Безусловно. Саша — потрясающий лыжник, которому не все так легко, как говорится, дается с кондачка. Он целеустремлен, безгранично предан спорту — таких я еще не видела. Благодарю Бога за то, что живу в то время, когда Большунов бегаёт.

— Их гипотетическая дуэль с Йоханнесом Клебо стала бы сейчас еще более яркой, чем, скажем, на Играх в Пекине?

— Мне кажется, что норвежец сдает свои позиции, насколько я могу судить, он не совсем стабилен. А Большунов находится в блестящей форме, хотя, повторюсь, не все ему дается легко.

— В этом сезоне вызов Большунову бросил 20-летний Савелий Коростелев — сын бронзового призера Игр-2010 Натальи Коростелевой. Или это толь-



ФОТО: АНДРЕЙ СОПЕЛАНОВ

ко кажется, что у нашего чемпиона появился настоящий оппонент?

— Думаю, что даже не только Савелий. В этом году иногда круто выглядели Сергей Ардашев и Алексей Червоткин. Не знаю почему, но у нас все зациклились на двух спортсменах, а ведь у мужиков такая высокая конкуренция в команде, что многие сборные нам могут позавидовать. Коростелев молод, у него большое будущее. Главное, чтобы не растратил себя раньше времени, хотя он спортсмен продуманный и маститый, несмотря на свой юный возраст.

— Как считаешь, влияние мамы сильно сказывается?

— Мне кажется, к счастью, нет. Это определенная проблема, когда родители, занимавшиеся тем или иным видом спорта, а также

Саша — потрясающий лыжник, которому не все так легко, как говорится, дается с кондачка. Он целеустремлен, безгранично предан спорту — таких я еще не видела. Благодарю Бога за то, что живу в то время, когда Большунов бегаёт.



личные тренеры начинают учить и давать дополнительные советы. Ты в команде уже работаешь с наставником, ему надо доверять, а если родитель с чем-то не согласен, то на эту тему надо общаться с тренером, а не вносить дополнительный раздрай. Наталья его как раз не вносит, и это мне нравится.

— *Давай поговорим о женщинах. Обрисуй, пожалуйста, перспективы Натальи Терентьевой (Непряевой).*

— В женской группе на будущий сезон лидеры вряд ли поменяются. Вероника останется главенствующим лидером. Очень надеюсь, что Татьяна Сорина будет конкурентноспособной. После рождения второго ребенка на нее навалилось множество проблем: она кормила дитя, бегала, да еще и разбиралась со своими болячками. Что касается Натальи Терентьевой, то хочу верить, что в середине соревновательного сезона мы увидим ее в строю. Должна наращивать свой потенциал Настя Кулешова, которая в минувшем сезоне периодически показывала себя с наилучшей стороны. Надеюсь, что на ранг выше поднимется Евгения Крупицкая. По Юле Ступак сейчас что-то говорить мне сложно, так как я не совсем понимаю, что с ней происходит.

— *На заключительном этапе Кубка России в Кировске — это подъем в гору*



— **Судя по всему, щиборщи, которые ты готовила для сборной остались в прошлом?**

— Сейчас такой надобности нет. Слава Богу, в России проблемы с питанием отсутствуют. Если не хватает тех средств, которые выделяет Центр спортивной подготовки, то мы доплачиваем какую-то сумму и регулируем этот вопрос. А если уж вдруг остро возникнет такая необходимость, то с моей стороны возражений не будет. Накормлю всех.

— **Получается, что глава ФЛГР не утратила замечательные кулинарные навыки?**

— Конечно, нет! Просто дома мне не дают этого сделать.

*с градиентом до 45-ти градусов — победу одержала 18-летняя Алина Пеклецова. На нашем лыжном небосклоне зажглась новая звездочка?*

— Да! И единственное, что мы должны сделать — сохранить ее для взрослого спорта. Алину некоторые сейчас сравнивают с Терезой Йохауг, но у норвежки нет тех проблем с техникой, которые пока мешают Пеклецовой. У Алины есть нужная частота, но в целом в техническом плане ей есть над чем работать. Как только поправит технику, сразу увеличит КПД, и сможет в битве за лидерство побороться со Степановой. Кто внимательно наблюдал за ходом сезона, наверняка, обратил внимание, что Пеклецова участвовала не во всех гонках. Мы ее выпускали на старты со взрослыми точно, последовательно подводя к более серьезным нагрузкам.

— *Кстати, горный кубковый этап, где сверкнула Пеклецова, не был ли калькой с «Тур де Ски»? Почему появилось это новшество?*

— Мы уже об этом думали давно, просто не везде есть подходящие места. В Кировске нам очень помогла компания «ФосАгро». Там много горнолыжных трасс, туристы приезжают, а для нас надо было все закрыть и провести большую организационную работу. Все про-

шло прекрасно, и мы очень надеемся, что эта гонка и дальше будет присутствовать в нашем календаре.

— *Не так давно возникли слухи о переходе Большунова, Коростелева, Степановой, Терентьева в команду Югры, так как в Архангельске передумали вкладываться в лыжный спорт?*

— Так, стоп. Коростелев, Степанова и Терентьева уже подписали контракты с Татарстаном. Александр Большунов пока раздумывает. Сразу хочу уточнить, что дело тут не в каком-то региональном решении. На протяжении нескольких лет лыжников, о которых ты упомянул, поддерживал бизнесмен Владимир Федорович Буторин. Мне хочется поклониться ему в ноги, за то, сколько им было сделано для ребят и для развития лыжных гонок в Архангельской области. К сожалению, он этот свой проект решил закрыть. Очень жаль, но на это его решение мы повлиять не можем.

— *Какие-нибудь подвижки в контактах с руководством FIS есть, я имею в виду олимпийские перспективы на 2026-й год?*

— Мы общаемся. Но все прекрасно понимают, что главы международных спортивных федераций находятся под властью МОК. Они сделают именно так, как им прикажет дядя «Сэм».

— *До Игр-2026 в Милане и Кортина-д'Ампеццо еще достаточно много времени, а вот Олимпиада в Париже уже не за горами. Твоя жесткая позиция относительно участия наших спортсменов в нейтральном статусе не изменилась?*

— А почему она должна меняться? Да, я по-прежнему считаю, что без флага и гимна ехать во Францию и унижаться перед этими шабашниками не стоит. Даже если сейчас не будут выдвигать нам дискриминационные критерии и условия, то все равно в текущий момент, который переживает наша страна, всем надо быть едиными, как огромный мощный кулак.

— *Ты солидарна с Президентом ОКР Станиславом Поздняковым, который считает, что в столице Франции может выступить только команда «иноагентов», имея в виду теннисистов?*



Моя семья видит меня не так часто. Зато, когда собираемся все вместе, эти встречи проходят незабываемо.

— Каждый спортсмен индивидуален и думает о своем. Но в то время, когда проходит СВО, наши ребята кладут свои жизни для того, чтобы над страной было в будущем ясное и мирное небо, мне кажется, что мы должны быть с ними солидарны. Чтобы потом нам было не стыдно смотреть им в глаза. Что говорить о теннисистах? Они не живут в России и, видимо, не собираются делать это в будущем.

— *В автобиографическом фильме «Белый снег» главная героиня, фактически твоими устами говорит: «Ради победы спортсмены жертвуют личной жизнью». Получается, что теперь им надо пожертвовать и потенциальной медалью?*

— Да, и ей тоже. Мне, как бывшей лыжнице, порой говорят, что век спортсмена короток. А какой короткой может оказаться жизнь человека, который сейчас находится в окопе, сидит в танке или идет в атаку. Об этом надо обязательно задуматься.



В автобиографическом фильме «Белый снег» главная героиня говорит: «Ради победы спортсмены жертвуют личной жизнью...»

ФОТО: ЮЛИЯ ЧЕРНОУЗОВА, ЕЛЕНА ВАРВАЕВА

— Сейчас в этом вопросе мнения порой полярные. Может, нужно решить его на самом верху, придя, таким образом, к общему знаменателю?

— Мое глубокое убеждение: когда наш Президент – Владимир Владимирович Путин сказал, что спортсмены должны сами сделать свой выбор, он рассчитывал на сознательность и патриотизм этих людей. Если мы великие спортсмены, то тогда везде и во всем должны быть для остальных примером. И, в первую очередь, примером для молодежи.

— А как быть с теми, кто уже прошел сито отборочных соревнований и завоевал лицензии на Игры?

— Ничего страшного, надо ставить перед собой новые цели и идти к ним. Конечно, мы живем в свободной стране, и каждый вправе делать свой выбор. Но в такой момент для страны, если хоть один палец выпадет из кулака, то мы не сможем оставаться такой силой и мощью. Как раз именно сейчас идет проверка на вшивость, которая покажет, кто есть кто.

— Проскочила информация, что в работе Министерства спорта при новом руководителе ведомства произойдет смещение приоритетов в сторону развития массового спорта. Что думаешь?

— У нас уже весь спорт коммерциализировался, хорошо что до лыжных гонок эта тенденция не дошла. Нужно развивать доступность занятий спортом, его массовость, это правильный вектор. Но и зная Михаила Владимировича Дегтярева, могу ответственно заявить: никуда от спорта высших достижений он не уйдет.

— Всемирные игры Дружбы способны затмить другие международные старты?

— Безусловно, хотя бы с учетом того, на каком уровне в Казани прошли Игры будущего. А давай вспомним Олимпийские игры 2014 года в Сочи. Они же нам за рубежом завидуют до сих пор! Если наша страна берётся за проведение спортивного мероприятия, то можно не сомневаться, что планка будет на высочайшем уровне. Это стало первым сигналом для Томаса Баха, который сразу начал рассылать письма потенциальным участникам с угрозами и санкциями. Ты почитай Олимпийскую хартию, а после пугай санкциями. Уже весь мир ими запугали.

— Как думаешь, приедут спортсмены, не заробеют от грозных окриков из Лозанны?

— Нет. Обязательно приедут. К нам же приезжают иностранцы на лыжные марафоны. Понятно, что не первые эшелоны спортсменов, но тем не менее. В этом году были зарубежные участники, в том числе норвежцы и финны в Мурманске, Ханты-Мансийске, Демино. Мы же понимаем, что вся эта волна русофобии идет от политиков, а простые люди, они адекватные.

— Когда мы с тобой согласовывали дату нашей встречи, ты сказала: «надо еще выбрать окошко». Когда ты все успеваешь? Как это быть в центре спортивной и политической повестки да при этом еще оставаться женой, матерью троих детей и бабушкой?

— Могу сказать, что если человеку Бог дает здоровье, а оно у меня пока есть, то успеть можно абсолютно все. Есть моменты, когда что-то упускается, и от этого страдает только моя семья, которая видит меня не так часто. Зато, когда собираемся все вместе, эти встречи проходят незабываемо.



— Твоей младшей дочери Варваре уже 10 лет. Как ты ее воспитываешь?

— Раньше я думала, что следующему ребенку точно посвящу все свое время. Но, увы, в силу занятости я и Варю вижу редко. Наверное, у меня такая доля, такая миссия. Варвара у меня с пониманием относится, к тому что я редко бываю дома, да и остальные дети тоже. Что касается младшей дочери, то нам сильно повезло – уже более десяти лет с ней работают две очень хорошие няни, огромное им спасибо за все.

— Что можешь сказать об остальных членах твоей семьи?

— Старшая дочь Полина работает в медиасфере, готовится к свадьбе. Торжественная церемония бракосочетания намечена на 3 августа. Сын Франц занимается и бизнесом, и воспитанием своих детей. Вообще-то, Полина и Франц живут отдельно, вижу с ними нечасто. Еще реже дома бывает Максим – мой супруг. Он уже долгие годы работает в Новокузнецке.

— Когда вся семья в сборе, фирменная уха из двух сортов благородной рыбы варится?

— По-разному, необязательно это уха или борщ. На днях, например, готовили в тандыре. Когда собираемся, еще ходим в баню, активно

отдыхаем. Жаль только, что встречи проходят редко – если хотя бы раз в три месяца, то уже хорошо.

— Охрана дома по-прежнему поручена алабаю по кличке Рашид?

