

КОМАНДА РОССИИ

04 | 2012024



ПАВЕЛ ДАЦЮК

ТАТЬЯНА КОШЕЛОВА

ДМИТРИЙ ДУБРОВСКИЙ

АЛИНА ЗАГИТОВА



*Ташертам
Башаев*

ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



Дорогие друзья!

За 6 лет, которые мне довелось работать во главе олимпийского движения России, мы вместе с вами прошли бок о бок очень непростой период, наполненный глобальными вызовами. Они требовали, прежде всего, от спортсменов мужества, выдержки, истинного патриотизма и настоящего героизма, а от Олимпийского комитета России нетривиальных и порой беспрецедентных решений.

Но главное, что имеет первостепенную ценность, — мы всегда были и остаемся единой командой. Олимпийской командой России, которая на всех соревнованиях со своим участием добивалась исторических успехов и обновляла список спортивных рекордов нашей страны. И болельщики чествовали вас как национальных героев. Которыми вы по факту, безусловно, являетесь. Достаточно вспомнить, как встречали олимпийцев после Игр в Токио и Пекине, чтобы безо всяких сомнений сказать: вы стали частью славной истории великой спортивной державы!

Российские спортсмены всегда были узнаваемыми, уважаемыми и успешными участниками международного спортивного движения. Абсолютно уверен, что скоро станете таковыми вновь, вернувшись на международные соревнования и доказав своими результатами, что все придуманные санкции и ограничения сделали вас только сильнее.

Ваши победы и достижения всегда были предметом национальной гордости. Индикатором уровня отечественного спорта и объединяющим фактором для самых разных людей. И что еще более важно — наилучший пример для подражания, мотивация для начинающих атлетов стремиться к большим вершинам. Преемственность поколений и желание детей выбирать именно спорт своей будущей профессией — во многом зависят от вас. Это своего рода социальная миссия чемпионов — востребованная и благородная.

Удачи всем вам, новых побед и крепкого здоровья!

Станислав Поздняков

КОМАНДА РОССИИ

Учредитель: Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России». Главный редактор: Константин Выборнов. Шеф-редактор: Мария Маркова. Редактор: Мария Гришко. Исполнительный директор: Светлана Данилина. Арт-директор: Илья Матвеев. Фоторедактор: Наталья Пахаленко. Фото на обложке: Из личного архива Р. Костомарова и О. Домниной.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер: серия ПИ № ФС77-76690 от 01 октября 2019 г. Отпечатано в типографии: ООО «Медиа-гранд», 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Луговая, 7 (территория завода). Подписано в печать 26.11.2024 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

ПУТЕШЕСТВИЕ

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ДАГЕСТАН ВХОДИТ В ТОП-5 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И АКТИВНО РАЗВИВАЮЩИХСЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В РОССИИ. ЕСТЬ МИНИМУМ ТРИ ПРИЧИНЫ ПОБЫВАТЬ В ЭТОЙ РЕСПУБЛИКЕ. КАКИЕ? РАССКАЗАЛИ В НАШЕМ ВИРТУАЛЬНОМ ГИДЕ.



12

12

ПЕРСОНА НОМЕРА

ТАМЕРЛАН БАШАЕВ:

«ПРИЯТНО, ЧТО СВОЮ ОЛИМПИЙСКУЮ МЕДАЛЬ ВЫИГРАЛ НА РОДИНЕ ДЗЮДО»

В ИСТОРИИ ДЗЮДО НЕ ТАК МНОГО СПОРТСМЕНОВ, ПОБЕЖДАВШИХ ПЯТИКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ТЕДДИ РИНЕРА ИЗ ФРАНЦИИ. ФАНТАСТИЧЕСКАЯ СЕРИЯ В 152 ПОБЕДЫ ПОДРЯД ОБОРВАЛАСЬ НА ИГРАХ В ТОКИО ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ С НАШИМ ДЗЮДОИСТОМ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С НИМ О СПОРТИВНОМ ПУТИ И ФИЛОСОФИИ ДЗЮДО.

22

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ НОВОГО ВЕКА

СОБРАЛИ В СПЕЦИАЛЬНОМ АЛЬБОМЕ ВОСПОМИНАНИЙ ЯРКИЕ ИСТОРИИ И ПОБЕДЫ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ В XXI ВЕКЕ. ПОЛИСТАЕМ ВМЕСТЕ?

34

КРУТЯТСЯ ДИСКИ

ВСПОМИНАЕМ ШИРОКО ИЗВЕСТНЫЕ ИЛИ ПРОСТО ПРОЧНО СВЯЗАННЫЕ СО СПОРТОМ ПЕСНИ. ПОДПЕВАТЬ И ПРИТАНЦОВЫВАТЬ В ПРОЦЕССЕ ЧТЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО НЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ, А ГОРЯЧО РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

40

ПРЕЗИДЕНТ ДМИТРИЙ ДУБРОВСКИЙ:

«ЖДЕМ НАШИХ ДРУЗЕЙ НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАРТЫ ЗИМОЙ»

ГЛАВА ФЕДЕРАЦИИ ПРЫЖКОВ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОГО ДВОБОРЬЯ – О СИТУАЦИИ В МИРЕ, ПЛАНАХ НА ЗИМНИЙ СЕЗОН И РАЗВИТИИ СВОИХ ВИДОВ СПОРТА.

46

ZOOM

48

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ИСТОРИИ О ПЯТИ РОССИЙСКИХ ФИГУРИСТАХ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ!



48



52

52

ИНТЕРВЬЮ

ТАТЬЯНА КОШЕЛЕВА:

«В 35 ЛЕТ НАЧАЛА НОВУЮ ГЛАВУ В ЖИЗНИ»

ОДНА ИЗ САМЫХ ЯРКИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК РОССИИ ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ, ЧЕМПИОНКА МИРА, УЧАСТНИЦА ДВУХ ОЛИМПИАД РАССКАЗАЛА ОБ УХОДЕ ИЗ СПОРТА, ПУТЕШЕСТВИЯХ, ЛЮБИМЫХ МЕСТАХ В МИРЕ И ОТКРЫТИЯХ.

58

НАШИ В НХЛ

СЛЕДИМ ЗА УСПЕХАМИ РОССИЙСКИХ ХОККЕИСТОВ В ЗАОКЕАНСКОЙ ЛИГЕ

60

ЧИТАЕМ, СЛУШАЕМ, СМОТРИМ

ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, МУЗЫКА И ФИЛЬМЫ АЛЛЫ ШИШКИНОЙ И АЛЕКСАНДРА ПАНЖИНСКОГО.

64

СОБЫТИЕ ЗОЛОТОЙ РЕЙС

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ФОРУМЕ «РОССИЯ – СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА» В УФЕ.



60

68

АРХИТЕКТУРНЫЙ ДЖАЗ

ИЗВЕСТНЫЙ АФОРИЗМ ГЛАСИТ, ЧТО АРХИТЕКТУРА – ЭТО ЗАСТЫВШАЯ В КАМНЕ МУЗЫКА. ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЕ СОЗДАТЕЛИ ЭТОЙ МУЗЫКИ ПОСТОЯННО ИМПРОВИЗИРУЮТ И ДАЖЕ ПРИДУМЫВАЮТ ВСЕ НОВЫЕ «НОТЫ». МЫ ВЫБРАЛИ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ И НЕОБЫЧНЫХ АРХИТЕКТУРНЫХ ИМПРОВИЗАЦИЙ.

74

БРАТЬЯ & СЕСТРЫ

РАССКАЗЫВАЕМ О ПАРАХ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР, КОТОРЫЕ ДОБИЛИСЬ ВЫДАЮЩИХСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.



76

76

ГАРМОНИЯ И БАЛАНС

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ВОКРУГ ЙОГИ БЫЛ ОРЕОЛ ЧЕГО-ТО ЭКЗОТИЧЕСКОГО, НЕОБЫЧНОГО, И МАЛО КТО СЧИТАЛ ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ИЛИ ДАЖЕ СЕРЬЕЗНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ. О ТОМ, ПОЧЕМУ ВСЕ ПОМЕНЯЛОСЬ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С НАШИМИ ЭКСПЕРТАМИ.

ДАГЕСТАН

МЕСТО, ГДЕ ГОСТЕЙ ЖДУТ ВСЕГДА

Один из самых знаменитых дагестанцев – поэт Расул Гамзатов – писал о своей родине так: «Гость в горах всегда появляется неожиданно, но он никогда не бывает неожиданным, потому что гостя мы ждем всегда».

В последние годы в этом убедились путешественники – Дагестан входит в топ-5 самых популярных и активно развивающихся туристических направлений в России.

Есть минимум три причины побывать в этой республике: три столицы, природные достопримечательности, каких нет нигде в мире и безграничное гостеприимство.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ
И ФОТОГРАФИЙ МИНИСТЕРСТВО ПО ТУРИЗМУ
И НАРОДНЫМ ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ПРОМЫСЛАМ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

1

«КТО НЕ ВИДЕЛ ГУНИБА, ТОТ НЕ ВИДЕЛ ДАГЕСТАНА» ▾

Так утверждал Расул Гамзатов – уроженец горной части республики, аварец по национальности. Вообще в Дагестане 14 национальностей и столько же официальных языков. А еще два особо почитаемых дагестанцев – Расул Гамзатов и Имам Шамиль. Оба они связаны с Гунибом, который считается горной столицей Дагестана.

Именно в Гунибе 25 августа 1859 года был пленен легендарный предводитель горцев Шамиль и завершена Кавказская война. Любители истории найдут здесь камень, где, как уверяют местные жители, сидел русский военный начальник Барятинский во время переговоров с Шамилем, беседку Шамиля, где предводитель мятежных горцев отдыхал и предавался раздумьям, а также Царскую поляну, ставшую местом приема в честь приезда императора Александра II. И, конечно, Гунибскую крепость, построенную для защиты обосновавшегося здесь русского гарнизона.

Но расположенный на высоте 1700 метров над уровнем моря Гуниб привлекает не только богатой историей. Солнце здесь светит 300 дней в году, а воздух – настоящее лекарство. Служивший на Кавказе врач Николай Пирогов даже посоветовал Александру II отправить в Гуниб на лечение

своего больного сына – великого князя Павла Романова. Для Павла здесь построили дом, сохранившийся до наших дней. Помог ли царевичу горный воздух неизвестно, но уже в советское время в Верхнем Гунибе построили детских санаторий, работающий до сих пор.

Открывающийся с высоты вид на окрестности так поразил Ивана Айвазовского, что он здесь с природы написал одну из своих немногочисленных «сухопутных» картин – «Аул Гуниб. Вид с восточной стороны». Полотно хранится в Русском музее в Петербурге, а в Гунибе любой житель отведет гостя на ту самую точку, где художник его рисовал.

Документы времен Кавказской войны, стол, за которым сидел император Александр II, а также инструменты хирурга Пирогова хранятся в Гунибском краеведческом музее, расположенном на центральной площади аула, носящей имя Имама Шамиля.

От нее рукой подать до Парка Победы, где в 1986 году поставили памятник Белые журавли. Он посвящен погибшим в Великой Отечественной войне, а назван, конечно, в честь знаменитого стихотворения Расула Гамзатова, ставшего знаковой песней.



2

ДАГЕСТАНСКИЙ МАЧУ-ПИКЧУ – АУЛ-ПРИЗРАК <

Из горной столицы Гуниб удобно отправляться к другим дагестанским достопримечательностям, среди которых — аул-призрак Гамсутль. Когда-то густонаселенный, с магазинами, школой и больницей, сегодня аул заброшен. Местных жителей нет, добраться можно только пешком или верхом, поскольку автотранспорт запрещен. Зато от туристов отбоя нет — сюда приезжают побродить по узким улочкам, посмотреть на дома, которые стали здесь строить две тысячи лет назад, а один из последних возведен в 1956 году, о чем свидетельствует надпись над входом.

Гамсутль — самый знаменитый, но не единственный заброшенный аул в горах. При желании можно еще посетить Старый Кахиб в том же Шамилском районе. Считается, что каменные дома аула построены в VIII–X веках нашей эры, а само поселение появилось в VII веке до нашей эры. Стены домов здесь до сих пор хранят языческие символы.

В Кала-Корейше нет жителей, но есть действующая мечеть, за которой следят жители соседних сел. Сам Кала-Корейш и гора, на которой он расположен у мусульман считается священным. По одной из версий, село основало арабское племя, из которого происходит пророк Муххамед.

3

ПОБЕДИТЕЛЬ АМЕРИКАНСКОГО ГРАНД-КАНЬОНА <

Бывалые туристы шутят, что путешествовать по Дагестану на машине опасно — можно никуда не успеть. Вдоль дорог так много красивых мест, что всегда есть риск не устоять и незапланированно задержаться в одном из них. И все же одну природную достопримечательность — самую известную — почти все приезжающие в Дагестан посещают обязательно в свой первый визит.

Сулакский каньон известен своей глубиной — 1920 метров, что делает его самым глубоким в Европе. Глубже только каньоны в Непале, Китае и Перу, но там желающих увидеть их ждет весьма непростая дорога. Сулакский каньон отличается прекрасной транспортной доступностью.

А еще он по-борцовски положил на лопатки знаменитый на весь мир Гранд-Каньон в США, глубина которого почти на сто метров меньше.

Дагестанцы уверены, что и по красоте их каньон — первый в мире. Убедиться в этом можно со смотровых площадок — их вокруг каньона несколько. С одной открывается захватывающий вид на протекающую на дне реку Сулак, с другой можно окинуть взглядом весь каньон, еще одна расположена ближе к Чиркейской ГЭС. Образованное ею водохранилище также привлекает туристов своей ярко-бирюзовой гладью. Увы, из-за ГЭС купаться в водохранилище запрещено, но можно прокатиться на катере.



4

ЕДИНСТВЕННЫЙ В МИРЕ «ЛУНЬ» ^

Еще одна привлекающая туристов «заброшка» находится на берегу Каспийского моря в 20 км от Дербента. Официальное название уникального объекта — ударный ракетный экраноплан «Лунь» или «Проект 903».

Это гибрид корабля и самолета массой 380 тонн и размахом крыла 44 метра. Экраноплан мог развивать скорость до 500 километров в час и преодолевать расстояние до 2 тысяч километров. Он поднимался в воздух на высоту от одного до пяти метров и мог эксплуатироваться даже при шести-

бальном шторме. Вообще «Луней» на вооружении советской армии должно было быть восемь. Однако первый же «Лунь» конструкторов-мечтателей разочаровал — он оказался неповоротливым, не настолько незаметным и очень дорогим.

В начале 1990-х проект закрыли, а единственный в мире «Лунь» законсервировали и сначала хранили на территории одного из приморских заводов Дагестана, а затем и вовсе выбросили. Так грозное оружие стало туристической достопримечательностью.

5

ДАГЕСТАНСКИЙ ВАВИЛОН <

Именно так иногда называют официальную столицу республики Махачкалу. Своё нынешнее название она получила в 1921 году в честь революционера Махача Дахадаева (конный памятник ему установлен на Привокзальной площади). А до этого город называли Петровском. Строили его русские военные, а в современной Махачкале живут представители не только всех 14 дагестанских национальностей, но и других народов. Так что на улицах города можно услышать разную речь, за что город иногда сравнивают с шумным и многоязычным Вавилоном. Увы, в 1970-х годах Махачкала пережила сильное землетрясение и была разрушена, так что и в этом смысле сравнение работает.

В Махачкале много театров — Театр драмы имени Горького, Кумыкский театр, в основе

репертуара которого произведения дагестанских авторов, Аварский театр, также предпочитающий ставить местных авторов, причем на аварском языке с русскими субтитрами, Театр поэзии. При этом здания каждого из театров интересны с архитектурной точки зрения и также непохожи друг на друга, как языки народов Дагестана.

Одним из старейших сооружений Махачкалы считается Петровский маяк. Он возведен в 1852 году на Тарковской горе, как говорят, на том самом месте, где Петр Первый установил закладной камень города-крепости Петровска. Маяк действующий.

Из популярных у туристов «новоделов» выделим Центральную Джума-мечеть. Ее построили в 1997 году по образу Голубой мечети Стамбула на средства частных жертвователей.





6

ИЗ ТЕРМЫ В КАСПИЙ <

Любители пляжного отдыха также не разочаруются поездкой в Дагестан, который раскинулся вдоль Каспийского моря. Оно, говоря строго по науке, на самом деле озеро. Самое большое в мире.

Пляжи есть даже в столице Дагестана Махачкале, но путешественники выбирают места поспокойнее. Например, Избербаш. Причем едут сюда не только «пляжники», но и те, кто жаждет немного оздоровиться. В Избербаше бьет целебный горячий источник. Бассейн с лечебной водой огорожен и разделен на мужскую и женскую половины с отдельными входами. Принимать целебные ванны при этом можно бесплатно. Удовольствие, правда, специфическое, ведь места здесь нефтеносные и вода сильно пахнет сероводородом.

Пляж в Избербаше считается лучшим в Дагестане. Мелкое и пологое дно отлично подходит для купания с детьми. К тому же рядом с морем есть аквапарк с бассейнами и горками, а в самом Избербаше можно посетить парк с аттракционами.

Еще одна достопримечательность городка — гора Изберг-Тау. Она очень похожа на профиль Александра Пушкина. Также поклонников пляжного отдыха привлекает Каспийск. Местные жители любят подчеркнуть, что с апреля по октябрь здесь можно принимать солнечные ванны, поскольку все это время в Каспийске преобладают ясные дни. Здесь также есть пляжная зона для детей, работает аквапарк и открыт парк с реликтовыми растениями.



7

БЕЛОЕ СОЛНЦЕ САРЫКУМА >

Да, товарищ Сухов в культовом фильме «Белое солнце пустыни» откапывал Саида не из песка пустыни Каракум, а из бархана Сарыкум в Дагестане. Эта гора песка высотой 260 метров является единственным в мире такого размера одиночным барханом. Самим своим существованием среди гор и зеленых лесов он вызывает недоумение и жаркие споры у ученых.

Находится бархан в 18 км от Махачкалы и включен в состав Дагестанского заповедника. Здесь обитают редкие животные и птицы, а также растут краснокнижные растения, так

что для туристов к вершине бархана проложена тропа, с которой запрещается сходить. Интересно, что в отличие пустынных барханов, которые не сидят на месте, а подгоняемые ветром все время куда-то перемещаются, Сарыкум сохраняет свою геолокацию уже много сотен, если не тысяч, лет. Двигутся только песчинки на вершине бархана (от чего его высота — величина не постоянная) и, как говорят, при этом поют, когда трутся друг о друга. Иногда дагестанский бархан называют поющим — по аналогии с тем, что расположен в Казахстане.



8

САМЫЙ ЮЖНЫЙ И САМЫЙ ДРЕВНИЙ ^

Неофициально Дербент считается второй столицей Дагестана. Иногда уточняют — морской столицей, хотя Махачкала тоже находится на берегу Каспия. Но Дербент намного старше — по документам ему 2 тысячи лет, а на самом деле тысячи на три больше как минимум. В древности город был, как сказали бы сейчас, крупным хабом Великого шелкового пути.

Говорят, что название города происходит от слова «ворота» — якобы Дербент был своеобразным входом из Азии в Европу. От этого он постоянно переходил из рук в руки и воевал. Здесь Степан Разин разбил персидские корабли, а потом воевал с персами Петр Первый. Окончательно Дербент стал частью Российской империи на рубеже XVIII и XIX веков.

Сегодня Дербент — это древний город-музей. Много из того, что сохранилось до наших дней, включено в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Крепость Нарын-Кала и идущие от нее гигантские оборонительные укрепления когда-то были не менее знамениты, чем Великая китайская стена. Увы, после того,



9

ГЛАВНАЯ «ДВИЖИМАЯ» ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЬ ДЕРБЕНТА – КОВРЫ <

Ковроткачеством занимаются много где, но в Дагестане гостю обязательно возразят, что местные ковры уникальны и самобытны. И что лучшие изделия дагестанских мастеров можно увидеть в музеях Европы, США и, конечно, Дербента. Конечно, в Музее ковра и декоративно-прикладного искусства, где собраны старинные изделия и история древнего ремесла с дагестанским акцентом. К слову, музей размещен в здании старой армянской церкви, которое само по себе является достопримечательностью.



**10 В ПОГОНЕ ЗА СУВЕНИРАМИ <**

Из Дагестана туристы везут местную керамику, украшения из серебра и, конечно, папахи. Купить их можно практически в любом сувенирном магазине, но почему бы не устроить себе тур по местам, где всю эту красоту производят? Путешествие по аулам, жители которых практикуют древние ремесла, будет не только познавательным, но и обогатит сувенирами, каждый из которых будет уникален.

В село Балхар нужно отправляться за керамикой. Оно считается центром гончаров в Дагестане. Посуду, украшения и фигурки здешние мастера делают из очень пластичной красной и белой глины, которую добывают в расположенном рядом с селом озере.

В Кубачи едут за изделиями из серебра. Местные мастера издревле славились умением превратить оружие в произведение искусства и украшение мужского костюма. Коллекция кубачинских мечей и кинжалов, украшенных резьбой и драгоценными камнями выставлена

в музее Лондона — ее англичанам подарил император Александр III. Славятся кубачинские мастера и ювелирными изделиями, а также столовым серебром. Также в Кубачи покупают джурабы — толстые вязанные высокие носки с утолщенной пяткой и подошвой и жаккардовым орнаментом.

В поселке Унцукуль мастера владеют уникальной техникой насечки по дереву. В 1900 году на всемирной выставке в Париже им даже выделили отдельный стенд. Здесь делают вазы, подсвечники, пиалы и кувшины, нарды и шахматы, а также многое другое.

В ауле Гоцатль живут мастера резьбы по кости. Здесь также продаются женские украшения, но больше всего славится это селение фирменными рогами для вина и кинжалами. Нигде больше в Дагестане вы таких не купите.

Аул Рахата — единственный в Дагестане, где до сих пор вручную делают знаменитые кавказские бурки — теплые плащи из шерсти. При этом местные мастерицы не используют ниток, иголок и ножиц.

11 ЗДЕСЬ БУДЕТ ГОРОД-ПЛЯЖ >

Уже сегодня на Каспийском побережье Дагестана много туристов, но вот туристическая инфраструктура развита не слишком хорошо. Исправить ситуацию призван мегапроект, который запускается в 2025 году. В четырех километрах от Дербента в следующем году начнется строительство Каспийского прибрежного кластера — всесезонного курорта вдоль берега моря. Он, помимо благоустроенных пляжей, будет включать детский лагерь и спортивно-развлекательный центры, аквапарк, тропический аквариум, парк аттракционов, а также бальнеологический санаторий. Первых туристов кластер примет в 2027 году, а к 2030-му здесь ждут не менее 700 тысяч человек в год.



ФОТО: BETTY IMAGES / OLEG ZNAMENISKIY

12 ПОДЗЕМНЫЙ ВОДОПАД САЛТИНСКОЙ ТЕСНИНЫ >

В Дагестане много гор, рек и родников и, соответственно, много водопадов — маленьких и больших, просто красивых и очень красивых. К последним путеводители относят четыре — 100-метровый водопад Тобот в Цолотлинском каньоне, двухкаскадный водопад Хучнинский у села Хучни и Матласский водопад, расположенный поблизости от Тобота. Матласский водопад популярен у туристов не только летом, но и зимой, когда он полностью замерзает. Некоторые, даже устраивают экстремальные спуски по льду водопада.

А самым удивительным считается Салтинский водопад. Его еще называют подземным, поскольку он через расщелину в скале падает в пещеру. На ее дне за долгие годы «жизни» водопада образовался бассейн, где летом можно искупаться.

**13 В ДАГЕСТАН СО СВОЕЙ ДИЕТОЙ НЕ ЕЗДЯТ >**

Как и везде на Кавказе, еда здесь простая, очень вкусная и очень сытная. А гость считается важнее хозяина. Вот почему отправляющихся в Дагестан предупреждают, что они привезут не только впечатления и сувениры, но и лишние килограммы.