— Увы, уже нет... Он умер, и у нас теперь две другие собаки. Одна хаски, а другая – акита-ину. Чтобы лучше познакомиться с этой породой, рекомендую к просмотру фильм «Хатико».

— Коль ты заговорила про кино, то спрошу: когда последний раз ходила в кинотеатр?

— Недавно смотрела фильм «Командир», основанный на реальном событии – захват автобуса с детьми 1 декабря 1988 года в Орджоникидзе. Очень понравилось. А 13 мая все сотрудники федерации рабочий день начали в 10 часов утра на Поклонной горе, где сейчас выставка вражеской техники, захваченной на полях СВО. Остались под впечатлением – очень круто. Правильно, что ее организовали. По флагам на броне теперь лучше знаем, чье оружие направлено против нас. Испытали невероятную гордость за российскую армию, а когда обсуждали увиденное, то сошлись во мнении, что их танки все какие-то неповоротливые и неуклюжие. ♦



# В ШАГЕ ОТ МЕЧТЫ

Об олимпийской медали мечтает с детства любой кто, решил связать свою жизнь со спортом высших достижений. До заветной цели доходят далеко не все. Кто-то оказывается более талантлив в другой сфере жизни, кому-то не хватает силы воли продолжать трудный спортивный путь.

Но есть и целая россыпь одаренных, популярных, успешных спортсменов, обладателей великого множества титулов, которым по разным причинам не суждено было завоевать медали именно на Играх.

Такова судьба и стечение обстоятельств. Имена этих звезд спорта настолько известны, что с удивлением задаешься вопросом: «Неужели и правда им не покорился олимпийский пьедестал?». Тем не менее, в исторической галерее славы они заслуженно и по праву занимают видные места. Итак, кто же они? Приведем лишь несколько ярких примеров.



ФОТО: BETTYMAGES / BRUCE BENNETT

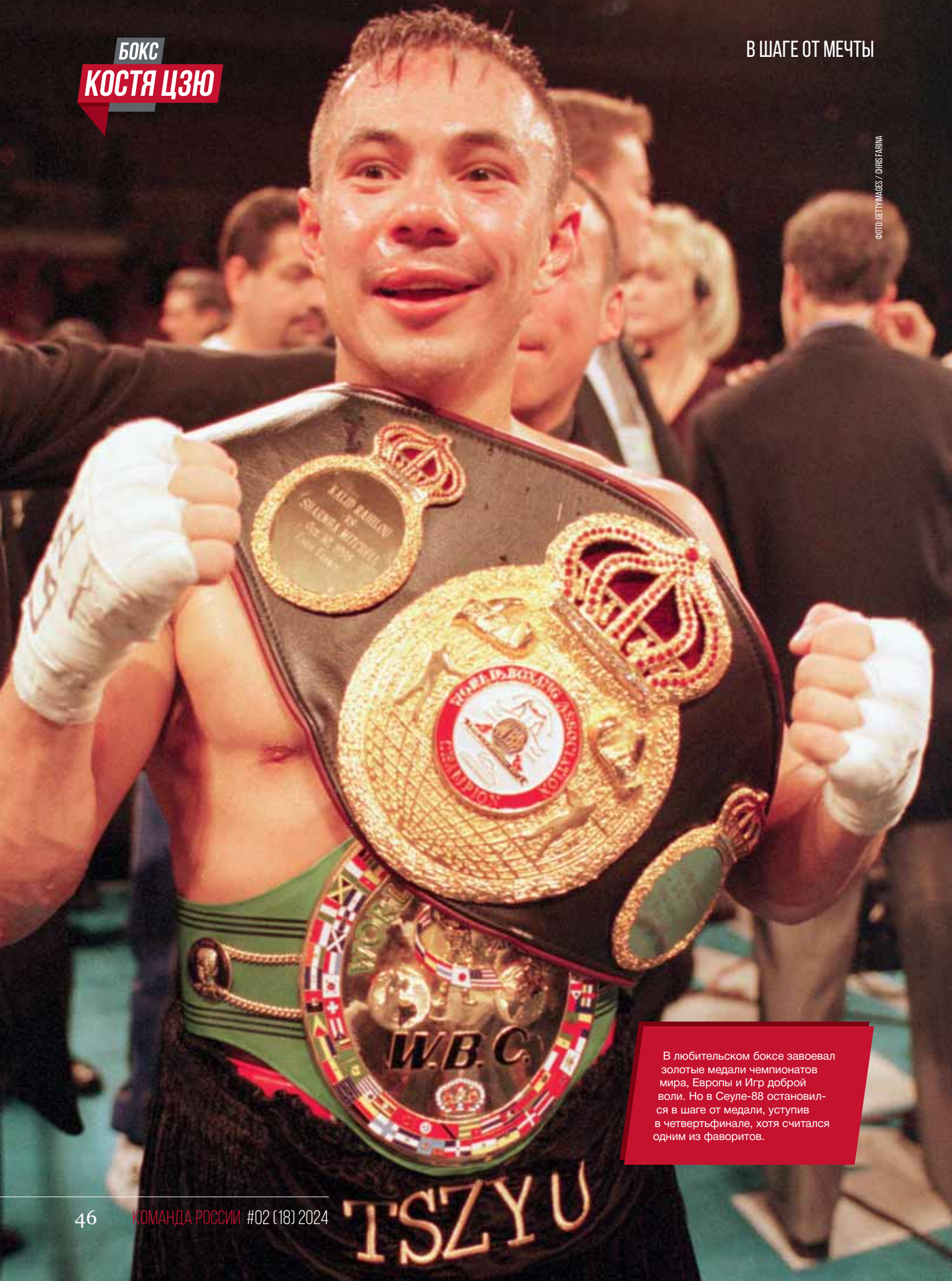
## ХОККЕЙ АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

Обладатель Кубка Стэнли и трехкратный победитель чемпионатов мира, рекордсмен по количеству показателей остался без олимпийской медали. 4-е место в Турине-2006 и в Ванкувере-2010, дома, в Сочи, сборная России не дошла даже до полуфинала, а в Пхенчхане ХХЛ-овцев не пустили.

**БОКС**  
**КОСТЯ ЦЗЮ**

В ШАГЕ ОТ МЕЧТЫ

ФОТО: GETTY IMAGES / CHRIS PAINA



В любительском боксе завоевал золотые медали чемпионатов мира, Европы и Игр доброй воли. Но в Сеуле-88 остановился в шаге от медали, уступив в четвертьфинале, хотя считался одним из фаворитов.

TSZYU

В ШАГЕ ОТ МЕЧТЫ



**ОЛЬГА МОСТЕПАНОВА**  
**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТКА**

В 1983 году стала победительницей ЧМ в командных соревнованиях и на бревне, обладательницей серебра в многоборье и вольных упражнениях. Но в Лос-Анджелес-84, который должен был стать для нее золотым, Ольга, как и вся сборная СССР, не поехала.

ФОТО: GETTY IMAGES / TONY DUFFY

Три Кубка Стэнли, две победы на чемпионатах мира, двукратный обладатель «Арт Росс Трофи» и других индивидуальных призов НХЛ, как и Александр Овечкин, не попал в победный для сборной России Пхенчхан-2018. И также остался без медалей в Турине, Ванкувере и Сочи.

**ХОККЕЙ**  
**ЕВГЕНИЙ МАЛКИН**

ФОТО: GETTY IMAGES / MARTIN ROSE

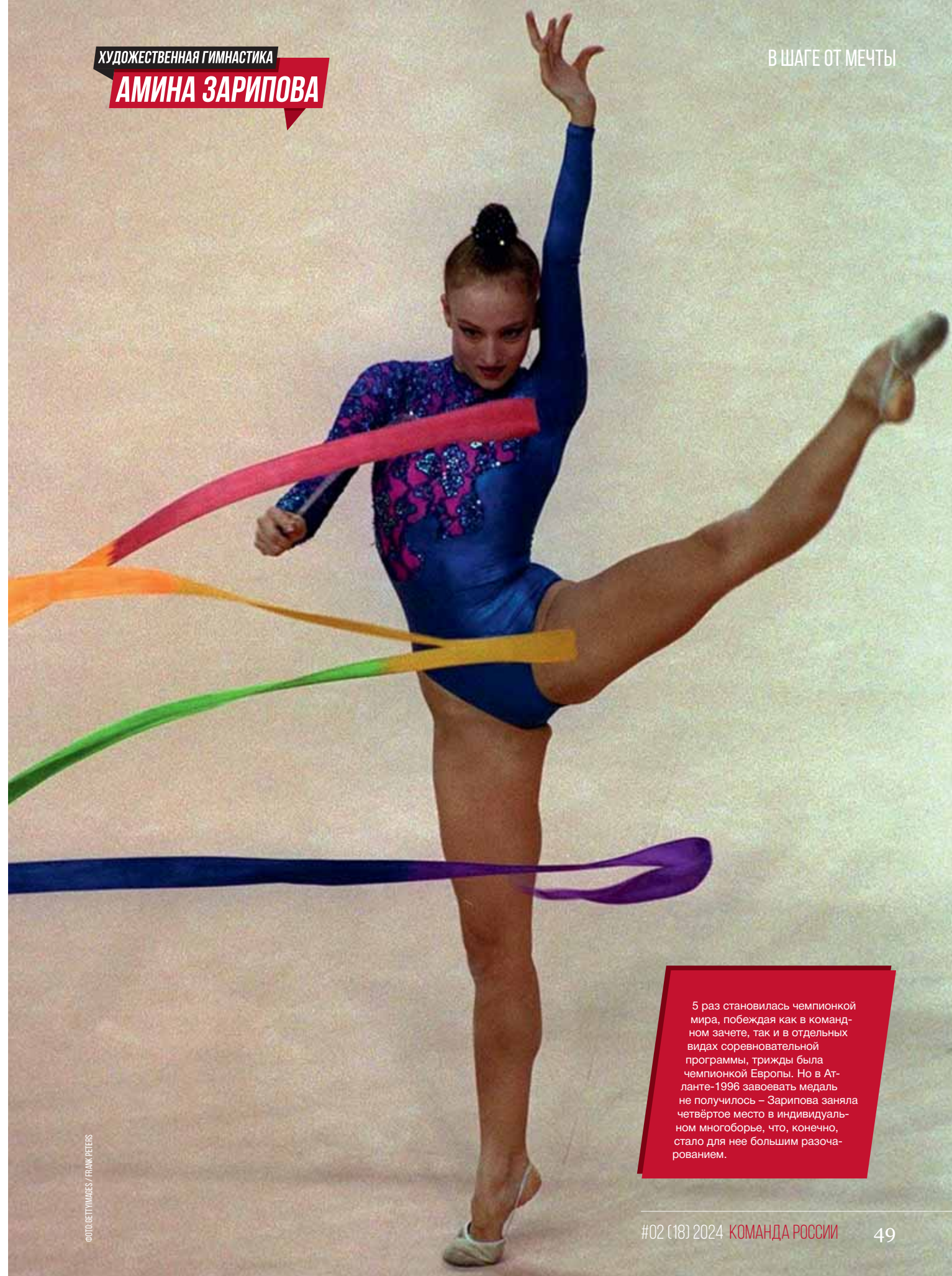




**АЛЕКСАНДР ФАДЕЕВ**  
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Он вписал свое имя в историю, первым попробовав исполнить четверной тулуп, трижды становился чемпионом Европы, включая предолимпийский ЧЕ-84, выиграл золото ЧМ-85. Но на Играх-84 в Сараево стал лишь 7-м, а в Калгари-88 остановился в шаге от медали.

**АМИНА ЗАРИПОВА**



5 раз становилась чемпионкой мира, побеждая как в командном зачете, так и в отдельных видах соревновательной программы, трижды была чемпионкой Европы. Но в Атланте-1996 завоевать медаль не получилось – Зарипова заняла четвертое место в индивидуальном многоборье, что, конечно, стало для нее большим разочарованием.