Помимо традиционных для кавказской кухни мяса, лепешек, овечьего сыра и свежих овощей, туристам рекомендуют попробовать исключительно местные блюда — хинкал, чуду, курзе и кашу с урбечем. При этом в каждом ауле их готовят по-разному. Тот же хинкал (кусочки варенного теста с мясным бульоном) отличается по форме и вкусу у разных народов Дагестана. Где-то это просто ромбики теста, где-то — вареники. Разные начинки и вкус — в зависимости от местности — у дагестанских пельменей курзе. Они могут быть с бараниной, с зеленью или творогом.

Отличаются начинками и чуду — тонкие пироги, больше похожие на блинчики. Знатки рекомендуют пробовать чуду везде, даже если сначала они вам не понравились. Говорят, некоторые так входят во вкус чуду, что даже привозят их из Дагестана.

Сладкая каша с урбечем для дагестанцев особенная — ее обязательно дают женщинам после рождения ребенка. Сытная, богатая витаминами, легкоусваиваемая — она помогает быстро восстанавливать силы. Главный топинг каши — паста из абрикосовых косточек, семян льна, кунжута, миндаля, которую и называют урбеч. Пасту, кстати, можно привезти из Дагестана как гастрономический сувенир — она продается почти во всех местных магазинах и на рынке.

И, конечно, в Дагестане обязательно нужно есть фрукты, вкус которых запомнится навсегда. Некоторые специально приезжают сюда в сезон их сбора, а романтики уверяют, что осенью даже у воздуха в Дербенте привкус гранатового сока. ♦



В ИСТОРИИ ДЗЮДО НЕ ТАК МНОГО СПОРТСМЕНОВ, ПОБЕЖДАВШИХ ПЯТИКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ТЕДДИ РИНЕРА ИЗ ФРАНЦИИ. НА ПРОТЯЖЕНИИ ЦЕЛОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ, С 2010-ГО ПО 2020-Й, ВЕЛИКИЙ АТЛЕТ ВЫИГРАЛ 152 ПОЕДИНКА ПОД-РЯД. И ЭТА ФАНТАСТИЧЕСКАЯ СЕРИЯ ОБОРВАЛАСЬ В ТОКИО ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ С РОССИЯНИНОМ ТАМЕРЛАНОМ БАШАЕВЫМ.

ПЕРСОНА НОМЕРА **ТАМЕРЛАН БАШАЕВ**

ПЕРСОНА НОМЕРА

Тамерлан Башаев

«ПРИЯТНО, ЧТО СВОЮ ОЛИМПИЙСКУЮ МЕДАЛЬ ВЫИГРАЛ НА РОДИНЕ ДЗЮДО»

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТАМЕРЛАНА БАШАЕВА

Ринер выше нашего дзюдоиста почти на 30 сантиметров и заметно тяжелее, но с татами он ушел побежденным впервые за многие годы. С тех пор прошел уже целый олимпийский цикл, за который Башаев успел выиграть медали на чемпионатах мира и Европы, но до сих пор, конечно же, вспоминает те схватки в столице Японии. Мы поговорили с ним о спортивном пути, философии дзюдо, работе с детьми, роли посла проекта «Олимпийский резерв – детям лучшее» и многом другом.

ВСЕ ЕЩЕ ОБИДНО, ЧТО НЕ ВЗЯЛ ЗОЛОТО

— Следили за олимпийским турниром в Париже?

— В прямом эфире не смотрел, но за ходом соревнований следил. Видел фрагменты, и представление о том, что там происходило, имею. Считаю, что результаты в моем весе ожидаемые — Тедди Ринер, легенда, теперь уже пятикратный олимпийский чемпион, праздновал победу и в личном, и в командном первенствах.

— Ему доверили зажечь огонь Игр, это не удивило?

— Нет, все логично. Человек является лицом целого вида спорта. Даже в России есть люди, которые не знают, что такое дзюдо, но знают Ринера. А в его родной Франции дзюдо вообще спорт номер два после футбола, насколько мне известно.

— Ваш товарищ по сборной и соперник по весовой категории Инал Тасоев, разделивший с Ринером золото чемпионата

мира-2023, лично отправился в Париж и был на трибунах во время схваток. Как отнеслись к этой идее?

— Умный ход со стороны Инала. Возможность оказать психологическое воздействие, показать — смотри, я рядом. У нас не получилось поехать во Францию в качестве участников, но каждый спортсмен мечтает хотя бы раз окунуться в олимпийскую атмосферу. Поэтому у Тасоева это, пусть и не полноценно, но получилось. Хотя осадок все равно остался — ведь он должен был бороться на этом татами.

— Вы окунулись в атмосферу Игр три года назад. Часто вспоминаете Токио?

— К сожалению, да. Все еще обидно, что не получилось завоевать золото. Думал, что со временем это чувство утихнет, но пока... Досада остается. Не медаль, а проигрыш в полуфинале. И даже победа над Ринером в 1/4 не звучит так, как должна бы.



ФОТО: GETTY IMAGES / CHRIS GRAYTHEN

— Вы говорили, что к схватке с французом готовились полгода — строили тактику, подбирали спарринг-партнеров. Чувствовали, что обязательно встретитесь?

— Задача была ехать за золотом, поэтому вероятность схватки с Ринером была очевидна. Мы неплохо подготовились, раз я смог выиграть. И эту победу вряд ли кто-то назовет случайной. Поединок вышел боевым, закончилось основное время, на второй минуте дополнительного я его, можно сказать, переиграл. Выбранная тактика сработала почти на сто процентов. Я под Ринера готовил один бросок, но исполнить его не получилось, к сожалению. Тем не менее план был такой — потерпеть, измотать соперника. Он очень крупный, у таких ребят часто возникают проблемы с выносливостью, и у более быстрого соперника появляются шансы.

— Тогда очевидный вопрос — насколько сложно терпеть в защите против Ринера пять с лишним минут?

— Очень сложно, на самом деле. Но я выдержал, в том числе и морально. Потому что давление очень большое, понимаешь, что каждое лишнее движение может оказаться последним.

Ведь соперник физически невероятно одаренный, он людей поднимает буквально одной ногой и бросает почти без захвата.

— Наверняка детально анализировали, почему не удалось победить после этого в полуфинале грузина Гурама Тушишвили?

— Тяжелый вопрос, на который до сих пор у меня нет точного ответа. Думаю, причины скорее психологические. Очень большой всплеск после победы над Ринером. Мне столько людей сказали, что я уже почти олимпийский чемпион, что, наверное, часть меня тоже поверила в это. И физическое опустошение тоже было. В полуфинале в какой-то момент почувствовал, что все силы оставил в предыдущей схватке и не успел восстановиться. Все это привело к тому, что перестал подходить к каждому движению с холодной головой, начал совершать совершенно ненужные ошибки.

— После этого возник риск остаться вообще без наград. Как преодолевать такие моменты?

— К счастью, удалось собраться. На помощь приходит понимание того, как много



ФОТО: ФОТО: ИЗ Личного архива Тамары Гамба

стоит на кону. Сколько работы ради этого было проделано. И что вернуться домой с пустыми руками станет настоящей трагедией. А еще я подумал, что второй Олимпиады в моей карьере может и не быть. Собрал все эти мысли, тренеры меня настроили, сказали: «Та история в прошлом, давай напишем новую». Счастлив, что получилось.

ГАМБА СДЕЛАЛ ОЧЕНЬ МНОГОЕ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

— Сейчас вам 27, и почти вся ваша карьера пришлось на годы расцвета российского дзюдо, наступившего после Игр-2012 в Лондоне. А почему выбрали именно этот вид спорта?

— Мой старший брат однажды в детстве увидел соревнования по дзюдо, и ему очень понравилось. Особенно экипировка — белое кимоно, олицетворяющее чистоту помыслов спортсмена. Ведь дзюдо не просто спорт, в нем есть своя философия, глубокий смысл. Недалеко от дома оказалась секция, и он уговорил родителей отдать его и моего среднего брата. А меня отправили с ними за компанию. И вот мы все втроем какое-то время ходили, причем братья были физически крепкие, очень хорошо боролись, тогда как на меня особого внимания никто не обращал. Возможно, именно поэтому у меня и получилось потом в большом спорте, ведь в детстве, пока все тренировались, проводили поединки, переживали, когда что-то не получалось, я не испытывал никакого давления. У нас в семейном архиве

есть видео — братья на занятии отрабатывают друг на друга броски, а я на заднем плане сижу в уголке, снял белый пояс и делаю вид, что это удочка, играю в рыбака (смеется). Ребенок пришел в зал, занят, уже хорошо. А вот потом мы попали в зал «Шаболовка» (филиал знаменитой школы «Самбо-70», — Прим. автора) и там уже был совершенно другой уровень подготовки.

— Как это было?

— После Лондона действительно начался всплеск популярности дзюдо, а я к 2012 году еще занимался на любительском уровне. И вот мне предложили перейти в спорткласс, тренироваться по два раза в день. Я сильно сомневался, ведь до этого никогда не планировал связывать жизнь с профессиональным спортом. Я вообще не был тогда похож на профессионального атлета — пышная прическа, щеки большие (смеется). Но тренеры увидели, наверное, во мне потенциал, и отец настоял.

На помощь приходит понимание того, как много стоит на кону. Сколько работы ради этого было проделано. И что вернуться домой с пустыми руками станет настоящей трагедией.

Тогда мне было очень обидно, зато теперь четко понимаю, что в определенные моменты тебя должен кто-то подтолкнуть на правильный путь. Через год занятий я стал победителем юношеского первенства России, и карьера пошла в гору.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ГАЛЕНКО

— В какой момент пришло понимание, что можно стать профессионалом?

— Впервые, наверное, как раз когда я оказался в спортклассе. Для себя решил — один год буду тренироваться и выкладываться на все сто процентов, не пропускать занятия, не лениться. И если ничего не произойдет, значит, я честно поработал и доказал, что это мой потолок. А получилось, что я через год выиграл первенство страны, хотя соперники у меня были очень серьезные. Честно, для меня это был шок.

Можно сколько угодно изучать чужие истории успеха, но все равно они не воспринимаются так, как когда ты все проходишь сам. И второй ключевой момент — в 2015-м я в Абу-Даби выиграл чемпионат мира среди юниоров. Так, к 20 годам, понял, что, если прикладывать усилия, то можно достичь любой цели. Хотя по антропометрии для супертяжеля я очень невысокий, по длине рычагов очень заметно отстаю от соперников. Но если работать, то как гласит известная заповедь, можно превратить недостатки в преимущества.



ФОТО: КЛИНКО / АРХИВ ГАМБА, ГАМБА, ГАМБА

— **Насколько сильна сейчас конкуренция в сборной России и в чем ее ценность? Вы с Тасоевым не первый год спорите за лидерство в своем весе.**

— У нас с Иналом хорошие отношения. Но при этом мы не забываем, что у каждого профессионала есть спортивный эгоизм, каждый хочет побеждать. Поэтому одинаково важно, чтобы в команде была здоровая атмосфера, но и конкуренция не пропадала.

Ведь если сравнить атлета с лезвием, то конкуренция — то, что его заточивает, не дает заржаветь, расслабиться. Ты понимаешь, что если будешь недоработывать, то в любой момент на твое место поставят другого, как шестеренку в механизме.

Считаю, что сейчас в сборной очень сильная конкуренция почти во всех весах. Если раньше бывало, что в какой-то категории могли даже не выставить участника на чемпионат мира, потому что не рассчитывали на успех, то теперь такого нет. И еще отмечу, что после Токио очень сильно омолодился состав сборной, сейчас процентов 80 спортсменов — молодое поколение. Все заряженные, дерзкие, готовы грызть татами зубами. Когда постоянно дышат в спину, это очень подстегивает.

— *Получается, Вы росли вместе с российским дзюдо?*

— Да, оно быстро развивается, огромная заслуга в этом главы федерации Сергея Соловейчика. Очень много хороших инициатив, в том числе в детском спорте — «Школьная лига дзюдо», «Мой первый пояс». Я тоже участвую в этих программах популяризации. Хотим увеличивать количество занимающихся, чтобы вывести дзюдо в число ведущих дисциплин в стране. Пытаемся развивать клубную систему, для этого создан проект Континентальной лиги дзюдо. Сейчас в ней 30 команд в четырех дивизионах, лучшие выходят в главный финал, остальные попадают в малый финал. Причем лига международная — у нас за два сезона были участники из Сербии, Ирана, Таджикистана, Грузии, Азербайджана, Узбекистана и даже Индии. На мой взгляд, идея очень перспективная. У зрителей есть шанс болеть не просто за россиян или, скажем, казахстанцев, а за любимую команду, будь то «Динамо», «Ахмат» или «Локомотив».

— *Несколько недель назад работу в России официально завершил Эцио Гамба, который проработал со сборной в разных должностях 16 лет.*

— Я с ним встречался не так часто, потому что когда попал в национальную команду, у Эцио уже начались, к сожалению, проблемы со здоровьем, и он работал больше удаленно. Но контакты у нас, конечно, были. Гамба — фигура очень большого масштаба, по-настоящему мудрый человек, много сделавший для российского дзюдо. Он выиграл со сборной пять золотых олимпийских медалей, но я больше ценю то, что он сделал для развития массового спорта, создал систему подготовки, начал развивать тренерские кадры. Казалось бы, иностранец, который может отработать свой контракт и уехать, какое ему дело до будущего дзюдо в России? Но Гамба пришел и начал сразу работать на долгосрочную перспективу. При нем тренеры стали получать аккредитацию, постоянно взаимодействовать с зарубежными коллегами. Он побуждал учить английский язык, в том числе и спортсменов. Вот из таких нюансов и складываются большие победы. Эцио проделал колоссальную работу, за что ему честь и хвала.

НЕНАВИЖУ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

— *К Играм-2028 подрастут новые конкуренты?*

— Сейчас, помимо меня и Инала, в супертяжелом весе есть и Валерий Ендовицкий, призер чемпионата Европы, с сумасшедшей антропометрией, ростом под два метра. Есть Денис Батчаев — чемпион мира и Европы среди юниоров, уже попадал в призы на взрослых «Больших шлемах», другие ребята. Что будет к отбору в Лос-Анджелес, даже не представляю. Каждая схватка — кость в кость.

— *Самые жесткие соперники, против которых приходилось выходить на татами?*

— Наверное, все-таки Ринер, и по физическим данным, и по регалиям. Еще всегда очень интересно бороться против японцев. У них очень своеобразный стиль, с ними не бывает легко. Никогда не отбивают номер. Поэтому сложно отбиваться, терпеть — иногда даже приходится на самого себя прикрикнуть. Есть ли ритуал перед схваткой? Постоянно повторяю себе: «Я — скорость, я — скорость!» Потому что для меня это именно то, за счет чего побеждать. Соперников разбираю, но в основном полагаюсь на свой опыт. Главное понимать, в какой стойке борется оппонент, какая рука рабочая, и сколько он способен выдержать. Ведь, по статистике, большинство моих схваток заканчиваются в дополнительное время.

— *Что в дзюдо доставляет вам наибольшее удовольствие, а что, напротив, больше всего не любите?*

— Мне очень нравятся тренировки такого компонента, как учикоми. В дзюдо так называется первоначальная фаза броска, выведение соперника из равновесия. Это монотонное повторение, где нужно войти в ритм. И когда я попадаю в этот поток, где отключаются мысли, то движения выполняю автоматически и начинается своеобразная медитация. Получаю от этого процесса огромное удовольствие.

А вот что искренне ненавижу, так это беговые упражнения. Когда их дают на занятии в больших количествах, даже подхожу к тренерам и спрашиваю — может, у нас тут теперь легкая атлетика? (смеется). Еще падать, конечно, неприятно.

БЫЛО ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ В ММА

— *Знаю, что Вы смотрели бой за звание абсолютного чемпиона мира по боксу между Артуром Бетербиевым и Дмитрием Биволом. Какие впечатления остались?*

— За боксом вообще слежу не так пристально, но всегда смотрю бои Артура и еще одного представителя Чечни Имама Хатаева, с которым мы вместе ездили на Олимпиаду. Вообще, так могу сказать про все дисциплины — мне интересно следить за теми, кого знаю лично, чем бы человек ни занимался. Бетербиев же в целом многое сделал для развития спорта, а теперь и вовсе вписал себя в историю золотыми буквами. При этом он не только великий спортсмен, но и очень приятный человек. Мне импонирует его поведение вне ринга, что он не поддается на трэш-ток, не говорит о соперниках никаких гадостей. А просто выходит и показывает свое спортивное превосходство.

Что касается боя с Биволом, то поединок вышел отличным, оба боксера показали высокий уровень. Борьба была равной, а споры насчет исхода — я не судья по боксу, но ведь такие разногласия случаются почти всегда, когда бой прошел всю дистанцию. Болельщики отдают победу тому, кого поддерживали, в случае поражения доказывают, что их любимца обокрали. Это совершенно нормально, и показатель того, что людям не все равно. Иначе все бы согласились друг с другом, и на следующий день про бой забыли. А сейчас мы видим, как сохраняется интерес, и готовится почва для реванша. Хотя лично мне бы не хотелось, чтобы был еще один бой. Как бы ни сложилось, пусть Артур остается непобежденным и абсолютным чемпионом.

— *А если бы не дзюдо, в какой вид спорта бы пошли?*

— Уверен, что это была бы тяжелая атлетика. Для других видов единоборств у меня не очень подходит комплекция. Если в дзюдо можно это компенсировать за счет техники, то в той же вольной или греко-римской борьбе так сделать куда сложнее. А вот для тяжелой атлетики у меня есть данные — короткие, но мощные рычаги, плюс я делал анализ состава тела, и оказалось, что у меня быстрых мышц



ФОТО: GETTY IMAGES / ТКИРИКАВА

К ДЗЮДО В ЯПОНИИ ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ

— *В Японии настоящий культ дзюдо. Что чувствовали, выходя на татами знаменитого зала «Ниппон Будокан»?*

— Понимал, в каком месте нахожусь. К сожалению, из-за пандемии атмосфера не была такой, какой могла быть в иных обстоятельствах. Но, конечно, к дзюдо в Японии особое отношение. Когда мы возвращались с тренировок в олимпийскую деревню, персонал спрашивал, каким видом спорта мы занимаемся. Услышав ответ, люди просто расцветали, настроение поднималось и у них, и у нас. Какой-нибудь клерк или охранник вполне мог сказать: «У меня, между прочим, второй дан», а это очень высокий ранг. Конечно, очень приятно, что свою олимпийскую медаль я выиграл на родине дзюдо.

— *Что еще остается в памяти от Токио?*

— Японский менталитет, дисциплина, чистота, организованность во всем. Не было никаких накладок на таком крупном мероприятии, как Олимпийские игры. И, конечно, наш дом в олимпийской деревне, где мы каждый вечер собирались, чувствовали победителей и призеров, много общались. До сих пор порой встречаю знакомые лица, с которыми тогда проводили время, смотрели трансляции, болели друг за друга. Очень теплые воспоминания. А на арене был только на дзюдо.

— *Кто с трибун произвел наибольшее впечатление?*

— Конечно, японцы очень серьезно подготовились, не зря они выиграли рекордные девять золотых медалей. Уважение японской федерации — вот именно так команды должны готовиться к домашним стартам. Сильное впечатление произвели и наши дзюдоисты. Какую тяжелую медаль взяла Мамина Таймазова — провела немислимый полуфинал, получила травму, но показала характер и смогла попасть на пьедестал. Нияз Ильясов выиграл бронзу в очень напряженной конкуренции. А вообще, восхищаюсь всеми ребятами из команды — в условиях пандемии и проблем с допуском они достойно выступили и брали награды. Со многими до сих пор поддерживаю контакт, радуюсь их успехам.

— *Где дзюдоистов чаще узнают на улице?*

— В Чечне (улыбается). В Москве очень редко, буквально пару раз в метро было дело. В Японии часто узнают — в 2023 году приезжали на «Большой шлем», вышел подышать воздухом, пришлось долго фотографироваться. Тот турнир вообще мне очень запомнился, он считается одним из самых престижных «Шлемов», а я его выиграл, да еще и все схватки закончил досрочно, красивыми бросками.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХЛЕНКО

ПЕРСОНА НОМЕРА



ФОТО: АНДРЕЙ КОЛОДЯНОВ / ИСРЕКСПОРТ

намного больше. А это взрывная сила, как раз и необходимая тяжелоатлетам. Мне тренеры по штанге не раз говорили, что я не тот вид спорта выбрал (смеется).

— На тренировках используете что-то из других единоборств?

— Мы на разминках часто добавляем элементы вольной борьбы, грэпплинга. Иногда хожу и на джиу-джитсу — для дзюдоиста это интересно, там больше борьбы в партере. И полезно. Есть еще такое упражнение от вольников, как рестбол. Это смесь игры в баскетбол с регби и борьбой, тоже ее часто практикуем на тренировках. А вот футбола я не любитель, в детстве в основном в воротах стоял (смеется). Хотя, на самом деле, многие ребята в сборной от футбола фанатеют. Но еще со времен Гамбы играть в него в сборной запрещали. Эцио считал эту игру слишком травмоопасной. Зато вот наши тренеры постоянно играют после занятий, разбиваются на команды и нас зовут за них болеть.

и как личность. А в целом, мне не очень нравится, как в смешанных единоборствах выстроены отношения между спортсменами. Это больше шоу-бизнес, чем спорт. И противоречит духу дзюдо. С другой стороны, суть MMA, как и в нашей дисциплине — при наименьших затратах сил максимально эффективно обезвредить соперника. Предложение попробовать себя в MMA было. Может, со временем что-то начну добавлять в свои тренировки. А пока с ударной техникой у меня не очень.

ОТЕЦ — ГЛАВНЫЙ БОЛЕЛЬЩИК, БРАТ — МОТИВАТОР

— Ваши корни с Кавказа. Когда говорят «кавказская семья», сразу приходит на ум строгий отец, много детей, шумные праздники.

— Да, примерно так и есть. Отца я бы не назвал таким уж строгим — хотя он всегда пристально следил за нашей учебой в школе и за тренировками. Знал всех учителей лично, у них был его телефон и возможность звонить в любой момент. При этом отец раз в две недели приезжал и узнавал о нашем поведении и успеваемости. А в зал на Шаболовке он несколько лет ежедневно возил нас троих после уроков, а потом забирал домой. И понимание того, насколько для отца важны наши успехи, тоже сыграло свою роль. Семья и сейчас у нас очень дружная, когда я приезжаю с соревнований или сборов, мы садимся и по шесть-семь часов просто разговариваем, смеемся. Мама обязательно готовит вкусную еду, накрывает большой стол.

— Не могу не спросить про отношение к MMA.

— Опять же, слежу в основном за теми, с кем знаком. Например, за Юсуфом Раисовым, который мне импонирует и как спортсмен,

Мы на разминках часто добавляем элементы вольной борьбы, грэпплинга. Иногда хожу и на джиу-джитсу — для дзюдоиста это интересно, там больше борьбы в партере.

ПЕРСОНА НОМЕРА



— Какие цели на ближайшие годы?

— Если говорить о спорте, то в текущих условиях национальная федерация поставила нам задачу успешно выступать на чемпионатах мира. У меня с Европы уже полная коллекция наград, а вот с мира пока только серебро и бронза. Добавить еще одну медаль — и в рамку, к папе на дачу. К счастью, три ближайших турнира пройдут в дружественных нам странах — Венгрии, Азербайджане и Казахстане.

А из других планов, конечно, отмену свое участие в роли посла в проекте ОКР «Олимпийский резерв — детям лучше». Мы готовим ребят к выступлению на юношеских Олимпийских играх-2026 в Дакаре. И вместе с Аллой Шишкиной будем сопровождать команду. Возможно, проект продлят и до летних Игр-2028 в Лос-Анджелесе. Помимо этого, являюсь амбасадором РУСАДА от дзюдо, и буду заниматься просветительской деятельностью в сфере антидопинга. Тема развития детско-юношеского спорта мне близка и интересна. Это очень важная работа.