**ВАЛЕРИЙ ВОРОНИН**  
**ФУТБОЛ**

В ШАГЕ ОТ МЕЧТЫ

СССР

На ЧМ-62 футболист попал в символическую сборную турнира, после Евро-64 был включен в десятку сильнейших футболистов континента и дважды признавался лучшим игроком СССР. Но на Олимпийские игры 1960-го и 1964 года советская команда не отобралась.

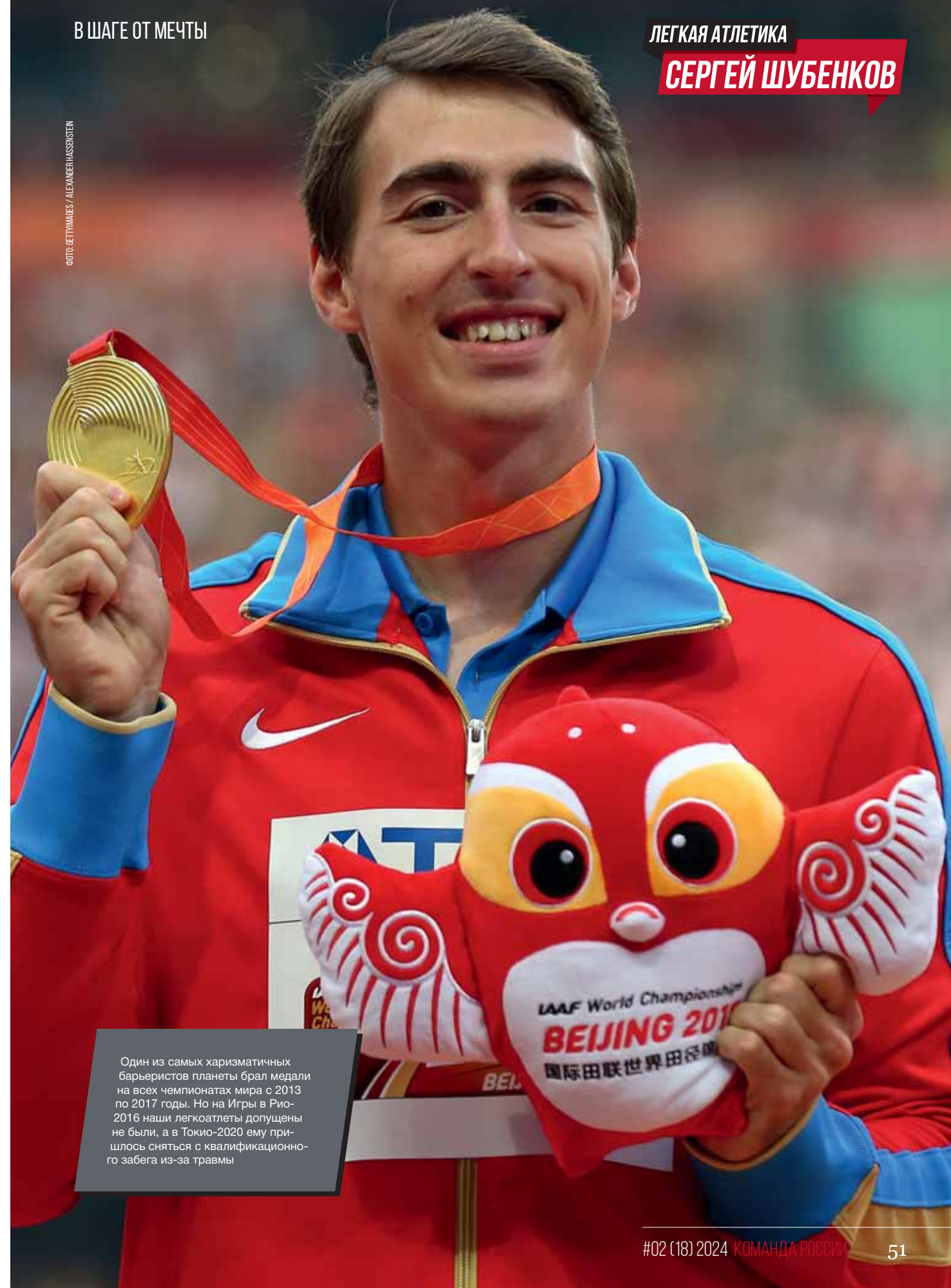
ФОТО: GETTY IMAGES / WILLIAM LOVEIDGE

В ШАГЕ ОТ МЕЧТЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**СЕРГЕЙ ШУБЕНКОВ**

ФОТО: GETTY IMAGES / ALEXANDER HASSESTEIN



Один из самых харизматичных барьеристов планеты брал медали на всех чемпионатах мира с 2013 по 2017 годы. Но на Игры в Рио-2016 наши легкоатлеты допущены не были, а в Токио-2020 ему пришлось сняться с квалификационного забега из-за травмы

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РОССИЙСКИХ ГИМНАСТАХ

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА КОРНЯМИ УХОДИТ В АНТИЧНЫЕ ВРЕМЕНА И ПОЭТОМУ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВИДОВ СПОРТА, МАКСИМАЛЬНО БЛИЗКО СТОЯЩИМ К ОЛИМПИЙСКИМ ИДЕАЛАМ. А ЕЩЕ ЭТО ПРОСТО КРАСИВО! МЫ СОБРАЛИ ПО ПЯТЬ ФАКТОВ О ЗНАМЕНИТЫХ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТАХ, ПРИ ЭТОМ СРЕДИ НИХ ОДИН ПРИДУМАННЫЙ. СУМЕЕТЕ НАЙТИ ВЫМЫСЕЛ?

### Артур Далалоян

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН-2020 В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ, ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

- 1 В 15 лет был исключен из сборной России за нарушения дисциплины.
- 2 Выступил на Олимпиаде в Токио вопреки всем прогнозам врачей.
- 3 С детства мечтает сыграть в футбол за мадридский «Реал».
- 4 Может подтянуться 150 раз.
- 5 Стал финалистом популярного шоу «Супериндязя».



### Никита Нагорный

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН-2020 В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ИГР-2016 В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ, ОБЛАДАТЕЛЬ ДВУХ БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ ИГР-2020, ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

- 1 В юности едва не бросил гимнастику ради футбола.
- 2 Сидя на карантине, придумал элемент, позже названный его именем.
- 3 Взял у будущей жены 2,5 миллиона в долг, чтобы открыть свою школу гимнастики.
- 4 Возглавляет национальную федерацию киберспорта.
- 5 Самый известный блогер среди российских олимпийцев, и даже получал за это награды.

### Алексей Немов

ЧЕТЫРЕКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ОБЛАДАТЕЛЬ ДВУХ СЕРЕБРЯНЫХ И ШЕСТИ БРОНЗОВЫХ НАГРАД ИГР, ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

- 1 В детстве Немову поставили диагноз, исключающий спортивную карьеру.
- 2 Выиграл два олимпийских золота в Атланте, не будучи признанным фаворитом.
- 3 В детстве тайком от мамы собирал в урнах бычки и курил.
- 4 По мотивам скандала, разразившегося после выступления Немова на Играх в Афинах, сняли художественный фильм.
- 5 Был главным редактором крупного журнала.



### Алия Мустафина

ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ДВУХ СЕРЕБРЯНЫХ И ТРЕХ БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ ИГР, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР-2015, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ

- 1 В детстве едва не ушла из спорта, рассорившись с тренером.
- 2 Не первой в своей семье стала призером Олимпийских игр.
- 3 Любимыми предметами в школе были математика и физика.
- 4 С будущим мужем познакомилась в больнице, где оба лечились от травм.
- 5 Мечтала по завершении карьеры стать тренером.



### Ангелина Мельникова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА-2020 В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ИГР-2016 В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ДВУХ БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ ИГР-2020, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР-2019, ЧЕМПИОНКА МИРА, ЧЕТЫРЕКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ

- 1 Хотела бросить гимнастику из-за проблем с учебой.
- 2 Прервала более чем десятилетнюю гегемонию американок в личном многоборье.
- 3 Мечтает о карьере актрисы, а в процессе подготовки к Играм в Токио снималась в реалити-сериале.
- 4 Родом из Воронежа, но болеет за московский «Спартак».
- 5 Уже в 22 года открыла собственную школу гимнастики.



### Светлана Хоркина

ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ЧЕТЫРЕХ СЕРЕБРЯНЫХ И БРОНЗОВОЙ МЕДАЛИ ИГР, ДЕВЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ЧЕТЫРЕКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ

- 1 Попала в молодежную сборную уже в 11 лет.
- 2 Имеет воинское звание полковника.
- 3 Рекламирвала в Японии средство для похудения.
- 4 Зажигала огонь домашних Олимпийских игр в Сочи.
- 5 До недавнего времени владела восемью именными элементами.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

# ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ? ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

## Никита Нагорный

- 1 Мама и бабушка Нагорного занимались спортивной гимнастикой, а дед играл в футбол, был вратарем «Ростсельмаша». В пять лет Нагорный стал заниматься гимнастикой, а затем в подростковом возрасте, хотел променять зал на футбольное поле. Но попытку «побега» быстро пресекла тренер Ольга Нечепуренко.
- 2 У Нагорного есть свой именный элемент – тройное сальто назад согнувшись в волньих упражнениях с апреля 2021 года официально называется The Nagorny. Впервые он исполнил его в квалификации предолимпийского чемпионата Европы. Идея действительно пришла, когда он сидел дома во время пандемии коронавируса.
- 3 В 2018 году Никита решил открыть в Подмоскovie собственную школу гимнастики под названием «Академия чемпионов». На запуск проекта необходимо было 10 миллионов рублей, из которых, по словам Нагорного, у него была только четверть. Остальные пришлось занимать, причем 2,5 миллиона – у будущей жены.
- 4 С апреля 2023 года Нагорный является главой общероссийской федерации. Но киберспорт тут не при чем, речь о диджитал-спорте. Это новое направление, сочетающее привычные дисциплины с их цифровыми аналогами. В новой роли Нагорный уже выступил в ходе первых «Игр Будущего», прошедших в феврале в Казани.
- 5 Спортсмен активно ведет канал на YouTube, в котором у него уже более 660 тысяч подписчиков. Никита захотел популяризировать свой вид спорта и начал записывать влоги с соревнований, интервью, сотрудничать с другими популярными блогерами. В 2022 году Нагорный получил Премию ОКР как лучший блогер среди спортсменов.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



ФОТО: GETTY IMAGES / ANDY LYONS

## Алексей Немов

- 1 У Алексея с самого детства диагностировано искривление позвоночника. Некоторые врачи говорили, что этот диагноз и профессиональный спорт несовместимы. По этой причине Немов нередко приходилось выступать через боль, но жертвы принесли результат в виде побед на помосте.
- 2 К ОИ-96 Немов считался талантливым, но нестабильным спортсменом. В Атланте в составе сборной были олимпийские чемпионы Дмитрий Харков и Алексей Воронин, поэтому Алексей не считался первым номером. Но выступил феноменально, выиграв в командном турнире и в опорном прыжке, а также до последнего претендуя на золото в личном многоборье.
- 3 Тольятти на рубеже 80-х и 90-х был не самым безопасным городом, и компании во дворе попадались разные. Так Немов и начал курить. «Это был целый спектакль. Бычки сначала надо было достать из урны, да так, чтобы никто не видел. Все-таки страшно было, что взрослые по ушам надают. А курили подальше от посторонних глаз», – вспоминал Алексей.
- 4 В Афинах-2004 Немов оказался в эпицентре громкого скандала. После выступления россиянина со сложной программой на перекладине, за которое судьи поставили невысокие оценки, зал около 10 минут ревел и свистел, не давая продолжить соревнования. Успокаивать болельщиков вышел сам Немов. Эпизод, безусловно, достоин экранизации, но пока ждет своего режиссера.
- 5 С 2013 по 2017 годы Немов возглавлял редакцию журнала «Большой спорт». В этом качестве брал интервью у недавних коллег по олимпийской сборной, например, Елены Исинбаевой и Алины Кабаевой. Кстати, еще до того, как пойти в журналистику, Немов попробовал себя в качестве писателя, выпустив книгу воспоминаний «Честная игра».



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

## Ангелина Мельникова

- 1 Не было такого. В 11 лет Ангелина и правда чуть не ушла из спорта, но по состоянию здоровья. У девочки были проблемы с ухом, что доставляло дискомфорт при выполнении различных элементов. Но выйдя на старт соревнований, которые должны были стать для нее последними, Мельникова выиграла пять золотых медалей и передумала.
- 2 На ЧМ-2021 Ангелина выиграла золото в личном многоборье. Ранее победу в этом престижном виде программы праздновала Алия Мустафина в 2010-м, а затем целое десятилетие доминировали американки. Представительницы США неизменно выигрывали и на чемпионатах мира, и на Олимпийских играх. Мельникова эту серию прервала.
- 3 В августе 2019 года российская гимнастка вместе с американкой Морган Херд и Чань Йиле из Китая стала одной из трех главных героинь 11-серийного проекта All-Around, который рассказывал о подготовке к Играм в Токио. Также Ангелина сыграла небольшую роль в российском сериале «Игры», посвященном Олимпиаде в Москве.
- 4 Мельникову можно было увидеть и на матчах «Факела» из родного города, и на играх «Спартак», за который болеет ее тренер. На выбор Ангелины повлияла любовь не к футболу, а к творчеству певицы МакСим. Песня «Знаешь ли ты» является неофициальным гимном болельщиков красно-белых.
- 5 Оставшись без международных стартов в 2022 году, Ангелина исполнила еще одну давнюю мечту и открыла в Воронеже собственную школу гимнастики. Мельникова больше занимается управленческими вопросами, но готова и тренерам помогать, когда есть возможность.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИРИН



## Алия Мустафина

- 1 В какой-то момент Алия не сошлась характером с тренировавшей ее тогда Диной Камаловой. Да так, что полгода не появлялась в зале. Но для Али именно этот случай стал переломным, определив ее дальнейшую карьеру – она пошла к Александру Александрову, их сотрудничество стало очень плодотворным для отечественного спорта.
- 2 Алию в спорт привел отец – известный в прошлом борец греко-римского стиля Фаргат Мустафин. В середине 70-х годов прошлого века ему не было равных в СССР в весовой категории до 57 кг. Он трижды подряд выиграл чемпионат страны и попал в сборную, стал чемпионом мира и Европы. А также привез бронзовую награду с Олимпийских игр в Монреале.
- 3 Тяга к точным наукам у Мустафиной от мамы – Елена Анатольевна была учителем физики. «Физика и математика даются легче других, потому что мне это интересно. И многое понятно. Как это физика может быть неинтересной? Это же так классно – изучать, как все эти законы в природе действуют», – вспоминала Алия.
- 4 Карьеру Мустафиной заметно осложнили серьезные травмы. В 2015-м, отправившись на операцию, Алия познакомилась с членом сборной России по бобслею Алексеем Зайцевым. Их отношения развивались стремительно: свадьба осенью 2016 года, рождение дочери Алисы в июне 2017-го и развод в апреле 2018-го.
- 5 Вот тут мы вас обманули. Мустафина не раз отмечала, что в роли наставника себя не видит. «Мне будет тяжело стать тренером из-за своей доброты. Не умею принуждать людей», – говорила Алия. Несмотря на это, она сменила нефтегазовый университет на институт физкультуры, получив диплом, пошла работать по специальности.

ФОТО: GETTY IMAGES / CHRISTOPH KOEPEL



## Светлана Хоркина

- 1 В секцию спортивной гимнастики маленькую Свету «для укрепления здоровья» в четыре года привела мама. Вскоре она попала к тренеру Борису Пилкину, с которым шла вместе более 20 лет спортивной карьеры. И уже в 11-летнем возрасте, после успешного выступления на всесоюзных соревнованиях, Хоркина оказалась в списках молодежной сборной, тогда еще СССР.
- 2 Да, хотя Хоркина и начинала спортивный путь в белгородском дворце спорта «Спартак», большую часть карьеры спортсменка защищала цвета ЦСКА. С февраля 2016 года она занимает пост заместителя начальника армейского клуба. В 2018-м она получила звание полковника.
- 3 В 2001 году, будучи действующей спортсменкой, Светлана сыграла главную роль в спектакле Venus. Режиссер Сергей Виноградов уговаривал Хоркину на эту роль с 1996-го, после Игр в Атланте. Постановка шла во МХТ имени Чехова около года.
- 4 А вот и нет. Хоркина действительно была послом Игр в Сочи, как и многие другие известные российские спортсмены. Но зажигали огонь в Сочи Владислав Третьяк и Ирина Роднина, а Хоркина вместе с многократным чемпионом мира по хоккею с мячом Сергеем Ломановым-младшим открывала зимнюю Универсиаду-2019 в Красноярске.
- 5 Пожалуй, ни у одного спортсмена нет такой коллекции именных элементов, как у Хоркиной. Еще совсем недавно их было восемь: два в опорном прыжке, столько же на бревне, один в волньих упражнениях и три на разновысоких брусьях. Но после очередных изменений в правилах в 2022-м таких элементов осталось четыре.



ПРОДОЛЖАЕМ ЗНАКОМИТЬ ВАС С СОТРУДНИКАМИ ОЛИМПЕЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ, КОТОРЫЕ В ФОРМАТЕ 24/7 ТРУДЯТСЯ ВО БЛАГО ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.

# ЛЮДИ ОКР

## Юрий Юрин

РУКОВОДИТЕЛЬ АППАРАТА  
ПРЕЗИДЕНТА ОКР  
(С АПРЕЛЯ 2024 ГОДА)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
9+ лет

**Государственные награды:**  
Благодарность  
Президента РФ (2022)

“

Прежде всего, хочу поблагодарить руководство Олимпийского комитета России и лично Станислава Алексеевича Позднякова за недавнее предложение возглавить Аппарат президента ОКР. Оказанное доверие на самом деле вдохновляет и мотивирует. Но при этом я прекрасно понимаю, что должность очень ответственная, с постоянной вовлеченностью в работу и широким кругом задач.

У руководителя главной общественной спортивной организации страны очень плотный рабочий график с большим количеством деловых встреч, переговоров и служебных

поездок. Поэтому требуется четкое и заблаговременное планирование. Аппарат президента ОКР находится в постоянном, ежедневном контакте с организаторами мероприятий по различным направлениям деятельности, вопросам протокола, безопасности, логистики. Иногда, конечно, случаются форс-мажорные обстоятельства, но стараемся свести такого рода случаи к минимуму.

Работы много, и я очень благодарен моим коллегам за профессиональное отношение к делу, четкое взаимодействие и совместные усилия для эффективного решения наших общих задач.

“

В конце прошлого года мне поступило предложение от Станислава Алексеевича Позднякова, и я его с удовольствием принял. До этого 15 лет возглавлял молодежную национальную команду по фехтованию, после чего два года работал старшим тренером основной сборной России, и эта должность подразумевала, помимо чисто спортивного, тренировочного процесса, еще и организационную деятельность. Полученный опыт сейчас использую в новой роли – советника Главы ОКР по взаимодействию с общероссийскими спортивными федерациями.

Кроме того, как Олимпийский чемпион, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, принимаю участие в проектах ОКР,

направленных на пропаганду спорта, здорового образа жизни, олимпийских ценностей и идеалов среди подрастающего поколения. Вместе с коллегами посещаем разные регионы нашей огромной страны в рамках Всероссийского спортивно-образовательного проекта «Олимпийский патруль».

С огромным удовольствием общаемся со школьниками, учащимися спортивных училищ и колледжей, рассказываем им о своей спортивной карьере, отвечаем на вопросы, а также проводим мастер-классы.

Как человеку, отдавшему 35 лет фехтованию, мне очень приятно видеть серьезную заинтересованность ребят в занятиях этим видом спорта и желание в будущем добиться успехов на фехтовальной дорожке.

## Алексей Фросин

СОВЕТНИК ПРЕЗИДЕНТА ОКР  
ПО РАБОТЕ С ОБЩЕРОССИЙСКИМИ  
СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ  
(С ЯНВАРЯ 2024 ГОДА)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
4 месяца

**Государственные награды:**  
Орден Дружбы (2001)





ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАМЯНКО

## Виктор Берёзов

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО  
СЕКРЕТАРЯ ОКР  
(С ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА)

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

**Государственные награды:**  
Почетная грамота  
Президента РФ (2014)

Медаль ордена «За заслуги перед  
Отечеством» II степени (2022)

“

До перехода на должность заместителя Генерального секретаря ОКР работал более 15 лет в Правовом управлении Олимпийского комитета России, и отвечал за международно-правовое сотрудничество в рамках международного олимпийского движения.

В новой должности за мной были сохранены функции, связанные с правовым взаимодействием на международном уровне, и при этом добавились полномочия по совершенствованию внутренней работы в ОКР, в том числе по обеспечению деятельности выборных органов ОКР, общественных комиссий и комитетов ОКР, учет членов ОКР и ряд других функций.

В условиях жесткого санкционного режима, в котором находится российский спорт, более 2 лет, в настоящее время большой пласт работы посвящен организации правовой защиты Олимпийского комитета России и российских спортсменов в международных юрисдикционных органах, таких как Спортивный арбитражный суд в г. Лозанне (КАС), иностранные государственные суды, дисциплинарные и иные органы международных спортивных федераций.

В ежедневном режиме осуществляется переписка с указанными органами, обеспечивается взаимодействие с нашими иностранными партнерами, представляющими интересы ОКР в иностранных судах, осуществляется формирование правовой позиции ОКР в арбитражных процедурах.

Безусловно, вся указанная работа ведется в тесном взаимодействии с Генеральным секретарем Олимпийского комитета России Родионом Геннадьевичем Плитухиным.

Помимо деятельности, непосредственно связанной с Олимпийским комитетом России, рассматриваю арбитражные дела в качестве арбитра Национального Центра Спортивного Арбитража при Автономной некоммерческой организации «Спортивная Арбитражная Палата», который является российским аналогом лозаннского арбитража и занимается разрешением споров на национальном уровне.

С 2016 года и по настоящее время также ведется сотрудничество с Российским футбольным союзом (РФС) в статусе Председателя Палаты по разрешению споров — органа обязательного досудебного урегулирования споров, возникающих в российском футболе.

“

Специфика моей работы отражена в названии структурного подразделения — Главное управление по обеспечению участия в олимпийских спортивных мероприятиях.

Это означает решение целого комплекса вопросов уже за несколько лет до мероприятий, начиная с разработки Программ содействия подготовке кандидатов в члены Олимпийской команды России и заканчивая их поэтапной реализацией, проведением мониторинга и анализа выступлений наших спортсменов.

В текущих условиях, когда доступ на олимпийские соревнования нашим спортсменам ограничен, Главное управление оперативно перестроило свою работу.

Акцент делаем на реализации собственной Стратегии развития до 2028 года в части содействия формированию конкурентоспособного спортивного резерва, который составит костяк Олимпийской команды России на будущих Олимпиадах. В фокусе нашего внимания спортсмены в возрасте 14-18 лет

и накопленный уникальный опыт работы, связанный со «взрослыми» Играми, мы сегодня распространяем на них.

С этой целью ОКР проводит работу с общероссийскими спортивными федерациями (ОСФ). В частности, сбор информации о победителях и призерах Первенств России и перспективных спортсменах в данной возрастной категории. С помощью анкетирования, анализа информации и встреч со специалистами выявляем направления, которые нуждаются в дополнительном финансировании со стороны ОКР.

Продолжаем взаимодействовать с Инновационным центром Олимпийского комитета России, а в части кадрового обеспечения проводим прикладные курсы повышения квалификации для тренеров и специалистов, которые работают с кандидатами в юношеские Олимпийские команды.

Активно работаем и с региональными спортивными олимпийскими организациями, чтобы максимально помочь юным талантам подойти к юношеским Играм-2026 на пике формы.

## Татьяна Кригина

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ  
ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ОКР  
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧАСТИЯ  
В ОЛИМПИЙСКИХ СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЯХ  
(С ЯНВАРЯ 2023 ГОДА)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
5+ лет

**Государственные награды:**  
Почетная грамота  
Президента РФ (2023)



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАМЯНКО

## ZOOM

Он родился в Бразилии и поражает зрителей эффектными прыжками, пируэтами и накалом борьбы. Знакомьтесь, футволей!