К тому же, у меня тоже есть своя школа дзюдо, и я на собственном опыте понимаю, что это такое — работать с юными спортсменами. Да я и сам недавно был таким, как они — 11 лет прошло, как я попал в юношескую сборную России, а помню все в подробностях, как будто это случилось вчера (улыбается). Поэтому понимаю, насколько такая поддержка, наставничество важна для ребят. Это мотивирует, придает сил, позволяет показывать хорошие результаты.

Несколько раз ко мне в гости приезжали ребята из сборной и после сказали: столько угощений никогда в жизни не видели, теперь понимаем, почему ты такой большой (смеется).

— Любимое мамино блюдо?

— Из чеченской национальной кухни, называется жижиг-галнаш (галушки с мясом, отваренные в бульоне, — Прим. автора). Мама готовит его просто идеально.

— А кто Ваш главный болельщик в семье?

— Конечно, отец. Он всегда очень переживает. Читает все новости, следит за жеребьевками. Иногда звонит и спрашивает — а почему вот этот не приехал, почему тебя здесь нету? Когда так поддерживают, разве можно подвести?

— С братьями до сих пор спаррингуете?

— Старший брат — мой главный спарринг-партнер на протяжении долгих лет, он готовил меня к главным стартам в карьере. А еще отличный мотиватор. Считаю, процентов 80 всех моих побед — его заслуга. Однажды мне очень не хотелось идти на тренировку, и я спросил брата: можно одно занятие пропустить? Он не стал меня заставлять, на правах старшего отправлять через силу. Просто ответил: «Не ходи, но ты же сам знаешь, что потом пожалеешь». С тех пор вспоминаю его слова каждый раз, когда становится лень что-то делать.

— Где храните завоеванные награды, ведь их много?

— Все удивляются, когда узнают, что дома у меня нет ни одной медали. Потому что для меня дом — территория без профессионального спорта. С родителями я договорился, что в родных стенах мы обсуждаем что угодно, только не дзюдо. Когда я на соревнованиях или сборах — пожалуйста, можно говорить о спорте по телефону. Но дома — ни слова. Хотя когда я один раз уехал на сборы, родители повыше повесили мой диплом с Олимпиады. Специально прикрепили так, чтобы в глаза не бросался. А все медали отец увез на дачу и там оборудовал целый стенд. Ему нравится, а я туда и не захожу. Мне так психологически проще, я не зацкливаюсь на прошлых успехах. Считаю, что это останавливает мой рост как личности и как

спортсмена. Думаю только о будущем. Пару медалей я вообще подарил — например, золото юниорского чемпионата мира отдал правительству Чеченской Республики. Я и схватки свои не пересматриваю, мне это очень тяжело, приходится заставлять себя.

— Ваша семья уже давно живет в Москве, а в Чечне много родственников осталось?

— Конечно. В Москве тоже много, примерно 50 на 50. Раньше мы каждый год на лето уезжали в наше родовое село Ачхой-Мартан. Сейчас так не получается, но я стараюсь хотя бы раз в полгода выбираться на неделю и навещать родственников. Есть у нас высокогорное озеро Кезенойам — красивейшее, с лазурной водой, а над ним еще можно прокатиться на зиплайне. Часто еду туда после соревнований. Поднимаешься в горы, а там такая тишина, ни единого звука. И звездное небо по ночам — не передать словами. Еще люблю горнолыжный курорт Ведучи. Да и вообще всем, кто любит отдыхать на природе, советую просто подняться в горы — пожарить мясо, посмотреть на небо, подышать этим воздухом.

— Как проводите свободное время между тренировками?

— Понимаю, что спортивная карьера рано или поздно закончится, и чтобы быть востребованным, надо стать профильным специалистом. Конечно, хотелось бы остаться близко к спорту. Пытаюсь побольше читать полезных книг, учиться, заниматься саморазвитием. Поступил в РАНХиГС на государственное управление, очень интересно. В нынешнем году уже подавал документы на заочное обучение в Российский международный олимпийский университет, но по определенным обстоятельствам отложил поступление. Надеюсь, на год. В самом вузе я уже побывал, мне все понравилось, особенно теплое отношение к абитуриентам. Поэтому жду, когда начну учиться. Люблю с детства видеоигры, но сейчас пытаюсь себя ограничивать. Понимаю, что это такая прокрастинация, и иногда потом жалко потраченного времени — три часа просидел за приставкой, а мог бы что-то полезное сделать (смеется). Оправдываю себя тем, что развиваю мелкую моторику рук и реакцию.



ФОТО: КОЛЛЕКЦИОННОЕ АРХИВА ТАМБЕРЛАНА БЫШЦЕВА

ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ РАБОТАТЬ С ДЕТЬМИ

— Когда у Вас появилась собственная школа?

— Идея родилась давно, еще когда я был в юношеской сборной. Мне в жизни присущ перфекционизм, и я постоянно думал, какой должна быть идеальная спортивная секция для детей. Чтобы было удобно и им, и родителям. Чтобы ребята не просто занимались дзюдо, а получали удовольствие от каждой тренировки и максимальную пользу. И вот после Игр в Токио я воплотил этот замысел в жизнь вместе с партнером. Он помог мне с организационным процессом, и мы открыли школу в Подмоскowie, в городе Одинцово. Поначалу, конечно, сильно переживал, что не получится, ведь для меня это совершенно новый опыт. Но вышло даже лучше, чем ожидал, сейчас у нас занимаются более 200 детей в двух филиалах. Возраст — от трех до 17 лет.

— Вы в какой роли представлены в школе?

— Я директор, но помимо этого раз в месяц или два обязательно провожу мастер-классы для наших ребят, участвую в занятиях, слежу за работой тренеров, чтобы при необходимости корректировать учебные планы. Например, в октябре у нас прошел чемпионат школы, а затем мастер-классы в каждом из залов.

Ребята относятся к делу серьезно, и мы следим за каждым. Если кто-то на порядок сильнее остальных, есть потенциал для выступления на более высоком уровне, то передаем его в школу олимпийского резерва, с которой у нас есть договоренности. Моя личная цель — помочь развитию дзюдо в России, как на любительском, так и на профессиональном уровне.

— Насколько велик интерес к занятиям?

— В первом зале у нас вместимость 125 человек на пять групп, и мы, к сожалению, уже достигли лимита. Сейчас у нас человек 10 стоят в очереди, потому что мы чисто физически не можем разместить на тренировке всех желающих. Если кто-то уходит, на его место берем человека из листа ожидания. Для меня такой спрос тоже стал в своем роде откровением. Я ведь всю жизнь занимаюсь спортом, и думал — у нас достаточно тяжелая дисциплина, где нужно постоянно переступать через себя ради результата, неужели будет столько желающих? Оказывается, если правильно организовать процесс, то в восторге будут и родители, и дети. Которые готовы школу пропустить, но тренировку — нет (смеется). Мне приятно слышать такие отзывы, и я горжусь, что личным примером популяризирую спорт.

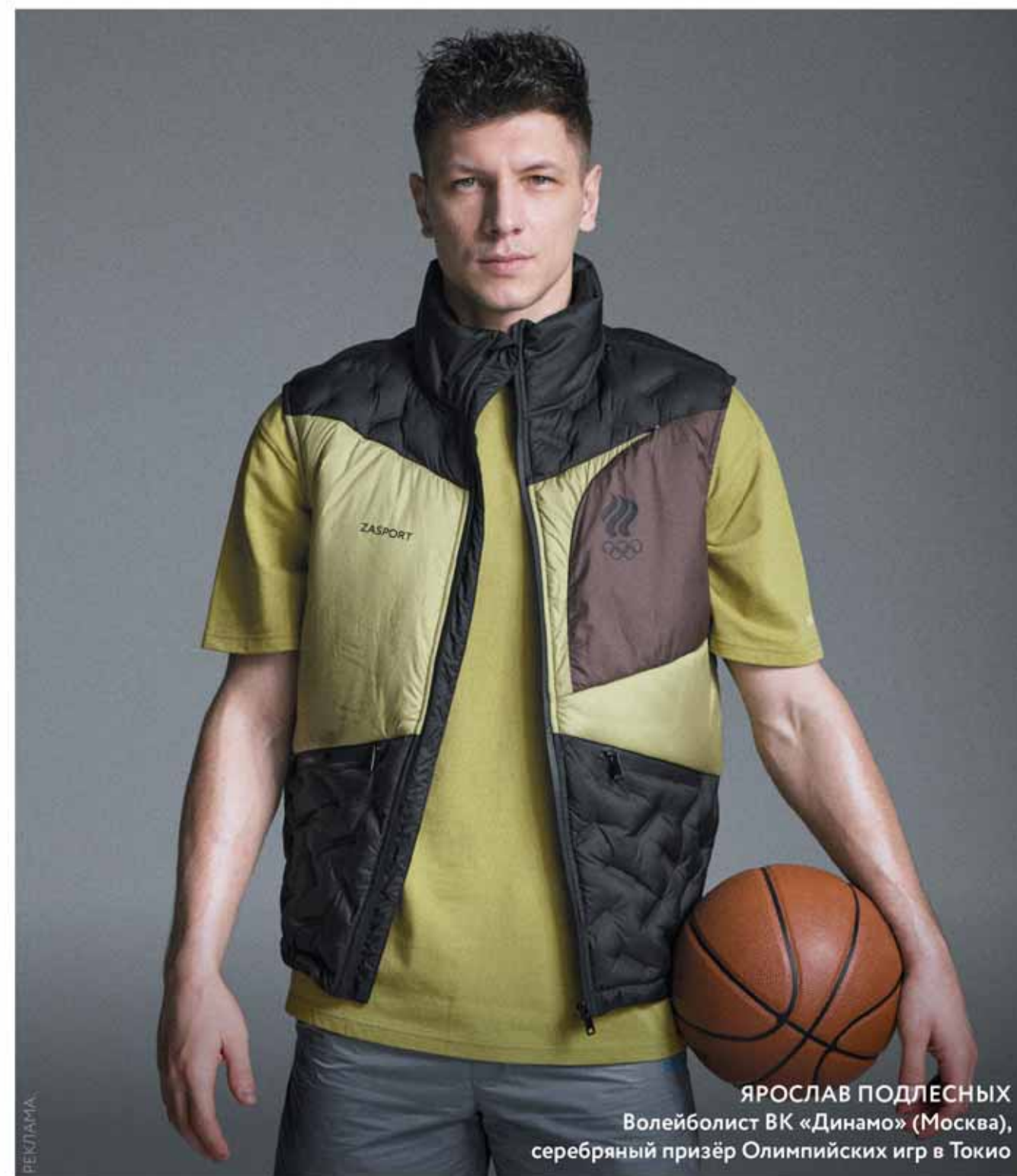
— Планируете открывать новые филиалы?

— Так как я действующий спортсмен, планов по расширению на ближайшее время нет. Поначалу я вообще был удивлен тем, сколько времени и сил это забирает. Когда мы открывались, у нас была концепция: создаем не просто спортивную секцию, не бизнес, а шедевр. Поэтому нельзя просто сделать тяп-ляп — задача добиться максимального результата, ведь эта школа носит мое имя, и за качество я отвечаю лично. Поэтому торопиться не буду, и дальнейшее развитие, открытие новых филиалов и так далее — уже когда завершу карьеру.

— А когда это произойдет, готовы полностью посвятить себя работе тренером, заниматься с детьми на ежедневной основе?

— Думаю, я бы смог быть тренером. Для меня провести занятие — удовольствие. Заметил, что в последнее время даже перестал специально готовиться, план всегда уже есть в голове. Стоит мне увидеть детей, как я определяю возраст и уровень подготовки, понимаю, какие упражнения можно давать, а какие не стоит. И все проходит как будто само собой. Не раз уже слышал от других, что у меня есть педагогическая жилка. Но вопрос тут вот в чем — обдумывая, чем заниматься по окончании карьеры, прихожу к выводу, что могу принести больше пользы как управленец. Так что решение еще предстоит принять. ♦

ZASPORT



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

РЕКЛАМА



Золота коллекция нового века

Собрали в специальном альбоме всемирнояркие истории и победы наших спортсменов в ХХI веке. Помстаем вместе?

История



Наши гандболистки – чемпионки мира! Впервые в истории...

...Костя Цзю – абсолютный чемпион в своем весе впервые за 30 лет



Золотой прекал Алексея Ягудина в Солт-Лейк-Сити

Расправились с французами. Наш первый Кубок Дэвиса!



История



За Александром Поповым не узнать – золото ЧМ на 50 м и 100 м

Лина Кабаева со второй попытки взяла олимпийское золото...

... Алексей Немов золото не взял, но покори Афины



Самый красивый финал Ролан Гаррос! Мыскина vs Дементьева



Мы едем на Евро-2004! Вадим Евсеев разговаривает с камерой



Серена повержена! Первый «Большой шлем» Марии Шараповой



Первый еврокубок в российской истории. Кубок УЕФА – у ЦСКА
Марат Сафин – победитель Australian Open



Великий бросок Холдена. Мы – чемпионы Европы!



Ненормальные! Кубок федерации снова у России



Волшебство на льду олимпийского Турина



Олимпийский триумф в женском теннисе...
... и мировой рекорд Елены Исинбаевой

Держим марку в синхронном плавании!
Кубок и Суперкубок УЕФА у «Зенита»



Финиш с флагом! Наши золотые биатлонистки...



...чемпионская улыбка Светланы Муравьевой



Обыграли канадцев на родине хоккея...
... и голландцев на футбольном Евро



История



ФОТО: GETTY IMAGES / RYAN PIERSE

Теннисный триумф!
Светлана – лучшая в Париже...



... Николай –
на Итоговом турнире

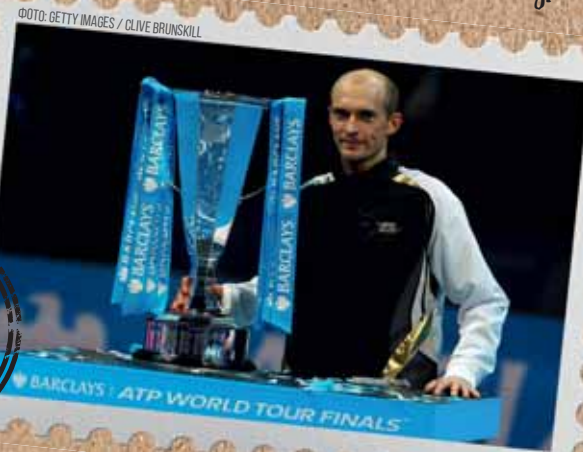


ФОТО: GETTY IMAGES / OLIVE BRUNSKILL

История



Российяни
впервые
на подиуме
«Формулы-1»



ФОТО: GETTY IMAGES / PAUL GILHAM

Разбился ярославский
«Локомотив»...



ФОТО: ВЛАДИМИР БЕЗУБОВ



ФОТО: GETTY IMAGES / ELSA

Чудо Владимира Алекно и Ко



ФОТО: GETTY IMAGES / JAMIE SQUIRE



Великоленна! Двукратная
чемпионка Евгения Канаева

Маркий Ванкувер!
Наши девчонки лучше французенок...

... А Крюков и Панжинский
быстрее Нормунга



ФОТО: GETTY IMAGES / SHAUN BOTTERILL



ФОТО: GETTY IMAGES / ALEXANDER HASSENSTEIN

ФОТО: 2010 ИИВ

Женская сборная России по волейболу
выиграла ЧМ. Гамова – лучший игрок турнира!



ФОТО: GETTY IMAGES / SHAUN BOTTERILL - FIFA

Из Таини с любовью. Сборная России –
чемпион мира по пляжному футболу

Все звезды в Москве! Лунтики принимают
ЧМ по легкой атлетике



ФОТО: GETTY IMAGES / PAUL GILHAM



Казань, встречай
Универсиаду!

ФОТО: АНДРЕЙ КОЛПАКОВ

Марше! Зимне! Твои!



79 золотых! Абсолютное превосходство сборной России на Европейских играх

Макарова и Веснина – лучшие в Рио-2016

Золотые девчонки Евгения Трефилова

УСКА – победитель Европы



ФОТО: GETTY IMAGES / JOSEF MARTINSON - ISU



ФОТО: GETTY IMAGES / MATTHIAS HANGST



Финал Гран-при, ЧМ, ЧЕ и не только. Медведева собирает титулы и бьет рекорды

45 побед подряд! Фантастическая серия Марии Ласцукене



ФОТО: BETTY IMAGES / LAURENCE GRIFFITHS



ФОТО: GETTY IMAGES / CLIVE BRUNSKILL

Слезы счастья. Наши гимнасты выиграли ЧМ в команде впервые за 28 лет...

... а лобуны впервые в истории привезли с чемпионата мира 16 медалей



ФОТО: GETTY IMAGES / IAN MACNICOL

Даниил Медведев – финалист US Open. Марат Сафин – комментатор года



ФОТО: ANDREY GOLOVANOV & SERGEI KIVRIN

Наконец-то! Олимпийские чемпионы по хоккею



Лебединое озеро и Дон-Кихот. Блистательная Алина Загитова



ФОТО: ANDREY GOLOVANOV & SERGEI KIVRIN

ЧМ-2018, спасибо за все!



ФОТО: GETTY IMAGES / JUNE ROSE

Год отмен и переносов. Календарь соревнований определен Covid-19



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



Команда России выиграла медальный зачет юниорских Олимпийских игр



ФОТО: ANDREY GOLOVANOV & SERGEI KIVRIN



ФОТО: ANDREY GOLOVANOV & SERGEI KIVRIN



Долгожданный
Токио-2020.
Бацарашкина
и Рылов –
двукратные чемпионы



Блистательный
финал. России
нет равных в женской сабле



ФОТО: ANDREY GOLOVANOV & SERGEI KIVRIN

Непревзойденная
Светлана Ромашина



ФОТО: ANDREY GOLOVANOV & SERGEI KIVRIN

Кубок Стэнли Сергея Бобровского

Абдурашид Садулаев –
шестикратный!



ФОТО: GETTY IMAGES / CLIVE BRUNSILL



ФОТО: GETTY IMAGES / BRUCE BENNETT

2 минуты 17.55 секунды. Евгения Чикункова
вписала свое имя в историю плавания

Роман
Костомаров.
Победивший
смерть



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КОСТОМАРОВА



ФОТО: GETTY IMAGES / RICHARD HEATHCOTE

Чемпионы наших сердец –
Щербакова и Большунов



ФОТО: GETTY IMAGES / MADDIE MEYER



ФОТО: GETTY IMAGES / MATTHEW STOCKMAN

Медведев –
первая
ракетка
мира
дольше всех
из россиян





НА ТРИБУНАХ СТАНОВИТСЯ ТИШЕ

Во времена, когда на Красной площади проводились парады физкультурников, а спортсмены были олицетворением человека новой формации, музыка должна была соответствовать этому культурному посылу. Не зря же все вступали в ДОСААФ, что расшифровывается как Добровольное общество содействия авиации, армии и флоту, и сдавали нормы ГТО — комплекса «Готов к труду и обороне». В этот ряд отлично укладывается «Спортивный марш» Исаака Дунаевского из популярного кинофильма «Вратарь» по произведению Льва Кассиля. Кто не знает строк: «Эй, вратарь, готовься к бою: часовым ты поставлен у ворот. Ты представь, что за тобою полоса пограничная идет!» Но несмотря на все это, в целом в песне не чувствуется милитаризма, она, прежде всего, оптимистическая: «Эй, товарищ, больше жизни!»

Автором слов, кстати, выступил Василий Лебедев-Кумач, который уже после Великой отечественной войны создал еще одно похожее произведение — «Закаляйся». Эта песня тоже прозвучала в спортивном кинофильме — комедии про боксера «Первая перчатка». И ее точно так же распевала вся страна: «Закаляйся, если хочешь быть здоров, постарайся позабыть про докторов». С этим произведением перекликается популярная песня Владимира Высоцкого об утренней гимнастике. Той самой, комплекс упражнений для которой ежедневно передавали по центральному радио. Народный бард,



ПЕРВЫЙ ПАРАД ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ И ВСЕВОБУЧА СОСТОЯЛСЯ НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ В 1919 ГОДУ

ФОТО: GETTY IMAGES / ARKADY SHARINCHIK



который и сам был не прочь по утрам делать зарядку, в шуточной форме переиначил текст, звучащий по утрам в каждом доме: «Если вы в своей квартире, встаньте на пол, три-четыре!» И конечно, в конце тут есть про обязательные водные процедуры.

Помимо Владимира Семеновича, немало популярных песен о спорте создал творческий дуэт композитора Александры Пахмутовой и поэта Николая Добронравова. Некоторые из них поют и по сей день. Например, «Герои спорта» — которая была написана к Олимпиаде 1972 года в Мюнхене и впервые исполнена Муслимом Магомаевым. «Мы верим твердо в героев спорта, нам победа как воздух нужна. Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена» — это и поныне, полвека спустя, неофициальный гимн отечественного спорта, звучащий на многих мероприятиях.

Та песня стала для Пахмутовой и Добронравова далеко не первой на спортивную тематику. Еще за четыре года до ее появления они сочинили поистине народный хит «Трус не играет в хоккей». Некогда исконно канадская забава с шайбой и клюшкой в 60-х и 70-х была в СССР с большим отрывом самым популярным видом спорта, и слова этой песни, которую исполняли в числе прочих Вадим Мулерман и Эдуард Хиль, моментально ушли в народ. «Суровый бой ведет ледовая дружина, мы верим в мужество отчаянных парней» — под эти строки выросло не одно поколение наших хоккеистов.

Сразу семь песен Пахмутовой и Добронравова вошли в, выражаясь современным языком, саундтрек к известному документальному фильму «Баллада о спорте». Его снял к Спартакиаде народов СССР (и за год до Олимпиады в Москве) маститый режиссер Юрий Озеров, а закадровый текст читал его брат, всенародно популярный телекомментатор Николай Озеров.

Именно в этом фильме впервые прозвучала еще одна классическая композиция «Команда молодости нашей». Это оттуда знаменитые фразы: «С тобою мы объездили полсвета, но каждый раз тянуло нас домой» или «Придут честолобивые дублеры, дай бог им лучше нашего сыграть». В фильме песня звучит в исполнении Людмилы Гурченко, а впоследствии



ФОТО: GETTY IMAGES / PAUL IMAGES ARCHIVE

«ДО СВИДАНИЯ, НАШ ЛАСКОВЫЙ МИША, ВОЗВРАЩАЙСЯ В СВОЙ СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС»: ПОД ВОКАЛ ЛЬВА ЛЕЩЕНКО И ТАТЬЯНЫ АНЦИФЕРОВОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ТАЛИСМАН УЛЕТАЛ В ТЕМНОЕ СТОЛИЧНОЕ НЕБО

композиция прочно вошла в репертуар Льва Лещенко. Также в «Балладе о спорте» можно услышать «Темп» Софии Ротару, «Богатырская наша сила» Дмитрия Гнатюка, «Стадион моей мечты» того же Магомаева.

Ну а главным спортивным произведением дуэта Пахмутова/Добронравов, конечно, является песня «До свидания, Москва» с церемонии закрытия Игр-1980. В народе ее запомнили по первым словам: «На трибунах становится тише, тает быстрое время чудес. До свидания, наш ласковый Миша, возвращайся в свой сказочный лес». Под вокал Льва Лещенко и Татьяны Анциферовой олимпийский талисман улетал в темное столичное небо, и это зрелище никого не могло оставить равнодушным. Само же произведение — обязательный атрибут любых фильмов о том турнире.

Но не стоит думать, что у супружеско-творческого дуэта была какая-то монополия на олимпийские песни. Вовсе нет — композиция про Мишку прозвучала только на закрытии Игр, а до этого на слуху было другое произведение. Официальную песню турнира под говорящим названием «Олимпиада-80» написал Давид Тухманов на стихи Роберта Рождественского, а исполнил молодой эстонец Тынис Мяги, благодаря этому ставший всесоюзно известным. От Калининграда до Камчатки знали эти строки: «Реет в вышине и зовет олимпийский огонь золотой. Будет Земля счастливой и молодой!» А дальше по тексту там есть «королевы плавания, бокса короли».

КРУТЯТСЯ ДИСКИ ВСПОМИНАЕМ ГЛАВНЫЕ ПЕСНИ О СПОРТЕ

Давно прошли те времена, когда конкурсы искусств входили в программу Олимпийских игр, а за сочинение какой-нибудь музыкальной композиции можно было получить золотую медаль. Но со спортом и его болельщиками музыка прочно связана по сей день.

И народная любовь для исполнителей сейчас куда важнее официального признания и наград. Давайте вспомним широко известные или просто прочно связанные со спортом песни. Подпевать и пританцовывать в процессе чтения не только не запрещается, а горячо рекомендуется.



ЛИДЕР ГРУППЫ «ЧАЙФ» ВЛАДИМИР ШАХРИН НАПИСАЛ СВОЙ ХИТ «АРГЕНТИНА – ЯМАЙКА – 5:0» В ПАРИЖЕ ВСЕГО ЗА ПАРУ ЧАСОВ

ФОТО: WIKIPEDIA.ORG / ROMAN VOLODIN

Спустя четверть века к Олимпийским играм в Сочи выпустили целый музыкальный альбом, на котором засветились Валерия, Дима Билан, Елка, Филипп Киркоров, Юлия Савичева, Владимир Пресняков, Дмитрий Колдун и другие звезды современной поп-сцены. Но по популярности этим композициям до олимпийского Мишки оказалось далеко. Песню закрытия Игр «До свидания, Сочи» сочинил Игорь Крутой, а исполнила оперная дива Хибла Герзмава.

Впрочем, нельзя сказать, что наше время не подарило запоминающихся спортивных песен. Одной из них, посвященной даже не отдельной дисциплине, а конкретному матчу, стал хит группы «Чайф» «Аргентина – Ямайка – 5:0». Лидер коллектива Владимир Шахрин написал ее в Париже всего за пару часов, увидев у Эйфелевой башни такую картину: рядом параллельно шумно веселились аргентинские фанаты и тихо грустили, наступивая на барабанах какой-то медленный ритм, поклонники ямайцев. «На самом матче я не был, счета не знал, но по реакции болельщиков стало все понятно», – вспоминал Шахрин. Результат превзошел все ожидания музыкантов, а припев «Какая боль! Какая боль!» ушел в фольклор.

Еще одна популярная песня, ставшая современным гимном своего вида спорта – «Гандбол» от группы «Сплин». «Мы все больны гандболом, и за гандбол умрем!» – таков принцип жизни лирического героя произведения. Хотя сама песня, скорее, шутивная, а ее автор Александр Васильев уточнял, что повествование ведется от лица фанатов, которые уже из-за «нарушения режима» не вполне понимают, за какой вид спорта болеют. Как бы то ни было, композиция нашла своего слушателя.

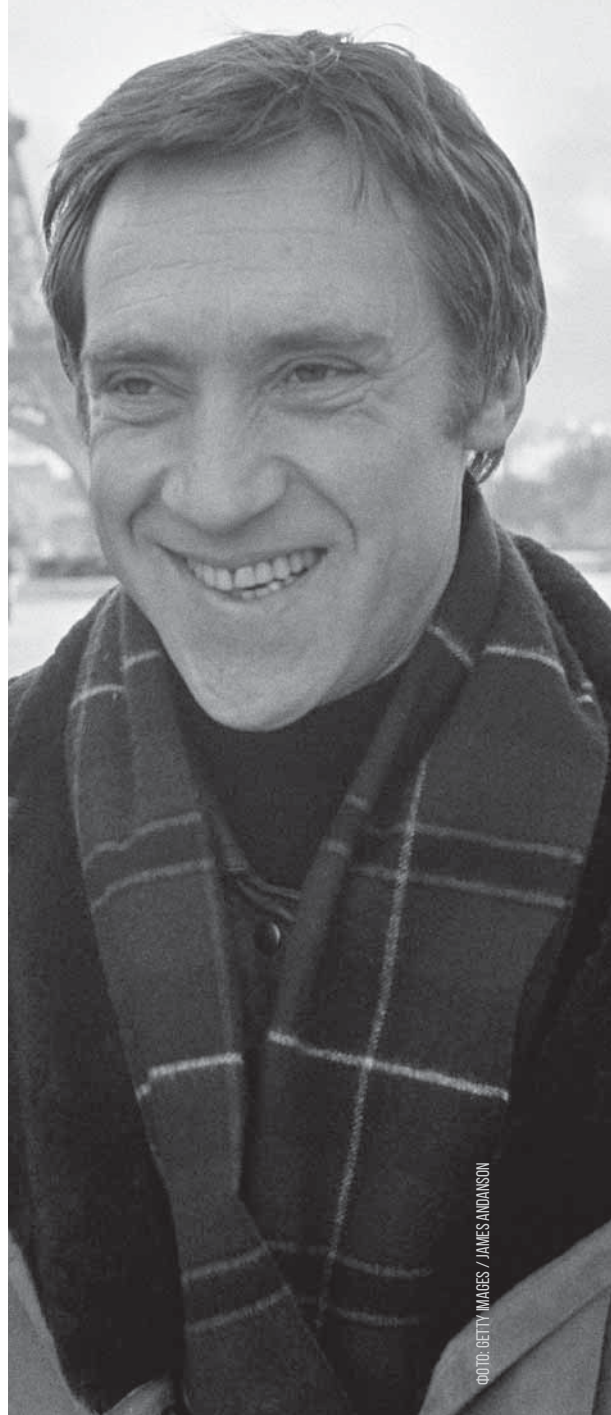


ФОТО: GETTY IMAGES / JAMES ANDANSON

У Высоцкого есть целый цикл спортивных песен, больше двух десятков. Многие из них стали поистине народными.

Это и «Вратарь», посвященная Льва Яшину: Да, сегодня я в ударе, не иначе – надрываются в восторге москвичи. Я спокойно прерываю передачи и вытаскиваю мертвые мячи».

И «Метатель молота»: «Я раздул плечо. Трибуны замерли, Молчанье в ожидании храня. Эх, что мне мой соперник – Джон ли, Крамер ли! Рекорд уже в кармане у меня».

И «Песня сентиментального боксера»: «Удар, удар, еще удар, опять удар – и вот Борис Буджеев (Краснодар) проводит апперкот. Вот он прижал меня в углу, вот я едва ушел, Вот – апперкот, я на полу, и мне нехорошо».

И «Песенка про прыгуна в высоту», и «Марафон», и про шахматиста было, и про тяжелоатлета, и про хоккеиста, и, конечно, про конькобежца на короткие дистанции.

Цитаты из них знает каждый. А если вы вдруг подзабыли, переслушайте на досуге – не пожалеете.

РЕТРО

УШЛИ В НАРОД

Конечно, даже на российских аренах звучат не только спортивные песни на родном языке, но и международные хиты. Если попробовать остановить на улице человека и попросить его навскидку назвать самое известное произведение на эту тему, то очень велика вероятность получить один из двух ответов, объединенных исполнителем. Действительно, We will rock you от группы Queen неоднократно признавалась главным гимном спортивных болельщиков. А количество переделок, переделок и ремиксов не поддается учету. Интересно, что помимо гитарного соло в этой композиции, написанной как раз гитаристом Брайаном Мэем, не звучит никаких музыкальных инструментов. Только хлопки в ладоши и топание ног, отбивающие ритм.

Если We will rock you это агрессивная, мотивирующая песня, задающая настрой на игру, то куда более мягкая и лиричная We are the champions – гимн победителей, уже забивших свой самый важный мяч и стоящих на вершине мира. Интересно, что вокалист Queen Фредди Меркьюри сочинил ее в то же самое время, что Мэй – свой хит. При этом гитара Брайана в большей части песни Фредди не используется – фортепиано, бас и ударные уступают ей место только к финальному соло. Поэтому эти две песни – как инь и янь, притягивающие друг друга и идеально дополняющие противоположности.

Собственно, в 1977-м они и вышли на одном диске. А о культовом статусе песни We are the champions говорит тот факт, что она неоднократно становилась гимном различных спортивных турниров. Например, через 17 лет после выхода этот хит Queen попал на альбом с официальным саундтреком к чемпионату мира-1994 в США.

Кстати, об официальных песнях и альбомах. На главных футбольных турнирах это давняя практика – у чемпионатов Европы гимн появился с 1992 года, а на чемпионатах мира и вовсе с 1962-го. Как правило, главная песня звучит из каждого утюга во время самих соревнований и используется во время трансляций, но очень часто эти композиции становятся, как принято говорить, однодневками. Кто-то еще помнит официальную песню ЧМ-2018 в России? Ее записали Ники Джем,



ФОТО: GETTY IMAGES / MIROPPHIX

Если говорить про самый известный гимн с Олимпийских игр, то нам снова придется вспомнить Фредди Меркьюри, правда, уже без его товарищей по группе.

В 1987 году он записал вместе с оперной дивой Монсеррат Кабалье песню к Играм-1992, которую назвали Barcelona. Она стала одной из самых успешных в творчестве Фредди.

Солист Queen на протяжении всей жизни был большим поклонником оперы в целом и Кабалье в частности. Они познакомились как раз в 1987-м, и когда Кабалье узнала, что ее родная Барселона стала столицей Игр, она предложила Меркьюри помочь ей с созданием песни.

Именно Barcelona звучала на фестивале в честь прибытия олимпийского флага в 1988 году – это было последнее живое выступление уже смертельно больного Меркьюри.

Уилл Смит и Эра Истрефи, а называлась она Live it up. На альбоме с саундтреком турнира отметились также Наталья Орейро, Джейсон Деруло, DJ Smash с Егором Кридом и Полиной Гагариной, Лил Уэйн с Джастином Бибером. Но в историю музыки эти песни так и не вошли. И такая ситуация с большинством композиций.

Однако есть в этом ряду и несомненные «нетленки». Прежде всего, вспоминается официальная песня французского ЧМ-1998 La sora de la vida, которую исполнил Рики Мартин. Ее припев с рефреном «Гол, гол, гол! Оле-оле-оле!» до сих пор можно нередко услышать на стадионах по всему миру. Сохранила популярность после окончания турнира и песня Шакиры Waka waka, записанная к чемпионату мира-2010 в ЮАР, хотя ее чаще можно услышать не на трибунах, а где-нибудь в телеэфире.

Из официальных песен футбольных Евро выделяются Forza, в 2004-м закрепившая мировую славу Нелли Фуртадо, и Endless summer, исполненная Осеаной в 2012-м. А самая запоминающаяся история случилась в 1996 году. Официальную песню чемпионата Европы, прошедшего в Англии, записала популярная группа Simply Red, но их произведение We're in this together сейчас вспомнят разве что преданные фанаты и музыкальные знатоки. А вот композиция Three lions группы Lightning Seeds, напротив, не только добралась до первого места в британском чарте, но и стала неофициальным гимном всего английского футбола. Болельщикам она более известна по строчке из припева как Football's coming home. Удачи сборной Англии, впрочем, песня на том турнире не принесла, родоначальники футбола по тогда еще печальной традиции проиграли серию пенальти в полуфинале.





СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ ХОТЕЛ УСЛЫШАТЬ В КАЧЕСТВЕ САУНДТРЕКА К «РОККИ 3» КОМПОЗИЦИЮ QUEEN ANOTHER ONE BITES THE DUST, НО ГРУППА ОТКАЗАЛА

ГОЛЛИВУД И СТАДИОНЫ

Давайте теперь вспомним и другие известные песни, прочно связанные со спортом. Например, Eye of the tiger от группы Survivor. Это главный хит американского коллектива и одна из самых популярных песен, звучавших в спортивном кино. Она вошла в саундтрек к фильму «Рокки 3» в 1982 году. Забавно, что режиссер и исполнитель роли Рокки Бальбоа Сильвестр Сталлоне очень хотел услышать в качестве главной композиции Another one bites the dust от тех же Queen, но группа отказала гонцам из Голливуда. Тогда выбор пал на малоизвестных рокеров из Чикаго, и это стало для Survivor настоящим прорывом. Они взяли в качестве названия одну из реплик, которую говорит тренер Рокки Аполло Крид, и образ оказался очень мощным, а песня — суперхитом.

Не менее знаменит другой кинохит — композиция Вангелиса Chariots of fire. Узнаваемый всеми буквально с пары нот инструментальный проигрыш (не путать с поражением) был написан для одноименной биографической спортивной драмы, название которой в переводе звучит как «Огненные колесницы». Она рассказывает историю участия двух британских легкоатлетов, Эрика Лидделла и Хэролда Арахамса в Олимпийских играх-1924, где они выиграли золотые медали в беге на 400 и 100 метров, соответственно. Фильм взял четыре премии «Оскар», в том числе и за музыку.

Треки про баскетбол есть в арсенале почти каждого уважающего себя рэп-исполнителя. Ничего удивительного, ведь хип-хоп-культура и этот вид спорта тесно переплетены. В начале 80-х годов прошлого века Кертис Блоу стал

РЕТРО

первым рэпером, чей альбом получил золотой статус. А на четвертой пластинке исполнителя вышла песня Basketball. Идею создать ее Кертису подбросила подруга: «Баскетбол — спорт номер один для афроамериканцев, а никто до сих пор не написал о нем песню. Ты будешь первым». Сработало на все 100 процентов. В треке упоминаются имена 22 игроков, а первым стоит любимый баскетболист исполнителя, Джулиус Ирвинг.

Есть свой аналог You'll never walk alone и в России. Болельщики московского «Спартака» в середине 2010-х сделали своим неофициальным гимном песню исполнительницы МакСим «Знаешь ли ты?».

Существует немало версий, объясняющих, как именно вышедший в 2006-м хит певицы из Казани стал главной песней фанатского движения красно-белых, но большинство из них напоминает городские легенды. Точно можно сказать, что без этой композиции сейчас уже трудно представить матчи «Спартака». А сама МакСим не раз исполняла ее на матчах, например, на финале Кубка России-2022.

И вот тут мы плавно переходим в другое измерение, где живут песни, непосредственно не связанные со спортом, но ставшие настоящими стадионными гимнами. Их знают болельщики, их любят включать ди-джеи на аренах, и без них сложно представить матчи и турниры по самым разным видам спорта. Взять хотя бы суперхит группы Blur — Song 2. Одни из лидеров брит-попа в конце 90-х записали, фактически,



СВОЙ АНАЛОГ YOU'LL NEVER WALK ALONE И В РОССИИ. БЕЗ КОМПОЗИЦИИ «ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?» В ИСПОЛНЕНИИ МАКСИМ СЕЙЧАС ТРУДНО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ МАТЧИ МОСКОВСКОГО «СПАРТАКА»

Давайте немного отмотаем пленку назад и в очередной раз вернемся к группе Queen.

Самое интересное, что идея появления двух песен, о которых мы уже поговорили и которые навсегда изменили мир спорта, появилась у лондонской четверки, когда они услышали другую известную композицию, связанную со спортом. «После концерта в Стаффордере мы отыграли несколько песен на бис.

И вдруг публика перестала аплодировать — вместо этого они хором затянули You'll never walk alone. И нас буквально «накрыло», настолько эмоциональный получился момент», — вспоминал Брайан Мэй.

А об упомянутой песне стоит рассказать особо. Всему миру она известна как гимн болельщиков «Ливерпуля», который поет весь «Энфилд».

Многие даже не подозревают, что You'll never walk alone вовсе не была написана специально для клуба. Впервые эта композиция прозвучала в мюзикле 1945 года «Карусель», который сочинили композитор Ричард Роджерс и поэт Оскар Хаммерстайн.

Так бы и осталась в архивах музыкальной истории, если бы спустя 18 лет свою версию не записала популярная в тот момент ливерпульская группа. Нет-нет, не «Битлз», а другая — Gerry and the Pacemakers. Именно в их исполнении песню услышал и пришел в восторг знаменитый тренер Билл Шэнкли, с легкой руки которого ее подхватили журналисты, а затем фаны «Ливерпуля».

Сейчас ее название официально нанесено на клубный герб. А в число знаковых моментов спортивной истории навсегда вошел финал Лиги чемпионов в Стамбуле в 2005-м — стадион, по большей части наполненный болельщиками «Ливерпуля», пел You'll never walk alone, когда их команда по ходу матча проигрывала «Милану» 0:3.

После перерыва Стивен Джеррард с партнерами вышли и все перевернули с ног на голову, взяв в итоге трофей и приведя арену в экстаз.



ФОТО: GETTY IMAGES / MIKKA SCOTT



ВСТУПЛЕНИЕ К ENTER SANDMAN ОТ METALLICA ДАВНО СТАЛО НАСТОЯЩИМ СТАДИОННЫМ ХИТОМ

РЕТРО

пародию на коммерческий рок: максимум мелодизма, минимум смысла в тексте и на редкость прилипчивый хук в виде припева «Бу-хуу!» Тем не менее, эта песня стала у группы самой узнаваемой и до сих пор звучит на аренах.

Эминем давно стал легендой рэп-сцены, записал десятки треков, а среди спортивных фанатов его прославил гитарный рифф из песни Lose yourself. «Если у тебя будет всего один шанс, одна возможность получить то, чего ты так хочешь, воспользуешься ты ей или упустишь?» — слова, произнесенные еще до начала первого куплета, как нельзя лучше перекликаются с настроением спортсменов перед стартом.

Конечно, стадионные хиты это, прежде всего, рок. Вступление к Enter Sandman от Metallica, громкий Thunderstruck в исполнении хулиганистых австралийцев из AC/DC, знаменитый припев Welcome to the jungle от Guns'n'Roses, которым гостям дают понять — вы чужие на этой арене, межгалактический Final countdown, прославивший группу Europe, или задорный Blitzkrieg Ramones с рефреном «Hey! Ho! Let's go!» — все это песни, знакомые каждому спортивному болельщику.

Но и другие музыкальные направления не остались в стороне. Уже не первое десятилетие трибуны качают House of Pain с припевом из классического хип-хоп хита Jump around, 2Unlimited и их Are you ready for this?, C+C Music Factory, призывающие всех пуститься в пляс под Everybody DanceNow. Почти для каждого момента матча или соревнований можно подобрать свою музыку и составить плейлист. Что только доказывает — спорт и музыка отлично дополняют друг друга. ♦



Глава Федерации прыжков с трамплина и лыжного двоеборья – о ситуации в мире, планах на зимний сезон и развитии своих видов спорта. В российских прыжках с трамплина и лыжном двоеборье летний сезон закрылся в начале октября чемпионатами России на олимпийском комплексе в Сочи. Глава национальной федерации Дмитрий Дубровский подвел их итоги, рассказал о текущем состоянии отношений с ФИС, ближайших перспективах своих видов спорта и многом другом.

ДМИТРИЙ ДУБРОВСКИЙ

«ЖДЕМ НАШИХ ДРУЗЕЙ НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАРТЫ ЗИМОЙ»

ОТ «ГОРНОГО ОРЛА» ДО ЧЕМПИОНАТА РОССИИ

— С точки зрения организации чемпионаты России прошли без форс-мажора – в Сочи погодные условия более благоприятны и предсказуемы. В том же Нижнем Тагиле или Чайковском ветер часто вносит свои коррективы, – отметил Дубровский. – Думаю, все остались довольны. Если говорить об итогах, то в мужских прыжках сенсаций не произошло, Евгений Климов уверенно выиграл оба личных золота. Данил Садреев стал вторым на трамплине К-95 и лидировал на К-125, но допустил технические ошибки во второй попытке.

Отмечу опытного Михаила Назарова, у которого бронза и серебро, вчерашних юниоров Михаила Пуртова и Илью Манькова, уже составляющих конкуренцию лидерам национальной сборной. Обращу внимание и на шестое место на К-95 ветерана Дениса Корнилова, который вернулся в строй после травмы и показывает, что списывать со счетов его еще рано.

Ну и, конечно, нельзя обойти победу Сахалинской области с капитаном Сашей Баженовым в командном первенстве. Они в прошлом сезоне впервые выиграли зимний чемпионат России, а теперь доказали, что это была не случайность. Сахалинская школа работает.

— Но вот у девушек без сюрпризов не обошлось, не так ли?

— Да, неожиданными стали как победа Кристины Кручининой на малом трамплине, так и успех другой петербурженки Валерии Римденюк на К-125, улетевшей в одной из попыток за 130 метров. Она, кстати, должна стать лидером сборной на Российско-китайских молодежных играх в январе. К сожалению, Александра Кустова осталась без золота, хотя у нее в активе бронзовая и серебряная награды. Ниже своих возможностей выступила опытная Кристина Прокопьева – только бронза на К-95, но там есть определенные нюансы по экипировке, плюс у нее прошел пик формы. Думаю, к зиме мы увидим другую Прокопьеву.

“

Отношение со стороны коллег несколько не изменилось, как было теплым, так и сохраняется. Они ждут нашего возвращения, но пока предпосылок к этому нет.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАМЛЕНКО

— Чуть раньше завершили свой турнир двоеборцы. Как он прошел?

— Вот тут точно без сенсаций — две победы Артема Галунина, два серебра Самира Мاستиева и две бронзы Ивана Пронина. Пожалуй, здесь ниже ожиданий выступили юниоры, которых мы планируем выставить на Российско-китайские игры.

Но ругать раньше времени их не будем, они планомерно готовятся к зиме, выступали под нагрузкой. Тренеры сделают необходимые корректировки. С другой стороны, в двоеборье молодежи сложнее обыграть взрослых, ведь здесь есть лыжегоночная часть турнира. Отмечу, что Галунин находится на индивидуальной подготовке, Мастиев и Пронин в составе сборной — до начала зимнего сезона им еще предстоят сборы в Казахстане и на ледяной лыжне в Сочи.

Еще не могу не сказать про женский старт. Чемпионкой стала Анна Василькова, которой нет еще и 16 лет, и она была самой молодой участницей всего турнира. В нашей истории это самая молодая победительница взрослых чемпионатов России. И ей тоже предстоит выступление на Российско-китайских играх — поможем ей и с подготовкой, и с экипировкой, и с организацией сборов. У опытной Стефании Надымовой не получился прыжок с трамплина, но для лета бронзовая медаль тоже не трагедия.



ФОТО: СПИД

— Новый сезон — предоллимпийский, это наложит свой отпечаток на подготовку и настрой в нынешних условиях?

— Не имеет смысла обсуждать политическую составляющую вопроса. Просто констатирую, что международный сезон мы снова пропустим. При этом и федерация, и спортсмены — все вместе продолжаем работать так, что готовы вернуться в любой момент.

Конечно, следим за международными стартами, как выступают лидеры из Австрии, Словении, Польши, других стран. Не исключено, что какие-то решения будут приняты, например, будущей весной, и с лета российских спортсменов допустят в том или ином статусе.

В таком случае нам хватит времени, чтобы через этапы «Гран-при», Кубка мира, Континентального кубка получить олимпийские лицензии.

— Помимо чемпионатов России, национальные сборные в полном составе были представлены на международном турнире «Горный орел», прошедшем в Сочи.

— Мы рады, что в непростых условиях удалось организовать такие соревнования. Идею их проведения мы вынашивали давно, она принадлежит вице-президенту федерации Владимиру Славскому, чье имя и получил турнир. Это достаточно дорогое удовольствие, и я благодарен всем нашим партнерам, Минспорту, выступившему в качестве соорганизатора, администрации территории Сириус, а также фонду «Талант и успех». И сами трамплины, и вся инфраструктура были подготовлены отлично. Мы проводили эти старты во второй раз, надеюсь, они станут традиционными. На следующий год планируем пригласить не только сборные Казахстана и Беларуси, но и Китая.

— Что скажете по спортивным итогам турнира?

— Для наших спортсменов это была редкая на сегодняшний день возможность проверить свои силы на фоне соперников из-за рубежа. Считаю, что «Горный орел» удался и прошел на высоком уровне. Наши лидеры подтвердили класс. Садреев в июле не просто победил, а установил рекорд большого трамплина прыжком на 148 метров, хорошо выглядели и Климов с Назаровым. У девушек отмечу наших лидеров в лице Кустовой и Прокопьевой, юных Римденюк и Татьяну Марчукову. В двоеборье неожиданностей тоже не было, Галунин победил и летом.