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ





ФОТО ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ФОКИНА

# «ЕСЛИ ИГРАЕШЬ ЛЬВА ЯШИНА — ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ»

## АЛЕКСАНДР ФОКИН

Узнаваемым для зрителя Александр Фокин стал сразу после своей дебютной работы в кино. Он сыграл легендарного голкипера «Динамо» и сборной СССР в фильме «Лев Яшин. Вратарь моей мечты». Сегодня Фокина чаще можно встретить на театральных подмостках, а потому разговор о профессии мы начали с нестандартного вопроса...

— Если бы Вы себя представляли сами — Вы в первую очередь актер театра или кино?

— Конечно, театра. Я актерскую профессию начинал через театр. Мой художественный руководитель в институте (Александр Фокин окончил Театральный институт им. Бориса Щукина, мастер курса А. Коручеков — прим. ред.) открывал для меня мир театра, существования на сцене. Это был очень интересный этап: и сейчас-то о себе толком ничего не знаешь, а тогда вообще было непонятно, как и что.

И только через театральное пространство, через выход на сцену, через живого зрителя и его ответную реакцию ты начинаешь себя как-то чувствовать. Здесь есть то самое исконное ощущение: ты, зритель — больше никого. И вы вместе делаете какое-то общее дело. В кино этого нет — там монтаж, много других факторов и только в самом конце в зале можно понять, нравится кино или нет.

Насколько сжато ты порой себя ведешь на съемках, потому что на крупном плане у тебя нет возможности подключать свою энергетику



ФОТО ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ФОКИНА



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ОСКИНА

за счет тела, движений. Это более такая точечная, ювелирная работа. А на сцене можно пробовать. Один спектакль что-то решил савантюничать, попробовал — раз, зрители поймали. Ага, туда. Второй раз попробовал — не туда. Поэтому, не задумываясь, говорю: театр.

— Получается, театр в каком-то смысле соревнование, своего рода чемпионат мира. В кино может быть удачный и неудачный дубль, можно переделать, если не понравилось. В театре так не получится, потому что зритель смотрит на сцену и выставляет свою оценку здесь и сейчас.

— Театр — это соревнование, безусловно. Но я не буду кокетничать и говорить: вы знаете,

так важно, чтобы зритель понял или чтобы он проникся моей идеей. Если я буду думать исключительно о том, чтобы в зрительном зале появлялась реакция, и играть под зрителя, то ничего не получится. Я буду сосредоточен не на том, что происходит на сцене, а на том, как бы понравиться. Я буду думать не о том, что происходит на сцене, а о том, как бы понравиться. Это к моей профессии не имеет отношения. Если и сравнивать с соревнованием, то я должен так азартно со своими партнерами вести игру в сценическом пространстве, чтобы люди, которые пришли, возможно, просто провести вечер, потому что выдалось свободное время, вдруг на секундочку отложили телефоны... В этом соревновании — за внимание зрителя.

Сейчас мир очень динамичен и много факторов отвлекающих — гаджеты, мысли, новости, поэтому играть сложнее, чем 300 или 100 лет назад. Увлечь своим внутренним азартом зрителя по ту сторону — это главное.

— Когда поступали в институт, хотели быть именно театральным актером?

— Именно такой мысли у меня не было. Я особо даже не думал тогда про театр, не поверите — ни на одной постановке толком не был. Все, что я актерски для себя черпал, что меня вдохновляло, было из кино. Роли Олега Ивановича Янковского, Роберт Де Ниро, расцвет Голливуда в 1970-х, «Бешеный бык» и другие фильмы Мартина Скорсезе, Брайан Де Пальма, когда только начинал — Все это меня подпитывало и поспособствовало тому, что я в итоге решил стать актером.

— Одна из первых Ваших работ на экране была роль в сериале Сергея Урсуляка, «Ненастье».

— На самом деле, моей первой работой была как раз роль Льва Яшина. Меня на нее утвердили в августе 2016 года, сразу после выпуска. Но над фильмом работали три года и, так получилось, что Сергей Владимирович в 2018 — м снимал «Ненастье», и я работал над двумя проектами параллельно.

— Чем запомнилась работа с Урсуляком? Человек он легендарный.

— Откровенно говоря, мне кажется, большой работы у меня с Сергеем Владимировичем еще не случилось. Знаете, как бывает? Ты ждешь какого-то «романа», понимаешь, что он должен обязательно произойти... Вот, такого романа, такой роли с Сергеем Владимировичем, чтобы можно было сказать: «Да, это были отношения», у нас еще не было. Пока он меня не увидел в какой-то большой роли для своего кино, но я надеюсь, что это временно.

Сергей Владимирович — человек уникальный, с прекрасным чувством юмора, чуть саркастичный, замечательный психолог. Он начинал как артист и знает этот мир изнутри. На площадке у него всегда атмосфера легкого юмора и точности — все делается четко, с хорошим настроением, никто не отлынивает.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ОСКИНА

И еще феноменальная память на лица. Он запоминает людей, актеров, тех же «щукинцев», и если есть возможность куда-то пригласить, обязательно это сделает. Приезжаешь к нему на съемки — здесь парень из одного выпуска, тут — из другого.

Словом, можно только восхищаться, что этот с большой буквы Режиссер такой, Богом поцелованный, человек. Хотя даже на это бы рассмеялся и обязательно какой-нибудь шуточный ответил.

— Вы уже упомянули фильм «Лев Яшин. Вратарь моей мечты». Спустя время, какое осталось самое яркое впечатление о съемочном процессе?

— Первое, что пришло в голову, съемки финала чемпионата Европы в Париже (Евро-1960 — прим. ред.). Работали где-то в Подмосковье в октябре или ноябре, уже довольно холодно. А мы в легкой одежде, коротких шортах. Были ребята грузины, которых растирала водкой, потому что они к таким условиям не привыкли. А мне по сюжету надо было защитника толкать, чтобы он падал. И падал в грязь. И вот мы снимали, уже не помню, сколько дублей — все что-то не так. Холод собачий, ночная смена, 3 или 4 часа утра... И уже до нервного срыва доходит, думаю, что сейчас просто уйду, потому что невозможно — 20 раз я его бью, и что-то у них там по камерам не сходится.

И тут звучит: «Стоп! Снято!» Думаешь: «Слава Богу! Закончили этот эпохальный момент!»

— Окончанию смены радовались не меньше, чем победе на чемпионате Европы по футболу.

— Да (смеется). Надо было снимать радость от победы тогда, когда мы окончили смену. А то мы должны были ликовать, а всех трясло от холода. В кино иногда смотришь – людям там так хорошо, а на самом деле они испытывают совсем другие чувства.

— Вам довелось пообщаться с Валентиной Тимофеевной, супругой Льва Яшина. Какие у вас остались воспоминания?

— Мы с ней виделись один раз, когда она приезжала на съемки. Как раз снимали сцену в ЗАГСе. Был я, Юлия Хлынина (актриса, сыгравшая супругу Яшина – прим. ред.)...

Валентина Тимофеевна была элегантно одета, очень хорошо выглядела, помню ее красивые глаза. Мы сели, она рассказывала про Льва Ивановича. Чуть-чуть буквально. А после нашей беседы сказала продюсеру, но тактично, чтобы я не слышал: «Что-то он очень сутулится». Я же по-актерски старался какие-то движения Яшина перенять. Когда смотрел на него на поле, видел, что плечи часто опущены и живот как будто вперед выпирает немного. В этом у них с внуком Василием поразительное сходство. Причем это вовсе не полнота, а именно какая-то особенность строения тела. Я как-то пытался делать, чтобы у меня было похоже...

Валентину Тимофеевну я еще запомнил при подготовке к роли. Она была не нескольких кадрах хроники. Очень красивая и обаятельная женщина. Прекрасно понимаю Льва Ивановича (улыбается)...

— Как Вы готовились к этой роли? Матчи с участием Яшина сохранились, но в то время не было соцсетей, никто не фотографировался на каждом шагу. Как правдоподобно показать человека его уровня и масштаба в повседневной жизни?

— Уверен, что Лев Иванович либо вообще не вел бы соцсети, либо у него был SMM-менеджер, который дежурные посты делал бы. Мне кажется, Яшин, может, одну какую-нибудь фотографию на рыбалке выложил бы, и через три года еще одну.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ФЮКИНА

— Если позовет Квентин Тарантино, Вы готовы подстроиться под режиссера с большим именем?

— Если Тарантино мне скажет: «Ты бегаешь по кругу, орешь, но мне так надо» – я сделаю так, как он предложит. В силу того, какое интересное кино он снимает, какой у него бэкграунд, я понимаю, что могу чего-то не знать, не видеть, в отличие от режиссера. Есть люди, которым надо просто довериться, потому что за них говорит опыт, ты смотрел их фильмы или спектакли, понимаешь, как они мыслят.

В подготовке ключевое – это твоя фантазия, помноженная на достоверные факты, которые есть. Передо мной не стояло задачи сделать точную копию Льва Ивановича, и грим был условный – не такой, например, как у Гарри Олдмана, сыгравшего Черчилля.

Помню, на пробах старалась чуть щуриться на солнце, как Яшин, чтобы такие же морщинки на лбу появлялись. Но в итоге смотрел со стороны и видел, что это и не Яшин, и не я, это что-то такое непонятное получается. И я от этого отказался.

А в бытовых сценах для себя определял, как бы он к этому относился, как я к этому отношусь. Допустим, сцена, когда отец говорит молодому Яшину: «Шел бы ты на завод, что ты там все в воротах стоишь. Там, вон, парень женился сейчас, квартиру дадут. Что ты делаешь вообще, Лева?» Я понимаю, что эта история имеет и ко мне отношение: «Господи, в какие артисты ты пошел? Что там делать? Они живут непонятно как. И там постоянно сплетни, еще что-то»...

— Говорили Вам такое, когда пошли в актерский вуз?

— Я же не из актерской семьи, поэтому прямо так не говорили, но это была, конечно, новость для всех. Как пошел в артисты? Никогда не участвовал ни в каких театральных кружках. Зачем? И так далее...

— Вернемся к роли Яшина...

— Да. Ты просто в себе раскапываешь: а это тебе вообще импонирует? С тобой это похоже? И так персонаж рождается. Мне в этом плане было несложно, потому что многие моменты, которые в сценарии прописаны, мне свойственны. Меня и продюсер-то поэтому позвал, наверное, – увидел по психотипу схожую историю. А бывают роли на сопротивление – когда ты смотришь: «Ух ты! Человек вроде в жизни такой, а в этой роли абсолютно другой!».

— Сколько было футбольных тренировок в процессе подготовки к роли?

— Мы начали снимать в сентябре, где-то месяц-полтора у меня было. В коллективе были и футболисты, и актеры, которые просто хорошо играют в футбол, например, Дима Белоцерковский (сыграл в фильме Игоря Нетто –

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ФЮКИНА



прим. ред.), Глеб Гервасиев, который играл Владимира Беляева. Глеб как раз вратарь, когда сам в футбол играет, и я предложил ему со мной позаниматься.

Тогда еще Вася Фролов (внук Яшина, футбольный тренер – прим. ред.) не подключился к съемкам. И все, что касалось подготовки, было исключительно моей инициативой. А я понимал, что если играю такую величину в футболе, то должен соответствовать. Старался все делать честно, хотя понимал, что тело у меня уже не настолько пластичное, как в детстве, когда нарабатывают технику. Были, конечно, и ссадины, и все такое, но если себя жалеть – вряд ли что-то хорошее получится.

В целом, считаю, что есть пара моментов, за которые не стыдно.

— В детстве, когда увлекались футболом, болели за «Интер», почему такой выбор?

— Когда увидел Роналдо, для меня это было незабываемо. Он стал моим кумиром. Его обаяние, его манера игры... Здесь ведь тоже есть что-то актерское: фантазия, способность к импровизации, умение не бояться, рисковать. Такие футболисты и запоминаются. Безусловно, должны быть и те, кто идет по схеме, как немецкие защитники – четкие, через которых не пройдешь. Но на Марадону, Роналдиньо, Роналдо смотришь и дух захватывает.