ПРЕДПОСЫЛОК К ВОЗВРАЩЕНИЮ НА МЕЖДУНАРОДНУЮ АРЕНУ ПОКА НЕТ

— На что делается упор в нынешнем зимнем сезоне?

— Главными будут наши международные старты, которые организуем в Нижнем Тагиле в декабре и феврале. Это аналоги этапов Кубка мира, которые традиционно проходили в те же сроки. На них снова приедут наши друзья из Казахстана и Беларуси. Надеемся, что подключится и Китай, с которым мы активно развиваем партнерские отношения. Ну и, конечно,



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ДОЛЖЕВСКОГО

чемпионат России. Он пройдет в конце февраля-начале марта параллельно с чемпионатом мира по лыжным видам спорта в Тронхейме. Большое значение будут иметь уже упомянутые IV Российско-китайские молодежные зимние игры. В их программе есть и прыжки с трамплина, и двоеборье. А еще раз в две недели у нас проходят этапы Кубка России — там предусмотрен свой призовой фонд, в том числе и для победителей в общем зачете. Всего 12 этапов в прыжках и 8 — в двоеборье. Мы специально выстраиваем календарь таким образом, синхронизируя его с международным. Ведь по ходу сезона у прыгунов буквально два-три уик-энда свободны, все остальные заполнены соревнованиями. И важно сохранять этот ритм.

— Как поддерживаете диалог с международной федерацией, и меняется ли риторика у коллег из ФИС, представителей других стран?

— Честно сказать — у нас если и не максимально плотное, то хорошее взаимодействие с ФИС — прежде всего, с рейс-директорами по прыжкам с трамплина и двоеборью, Сандро Пертили и Лассе Оттесеном. К сожалению, эти контакты носят неофициальный характер, участия в работе различных комитетов и подкомитетов мы не принимаем ни очно, ни заочно, хотя являемся полноценным и действующим членом международной федерации. Но решения по итогам заседаний до нас своевременно доводят, поэтому мы имеем возможность отслеживать все изменения в правилах, в экипировке и так далее. А отношение со стороны коллег несколько не изменилось, как было теплым, так

и сохраняется. Они ждут нашего возвращения, но пока предпосылок к этому нет.

— Как построена работа федерации в условиях отстранения от стартов за рубежом?

— Мы сосредоточены на тех моментах, которые можно улучшить в отсутствие плотного международного календаря. Живем насущными вопросами развития наших видов спорта — улучшения материально-технической базы, инфраструктуры в регионах, поддержки детско-юношеского спорта. Сейчас есть возможность

Главными будут наши международные старты, которые организуем в Нижнем Тагиле в декабре и феврале. Это аналоги этапов Кубка мира, которые традиционно проходили в те же сроки.

максимально активно работать на местах. Это выражается в помощи по закупке детского инвентаря, реконструкции и строительстве детских трамплинов. Такая работа ведется в ряде регионов, ведь когда, если не сейчас? Плюс усиление научно-методической работы на всех уровнях. Мы шли к этому все последнее десятилетие после Игр в Сочи, у нас были замечания в хорошем смысле слова и от ОКР, и от Минспорта, мы старались учитывать их. Сейчас, считаю, вышли на качественно иной уровень. Прыжки и двоеборье эволюционируют, может, и не быстро, но каждые три-пять лет происходят, например, изменения в технике, и нужно держать руку на пульсе. Рад, что у нас налажено хорошее взаимодействие с региональными



ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОГО ДВОЕБОРЬЯ РОССИИ



ФОТО: АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ / ТАСС

федерациями, что они не замыкаются в себе. Сейчас, когда появились новые возможности в виде отчислений от букмекеров, мы стараемся их использовать, в том числе, для проведения различных семинаров, конференций.

— А как живут спортсмены?

— Конечно, непросто в такой обстановке сохранять мотивацию. На одной финансовой составляющей тоже далеко не уедешь, хотя призовые мы увеличили. Поэтому воспитательно-патриотическая работа среди членов сборных

с олимпийскими трамплинами К-90 и К-120, на использовании которых построен наш календарь соревнований. Надеюсь, в ближайшее время удастся загрузить стартами Сочи, не только в летне-осенний период, но и зимой.

— Как обстоят дела с инфраструктурой в других местах?

— Что касается других регионов, отмечу Сахалин. Там имеется, помимо детской линейки, недавно реконструированный 80-метровый трамплин. Он чуть меньше олимпийского К-90, но все равно позволяет проводить и международные старты, и сборы национальных команд. Благодаря этому сахалинские спортсмены прилично выступают на внутреннем уровне.

В Санкт-Петербурге полная линейка детских трамплинов, включая 60-метровый. Там проводятся всероссийские соревнования, и посмотрите, какой резерв воспитывает регион для сборных. Не исключая, что в Токсово в ближайшие годы появится и трамплин К-90 — уже идет разработка проектной документации. Нижний Новгород — там несколько лет назад построен 60-метровый трамплин, и все летние юношеские первенства по прыжкам мы проводим именно там, сохраняя традиции местной школы прыжков.

Также отмечу Татарстан — Казань и Лениногорск, детские трамплины в Пермском крае — Пермь, Кудымкар, Березняки, Лысьва, где мы с 2006 года проводим пользующееся большой популярностью «Рождественское турне». Мы помогаем сохранить существующую инфраструктуру в таких городах, как Сортавала, Киров — своими силами реконструируем,

закупаем покрытие для летней подготовки. В Сибири наши опорные точки — Красноярск и Междуреченск, в последнем недавно прошли Игры «Дети Азии». Вместе с новым губернатором Кузбасса попробуем замахнуться на то, чтобы к имеющимся трамплинам на 25, 40 и 60 метров добавить еще один, который может стать самым большим в России.

— Как бывшему двоеборцу не обидно ли вам, что эта дисциплина сейчас, по сути, на вторых ролях? Ведь в свое время успехов на международном уровне у двоеборья было больше, чем у прыгунов с трамплина, но в XXI веке как отрезало.

— Да, вы правы. Есть и досада, и разочарование, что вместе с успехами прыгунов не пришли победы и к двоеборцам. Никак не удается подтянуть его на международный уровень, хотя с 2010-12 годов мы предпринимали целый комплекс мер.

Строили спортивные объекты, приглашали иностранных специалистов, внедряли новые методы подготовки. Но считаю, что планомерная работа с привлечением науки рано или поздно даст плоды. Дело ведь не только и не столько в спортсменах и тренерах, а в правильно выбранной стратегии подготовки, реализации методического потенциала.

Считаю, что сейчас есть тот прогресс, которого, к сожалению, не было в предыдущих олимпийских циклах. На данный момент делаем акцент на молодежь, которая в перспективе может прогрессировать на протяжении шести-восьми лет, уверенно чувствовать себя не только на трамплине, но и на лыжне. И быть в расцвете сил к Олимпиаде-2030. Ведь у нас действительно были призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира — на совете федерации в Сочи мы вспоминали и Николая Киселева, взявшего серебро в Инсбруке, и поднимавшегося на пьедестал в Скво-Вэлли Николая Гусакова, и Николая Ноговицына, и Аллара Леванди, и Андрея Дундукова, и Валерия Столярова. Мое ощущение — наше двоеборье возвращается на правильный путь развития.

— Несколько лет назад на международном уровне дебютировало женское двоеборье, это вызвало определенный



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. ДВОЕБОРЦА

— После исчезновения из календаря международных стартов у многих видов спорта появились сложности с поиском спонсоров и партнеров. Вы не исключение?

— Конечно, в текущих условиях это непросто, учитывая не только наше отстранение, но и обстановку в целом. Особенно для таких видов спорта, как наши, которые не являются массовыми. Ведем переговоры с заинтересованными компаниями, но партнеров, увы, становится меньше. Еще раз поблагодарю Минспорта и ЦСП — в нынешней ситуации с отстранением от международных стартов наши спортсмены ни в чем не нуждаются, полностью выполняется календарный план по сборам и соревнованиям, тренерским и техническим персоналом мы укомплектованы на 100 процентов. Все на том же уровне, как при подготовке к Олимпиаде в Пекине.

ажитаж. Но после того как его не включили в олимпийскую программу в Пекине, а потом и в Кортине-д'Ампеццо, мне кажется, в развитии этой дисциплины наступил некий застой, согласны?

— Да, есть такое. Мы ведь были одними из пионеров женского двоеборья в 2016-17 годах. Когда Европа еще довольно робко делала первые шаги, у нас уже были призы, победы в летнем «Гран-при», в Континентальном кубке, и целая группа спортсменов показывала приличные результаты. Мы связывали с этим определенные надежды.

Но потом пандемия, наше отстранение, и развитие женского двоеборья в стране, скажем так, приостановилось. Хотя финансирование от Минспорта, организация соревнований, материально-техническая база — все на уровне. Не так много занимающихся этим видом спорта, но мы все равно стараемся не просто удерживать женское двоеборье на плаву, но и развивать.

У нас есть опытные лидеры в лице Стефании Надымовой, Ольги Аристовой, Глафиры Носковой, вернется после рождения ребенка Анастасия Гончарова. Уверен, девчонки еще скажут свое слово. Петербург, Татарстан, Подмоскovie, Свердловская область активно развивают эту дисциплину. Но пока она не вошла в олимпийскую программу, наши возможности, конечно, ограничены. ♦

Когда Европа еще довольно робко делала первые шаги, у нас уже были призы, победы в летнем «Гран-при», в Континентальном кубке, и целая группа спортсменов показывала приличные результаты.

тоже проводится. Тренерские штабы активно взаимодействуют с нами и делают все, чтобы и вне централизованных сборов спортсмены не чувствовали себя брошенными. Считаю важным поддерживать должный дух наших атлетов.

ХОТИМ ПОСТРОИТЬ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН В РОССИИ

— Болельщикам хорошо известны три кита российских прыжков с трамплина — Нижний Тагил, Чайковский и Сочи. Нагрузка на них заметно выросла?

— Согласен, по сравнению со многими другими видами спорта нам грех жаловаться — мы имеем три комплекса мирового уровня



ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОГО ДВОЕБОРЬЯ РОССИИ



ZOOM

Движение к мечте. Ольга Забелинская летит к серебряной олимпийской медали в гонке с раздельным стартом на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро.

ФОТО: GETTY IMAGES / PHIL WALTER

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РОССИЙСКИХ ФИГУРИСТАХ

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ — НАряду с хоккеем самый популярный зимний олимпийский вид спорта в нашей стране. Не сомневаемся, что настоящие болельщики знают биографии своих кумиров наизусть, поэтому предлагаем игру. Мы представляем вашему вниманию пять фактов о знаменитых фигуристах, а вы находите среди них вымышленный. Сколько у вас окажется правильных ответов?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ
НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

Анна Щербакова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА-2022 В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ, ЧЕМПИОНКА МИРА, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОМАНДНОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ И ФИНАЛА «ГРАН-ПРИ»

- 1 Ее прадед был крупным руководителем в одной из поволжских автономных республик.
- 2 Она самая младшая из так называемого «трио ТЩК» — Трусова-Щербакова-Косторная.
- 3 Стала всерьез воспринимать занятия фигурным катанием, только попав в группу к Этери Тутберидзе.
- 4 Первая олимпийская чемпионка, приземлившая в программе четверной прыжок.
- 5 Могла завершить карьеру в юном возрасте из-за серьезной травмы.



ФОТО: GETTYIMAGES / CLIVE ROSE

Татьяна Навка Роман Костомаров

ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ-2006 В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ, ДВУКРАТНЫЕ ЧЕМПИОНЫ МИРА, ТРЕХКРАТНЫЕ ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ, ТРЕХКРАТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ФИНАЛОВ «ГРАН-ПРИ»

- 1 Навка за карьеру представляла три разных сборных.
- 2 Костомаров попал в фигурное катание почти случайно.
- 3 Навка и Костомаров становились в пару дважды.
- 4 За три сезона, включая олимпийский, они не проиграли ни одного старта.
- 5 Навка является призером конкурса «Евровидение».

ФОТО: GETTYIMAGES / AMN MOHAMMAD JAMALI

Алексей Ягудин

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН-2002 В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ, ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, ДВУКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ФИНАЛОВ «ГРАН-ПРИ», ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ

- 1 Является коренным петербуржцем.
- 2 Окончил среднюю школу с золотой медалью.
- 3 Ни разу не выигрывал чемпионат России.
- 4 Обладает уникальным для всех дисциплин фигурного катания рекордом по победам за сезон.
- 5 Его автобиография вышла в Японии на несколько лет раньше, чем в России.

ФОТО: GETTYIMAGES / DOUG PENNINGER



ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / ИСРТЕЙ МИСРИН

Татьяна Волосожар Максим Траньков

ДВУКРАТНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ-2014 (В ПАРНОМ КАТАНИИ И КОМАНДНОМ ТУРНИРЕ), ПОБЕДИТЕЛИ И ДВУКРАТНЫЕ СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТА МИРА, ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЕ ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ, ПОБЕДИТЕЛИ ФИНАЛА «ГРАН-ПРИ»

- 1 В детстве Волосожар едва не выгнали из секции фигурного катания за лишний вес.
- 2 До того, как начать кататься с Волосожар, Траньков поменял шесть партнерш.
- 3 Первыми в истории фигурного катания выиграли два золота на одних Олимпийских играх.
- 4 О своей карьере и отношениях с Татьяной Максим написал книгу.
- 5 Волосожар с детства отлично играет на скрипке.

Алина Загитова

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА-2018 В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ИГР-2018 В КОМАНДНОМ ТУРНИРЕ, ЧЕМПИОНКА МИРА, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ФИНАЛА «ГРАН-ПРИ»

- 1 Получила имя в честь прославленной гимнастки Алины Кабаевой.
- 2 Всю карьеру счастливо избегала тяжелых травм.
- 3 Самая юная фигуристка в истории, собравшая карьерный «Золотой шлем».
- 4 Ее выступления послужили причиной внесения изменений в правила фигурного катания.
- 5 Премьер-министр Японии подарил ей собаку.

ФОТО: GETTYIMAGES / MATTHEW STOCKMAN



ФОТО: GETTYIMAGES / FRED LEE

Марк Кондратюк

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ИГР-2022 В КОМАНДНОМ ТУРНИРЕ, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

- 1 В детстве получил прозвище «Плющенко».
- 2 Отличается крайней рассеянностью.
- 3 Из-за серьезных проблем со здоровьем в юношеском возрасте не катался целый год.
- 4 Seriously увлекается искусством и сам пишет картины.
- 5 Был женат на звезде женского одиночного катания Александре Трусовой.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Татьяна Навка Роман Костомаров

- 1 Все верно. Татьяна еще в 16-летнем возрасте попала в сборную СССР в паре с Самвелом Гезальяном. После распада Союза они с партнером стали выступать под флагом Белоруссии. За эту команду с разными партнерами Навка выступила на Играх в Лиллехаммере и Нагано. А после создания дуэта с Костомаровым она перешла в сборную России, где ее ждали главные успехи.
- 2 Когда 9-летний Рома решил заняться спортом, его не взяли в секции плавания и спортивной гимнастики – сказали, что время для начала карьеры уже упущено. Тогда мама отвела мальчика в ледовый дворец АЗЛК. Костомаров очень смущался, рассказывал друзьям, что занимается хоккеем и пытался бросить фигурное катание.
- 3 В 1998 году Костомарова и Навку поставила в пару Наталья Линичук. Но уже через год специалист посчитала, что у дуэта нет перспектив. Татьяна ушла в декрет, а Роман начал кататься с будущей поп-звездой Анной Семенович. Но успехов новая пара не добилась, и спустя сезон Костомаров сам позвонил Навке и предложил воссоединиться.
- 4 Это не так. Начиная с сезона-2003/04 Навка и Костомаров дважды выигрывали чемпионат мира, трижды – чемпионат Европы, два раза становились лучшими в России, трижды – на финалах серии «Гран-При», и увенчали эту впечатляющую серию золотом Олимпиады в Турине. Но на японском этапе «Гран-при» осенью 2004 года россияне опередила болгарская пара Албена Денкова/Максим Ставиский.

- 5 Да. Помимо знаменитого конкурса песен «Евровидение», в середине «нулевых» дважды проводили аналогичный танцевальный конкурс. По правилам, в каждой паре должны были выступать профессиональный танцор и знаменитость. В 2008-м Навка выходила на паркет вместе с танцором Александром Литвиненко. Россияне стали вторыми, пропустив вперед представителей Польши.



ФОТО: GETTY IMAGES / ELSA



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО

Алексей Ягудин

- 1 Да. В городе на Неве Алексей встал на коньки в трехлетнем возрасте, тут же тренировался, сначала у Александра Майорова, потом – у Алексея Мишина. Но став первым в постсоветской истории российским чемпионом мира, перешел к Татьяне Тарасовой и уехал в Америку.
- 2 Не совсем. Алексей действительно хорошо учился в школе. Занятия фигурным катанием не создавали ему проблем с успеваемостью. Но и «ботаником» Ягудин не был, поэтому до золотой медали за пределами льда не добрался. Хотя серебряную все-таки получил. А вот высшее образование, как и многие другие атлеты, получал в институте физкультуры имени Лесгафта.
- 3 Как бы невероятно ни звучало, но это правда. При всех своих регалиях Ягудин за карьеру ни разу не стал чемпионом России, хотя участвовал в национальных первенствах восемь раз. В его послужном списке четыре серебра, бронза, одно четвертое и два пятых места.
- 4 Все верно. Ягудин – единственный среди всех фигуристов в истории, кто календарный «Золотой шлем». В одном сезоне-2001/02 он выиграл Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а также все возможные этапы «Гран-при», включая финал.
- 5 И это тоже правда. Книга под названием «Алексей Ягудин: Преодоление» впервые увидела свет в Японии в 2005 году. В России ее опубликовали только в 2007-м. Кроме того, Ягудин по завершении спортивной карьеры работает в качестве телеведущего, актера, журналиста и телекомментатора.

Алина Загитова

- 1 Это правда. Мама и папа долго не могли придумать девочке имя, даже после рождения. И вот когда дочери почти исполнился год, родители случайно увидели по телевизору выступление Кабаевой и решили назвать дочь в честь гимнастки. Сама Загитова в юности называла Кабаеву своим кумиром в спорте.
- 2 Это не так. Травмы у Загитовой были, да еще какие. Уже после переезда в Москву к Этери Тутберидзе спортсменка получила один за другим переломы руки и ноги, после чего ей пришлось фактически заново учиться кататься на коньках и осваивать прыжки. Но уже через год с небольшим Алина выиграла на юниорском уровне все крупные титулы.
- 3 Да. В 2019-м, еще будучи 16-летней, она выиграла чемпионат мира в японской Саитама, добавив эту победу к добытым сезоном ранее титулам олимпийской чемпионки, победительницы Евро и финала «Гран-при». Таким образом, Загитова стала второй одиночницей в истории после кореянки Ким Юна, собравшей так называемый «Золотой шлем».
- 4 Загитова большую часть прыжковых элементов исполняла во второй половине программ, чтобы получать надбавки в оценках. В победном Пхенчхане-2018 во второй части программы были все 10 прыжков. Тогда международная федерация ввела правило, по которому бонусы начисляются только за последний прыжок в короткой программе и три последних в произвольной. Этот пункт прозвали «правилом Загитовой».
- 5 После олимпийской победы популярность Алины в Японии была невероятной. Однажды спортсменка обомлела, что ей нравятся собаки японской породы акита-ину, и вскоре один из лучших заводчиков страны подарил ей щенка. Вручил его в Москве Загитовой не кто-нибудь, а премьер-министр Синдзо Абэ с супругой. Год спустя фигуристка уже с подростковой собакой посетила Абэ в его японской резиденции.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО

Татьяна Волосожар Максим Траньков

- 1 Волосожар в детстве была невысокого роста и пухленькой, поэтому, когда детские тренеры впервые увидели четырехлетнюю Танечку, то отказались брать ее в секцию. После уговоров мамы Волосожар дали три месяца испытательного срока, а потом все-таки оставили.
- 2 Траньков в юности отличался сложным характером, и с трудом уживался в дуэте с партнершами. В родной Перми Максим вставал в пару с Алесей Корчагиной, Ксенией Васильевой и Ириной Богомоловой. После переезда в Петербург катался вместе с Ириной Улановой, Натальей Шестаковой и Марией Мухортовой. С последней он начал добиваться успехов, но пара со скандалом распалась после сезона-2009/2010.
- 3 Вершиной карьеры дуэта стали домашние Олимпийские игры в Сочи. В их программу впервые вошел командный турнир фигуристов, чем Татьяна и Максим воспользовались сполна. К золоту в парном катании они добавили победу в командах, став единственными из россиян, кому это удалось.
- 4 В 2018 году, уже после завершения спортивной карьеры Транькова и Волосожар, дуэт представил автобиографическую книгу под названием «Две стороны одной медали». Большую ее часть написал Максим, открыто рассказавший о своей карьере. Татьяна ограничилась предисловием и послесловием. Планировалось, что она станет автором второй части биографии, но пока продолжение так и не написано.
- 5 А вот это неправда. На самом деле Татьяна не владеет ни одним музыкальным инструментом, но с самого детства хочет освоить игру на фортепиано. После рождения детей и ухода из спорта она твердо решила исполнить мечту, но времени для этого найти так и не смогла. Мечта так и остается мечтой.

Марк Кондратюк

- 1 В возрасте двух с половиной лет он впервые вышел на лед и сразу же упал. А в дальнейшем падал так часто, что первый тренер прозвал его «Плющенко». На первых соревнованиях в школе ЦСКА Марк упал с подиума раз, но Светлана Соколовская увидела в нем потенциал и взяла в свою группу.
- 2 Сам фигурист среди своих отрицательных качеств называл лень и рассеянность. Ключей от гостиничных номеров он теперь берет сразу несколько, а однажды оставил в автобусе костюм для выступлений. Верхом же рассеянности юности стали собственные коньки, забытые на катке в Тольятти.
- 3 Когда Кондратюку было 12, у него начало болеть колено. После ряда обследований ему диагностировали болезнь Шляттера. Врачи в таких случаях рекомендуют на некоторое время ограничить двигательную активность. Поэтому Марк не тренировался в полную силу примерно год, а на соревнованиях не выступал в течение полутора лет.
- 4 Это на самом деле так. В 14-летнем возрасте Марк впервые побывал в знаменитой лондонской галерее современного искусства «Тэйт модерн» и сначала «ничего не понял», но через год уже осознанно вернулся и сам начал пробовать свои силы в живописи. Среди любимых художников фигуриста – Казимир Малевич, Жан-Мишель Баския и Иероним Босх. А летом 2021 года Кондратюк организовал первую выставку своих работ.
- 5 Если вы следите не только за выступлениями спортсменов, но и их личной жизнью, то вас не проведешь! Кондратюк и Трусова действительно были парой с мая 2022 года, и охотно делились подробностями своих отношений в соцсетях. Но летом 2023-го спортсмены расстались, до свадьбы у них так и не дошло. Еще годом позже Трусова вышла замуж за другого фигуриста Макара Игнатова.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАКАЛЕНКО

Татьяна Кошелева

«В 35 лет начала новую главу в жизни»

Татьяна Кошелева – одна из самых ярких волейболисток России последних десятилетий. Чемпионка мира, двукратная победительница чемпионатов Европы, участница двух Олимпиад. А еще она играла в пяти разных странах и трех частях света – помимо России, в ее географии Турция, Бразилия, Китай.

Она переезжала с места на место, вела блоги, с головой погружалась в новую культуру. А потом осела в Италии, где провела три сезона за «Мегабокс Валлефолья» и завершила карьеру игрока в мае нынешнего года. Но из клуба не ушла – теперь Кошелева курирует там работу с молодежью. О своих путешествиях, любимых местах в мире, открытиях, уходе из спорта и отношении к санкциям в отношении российского волейбола Татьяна рассказала «Команде России».

ЕСЛИ ЗАСКУЧАЮ, ВЕРНУСЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

– Решение о завершении карьеры принималось не спонтанно, оно было взвешенным и обдуманным, – говорит Кошелева. – Игра в волейбол на высоком уровне отнимает много сил и, что еще важнее, времени. А я взрослою, появляются новые желания, амбиции, реализовать которые не успеваю. Если раньше посвящать все время волейбольной площадке было для меня естественным, то потом приоритеты поменялись.

Бесконечно люблю игру и эту часть своей жизни, но в какой-то момент надо начинать готовиться к тому, что карьера заканчивается. Прежде всего, готовиться психологически. Поэтому еще сезона три назад поняла, что примерно к 35 годам хотела бы завершить. Но уйти не вынужденно. Был момент, когда я получила

тяжелую травму, а хотелось с волейболом расстаться друзьями, будучи на площадке, сказав спасибо болельщикам.

– *То есть при желании могли бы еще поиграть?*

– Да. Но любопытство взяло верх – что же будет дальше? И вот теперь я живу в другой реальности и познаю мир за пределами арены. И вообще, я ведь в любой момент могу все перевернуть, это зависит только от меня. Сейчас получаю наслаждение от новой жизни, открываю себя в новых ролях и искренне признаюсь в этом себе и друзьям. А если вдруг заскучаю, вернусь на площадку в любой момент и не стану оправдываться.



— Что чувствовали сразу после завершения заключительного матча в карьере?

— На мой взгляд, мы придаем излишнюю значимость некоторым событиям (смеется). Убедилась в этом на своем опыте. Последний матч ничем не отличался от предыдущих. Хотя весь год думала — это мой заключительный сезон, вот одна из последних, предпоследняя игра, последняя, это почему-то казалось таким важным! Хотя я за 25 лет карьеры провела тысячи встреч, и знаете, какая из них самая-самая?

— Какая же?

— Да все они важны по-своему (улыбается). Каждая интересна. Но в день последнего матча все равно волновалась, уделяла чуть больше внимания деталям. Наблюдала, чувствовала по-особому — вот в чем отличие.

— Есть сожаление, что он был сыгран в Италии, а не в России, при своей публичке, в присутствии родных и друзей?

— Конечно, домашние стены и возможность видеть близких всегда имеют большое значение. В то же время хочу особо отметить, что Италия и клуб «Мегабокс Валлефолья» стали для меня родными. Я чувствовала поддержку ото всех, кто был рядом: девчонки, президент клуба, болельщики, за что очень благодарна. Да, последние годы я живу в Италии, и раз так сложилось, значит, так было нужно. Хотя я бы с удовольствием сыграла последний матч при родных трибунах, и от этой мечты не отказываюсь.

— То есть мы еще можем увидеть Ваш прощальный матч, к примеру, в Москве?

— Уже предложила такую идею нашей национальной федерации. И если будет возможно, то я бы пригласила в Россию многих. У меня есть друзья везде, где я играла — партнеры, тренеры, болельщики. С удовольствием собрала бы на таком матче весь мир (смеется). Ведь волейбол не знает границ, это отдельная планета. Благодаря ему я повидала много стран. И мне бы хотелось, чтобы мои иностранные друзья своими глазами увидели нашу страну, ее культуру, познакомились с менталитетом.

РАСТИМ ЧЕМПИОНК НА ПЛОЩАДКЕ И В ЖИЗНИ

— «Мегабокс» вывел из обращения ваш номер. Это стало для вас сюрпризом?

— Еще каким! Даже не могла представить! Поэтому была, мягко говоря, удивлена. Мне обычно легко описывать свои чувства, но тут, кроме благодарности, не подобрать слова. Благодарность и любовь. Спортсмен, который отдал клубу годы карьеры, здоровье, эмоции, не может мечтать о большем признании своих заслуг. Этого не заменят никакие материальные ценности, это нечто намного большее. Безграничное доверие друг другу.

— Когда Вам предложили работу в Валлефолье?

— Разговаривать о моей новой роли с руководством начали уже после завершения



карьеры. Наверное, никто до конца не мог поверить, что я закончу играть. А когда это все-таки случилось, в клубе сказали, что хотя бы применить мой опыт, видят во мне потенциал и желание. И предложили место в молодежном секторе. Здесь у меня есть возможность воплощать свои идеи при полной поддержке сверху и без каких-либо ограничений.

— Что входит в круг обязанностей?

— В зоне моей ответственности сейчас несколько команд — от молодежи до 13-летних. В будущем есть задача открыть свою школу и выстроить всю пирамиду — от детей до серии А. Чтобы у главной команды был прочный фундамент. Но я на этом не останавливаюсь — ведь просто играть в волейбол не интересно, хочется дать детям больше, быть важной и интересной частью их жизни. Поэтому прошедшим летом мы создали образовательный проект для наших воспитанниц, и уже начали его воплощать. Наш слоган — «Растим чемпионок не только на площадке, но и в жизни». Нам хочется, чтобы у девочек был четкий ответ

на вопрос: «Если не волейбол, то что?» Ведь на месте мам этих детей я бы хотела дать им выбор — заниматься спортом или знать, где еще хочется себя проявить и попробовать.

ЗАДЕРЖИВАТЬСЯ В ИТАЛИИ НЕ ПЛАНИРОВАЛА

— С 2010-го по 2021-й Вы 13 раз переходили из клуба в клуб, в некоторые команды попадали дважды, с 2016-го постоянно играли за границей. Почему осели именно в Италии?

— Такую кочевую жизнь я выбрала осознанно. Мне всегда нравилось путешествовать и пробовать новое. Чтобы воспользоваться полным спектром возможностей, которые дает спорт, нужно двигаться. А Италия возникла в моей жизни, можно сказать, случайно, ведь я совершенно не рациональный человек, следую за своим сердцем, чувствами, интуицией. И задерживаться здесь я тоже не планировала.

Так сложилась жизнь, из ситуаций и моментов, это трудно объяснить словами. Мы провели очень интересный и эмоциональный первый сезон, потом я получила травму. Клуб проявил человеческое отношение, продолжая платить немаленькую зарплату. А ведь каким бы сильным игроком ты ни являлся, у команды всегда есть свои задачи, ей нужно показывать результат. Такое доверие бесценно, и я решила остаться, хотела сделать и от себя что-то важное для «Мегабокса». А потом провела и третий сезон, почувствовала, что могу здесь жить (смеется). Мы с Италией совпадаем в ритме жизни, пока все складывается.

— Вы поиграли во многих странах — Турция, Италия, Китай, Бразилия. А где хотелось, но не довелось?

— Так получилось, что я попробовала силы везде, где развит волейбол, и чемпионаты проходят на высоком уровне. Все гештальты закрыты. А так, я бы с удовольствием поиграла вообще в любой стране. В Азии, например — Индонезия, Япония. Благодаря сборной России я каждый год на протяжении четырех-пяти месяцев путешествовала по миру, но приехать куда-то на матч и провести полноценный сезон далеко не одно и то же. Ты погружаешься в культуру, традиции страны, слышишь новый



— Распорядок дня сильно изменился по завершении карьеры?

— Перестраиваться было очень сложно, ведь долгие годы я жила по четко отлаженному режиму. Быть спортсменом сложно, но очень удобно — за тебя все продумают и все скажут. Каждый день ты четко знаешь, что ждет завтра.

Теперь все иначе. Было очень непривычно выходить из этой зоны комфорта, но я быстро себя организовала. Для человека, привыкшего действовать, получить столько свободного времени и заполнить его бывает непросто.

Хотя я сама составляю себе расписание на день. Конечно, есть обязательные встречи, важные мероприятия, но помимо этого, где нужно, добавляю или разгружаю. Учусь планировать, расставлять приоритеты, брать за это на себя ответственность. В 35 лет это новая глава в моей жизни, где нужно многому учиться.



У МЕНЯ ДВА ДОМА – МОСКВА И ПЕЗАРО

– В бытовом плане где было комфортнее всего, а где наиболее сложно адаптироваться?

– Мне удобнее всего организовать жизнь в России. Лучшего сервиса, внимания, ориентированности на клиента, чем у нас в стране, нет. Для меня самый привычный и удобный быт – дома в Москве, такого уровня я нигде не встречала. В этом плане очень скучаю по дому. Сложнее всего было в Китае. Загруженный график, бесконечные тренировки, культурные отличия буквально во всем, от быта до еды.

– Пришлось ли ломать какие-либо стереотипы во время путешествий по свету?

– Я в любую страну еду с любопытством и большим уважением. Меня никуда и никогда не тянули за руки за ноги, нужно относиться с благодарностью и уважением к местной культуре и возможностям, которые получаешь.

Никогда не ориентируюсь на стереотипы, только на свои ощущения. Мы часто боимся выйти из зоны комфорта, даже просто сесть в самолет для кого-то проблема. Люди боятся всего – пропустить рейс, говорить на чужом языке, оказаться в другом культурном окружении.

Но все это внутренние барьеры, не имеющие никакого отношения к реальности. Если вы едете в страну с желанием узнать ее по-настоящему, она ответит взаимностью. Нет ничего неосуществимого – это мое главное открытие в жизни.

– Наверняка у Вас есть подборка любимых мест, куда хочется возвращаться. Посоветуете три лучших?

– Я очень люблю природу, места, где можно гулять и ощущать всю полноту красок нашего мира. Поэтому первое место – Рио-де-Жанейро. Красивее океана, чем там, не видела. А еще очень красивые, легкие, чудесные люди. Бразилия навсегда в моем сердце, по ментальности она мне ближе всего.

Второе место – Сардиния. Была там в нынешнем году, море какого-то нереального оттенка. От самого яркого голубого до самого глубокого синего. И оно везде вокруг тебя. Мои глаза до сих пор не понимают, реальность это или создано искусственным интеллектом. И третье место – Стамбул. Если вы интересуетесь историей и архитектурой, должны там побывать.

– Но домом сейчас считаете Пезаро?

– Интересный вопрос. Для меня было очень важным моментом иметь дом там, где собираюсь жить постоянно. Я очень много ездила, и пришел момент выбирать, где осесть. Так что теперь у меня по сути два дома – в Москве и в Пезаро.

язык, манеры – и все это объединяется универсальным языком волейбола. Еще мне было бы интересно поиграть в США, вот там я ни разу не была даже на соревнованиях. При этом в нынешнем году там запускают профессиональную лигу, и мне поступали предложения. Все американки, которые вынуждены были уезжать в Европу, теперь могут играть в домашнем чемпионате, это очень важно. Мы привыкли видеть сборные США на пьедестале, и у мужчин, и у женщин, считать их топ-командами. Но никогда не задумывались, какого труда это стоит. Я уезжала за рубеж осознанно в 27 лет, а у них просто не было выбора. Поэтому интересно посмотреть – если они вывели на такой уровень университетские соревнования, что выйдет с профессиональной лигой.

– Тогда какой самый интересный чемпионат из тех, где Вы выступали?

– Везде интересно по-своему. У каждой лиги свои нюансы, сильные и слабые стороны. Сейчас, на мой взгляд, итальянский чемпионат самый сильный, здесь собран весь цвет волейбола. А «Конельяно» – лучшая команда мира.

– А где самые неистовые болельщики?

– Бразилия и Турция. В Италии тоже почти всегда полные залы, но по эмоциям бразильцам и туркам нет равных. В Турции в последние годы очень много сил вложили в развитие волейбола, чемпионата, сборной. И фанаты так отчаянно поддерживают команды, что это вызывает восхищение.

– Чаще всего волейболисток узнают в лицо в какой стране?

– Мне кажется, в Бразилии и в Китае. В Азии вообще очень любят волейбол – даже в составе сборной меня там узнавали чаще, чем в России на улицах (улыбается).

ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ТРУДНОСТЯХ НЕПРАВИЛЬНО

– Все знают о ситуации вокруг российского спорта. По-вашему, как она влияет сейчас на наш волейбол?

– Это случилось и на мне в том числе, и на нашей сборной, и на всех российских спортсменах. Считаю, что эта ситуация не-



ИНТЕРВЬЮ

справедлива в свете того, что спорт должен быть отделен от всех политических моментов. На мой взгляд, у нас в женском волейболе сейчас одно из самых сильных поколений за все время. Игроки потрясающей мощи и таланта. Очень счастлива видеть, что это признает весь мир, девчонки играют сейчас в лучших командах Италии, Турции, Китая. И в то же время очень жаль. Потому что когда лучшие годы этих игроков проходят вне международной арены, это неправильно.

– Вам не хватало сборной России на Олимпийских играх?

– Печально, что Игры в Париже прошли без наших сборных и надеюсь, что у мировых организаций хватит мужества снять все придуманные запреты. Надо дать людям жить, развиваться и сражаться на спортивных площадках, а не за их пределами.

– Что могли бы посоветовать коллегам?

– Только одно – в любых сложных обстоятельствах надо фокусироваться не на трудностях, а на текущем моменте. Пусть жизнь складывается так, но надо продолжать делать свое дело. Только вперед, только вместе, с гордостью за себя и страну делать то, что любишь. Важно и чувствовать поддержку со стороны команды, всей страны, которая очень много делает для спортсменов. Продолжаются внутренние чемпионаты, появляются новые турниры. Вместе мы все это преодолеем. ♦

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТАТЬЯНЫ КОШЕЛЕВОЙ



НАШИ В НХЛ

СЛЕДИМ ЗА УСПЕХАМИ РОССИЙСКИХ ХОККЕИСТОВ В ЗАОКЕАНСКОЙ ЛИГЕ

Погоня за Гретцки

Александр Овечкин продолжает погоню за рекордом канадца Уэйна Гретцки. В этом регулярном чемпионате 39-летний форвард «Вашингтона» набрал 25 (15+10) очков в 18 матчах. 19 ноября российский капитан «Кэпиталз» получил травму в матче с «Ютой» в результате столкновения с нападающим Джеком Макбейном. Из-за перелома левой малоберцовой кости ему придется пропустить от 4 до 6 недель. Это отсутствие на льду станет самым продолжительным в карьере. До повторения снайперского рекорда Гретцки ему осталось забросить 26 шайб.

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН – 868 УЭЙН ГРЕТЦКИ – 894

Рекордсмен Василевский

Голкипер «Тампы» Андрей Василевский установил рекорд НХЛ по скорости достижения 300 побед среди вратарей. 30-летний россиянин одержал 300 побед, сыграв 490 матчей. До этого рекорд принадлежал канадцу Жаку Планту (300 побед за 521 матч).

На третьем месте по этому показателю идет еще один россиянин Сергей Бобровский из «Флориды» (300-я победа в 541-м матче). 15 ноября «Тампа» обыграла «Виннипег» в матче регулярного сезона НХЛ со счетом 4:1, Василевский отразил 23 броска из 24 и был признан первой звездой встречи.



ВАСИЛЕВСКИЙ ВЫСТУПАЕТ ЗА «ТАМПУ» С 2014 ГОДА. В СОСТАВЕ КОМАНДЫ ДВАЖДЫ СТАЛ ОБЛАДАТЕЛЕМ КУБКА СТЭНЛИ



НАПАДАЮЩИЙ ВХОДИТ В СПИСОК 100 ВЕЛИЧАЙШИХ ХОККЕИСТОВ В ИСТОРИИ ЛИГИ

Павел Дацюк – в Зале славы НХЛ

В ночь на 12 ноября в Торонто состоялась торжественная церемония введения Павла Дацюка и других прославленных хоккеистов в Зал славы НХЛ. Бывший нападающий «Детройт Ред Уингз» по прозвищу «Волшебник» стал 10-м россиянином в Зале славы, вошедшим туда как игрок.

Помимо него, этой чести ранее удостоились Сергей Федоров, Павел Буре, Вячеслав Фетисов, Валерий Харламов, Игорь Ларионов, Сергей Макаров, Владислав Третьяк, Сергей Zubov и Александр Якушев.

Павел Дацюк – олимпийский чемпион-2018 и чемпион мира-2012. В составе «Детройта» россиянин выиграл два Кубка Стэнли, в составе СКА – Кубок Гагарина, вместе с «Динамо» становился чемпионом России. Нападающий занимает шестое место по очкам в регулярных чемпионатах НХЛ.

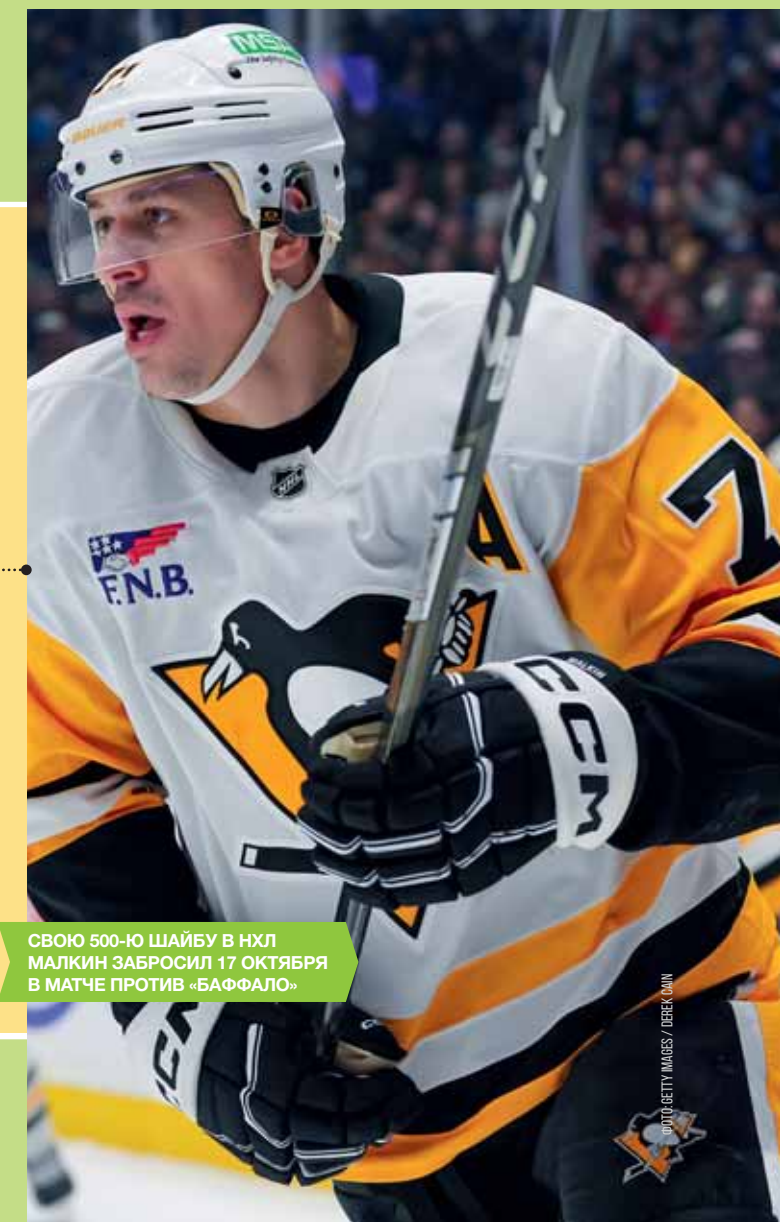
Золотая клюшка для Малкина

Нападающий «Питтсбурга» Евгений Малкин получил награду от клуба за 500-ю шайбу в карьере в регулярных чемпионатах НХЛ. Торжественная церемония прошла перед началом матча против «Детройта» 14 ноября.

На лед вместе с хоккеистом на специальную церемонию вышли его родители Владимир и Наталья, а также сын Никита. В видеообращении россиянина поздравили другие звездные игроки НХЛ, включая Александра Овечкина.

К слову, Малкин стал всего вторым россиянином после нападающего «Вашингтона», кому удалось забросить 500 шайб в лиге. Для 38-летнего Малкина нынешний сезон стал 19-м в НХЛ. И все эти годы он провел в «Питтсбурге», с которым выиграл три Кубка Стэнли. ♦

СВОЮ 500-Ю ШАЙБУ В НХЛ МАЛКИН ЗАБРОСИЛ 17 ОКТЯБРЯ В МАТЧЕ ПРОТИВ «БАФФАЛО»



ЧИТАЕМ, СЛУШАЕМ, СМОТРИМ

Алла

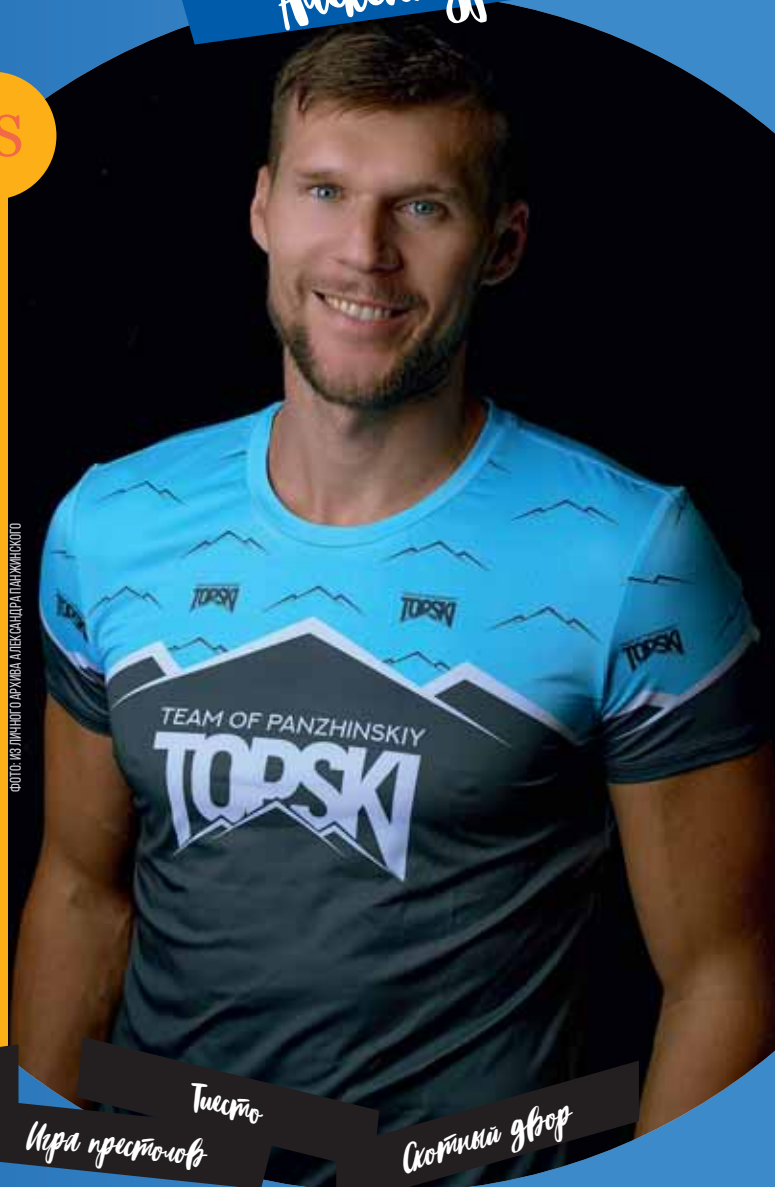
Александр

VS



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЛЫ ШИШКИНОЙ

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ПАНЖИНСКОГО



Сказать жизни ДА!