— Вы сейчас назвали несколько футболистов, которые, как Вы сказали, поцелованы Богом, есть при этом спортсмены, которые сделали карьеру только благодаря своему упорному труду. В актерской профессии что решает — талант или трудолюбие?

— Это вопрос, достойный отдельной статьи, потому что точно на него ответить, я уверен, абсолютно невозможно. Значимость Иннокентия Смоктуновского для нашего кино и театра сложно переоценить. Но в своих воспоминаниях он говорил, что играл, как правило, по наитию, и поэтому у него случались порой чудовищные спектакли, а иной раз гениальные настолько, что люди буквально плакали в зале.

А были великие актеры, абсолютные трудоголики, который на 200 процентов вкладывались в процесс. Скажем, Николай Караченцов — как раз из таких. Помню одно из его интервью, полное равнодушия к тому, что уходит профессия, что современные артисты не смотрят на коллег, не ходят в театры, не подмечают, не замечают. И разве можно сказать, что кто-то более великий, а кто-то — нет.

В профессии, безусловно, нужны основы. Полагаться на то, пойдет у тебя или не пойдет — это дилетантство. Профессиональный артист должен уметь это в себе вызывать. Какими путями — уже его личное дело. «Я не задушил Дездемону, потому что у меня не пошло», — такого точно быть не может.

Наш мастер говорил: «Что значит — у вас не пошло? Представьте, что человек на заводе вытачивает какую-то деталь для самолета. И вдруг у него не пошло, и он ее на три миллиметра меньше сделал. И что? А людям, которые летят этим самолетом — им как быть?»

— Насколько глубоко Вы погружаетесь в самоанализ? Есть ли у актеров что-то похожее на тренировочный процесс?

— «Тренинг» — абсолютно наше слово. Наш педагог, Павел Евгеньевич Любимцев, говорил: «Я не знаю, как надо, но я знаю, как не надо». Смотрю со стороны, что здесь, допустим, пусто, между людьми ничего не происходит, они по-настоящему не живут, а только показывают что-то. Когда выходишь на площадку, ты это для себя все собираешь, прокручиваешь в голове



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА СЖИНА

— Любовь к футболу после съемок осталась?

— Футбол я обожал в детстве, это был просто номер один у меня в жизни. Но со временем прошло. Сейчас не слежу ни за одной командой и в целом за новостями, но недавно, когда «Динамо» боролось за долгожданное чемпионство, желал им удачи, как мог... Увы. Где-то перенервничали, наверное... Думаю, что если бы не такой большой груз ответственности, они бы сделали все намного лучше.

и, наверное, в этом самоанализ. Сценическое воплощение должно быть логично. Еще Товстоногов говорил, что зритель не должен сидеть и ломать голову, он должен идти за артистом. Бывает, что при просмотре спектакля возникает недоумение, почему человек на сцене себя так ведет? А дело в том, что артист сам в образе не разобрался еще до конца. Добиться этого можно вот как раз самоанализом, проверкой, разбивкой на кусочки. Сцена большая, один фрагмент намечаешь, другой... Универсального подхода здесь нет, у каждого он свой. Но основы, которые заложены Станиславским, Вахтанговым, Товстоноговым, Эфросом игнорировать глупо и бессмысленно.

— В спорте, если упрощенно, есть два типа спортсменов: первые следуют за тренером и выполняют в точности тот набор инструкций, который им дан для достижения результата, а другие сами глубоко погружаются в рабочий процесс, что-то туда добавляют или убирают, и настаивают на том, чтобы у них была полная включенность в создание себя как спортсмена. В актерской профессии такая аналогия возможна? Можно ли просто следовать за режиссером и можно ли самому участвовать в создании образа?

— Такая аналогия вполне уместна — отчасти все перечисленное есть и в нашей внутренней кухне. Кому-то намного проще с режиссером во всем согласиться, сделать так, как от него хотят. Возможен ли здесь факт какого-то раскрытия актера? В меньшей степени. Если делаешь исключительно под копирку, из зрительного зала видно, что ты, по большому счету, схема, набор каких-то физических действий и слов — не живой актер, а функция.

Главное чудо происходит, когда у режиссера есть идея, он предлагает это актеру, а тот пропускает через себя. Если возникает еще более интересный вариант, артист предлагает режиссеру, тот смотрит и говорит: «Так, твой вариант здесь интересней, давай его оставим», либо: «Ты знаешь, это выпадает из общей канвы. Давай оставим так, как я предложил».

Режиссер, если он заинтересован в том, чтобы ты вытащил из себя эти образы, даст свободу, возможность проявить себя, потому что он



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА СЖИНА

понимает, что хорошему актеру скучно делать исключительно по лекалу. Мне кажется, в этом и есть творчество — когда уже не вспоминаешь, кто что придумал, предложил, а возникает общая история от единения режиссера и актера.

— Говорят, есть такие режиссеры, с кем не забалуешь со своим мнением?

— Безусловно. Но у актера тоже есть выбор. Попался такой режиссер-«не забалуешь», и, либо ты будешь баловаться и уйдешь, незаменимых-то нет, пригласят другого актера, либо будешь слушаться. Главное — не бояться предлагать. Но бывает и так, когда совсем не понимаешь режиссера, задаешь вопросы и не получаешь ответов — логики нет. У меня такое было, я понимал, что мне абсолютно не интересно, я свой инструмент актерский не могу запустить в работу. Тогда я уходил.

— Футболист мечтает сыграть в большой команде: «Реал», Барселона, «Интер». У Вас есть роль мечты или режиссер мечты, с которым хотелось бы поработать?

— Определенной роли или режиссера, наверное, нет. Работа мечты — это как раз та атмосфера, которую я пытался передать, когда актер с режиссером что-то делает

общее. Мне хочется, скорее, привязываться к творческому процессу, чем к именам. К тому же, если человека не знаешь лично, никогда не можешь заранее сказать, сработается ли с ним.

Скажем, мне очень нравится кино Бориса Хлебникова. Мне кажется, что и человек он очень интересный, честный, хороший. И, вот, появилась у меня возможность выйти с ним на одну площадку, а вдруг это окажется абсолютно не мой режиссер. То есть все, что он будет говорить и предлагать, внутренне не будет со мной сочетаться. При этом может быть и наоборот. Режиссер, про которого я вообще ничего не знаю, будет так для меня открывать меня самого, что я у него как-то по-новому заиграю, и скажу: «Вау, вот это да!»

— Вы мечтаете об Оскаре?

— Нет, абсолютно. Вообще, ни о каких наградах не мечтаю. Актер должен постоянно подтверждать свое право быть на площадке, на сцене. И здесь снова есть параллель со спортом. Тебе могут один раз дать какую-то премию, звание, и что? Это ничего не гарантирует. Любой Оскар я променяю на творческий союз с хорошим режиссером и прекрасной историей, чтобы донести ее зрителю, которому было бы в кайф это увидеть. ♦



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ЮНЫХ ОЛИМПИЙЦЕВ

1 июня на площадке Лектория Российского общества «Знание» в рамках выставки-форума «Россия» состоялась открывающая сессия VI Международного форума юных олимпийцев.

Международный форум юных олимпийцев пройдет в этом году уже в шестой раз, и в этом году его главной площадкой станет Якутск. А в Москве состоялась открывающая сессия, приуроченная к Международному дню защиты детей, который по традиции отмечает-

ся 1 июня. С видеообращением к участникам и гостям выступили Президент ОКР Станислав Поздняков и Министр спорта Михаил Дегтярев.

Первый в истории Международный форум юных олимпийцев прошел в 2018 году, и с тех пор это мероприятие стало одним из флагманских для ОКР. В работе форума за предыдущие пять лет принимали участие представители более чем 30 стран мира. И на этот раз во вместительном зале лектория общества «Знание» в 57-м павильоне ВДНХ не было свободных мест.

## Станислав Поздняков

ПРЕЗИДЕНТ ОКР

«Вы — представители нового поколения спортсменов, которому предстоит защищать честь нашей Родины на всех крупнейших соревнованиях, — сказал Станислав Поздняков в своем обращении. — Вы — будущее российского спорта и наш олимпийский резерв, формированию которого Олимпийский комитет России уделяет сегодня огромное внимание.

Достойное воспитание истинных патриотов своей страны и обеспечение всех необходимых условий для вашей полноценной реализации в спорте — приоритетные направления совместной работы государственных структур и общественных организаций спортивной отрасли.

Эти цели, в том числе, лежат в основе нашего Форума юных олимпийцев. Чтобы молодые ребята имели возможность получить новые, дополнительные мотивацию и знания обо всех аспектах развития в спорте высших достижений, вдохновиться примером уже состоявшихся, титулованных спортсменов и выбрать свой собственный путь.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

## Родион Плитухин

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ОКР.  
ЧЛЕН ПРАВЛЕНИЯ МК «ДЕТИ АЗИИ»

«Родион Плитухин рассказал ребятам об истории зарождения Форума, а также о том, какую работу ведет Олимпийский комитет России с юными спортсменами. — Мы ставим перед собой амбициозную цель: любой спортсмен, прошедший через первенства страны и такие комплексные спортивные мероприятия, как, например, Игры «Дети Азии», должен быть уверен в своих силах. Дорогу осилит идущий, но он не будет тратить силы зря, если знает, куда идти. Наша задача — выработать правильные ориентиры. Мы верим, что с помощью Форума при поддержке наших прославленных олимпийцев сможем воспитать достойную смену тем, кто сейчас находится на передовой российского спорта. Формирование

сильного, конкурентоспособного олимпийского резерва — наша ключевая задача, и Олимпийский комитет России предпринимает сегодня целый ряд мер для обеспечения необходимых условий спортивного развития нового поколения. Идея главы ОКР Станислава Позднякова создать уникальную познавательно-образовательную площадку для спортивной молодежи не просто прижилась — география Международного форума юных олимпийцев с каждым годом становится все шире, как и тематическое наполнение программы. В этом году МФЮО впервые пройдет в Якутске в период VIII летних международных спортивных Игр «Дети Азии» и интегрируются с программой образовательного проекта «Путь к Олимпу».



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



### Ирина Карих

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ»

« С наилучшими пожеланиями к участникам Форума Ирина Карих: — Кто из вас уже видел «Аллею славы», где размещены золотые медали Олимпийских чемпионов? Нашли своих героев? Хочу пожелать, чтобы через несколько лет ваши медали тоже оказались на этой «Аллее славы»! Отдельно хочу поблагодарить ОКР за то, что такие интересные и нужные проекты воплощаются в жизнь.

### Вероника Логинова

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР РУСАДА»

« Вероника Логинова отметила, что благодаря усилиям ОКР, Минспорта РФ и РУСАДА количество нарушений антидопинговых правил российскими спортсменами сократилось на 70 процентов. — Данная статистика — это результат нашей совместной большой работы, тех образовательных программ, которые мы проводим регулярно. Наша первоочередная задача — помочь спортсменам сохранить здоровье и веру в то, что соревнования на высшем уровне проходят без запрещённых субстанций.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

## INTERNATIONAL FORUM



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

Одной из главных тем Международного форума юных олимпийцев по традиции является формирование у спортсменов с раннего возраста осознанного неприятия запрещенных способов достижения результатов. В этом году участники Форума приняли участие в интересной викторине на знание антидопинговых правил.

Почетными гостями мероприятия стали выдающиеся спортсменки — Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике, член комиссии спортсменов ОКР Анастасия Максимова и Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Виктория Листунова. Они поделились личными секретами успеха, а также ответили на многочисленные вопросы.

Важной частью программы мероприятия стала презентация медалей и официальной экипировки VIII Игр «Дети Азии»

Напоследок гостям сессии показали экипировку спортсменов и медали, которые будут вручать победителям и призерам. Так что в Якутии спортивная часть соревнований будет гармонично сочетаться с образовательной. И VI Международный форум юных олимпийцев должен пройти не менее успешно, чем в предыдущие годы. ♦

### Владимир Максимов

ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОГО КОМИТЕТА ИГР «ДЕТИ АЗИИ»

« Владимир Максимов отметил, что за 28 лет через эти соревнования прошли многие будущие чемпионы и призеры Олимпийских игр. — Международный комитет «Дети Азии» ведет большую работу, чтобы спорт укреплял каждого ребенка, пробуждал у него мотивацию побеждать. В этом году в Якутск приедут больше 3 000 детей из разных стран, которые за время соревнований станут многонациональной, дружной спортивной семьей.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

### Анастасия Максимова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЧЛЕН КОМИССИИ СПОРТСМЕНОВ ОКР

« Уникальность Форума заключается в наличии в программе лекций и сессий об антидопинговых правилах, — отметила Максимова. — Каждому спортсмену важно с малых лет рассказывать о них, чтобы тем самым защитить от роковых ошибок. А еще этот Форум сродни глотку воздуха в наше непростое время. Именно такие мероприятия дают мотивацию продолжать заниматься спортом.

### Виктория Листунова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

« Международный форум юных олимпийцев очень важен для молодых спортсменов. Для меня большая честь делиться опытом с участниками Форума. Благодаря нашему общению тот путь, который когда-то прошла я, для ребят, возможно, окажется не таким тернистым, — рассказала Листунова.



ФОТО: IASSY / RUSF 2024, ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ЗЕНИТ»



ФОТО: IASSY / MIKALY / PERSHORENKO

## «ЗЕНИТ» – ЛУЧШИЙ В РПЛ, «МАГНИТКА» – В КХЛ

«Зенит» стал чемпионом России по футболу в шестой раз подряд. Все решалось в заключительном 30-м туре. Команда из Санкт-Петербурга обыграла «Ростов» и набрала 57 очков, заняв таким образом первое место в турнирной таблице РПЛ. Вторым стал «Краснодар», победивший дома 1:0 московское «Динамо».

Магнитогорский «Металлург» – чемпион КХЛ – 2024! В финальной серии со счетом 4:0 был обыгран ярославский «Локомотив». «Магнитка» в шестой раз в своей истории стала чемпионом страны и в третий раз обладателем Кубка Гагарина! Для Андрея Разина эта победа – первая в тренерской карьере.

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



ФОТО: MIKALY / SHARAEV / THE FOOTBALL UNION OF RUSSIA

## ПОБЕДА В МИНСКЕ, ДЕБЮТНЫЙ ГОЛ ТЮКАВИНА

Сборная России уверенно обыграла Беларусь в товарищеском матче, который проходил в Минске. Встреча завершилась со счетом 4:0. На 8-й минуте счет открыл Иван Обляков, который спустя 12 минут отдал результативную передачу на Константина Тюкавина.

Для форварда «Динамо» этот гол стал дебютным за национальную команду. Во втором тайме дубль оформил Федор Чалов. По одному тайму сыграли вратари Матвей Сафонов и Александр Максименко.



ФОТО: СЕРГЕЙ МАКСИМ / ПЛК ЦСКА

## АРМЕЙЦАМ НЕТ РАВНЫХ В ГАНДБОЛЕ

Гандболистки ЦСКА обыграли в серии за золотые медали «Ростов-Дон» со счетом 2:0. Первая встреча в Ростове завершилась со счетом 28:26 в пользу армейской команды, во второй борьба была не менее упорной – 33:31. Для ЦСКА этот чемпионский титул стал третьим в клубной истории, ранее команда побеждала в 2021 и 2023 годах.

В мужской Суперлиге победу также праздновали армейцы. Со счетом 2:0 в серии армейцы выиграли у «Чеховских медведей». Первый матч в Москве завершился в пользу ЦСКА 26:25, ответная встреча в Чехове также осталась за армейцами – 30:27.



ФОТО: НАТЭЛЯ ПАХЛЕНКО



ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ

## ТАЙМАЗОВА И АРБУЗОВ – ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ДЗЮДО

Надина Таймазова одержала победу над обладательницей шести золотых наград «Мирового тура» Элисавет Тельциду из Греции и стала бронзовым призером чемпионата мира в весовой категории до 70 кг.

А Тимур Арбузов и вовсе поднялся на пьедестал почета на дебютном для себя чемпионате мира. По ходу соревнований в весовой категории до 81 кг он прошел первого номера мирового рейтинга, призера Игр в Токио Маттиаса Кассе и других сильных спортсменов, уступив в финале лишь действующему обладателю титула Тато Григалашвили из Грузии.



ФОТО: СЕРГЕЙ МАКСИМ / ПЛК ЦСКА

## ЦСКА – ПОБЕДИТЕЛЬ ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ

Московский ЦСКА выиграл финальную серию у казанского УНИКСа со счетом 4-1 и стал чемпионом Единой лиги ВТБ. Армейцы завоевали титул в 11-й раз в истории и впервые с 2021 года. Защитник красно-синих Мело Тримбл признан самым ценным игроком плей-офф Единой лиги ВТБ. Бронзовым призером стал «Зенит», победивший в серии за третье место «Локомотив-Кубань» со счетом 3-1.

«Все эти годы мы жили надеждой вернуть кубок, — сказал форвард ЦСКА Никита Курбанов. — Хотя начало этого сезона у нас складывалось неоднозначно, со своими сложностями, мы сумели в итоге выправить ситуацию. Здорово, что клуб и команда прошли через трудные моменты, и это привело к чемпионству. Такие эмоции дорогого стоят».

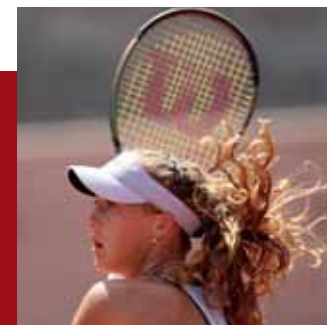


ФОТО: BETTY IMAGES / OLIVE BRUNSKILL

## МИРРА АНДРЕЕВА ТВОРИТ ИСТОРИЮ

17-летняя теннисистка в четвертьфинале «Ролан Гаррос» в трех сетах обыграла вторую ракетку мира и двукратную победительницу турниров «Большого Шлема» Арину Соболенко. Мирра стала самой юной полуфиналиستкой «мэйджоров» в XXI веке. Столь молодых теннисисток не было на этой стадии с 1997 года, когда прорыв совершила 16-летняя швейцарка Мартина Хингис.

Пройти дальше у Андреевой не получилось, в матче за выход в финал, который состоялся на следующий день после встречи с Соболенко, россиянка уступила итальянке Жасмин Паолини. По итогам турнира наша спортсменка впервые поднялась в топ-30 рейтинга WTA.

# МОДЕЛЬНЫЙ РЯД

Жизнь не стоит на месте, еще древние говорили – все течет, все меняется. Спорт не исключение. Появляются и исчезают целые дисциплины, эволюционируют правила, тактические приемы, технологии. вспомните, к моменту зарождения современных Олимпийских игр спорт был больше развлечением и способом вести здоровый образ жизни, что даже вылилось в существовавший почти век запрет на участие в соревнованиях профессионалов. Но со временем магия олимпийских колец превратилась в мощнейшую индустрию, объединившую разные сферы жизни, помимо собственно соревнований.

**М**ы уже изучали историю эволюции спортивного инвентаря – мячей, коньков, ракеток, обуви. Не полнитесь, найдите ту статью, узнаете много интересного. И уже тогда коснулись темы спортивной одежды и отношения к ней. Давайте теперь поговорим об этом подробнее.

## ИЗ СПОРТСМЕНОВ В МОДЕЛЬЕРЫ

**З**десь нельзя не отметить любопытный переворот. На заре современного спорта никаких стандартов экипировки, понятное дело, не существовало, и атлеты выходили из положения с помощью смекалки и подручных средств. Что-то изобреталось с нуля, но часто под необходимые параметры подгоняли какие-нибудь уже существующие варианты.

Всем известна история, как один из первых комплектов формы для футбольного «Атлетико» из Мадрида пошили из ткани, обычно идущей на матрасы, и с тех пор за командой закрепилось прозвище «матрасники». Обувь для разных видов спорта тоже приспособливали из имеющихся туфель. И затем уже появившаяся экипировка начала жить собственной жизнью и развиваться.

Но спустя десятилетия процесс пошел в обратном направлении. Одежда и обувь, создаваемые для атлетов, становились все удобнее, и уже

их начали адаптировать для повседневного использования. Появился так называемый спортивный стиль одежды. Если полвека назад увидеть на улице человека в спортивном костюме и кедах было, как минимум, необычно, то сейчас никого не удивит худы и кроссовками.

Огромный вклад в такого рода эволюцию в мире моды внесли сами спортсмены. Некоторые из них и вовсе сделали себе имя в этой сфере. Конечно, энциклопедический пример – Рене Лакост. Кто из нас не знает крокодильчика на логотипе модной марки? А ведь он появился там не просто так. Лакост был одним из сильнейших теннисистов своего времени, и Крокодил – его прозвище.

По одной из версий, он получил его за манеру игры, но сейчас более вероятной считается другая. Как рассказывал сын Лакоста Бернар, его отец однажды поспорил с капитаном сборной Франции в Кубке Дэвиса, что выиграет конкретный важный матч в соперничестве с США. Ставкой в пари был чемодан из крокодиловой кожи.

Закончив спортивную карьеру в 29 лет, Лакост основал одноименную марку одежды и объединил силы с Андре Жильером, владельцем крупного текстильного бизнеса. Вместе они занялись производством и популяризацией рубашек поло, моду на которые ввел Лакост, а затем и других видов одежды.

Еще один теннисист, прочно ассоциирующийся с миром моды – британец Фред Перри. По регалиям он даже превосходит французского коллегу. Перри тоже был первой ракеткой мира, выиграл 14 турниров «Большого шлема», в том числе восемь в одиночном разряде, четырежды подряд брал Кубок Дэвиса. Кроме того, он становился чемпионом мира по настольному теннису – поразительное достижение. В конце 30-х годов прошлого века Перри ушел в профессионалы и играл до 42 лет, а после долгие годы работал комментатором на радио и ТВ.

История его именной марки одежды началась в конце 40-х, когда в сотрудничестве с игроком в австралийский футбол Тибби Вегнером он изобрел первый в истории спорта напульсник. Сейчас этот аксессуар широко используют представители самых разных дисциплин. Чуть позже Перри выпустил собственную вариацию рубашки поло и основал одноименную компанию. Ее символом стал лавровый венок – отсылка к победам Фреда на Уимблдоне. Изначально одежда от Перри задумывалась как чисто спортивная, но в 60-е она стала очень популярной и за пределами арен и постепенно превратилась в поп-культурный феномен. А семья Перри продолжала управлять бизнесом вплоть до середины 90-х.

Но если Лакоста и Перри прославил спорт, а уже потом мода, то у знаменитого дизайнера



РЕНЕ ЛАКОСТ БЫЛ ОДНИМ ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ СВОЕГО ВРЕМЕНИ. ЗАКОНЧИВ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ В 29 ЛЕТ, ОН ОСНОВАЛ ОДНОИМЕННУЮ МАРКУ ОДЕЖДЫ.

Веры Вонг другой путь. Многие поклонники ее моделей одежды и не подозревают, что родившаяся в Нью-Йорке дочь богатых китайских иммигрантов могла стать известной спортсменкой. До 20 лет она занималась фигурным катанием и подавала очень большие надежды. В паре с Джеймсом Стюартом Вонг выступала на чемпионатах США, но не сумев отобраться на Олимпийские игры-1968, завершила карьеру и ушла в индустрию моды.

Окончив колледж, Вонг почти два десятка лет отработала редактором журнала Vogue, затем сотрудничала с модным домом Ральфа Лорена, а в 40 лет открыла свое дело и стала самым известным дизайнером свадебных платьев. В ее творениях шли под венец десятки знаменитостей, среди которых Виктория Бекхэм и Ариана Гранде, Алишия Киз и Аврил Лавинь, Ким Кардашьян и Челси Клинтон. Но Вонг не забывает и про спортивное прошлое – она





ФОТО: GETTY IMAGES / ALESSANDRO SAVATINI

ЗНАМЕНИТАЯ ЧЕЛКА РОНАЛДИНО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА-2002 ПРОИЗВЕЛА ФУРОР. МИЛЛИОНЫ МАЛЬЧИШЕК ПО ВСЕМУ МИРУ ПОБЕЖАЛИ К ПАРИКМАХЕРАМ С ПРОСЬБОЙ ПОВТОРИТЬ СТРАННУЮ ПРИЧЕСКУ.