Простое Число

Николай Гоголь

Игра престолов

Тесто

Скотный двор

Сегодня в традиционной рубрике о книгах, музыке и кино настоящие лидеры мнений. Наши гости успешны не только в спорте, где добились невероятных высот, но и за его пределами. Трехкратная Олимпийская чемпионка и 14-кратная чемпионка мира по синхронному плаванию Алла Шишкина ведет свое шоу «Без Воды» на YouTube и другие мероприятия, комментирует соревнования и выступает в качестве посла проекта ОКР «Олимпийский резерв». Серебряный призер Ванкувера-2010 в спринте Александр Панжинский в собственной школе ставит лыжи детей и взрослых, организует соревнования для любителей, а еще его голос можно услышать в ТВ-трансляциях на федеральных каналах. Мы расспросили этих невероятно многогранных людей о том, что они читают, смотрят и слушают сами и что порекомендовали бы нам.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ПАНЖИНСКОГО



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ПАНЖИНСКОГО

КНИГИ

Алла Шишкина

Последнее время я полностью перешла на аудиокниги. Дорога в автомобиле или самолете к этому располагает. Из того, что прослушала недавно выделю две, в чем-то схожие, книги. Это работы психологов, которые побывали в концлагере: «Выбор» Эдит Евы Эгер и «Сказать жизни ДА!» Виктора Франкла. Сложная литература, особенно для людей с подвижной психикой. Но так как мне всегда были интересны биографии и судьбы людей, то и о сложном важно узнавать. Из классики и того, что рекомендую всегда и всем, назову две мои любимые книги – «Мертвые души» Николая Гоголя и «Портрет Дориана Грея» Оскара Уайльда.

Эдит Ева Эгер

Edith Eva Eger
Эдит Ева Эгер родилась в 1927 году в Венгрии. В 16 лет вместе со всей семьей она оказалась в Аушвице. Там ее родители погибли в газовой камере, а Эдит и ее сестра испытали на себе все ужасы лагерей смерти. После войны Эдит переехала в Чехословакию и вышла замуж, а затем вместе с супругом переехала в США. В 1969 году она получила научную степень по психологии в Техасском университете в Эль-Пасо. В своей книге «Выбор» Эгер чередует события своего личного путешествия с трогательными историями тех, кому помогла излечиться.

Виктор Эмиль Франкл

Viktor Emil Frankl
Виктор Эмиль Франкл родился в еврейской семье 26 марта 1905 года. Оканчивая гимназию, он посвятил дипломную работу психологии, которой увлекался с юных лет. Получив диплом, Виктор поступил в университет Вены. Осенью 1942 года Виктор Франкл с женой, сестрой и родителями был отправлен в концлагерь Терезинштадт. Выжить удалось только самому Франклу и его сестре. В 1946 году он выпустил книгу «Сказать жизни ДА!». С момента первого издания книга была переведена на несколько десятков языков, а ее тираж превысил 10 миллионов экземпляров.

VS

Александр Панжинский

Раньше я очень любил книги бумажные, но в последнее время в связи с работой, отсутствием сборов и свободного времени и наличием троих детей дома перешел на аудиокниги. Сейчас слушаю «Мозг и его потребности 2.0. От питания до признания». Интересно с биологической, анатомической точки зрения разобраться с мозгом. Понимаю, что правильно говорят, что все идет от головы. Из последнего также понравился «Скотный двор» Джорджа Оруэлла. Книга заставляет задуматься о многом: и о нынешней политической ситуации, и в целом о психологии человека.

В целом люблю детективы: Артур Конан Дойл, Эдгар По, Агата Кристи. Еще читаю с удовольствием биографии великих спортсменов. Например, история Криса Макормака – известного триатлониста – сподвигла меня попробовать этот вид спорта и преодолеть «железную дистанцию» в 226 километров.

Люблю приключенческую литературу, особенно Жюль Верна. А из того, что рекомендовал бы прочитать всем – «Мастер дела» Роберта Грина. Книга меняет мышление о погоне за результатом. Быстрый эффект – больше исключение из правил, мастерство приходит через труд, десять тысяч часов или миллион повторений. Также советую «Хомо Сапиенс», и «Хомо Деус» писателя Юваль Харари. Помогают в понимании откуда мы произошли и куда движемся.

Вячеслав Дубынин

Доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии человека и животных биологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова. Специалист в области физиологии, нейробиологии и психофармакологии. «Мозг и его потребности 2.0. От питания до признания» – книга о деятельности мозга, о том, как работают зрение и слух, центры сна и внимания, память и процесс мышления.

Алла Шишкина

За музыкальными новинками не слежу. В основном слушаю то, что слушала ещё в институте. А сейчас музыку начала 2000-х – 2010-х уже можно считать ретро или классикой (смеется). Ее все знают и подпевают хитам. И я в этих же рядах. У меня даже есть отдельная заметка в телефоне: «Песни, которые я пою в караоке» и список из рока, попсы и рэпа. Есть несколько песен группы «Самое Большое Простое Число» – из свежего только они и развлекают мой плей-лист.



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЛЫ ШИШКИНОЙ

VS



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ПАНЖИНСКОГО

МУЗЫКА

Александр Панжинский

Слушаю, можно сказать, все подряд – и хорошие песни из любого жанра могут зайти и понравиться. Люблю группу «Король и Шут», русский рок, раньше еще нравилась «Каста». Когда выступал на соревнованиях, музыка помогала мне уйти от внешнего шума и сконцентрироваться. Особенно хорошо в этом помогли Армин Ван Бюрен и Тиесто.

«Самое Большое Простое Число»

Российская инди-группа, созданная в 2006 году Кириллом Ивановым и дуэтом «Ёлочные игрушки». Дебютный альбом вышел в 2007 году. Тогда же журнал GQ признал Кирилла Иванова музыкантом года. В дискографии группы больше 10 альбомов, а синглы регулярно попадают в чарты стриминговых сервисов.

«Король и Шут»

Советская и российская панк-группа из Санкт-Петербурга. Была основана в 1988 году и за 26 лет существования выпустила 12 студийных и 5 концертных альбомов. Песни группы и сам коллектив неоднократно становились победителями музыкальных премий.

КИНО



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЛЫ ШИШКИНОЙ

Алла Шишкина

Честно говоря, не люблю и не очень часто смотрю сериалы. Еще в моем «антирейтинге» ужастики. Никогда не воспринимала их – потом плохо сплю и везде мерещатся монстры. Раньше больше всего любила комедии, сейчас отдам предпочтение детективу или документальному фильму, основанному на реальных событиях. Сегодня отдам предпочтение хорошему интервью. Поскольку у меня свой YouTube-канал, где я беру интервью у известных людей, то в свободное время стараюсь смотреть, что делают коллеги на других площадках.

VS

Александр Панжинский

Как и в литературе, люблю детективы и интересные байопики. Но также не откажусь от просмотра хорошего триллера, ужастика или фильма-апокалипсиса. Из недавнего понравилось аниме «Атака титанов», еще произвел впечатление фильм «Феномен» 1996 года с Джоном Траволтой. Заставляет задуматься о том, что, когда мы особо не выделяемся, нас все принимают, но стоит стать ярким, это многих пугает и отталкивает. И в целом обращает внимание на жизнь человека, на то, что остается после него.

Понравился мультфильм «Дикий робот». Очень интересно снятый, глубокий мультфильм. Из любимого назову еще «Игру в кальмара» сериал, саги «Игра престолов» и «Властелин Колец», фильм «Начало», «Зеленая книга», «Хатико», «Поймай меня, если сможешь» и «Паразиты». Очень нравится стилистика и тематика фильмов «нулевых» про Россию, про 90-е, наверное – это «Брат», «Брат-2», «Бумер», «Бригада». Сейчас уже вместе с детьми, смотрю аниме 90-х: «Унесенные призраками», «Ходячий замок», «Принцесса Мононоке», «Ведьмина служба доставки». Хорошие глубокие мультфильмы полнометражные, которые интересны и мне, и детям.

«Атака титанов»

Original title: Shingeki no Kyojin

Один из самых популярных аниме-сериалов всех времен. История о пугающем постапокалиптическом мире, в котором люди страдают от нападений гигантских монстров, выходила на экраны 10 лет – с 2013-го по 2023-й. За это время сага стала культовой и даже попала в Книгу рекордов Гиннеса как «самый востребованный аниме-сериал».



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ПАНЖИНСКОГО



ЗОЛОТОЙ РЕЙС

На главный спортивный форум года делегация ОКР отправилась специальным «золотым» чартерным рейсом Аэрофлота. Так, как это традиционно происходило после завершения Олимпийских игр. Получилось и эффектно, и трогательно одновременно, тем более, что в аэропорту столицы Башкортостана чемпионов встречали радушно и гостеприимно: с оркестром, флагами, цветами.



ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ФОРУМЕ «РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА» В УФЕ

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО



КОМИССИЯ СПОРТСМЕНОВ

В Уфу ОКР привез более 150 спортсменов, то есть, по сути, настоящую Олимпийскую команду образца текущего года. Которая поселилась в отдельном олимпийском доме, где провела массу официальных и образовательных мероприятий, в том числе совместное заседание Комиссии спортсменов ОКР и НОК Беларуси. По итогам была принята декларация, обращенная к международному олимпийскому сообществу. Тезисы понятны. Особенно, в свете текущей ситуации с действующими по-прежнему санкциями в отношении российского и белорусского спорта. Олимпийцы призвали:

- Обеспечить всем спортсменам мира их законное право выступать и представлять свои страны на всех без исключения соревнованиях на равноправной основе и в дальнейшем

неукоснительно придерживаться принципов Олимпийской хартии о недопущении дискриминации по каким-либо мотивам;

- Восстановить независимость и самостоятельность олимпийского движения, не использовать его впредь как инструмент исполнения политических и иных внешних заказов, противопоставляя тем самым олимпизм изначальной объединяющей, гуманитарной миссии спорта.
- Развивать олимпийское движение совместными усилиями на благо спорта, мира и прогресса, прекратить ущербную практику

межевания стран и народов по принципу лояльности, угодности или финансовой выгоды.

- При принятии любых решений руководствоваться, в первую очередь, интересами спортсменов, стремлением к максимальным спортивным результатам и здоровой и честной конкуренции.

Не подменять олимпийские принципы выгодой от сиюминутных модных трендов или тенденций, которые вносят раскол в олимпийское сообщество и ставят под сомнение саму идею олимпизма как универсальной консолидирующей силы добра.



У спортсменов под эгидой ОКР была предусмотрена и обширная программа на полях Форума. Ключевым стало расширенное заседание Комиссии спортсменов ОКР. Его участники приветствовали глава Комитета Госдумы по спорту Олег Матыцин, президент НОК Беларуси Виктор Лукашенко и Станислав Поздняков, который объявил мероприятие открытым. Главными спикерами стали председатели Комиссий, олимпийские чемпионы Юрий Борзаковский и Александр Богданович.



Юрий Борзаковский

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН

«Расширенное заседание мы проводим уже в пятый раз, небольшой юбилей, — сказал Борзаковский. — И на этот раз я вижу рекордно большое количество людей — спортсмены, гости, в том числе зарубежные, пресса. Наша основная цель в таком формате — предоставить спортсменам возможность из первых уст узнать о текущей ситуации, задать интересующие их вопросы. А завтра в нашем Доме команды России предстоит обширная образовательная программа — мы вместе с членами комиссии выбрали наиболее актуальные темы, как для молодых спортсменов, так и для тех, кто завершает или уже завершил карьеру. Нам важно быть одной командой но помнить, что важно мнение каждого атлета и руководителя.



ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ

Обсудили участники заседания и необходимость участия известных, титулованных спортсменов в подготовке новых поколений в спорте. В том числе в свете недавно запущенного ОКР проекта «Олимпийский резерв — детям лучшее». Эта тема получила свое продолжение на выставочном стенде Олимпийского комитета, где юным спортсменам были вручены сертификаты о включении в состав Олимпийского резерва страны. Поздравляли ребят Станислав Поздняков и амбассадоры проекта Алла Шишкина и Тамерлан Башаев.



Здесь же, на площадке Олимпийского комитета состоялось подписание соглашений о сотрудничестве между Инновационным центром ОКР и Олимпийскими советами ДНР и ЛНР для повышения эффективности научно-методического сопровождения спортивной подготовки сборных команд и Олимпийского резерва России по видам спорта, включенным в программу Олимпийских соревнований, а также организации и реализации образовательных мероприятий на территории двух Республик.

Станислав Поздняков

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН

« Впервые в составе нашей дружной команды на форуме присутствуют представители олимпийского резерва, — подчеркнул четырехкратный Олимпийский чемпион Поздняков, обращаясь к молодым атлетам. — Для нас сейчас приоритетная задача — подготовить вас для будущих побед. В том числе и для этого сюда приехали многие звезды спорта, как действующие, так и завершившие карьеру. Мы понимаем, что это комплексная задача, и надеемся на тренеров, руководителей школ олимпийского резерва, специалистов по методическому сопровождению, врачей. А вы должны почувствовать, что являетесь членами большой спортивной семьи под названием команда России. Желаю вам высоких результатов и исполнения мечты.

И ДЕНЬ ХОДЬБЫ

В рамках Форума провели олимпийцы в Уфе и Всероссийский день ходьбы для всех желающих. Таковых набралось больше 27 тысяч. При замечательной солнечной осенней погоде поклонники здорового образа жизни прошли по одному из главных проспектов города символическую дистанцию в 2024 метра.



Софья Великая

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

« Олимпийцы приехали в Уфу, чтобы разделить с вами этот праздник, — сказала двукратная олимпийская чемпионка по фехтованию. — Спасибо за гостеприимство и теплый прием, вы невероятные! Пребывание здесь еще сильнее нас сплотило и мы узнали много нового. Особенно такие мероприятия, как День ходьбы, полезны нашей молодежи. Спасибо, всем, кто в этот день здесь! Вперед, Россия! Алга, Башкортостан! »



АРХИТЕКТУРНЫЙ Джаз

Известный афоризм гласит, что архитектура – это застывшая в камне музыка. Иногда кажется, что современные создатели этой музыки постоянно импровизируют и даже придумывают все новые «ноты». Так на свет появляются шедевры из камня, стекла, бетона и металла. О них спорят, их критикуют, но без некоторых из них уже невозможно представить современные города. Мы выбрали лишь несколько самых знаменитых и необычных архитектурных импровизаций.

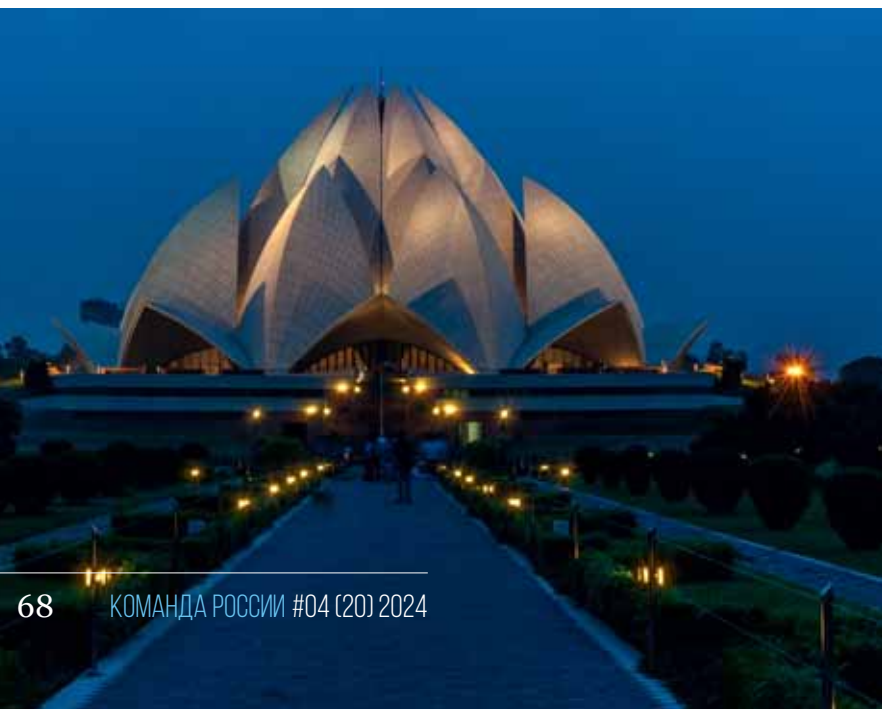


ФОТО: GETTY IMAGES / ALODMAN

Храм Лотоса < LOTUS TEMPLE

МЕСТО – НЬЮ-ДЕЛИ (ИНДИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 1986
АРХИТЕКТОР – ФАРИБОРЗ САХБА

Создавая это здание, архитектор Фариборз Сахба вдохновлялся даже не самим цветком, а знаменитым сиднейским оперным театром. Храм Лотоса или Дом поклонения Бахаи – таково его официальное название – также стал главной достопримечательностью Индии и ее столицы.

Похожее на цветок сооружение состоит из 27 «лепестков», облицованных добытым в Греции мрамором. Вокруг строения расположены 9 бассейнов, также выполненных в виде лепестков. Они включены в систему естественной вентиляции и работают своеобразными кондиционерами, позволяющими обеспечивать прохладу в здании.

Вера Бахаи, последователем которой является и Фариборз Сахба, проповедует единство всех религий и равенство всех людей, поэтому в Храм Лотоса может зайти и помолиться человек любой национальности и любого вероисповедания. Ежегодно его посещают более 5 миллионов туристов.

Атомium > ATOMIUM

МЕСТО – БРЮССЕЛЬ (БЕЛЬГИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 1958
АРХИТЕКТОР – АНДРЕ УОТЕРКЕЙН

Ставшее новым символом столицы Бельгии здание на самом деле возводилось как временное. Свою гигантскую кристаллическую решетку железа, более похожую на скульптуру, инженер Андре Уотеркейн построил за 18 месяцев к Всемирной выставке-ярмарке «Экспо-58» и был уверен, что, спустя еще 18 месяцев, ее демонтируют.

Однако необычное здание породило такой ажиотаж, что разобрать его невозможно и спустя шестьдесят с хвостиком лет. Атомium даже пришлось отреставрировать в 2004-2006 годах. Во время ремонта алюминиевые пластины, которыми облицовано сооружение, заменили на стальные.

Атомium возвышается над землей на 102 метра. Его девять сфер диаметром 18 метров каждая соединены 20 трубами-галереями. Туристам доступны три сферы, в которых расположены выставки и рестораны. Еще три можно арендовать для проведения мероприятия. Но больше всего посетителей привлекает смотровая площадка, откуда виден практически весь Брюссель.

К слову, бельгийцы так гордятся Атомiumом, что его изображение даже попало на аверс монеты в 2 евро.

ФОТО: GETTY IMAGES / RAMMATH BHAT



Дворец из пузырей > LE PALAIS BULLES

МЕСТО – КАННЫ (ФРАНЦИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 1989
АРХИТЕКТОР – АНТТИ ЛОВАГ

Вообще в мире немало круглых зданий, но построенный неподалеку от Канн в деревушке Теуль-сюр-Мер Дворец из пузырей – самый знаменитый. Виноват в этом его последний владелец – легендарный кутюрье Пьер Карден. Он же и дал сомнительному с эстетической точки зрения сооружению из пены и пластика поэтическое название Le Palais Bulles.

Венгерский архитектор Антти Ловаг строил пузыри для промышленника и мецената Пьера Бернара, который мечтал о гладком и обволакивающем пространстве, где нет углов. Всего в здании 28 комнат-пузырей, где автоматика меняет освещение в соответствии с временем суток.

Говорят, побывавший в доме Пьер Карден буквально влюбился в эти пузыри и после смерти Бернара приобрел здание. Вот только жить в нем почему-то не захотел, стал сдавать в аренду, а потом и вовсе пытался продать. Увы, желающего владеть пузырями в Каннах за полмиллиарда долларов даже сейчас, после смерти модельера, пока не нашлось.

ФОТО: GETTY IMAGES / JURGEN WICKENHUT

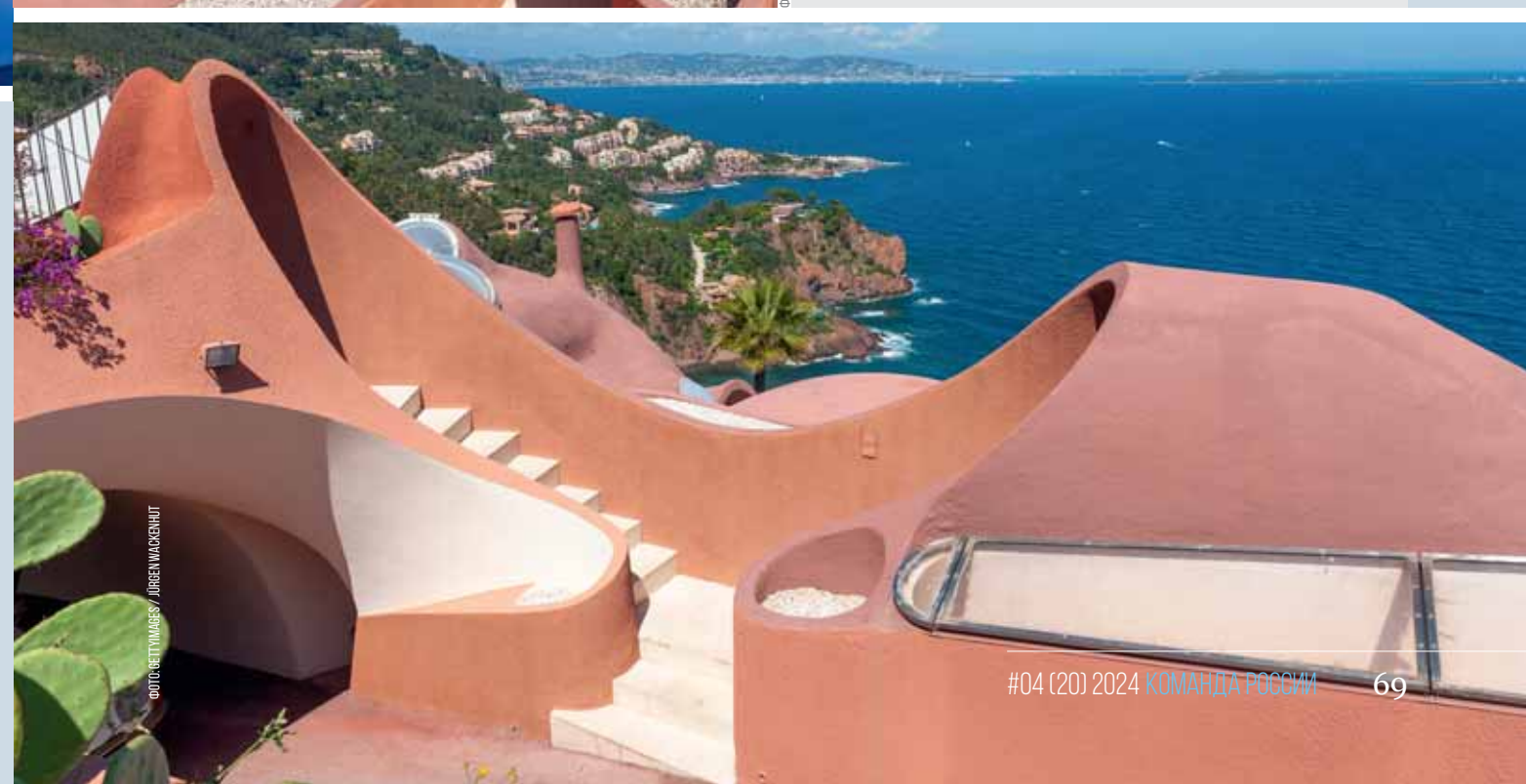


ФОТО: GETTY IMAGES / JURGEN WICKENHUT

РАРИТЕТЫ



РАРИТЕТЫ



Кривой дом <
CROOKED HOUSE

МЕСТО – СОПОТ (ПОЛЬША)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 2004
АРХИТЕКТОРЫ – ЗАЛЕВСКИЙ И ШОТИНСКИХ

Вдохновившись рисунками детских художников, два архитектора из Сопота создали дом, прославивший их родной город во всей Европе. Каждый турист, прибывающий в Польшу, считает обязательным посещение Сопота именно из-за Krzywy Domek. В 2009 году здание включили в список семи чудес Трехградья – так называют Гдыню, Гданьск и Сопот. Собственно этого и добивались заказчики.

Первое ощущение у каждого, кто смотрит на здание, – это отражение в кривом зеркале дома напротив. Но нет, дом на самом деле кривой – от крыши до окон и карнизов.