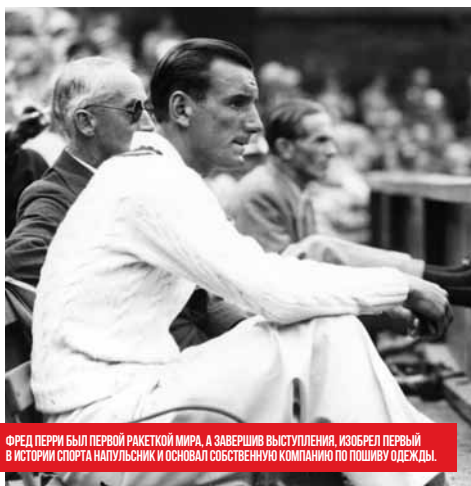


ФОТО: GETTY IMAGES / TOPICAL PRESS AGENCY

ФРЕД ПЕРРИ БЫЛ ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ МИРА. А ЗАВЕРШИВ ВЫСТУПЛЕНИЯ, ИЗОБРЕЛ ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ СПОРТА НАПУЛЬЩИК И ОСНОВАЛ СОБСТВЕННУЮ КОМПАНИЮ ПО ПОШИВУ ОДЕЖДЫ.

нередко шьет костюмы для фигуристов. В разные годы она работала с Мишель Кван, Эваном Лайсачеком, Нэнси Керриган, Нейтаном Ченом. В 2009 году Вонг включили в Зал славы фигурного катания США.

## ЧЕЛОВЕК И ПАРОХОД

Успехи бывших атлетов в мире моды привели к тому, что спортивный стиль становился все более популярным. Появилось понятие athleisure, производное от «атлетика» и «отдых». Иначе говоря, товары для спорта и отдыха. Крупные производители экипировки начали выходить в сегмент повседневной одежды, а модные марки — одевать спортсменов. И обнаружилось, что вовсе не обязательно открывать собственный бизнес, чтобы прославиться в новом качестве.

Хрестоматийный пример — Майкл Джордан. Сейчас именными кроссовками от звездных баскетболистов никого не удивить — у каждого производителя есть сразу несколько линеек. Но в середине 80-х выход первой модели Air Jordan вызвал настоящий фурор.

Это настолько знаковое событие для индустрии спортивной моды, что про него не так давно сняли фильм в Голливуде с Беном Аффлеком в главной роли. При этом не сказать, что это была революционная практика — именная обувь от известных спортсменов выпускалась еще с середины 60-х. Например, известная линейка теннисных туфель, названная в честь Стэна Сmita.



ФОТО: GETTY IMAGES / BETTMANN

Лакост был первой ракеткой мира, семь раз выигрывал турниры «Большого шлема» в одиночке и дважды в парах, был двукратным победителем Кубка Дэвиса в составе знаменитой французской команды «Четырех мушкетеров» вместе с Жаком Брюньоном, Жаном Боротра и Анри Коше, а также является бронзовым призером Олимпийских игр 1924 года в парном разряде.

Список титулов более чем внушительный. При этом, еще будучи действующим игроком, в 1929-м он стал изобретателем нового типа одежды, сейчас известного как рубашка поло — разновидности футболки с воротником и застежкой. Несколько лет спустя друг вышел на ней того самого крокодила, и получилось культовое классическое поло, пользующееся популярностью и в наши дни. В нем в разные годы играли такие знаменитые теннисисты как Елена Веснина, Новак Джокович, Даниил Медведев, Энди Роддик, Станислав Вавринка, Григор Димитров, Анастасия Павлюченкова и многие другие.

## СТИЛЬ



## СТИЛЬ

ФОТО: GETTY IMAGES / MONICA SCHIFFER

В ПЛАТЬЯХ ВЕРЫ ВОНГ ШЛИ ПОД ВЕНЕЦ ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ И АРИАНА ГРАНДЕ. НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО БУДУЩИЙ МОДЕЛЬЕР ПОДАВАЛА БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.

Но именно выход кроссовок от Джордана произвел эффект разорвавшейся бомбы и превратил его в образец личного бренда. Успехи Майкла на площадке помогли продавать товары миллионной армии фанатов. С тех пор его сотрудничество с крупнейшим производителем спортивной одежды только расширялось, и сейчас оборот товаров с силуэтом Его Воздушества превышает 1 миллиард долларов в год. В Air Jordan одеваются и обуваются баскетболисты, боксеры, футболисты, борцы. А редкие модели кроссовок уходят на аукционах за сотни тысяч долларов.

Сегодня спортсмены все чаще сами разрабатывают или помогают продавать одежду, косметику, различные аксессуары, порой даже не связанные со спортом. Например, знаменитая теннисистка Мария Шарапова несколько лет назад запустила производство конфет и мармелада под личным брендом. А ирландский боец MMA Конор Макгрегор раскрутил собственную марку виски, затем выгодно продал бизнес.

Не обошла эта тенденция и российских атлетов. Пытался применить свое дизайнерское образование Андрей Аршавин, но у него дела не пошли. Продавали именную мерч баскетболист Алексей Швед и фигуристка Евгения Медведева.

## ИМЯ, СЕСТРА, ИМЯ!

И здесь мы подходим к еще одному важному аспекту взаимоотношений спорта и моды. Оказывается, иногда вовсе не нужно основывать

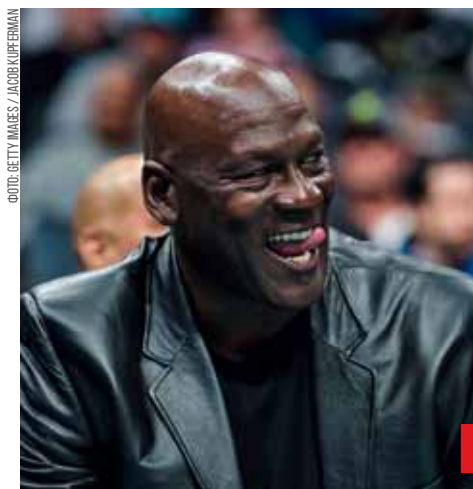


ФОТО: GETTY IMAGES / JACOB KUPFERMAN



ФОТО: GETTY IMAGES / ALEX BOSSERFIELD

В СЕРЕДИНЕ 80-Х ВЫХОД ПЕРВОЙ МОДЕЛИ ИМЕННЫХ КРОССОВОК ОТ МАЙКЛА ДЖОРДАНА ВЫЗВАЛ НАСТОЯЩИЙ ФУРОР. СОБЫТИЕ ДАЖЕ ЛЕГЛО В ОСНОВУ ГОЛЛИВУДСКОГО ФИЛЬМА

отдельную марку имени звезды спорта. Достаточно просто использовать знаменитость в качестве модели. И поклонники будут покупать бутсы как у Месси или пиджак как у Бекхэма.

Хрестоматийный пример — когда в 2002-м Роналдо на чемпионате мира предстал со странной челочкой, миллионы подростков пришли в экстаз и побежали к парикмахерам,

а родители потом ужасались результатам. Бразилец много лет спустя даже извинялся за то, что послужил дурным примером.

А если серьезно, то спортсмены, наряду с кинозвездами и музыкантами давно уже выступают в роли, как сейчас принято говорить, инфлюэнсеров. И становятся модными иконами. Конечно, далеко не все являются



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧ

ЭКИПИРОВЩИК ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ КОМПАНИЯ ZASPORT РАЗРАБОТАЛА УНИКАЛЬНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ДЛЯ ИГР В ТОКИО И ПЕКИНЕ — ВНЕШНИЙ ОБЛИК РОССИЯН БЫЛ ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ, НЕСМОТРИ НА РАЗНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ.

образцами стиля и элегантности. Но есть примеры, когда некоторые больше выделяются внешним видом, нежели своим мастерством.

Например, главным футбольным модником некоторое время назад считался Эктор Бельерин, который хоть и играл за «Арсенал» и «Барселону», а также провел несколько матчей за сборную Испании, на статус суперзвезды ну никак не тянул. Зато в прессе мелькало ничуть не реже Месси с Криштиану Роналду.

Отдельная история — парадная одежда для спортсменов, используемая на Олимпийских играх и других крупных турнирах. Как правило, за право нарядить олимпийцев идет острая конкуренция, ведь для крупных домов моды это чрезвычайно престижно. Как и шанс создать яркий образ, который запомнится и останется в истории. Нынешний экипировщик Олимпийской команды России компания ZASPORT, например, разработала уникальные коллекции для Игр в Токио и Пекине — внешний облик россиян был запоминающимся, несмотря на разные ограничения.

А напоследок нельзя не вспомнить еще одну историю. Она больше похожа на анекдот, но это правда на все сто процентов. Раз уж мы столько говорили про спортсменов, давших свои имена маркам чего бы то ни было, то обязаны рассказать и уникальный случай, когда все вышло наоборот. На далеком островном государстве Тонга жил да был студент-айтишник по имени Фуахеа Семи. В 2008 году спортивным властям внезапно пришлось в голову впервые в истории Тонги прорваться на Олимпийские зимние игры. После раздумий их выбор пал на санный спорт.



ФОТО: GETTY IMAGES / FOTODIAGRAMS/MB

Но вернемся к миру моды. Среди тех, кто продает одежду под своим именем, немало как бывших, так и действующих спортсменов. В 30 странах мира работают магазины Бьорна Борга, своя марка есть у Серены Уильямс, Дэвид Бекхэм выпускает парфюм и имеет контракт с популярным производителем одежды массового сегмента, есть собственные бренды и у Криштиану Роналду с Лионелем Месси. Товары для плавания разрабатывает и производит 18-кратный олимпийский чемпион Майкл Фелпс.

В стране провели отбор, и победивший в нем Семи вместе с еще одним претендентом отправились тренироваться в Германию.

Естественно, квалифицироваться в Ванкувер островитяне не смогли, зато через год Семи попал в число участников чемпионата мира и занял там 36-е, предпоследнее, место. После чего у тонганцев... благополучно закончились деньги, и пришлось искать спонсоров. Тут на сцену вышли представители одного пиар-агентства. Они представляли интересы компании, производящей парфюмерию и нижнее белье. И предложили финансировать саночника, но с одним условием — он должен сменить имя в паспорте, чтобы оно совпадало с названием фирмы.

И с тех пор в числе участников соревнований появился... Бруно Банани. Компания выпустила специальную линейку продукции, посвященной своему новому послу, а самого его представили «посланцем далеких южных островов и сыном фермера, выращивающего кокосы». Хотя на самом деле отец новоявленного Банани выращивал тапиоку, но это звучит куда менее романтично, согласитесь.

Уже под новым именем спортсмен выиграл бронзу на чемпионате Америки-Океании в 2012-м, на протяжении нескольких сезонов тренировался вместе со сборной Германии и выступал на этапах Кубка мира и первенствах планеты. И финал у этой истории счастливый — Банани все-таки сумел отобраться на Олимпийские игры! В Сочи он стал первым представителем Тонги на Белых Олимпиадах. Если вам интересно, то занял он там 32-е место из 33 возможных. ♦

5 декабря  
1803 года

В.  
Т.  
Ф.

В течение столетий европейский Запад был вправе полагать, что в нравственном отношении он одинок, что он и есть вся Европа. Он возрастал, жил, старел с этой мыслью, и вот ныне он обнаруживает, что ошибся, что бок о бок с ним жила иная Европа, его сестра, быть может, сестра младшая, но, без сомнения, законная, одним словом, что он — не более чем половина великого целого.



По Классике!

# ЛЕТАЙТЕ С АЭРОФЛОТОМ

Аэрофлот – лидер гражданской авиации  
России и национальный перевозчик



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

[aeroflot.ru](http://aeroflot.ru)

**АЭРОФЛОТ**  
Российские авиалинии