Интерьер Кривого дома, в котором расположен торговый центр, не столько экзотичен, хотя и сохраняет плавность линий и отсутствие острых углов. При этом прибыль из необычного сооружения владельцы торгового центра извлекают круглосуточно – днем посетители заходят в магазины или ресторан, а ночью в Кривом доме работают пабы и клубы.

Кунстхаус <
KUNSTHAUS GRAZ

МЕСТО – ГРАЦ (АВСТРИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 2003
АРХИТЕКТОРЫ – КОЛИН ФУРНЕ И ПИТЕР КУК

Музей современного искусства разместился и в загадочном сооружении, словно упавшим с небес в гущу старинных аккуратных особняков в австрийском Граце. Горожане его, кстати, так и называют – «дружелюбный пришелец». Внешне здание напоминает то ли биокорабль, то ли внутренний орган инопланетного существа, то само существо с множеством глаз-отростков на гладком блестящем «теле». Отталкивающее и притягательно одновременно.

Подобного эффекта лондонские архитекторы Колин Фурнье и Питер Кук добились с помощью своего буйного воображения и акрилового стекла, панелями из которого покрыт фасад здания. Под панелями спрятаны лампы, которые с наступлением темноты превращают фасад в огромный экран для интерактивных шоу.

Казан >
FAMILY CENTER «KAZAN»

МЕСТО – КАЗАНЬ (РОССИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 2013
АРХИТЕКТОР – ДАШИ НАМДАКОВ

Дома, похожие на посуду, не редкость и по миру, пожалуй, их наберется на целый сервиз, но внешний вид этого здания в Казани имеет глубокий смысл. Казань – не только традиционный для тюркских народов котел для приготовления пицци, это еще и символ домашнего очага и семьи. Поэтому в столице Татарстана именно в Казане разместили главный дворец бракосочетания и центр семьи.

32-метровое здание почти сразу же стало достопримечательностью, которую обязательно показывают туристам. Чаша Казана облицована медными пластинами с барельефами драконов-зилантов и крылатых барсов, украшена традиционными для татарского свадебного обряда орнаментами и стоит на каменном арочном основании, похожем на очаг. Ночью, когда включают подсветку, кажется, что под чашей горит огонь. На крыше здания есть смотровая площадка, куда любят подниматься молодожены. Впрочем, любоваться с нее видами Казани могут все желающие.

Музей Гуггенхайма >
MUSEO GUGGENHEIM BILBAO

МЕСТО – БИЛЬБАО (ИСПАНИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 1997
АРХИТЕКТОР – ФРЕНК ГЕРИ

Филиал известного американского музея современного искусства в столице басков появился, можно сказать, случайно. В начале 1990-х фонд Гуггенхайма выбирал города, где появится не просто помещение для разросшейся экспозиции, а архитектурный символ XXI века. За это право боролись Токио, Вена, Зальцбург и даже Москва. Но только приглашенный властями Бильбао канадский архитектор Фрэнк Гери смог предложить устроивший заказчика проект.

Бильбао в то время из экономически депрессивного промышленного города превращался в центр туризма, изюминкой которого стали современная архитектура и искусство. В столице басков построили несколько весьма необычных зданий, главным из которых стал, конечно, Музей Гуггенхайма.

С чем только не пытались сравнить это сооружение поклонники деконструктивизма (именно в этом стиле творил Фрэнк Гери): и с космическим кораблем, и с громадным круизным лайнером. Неискушенным в тонкостях архитектуры музей больше напоминает нагромождение кубиков и других геометрических фигур. Не удивительно, что частям этого сооружения стали присваивать собственные имена: «Рыба», «Нео», «Цветок» и «Потемкин». Как в этом ряду оказалась русская фамилия – неизвестно, но наша страна внесла огромный вклад в строительство.

Изначально Фрэнк Гери хотел облицовывать здание листами отполированной нержавеющей стали, но этот материал слишком блестел на солнце и тускнел в пасмурную погоду. А вот пластины титана не только блестят в любую погоду, но еще и очень красиво отражают закат. Титан – дорогой и редкий металл, но в середине 90-х Россия устроила его распродажу, чем и воспользовались строители музея. Поэтому своей красотой музей в Бильбао во многом обязан именно нашей стране.

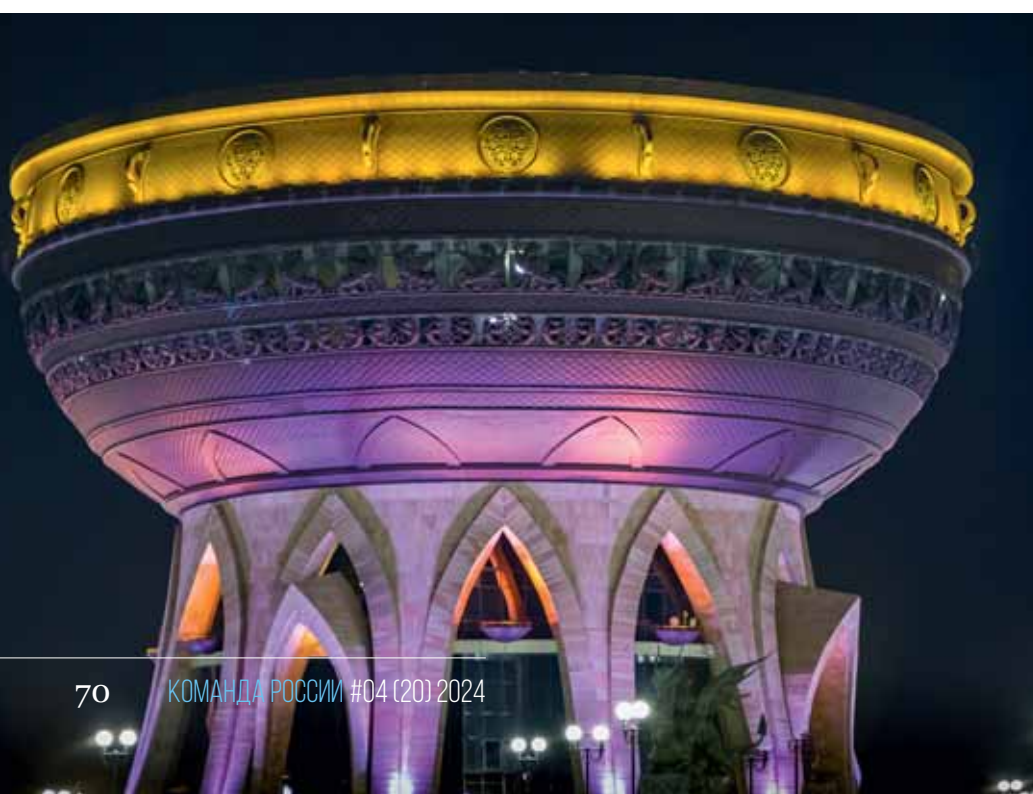




PHOTO: GETTY IMAGES / AERODRAGON

Вертикальный лес **BOSCO VERTICALE**

МЕСТО – МИЛАН (ИТАЛИЯ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 2014
АРХИТЕКТОРЫ – ДЖАНАНДРЕА БАРЕККА, СТЕФАНО БОЭРИ И ДЖОВАННИ ЛА ВАРРА

Bosco Verticale (Вертикальный лес) – это два небоскреба высотой 110 и 76 метров, опоясанных террасами, на которых высажены около тысячи деревьев, более пяти тысяч кустарников и разбиты более 11 тысяч клумб.

Строили их четыре года, во время которых не только возводились стены, но и тщательно подбирались растения. Оно и понятно – нужны были деревья и кустарники, корни которых способны довольствоваться небольшим пространством, а кроны не должны быть слишком высокими. Учитывалась устойчивость растительности к сильным порывам ветра и потребность в освещении.

Архитекторы проектировали дома максимально автономными. Электричество обеспечивают солнечные батареи, а полив растений обеспечивают сами жильцы – вода, которую они используют, очищается и используется для увлажнения почвы в «лесу». Впрочем, без специалистов, которые ухаживают за растениями, обойтись не удалось, так что стоимость жилья в небоскребах оказалась слишком высокой для миланцев – от 500 тысяч до 2 миллионов евро.

В итоге большая часть владельцев квартир в необычном доме, террасы которого выходят в настоящий лес, не являются гражданами Италии.

PHOTO: GETTY IMAGES / IVAN KURMI YSHOV



PHOTO: GETTY IMAGES / BRANVANDEBEEZEN

Дом-яйцо **ДОМ-ЯЙЦО**

МЕСТО – МОСКВА
ГОД ПОСТРОЙКИ – 2002
АРХИТЕКТОР – СЕРГЕЙ ТКАЧЕНКО

История этого дома такова, что его лучше было бы назвать колобком. Изначально проект создавался по заказу Московской Патриархии, которая хотела построить в Вифлиеме родильный дом. Предложенное Сергеем Ткаченко 12-этажное яйцо Патриархию не устроило и архитектор стал предлагать свое творение московским застройщикам. Но одних не устраивали размеры, другим не удавалось найти место под необычный особняк.

В итоге дом-яйцо уменьшилось до трех этажей с мансардой и докатилось колобком до улицы Машкова. Ярко-красное сооружение, покрытое керамическими плитками, стало одним из самых обсуждаемых в архитектурном сообществе Москвы. Эксперты его, понятно, ругают, но это не мешает особняку попадать в рейтинги самых необычных домов мира и становиться частью экскурсионных маршрутов.

Правда, с момента строительства в доме-яйце так никто и не жил. И хотя за 22 года его стоимость существенно уменьшилась, желающих выложить почти 400 миллионов рублей так пока и не нашлось.



PHOTO: GETTY IMAGES / FAREIS19



PHOTO: GETTY IMAGES / ANDRUCHKA

Дом-рояль **PIANO HOUSE**

МЕСТО – ХУАЙНАНЬ (КИТАЙ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 2007
АРХИТЕКТОРЫ – СТУДЕНТЫ АРХИТЕКТУРНО-ГО ФАКУЛЬТЕТА ХЕФЕЙСКОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И СТУДИЯ HUAINAN FANGKAI DECORATION PROJECT CO

Piano House в городе Хуайнань (провинция Аньхой) хоть и был студенческим проектом, но строился по заказу местных властей с далеко идущими планами. По замыслу руководства провинции, он должен был привлекать туристов в новый развивающийся район.

Здание в точности и в масштабе 1:50 повторяет концертный рояль с прислоненной к нему скрипкой. На этом музыкальная тема заканчивается – внутри расположен выставочный зал, в котором представлены макеты улиц и районов города, а также планы будущего их развития. В прозрачной скрипке находится эскалатор, поднимающий посетителей в «рояль».

Критики ругают дом-рояль за полное отсутствие функциональности, туристы при этом не устают делать на его фоне селфи.



Кубические дома **KUBUSWONING**

МЕСТО – РОТТЕРДАМ (НИДЕРЛАНДЫ)
ГОД ПОСТРОЙКИ – 1984
АРХИТЕКТОР – ПИТ БЛОМ

Весьма оригинально решил поставленную перед ним задачу заполнения пустующего над магистралью пространства голландский архитектор Пит Блом. Он построил несколько домов в виде кубов, грани которого опираются на шестигранные пилоны и отдаленно напоминают деревья. При этом все Kubuswoning жильцы.

Каждый куб – это трехэтажная квартира общей площадью около 100 квадратных метров. Правда, в силу оригинального инженерного решения около четверти этой площади использовать для жилья невозможно – слишком сильный наклон стен и пола.

Тем не менее, квартиры-кубы сегодня стали рекордсменами по цене на рынке недвижимости. И это при том, что первые их жильцы – обычные горожане – очень быстро устали от любопытных туристов и переехали в более спокойные районы.

Несмотря на то, что теперь жилье в Kubuswoning доступно только состоятельным владельцам, желающих осмотреть дома не только снаружи, но и внутри меньше не становится. Некоторые жильцы на этом даже зарабатывают, устраивая экскурсии. Также в Kubuswoning есть музей и хостел, где можно остановиться на пару дней и испытать на себе жизнь в кубе.

БРАТЯ & СЕСТРЫ

СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ

Алексей Березуцкий

Российский футболист, тренер.



**БРАТЯ
БЕРЕЗУЦКИЕ**



42
ГОДА

Бронзовые призеры чемпионата Европы-2008 и многолетние защитники столичного ЦСКА.

Василий Березуцкий

Российский футболист, тренер.



Даже профессиональную карьеру братья завершили вместе после ЧМ-2018.

Евгений Свечников

Российский хоккеист.



**БРАТЯ
СВЕЧНИКОВЫ**



24
ГОДА

Евгений выступал в НХЛ за «Детройт», «Виннипег» и «Сан-Хосе», Андрей сейчас играет в «Каролине».

Андрей Свечников

Российский хоккеист.



Евгений вместе с молодежной сборной России становился вице-чемпионом мира в 2016-м, Андрей в том же году выигрывал с национальной командой Юношеские олимпийские игры.

Марат Сафин

Российский теннисист.



**БРАТ&СЕСТРА
САФИНЫ**



38
ЛЕТ

Оба спортсмена добились до первой строчки рейтинга ATP и WTA соответственно.

У Марата в активе две победы на турнирах серии «Большого шлема», у Динары – три финала.

Динара Сафина

Российская теннисистка и телекомментатор.



А еще у младшей сестры есть серебряная олимпийская награда Пекина-2008.

Павел Буре

Советский и российский хоккеист.



**БРАТЯ
БУРЕ**



50
ЛЕТ

Павел выступал за «Флориду» и «Нью-Йорк Рейнджерс», становился чемпионом мира в составе сборной СССР в 1990-м.

Валерий большую часть своей карьеры в НХЛ провел за канадские клубы, в частности за «Монреаль» и «Калгари».

Валерий Буре

Советский, российский и американский хоккеист.



Оба брата дважды поднимались на олимпийский подиум – с серебряными медалями в Нагано и с бронзовыми в Солт-Лейк-Сити.

Александр Старостин
1903-1981

Советский футболист.



**БРАТЯ
СТАРОСТИНЫ**



Андрей Старостин
1906-1987

Советский футболист.

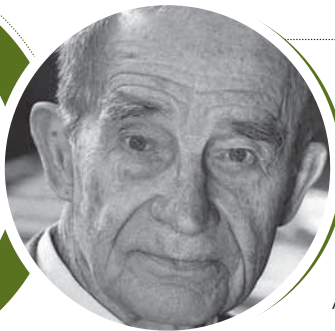
Пётр Старостин
1909-1993

Советский футболист.

Наверное, нет футбольного болельщика, который не слышал бы о братьях Старостиных.

Николай Старостин
1902-1996

Советский футболист и хоккеист.



В начале 1930-х Николай был капитаном сборной Советского Союза и стал одним из первых руководителей спортивного общества «Спартак».

За эту команду выступали и трое братьев. Александр стал первым капитаном столичного клуба. При этом Старостины играли не только в футбол, но и в хоккей с мячом.

Дарья Непряева

Российская лыжница.



**СЕСТРЫ
НЕПРЯЕВЫ**



29
ЛЕТ

Дарья пока только стремится к успехам сестры, но уже побеждала первенстве мира и принимала участие в Юношеских олимпийских играх, а также становилась призером чемпионата России и Всероссийской спартакиады.

Наталья Терентьева (Непряева)

Российская лыжница.



Обладательница полного комплекта олимпийских наград Пекина-2022 пропустила весь предыдущий сезон, а летом этого года стала мамой. Новые победы не за горами – Наталья уже вернулась к тренировкам.

ГАРМОНИЯ И БАЛАНС

Долгое время вокруг йоги был ореол чего-то экзотического, необычного, и мало кто считал такие занятия спортом или даже серьезной физической нагрузкой. В моде были аэробика, степ, интенсивные кардионагрузки по принципу: если выходишь из зала изнеможденным – значит, хорошо потрудились. О том, почему все поменялось, мы поговорили с основателем проекта йоги, пилатеса и медитаций MomsLab Ксенией Власовой и нутрициологом, биохакером Мари Клетаниной.

СПОРТ И ФИТНЕС



ТРЕНИРОВКИ

Мари Клетанина

Самое важное при выстраивании любой тренировочной программы – сделать так, чтобы вам нравилось. Есть люди, которые действительно любят силовые тяжелые тренировки до изнеможения. Я тоже иногда такие люблю.

Но если говорить про какую-то системность, нужно иметь большую силу воли, чтобы регулярно отправлять себя на такие занятия. А для того, чтобы приходиться на более бережные виды спорта – пилатес, растяжку, йогу – нужно как раз гораздо меньше усилий, потому что психике безопасно, тело понимает, что будет не тяжело, а приятно.

Сегодня в целом идет глобальный тренд на здоровье, поэтому растет популярность бережных, осознанных тренировок. Если раньше тема спорта ассоциировалась только с фитнес-индустрией, то сейчас многие понимают, что тяжелый спорт – это не про здоровье, про здоровье – это делать все в удовольствие и получать стабильные результаты победы как раз благодаря мягким практикам.

Второй момент – сейчас также наблюдается тренд на осознанность. Почему это произошло? Потому что был период такой глобальной депрессии у всех. И в целом, мне кажется, он продолжается до сих пор. Люди все чаще хотят посмотреть внутрь себя глубже, и понять, что действительно хочется. И мало кому на самом деле хочется еще больше страдать и напрягаться. Наоборот, хочется делать что-то из любви к себе, бережно.

И третий момент – после эпидемии коронавируса многие люди перешли в онлайн не только в работе, но и в тренировках. В этом смысле йога, пилатес, растяжка очень удобны, потому что не требуют никакого дополнительного оборудования, можно заниматься из любой точки мира.

Ксения Власова

Когда я только начинала свой путь в мире спорта, популярность набирали интенсивные нагрузки, вроде аэробики и кардиотренировок на пределе выносливости. Помню, как считала, что чем сильнее усталость после тренировки, тем лучше я поработала. Этот подход был словно правило: тренировка без изнеможения воспринималась как недостаточно эффективная. Но со временем я заметила, что постоянная гонка за калориями и изнуряющие тренировки истощают, и начали возникать проблемы со здоровьем, такие как постоянное чувство тревоги, бессонница и даже частые простуды.

Сегодня фитнес-тренды меняются. Люди начали понимать, что важно не только нагрузить себя, но и заботиться о теле, бережно поддерживать баланс и оставлять силы для жизни вне зала. Такой переход обусловлен многими факторами. Во-первых, наше понимание здоровья стало глубже, и сейчас оно охватывает не только физическую форму, но и психологическое состояние. Люди больше говорят о стрессе, тревоге, усталости и понимают, что эмоциональное выгорание часто становится результатом постоянных перегрузок.

Во-вторых, доступность информации о функциях тела и разрушающих последствиях стресса изменила подход к тренировкам: мы начали понимать, что физическое здоровье невозможно без ментального. Современные женщины чаще задаются вопросами: «Что мне на самом деле нужно, чтобы чувствовать себя здоровой и счастливой? Какой путь поможет мне поддерживать тело без ущерба для здоровья?» Это движение к более осознанному подходу – не просто «мода», а глубокая трансформация в сторону заботы о здоровье на физическом и ментальном уровнях.



ФОТО: ИГОРЬ ЛИНКОТ/АРХИВ КСЕНИИ ВЛАСОВОЙ



ФОТО: ИГОРЬ ЛИНКОТ/АРХИВ МАРИ КЛЕТАНИНОЙ



ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Мари Клетанина

Йогу перестали воспринимать как какую-то секту. Я считаю, что это единственный вид спорта, который подходит всем. Особенные данные, навыки не нужны. Во-первых, потому что есть различные разновидности: хатха-йога — это баланс силы и гибкости, баланс мужского и женского, кундалини-йога — это больше работа с энергией, и так далее. Важно найти вариацию под себя.

Я считаю наиболее эффективной в применении к повседневной жизни хатха-йогу. Она сочетает физическую нагрузку с духовными и дыхательными практиками. Это настоящий биохакинг, работа с организмом на всех уровнях. Здесь развивается гибкость, но это не тот путь, где вас, как в студии, быстро растянут в шпагат. Это более физиологически правильная отстройка, более безопасные техники.

Также в йогу приходят за балансами, за осознанностью и спокойствием ума. Практика дает все необходимое современному человеку в большом городе.

Ксения Власова

Раньше я тоже думала, что йога — это только для особых людей, тех, кто уже обладает гибкостью и спокойствием. Но со временем поняла, что йога подходит каждому независимо от возраста или уровня подготовки.

Она учит уважению к своему телу и уменью двигаться в собственном темпе, без необходимости соответствовать чужим стандартам. Важно лишь, чтобы практика была построена грамотно: в таком случае йога помогает улучшить как физическое, так и ментальное здоровье, восстанавливая баланс и давая силы для жизни.

Со временем даже новички начинают замечать положительные изменения — в осанке, гибкости, выносливости и уровне стресса. Йога открывает возможности для саморазвития и помогает справляться с повседневными нагрузками, становясь важной поддержкой для каждого, кто решит попробовать.

ФОТО: ИЗ Личного архива Мари Клетаниной



НАГРУЗКА

Мари Клетанина

Многие считают, что йога — это легкая тренировка, растяжка. Конечно, все зависит от направления йоги. Например, инь-йога — практика, которая помогает расслабиться, растянуться, снять напряжение. Более силовые виды, такие как хатха, то это как раз про баланс силы и мягкости. Асана развивает и силовой аспект тела, и гибкость. Если вы видели, как выглядят фигуры заядлых йогов, то, наверное, обращали внимание, что это мышечные красивые изящные тела, ровная осанка.

Йога — это про здоровье суставов, гибкость. Когда мы работаем в статических асанах, когда мы работаем с зажимами — снимаем их — тело становится более податливым. Это словно личный остеопат, который помогает собрать себя по звенушкам.

Чтобы поддерживать себя в форме, занятия должны быть хотя бы два раза в неделю — полноценные часовые, полтора часовые практики. Но йога — это тот вид спорта, которым можно заниматься каждый день. Не обязательно делать это целый час, достаточно 15-20 минут, и ежедневные такие нагрузки тоже будут давать эффект. Для того, чтобы прогрессировать в асанах, стойках, балансах, достаточно хотя бы двух полноценных практик в неделю. Но регулярно. Пусть это займет не месяц, не два, не три, но это путь, который действительно будет легким и приятным, если отнестись к нему соответствующим образом.

Ксения Власова

Многие воспринимают йогу как легкую тренировку, просто растяжку. Но йога — это нечто большее. Она помогает развить гибкость и выносливость, но при этом учит быть внимательными к своему состоянию. В то время как силовые тренировки дают мышцам нагрузку и усиливают их, йога работает с телом более мягко, но глубже.

Если цель — поддерживать себя в форме, достаточно заниматься 2-3 раза в неделю по 30-60 минут. Но если вы хотите освоить сложные асаны и погрузиться в йогу на уровне дисциплины, то нужно больше времени и регулярности — 4-5 раз в неделю. Со временем это становится не просто тренировкой, а образом жизни.

ФОТО: ИЗ Личного архива Ксении Власовой



ПИТАНИЕ

Мари Клетанина

Я очень уважаю философию ненасилия, которая является основой йоги. Но будучи нутрициологом, я придерживаюсь мнения, что питаться нужно, исходя из своих данных по здоровью, генетики, вкусовых предпочтений и образа жизни.

Я не считаю, что всем нужно быть вегетарианцами или веганами. Один раз в жизни получить такой опыт — это потрясающе. Ощущения усиливаются, на тонком плане тоже открывается какая-то новая энергия. Но любые подобные рекомендации можно давать только персонально.

Если сократить количество сахара и хлебобучных изделий полезно всем, то без продуктов животного происхождения кому-то обойтись можно, а кому-то — нельзя, потому что, например, у этого человека белок из растительных продуктов усваивается гораздо хуже. То же может относиться к железу и другим микроэлементам. Поэтому я за то, чтобы следить за своим питанием осознанно и выстраивать его под себя.

Ксения Власова

Когда-то я думала, что результат в фигуре — это просто вопрос выбора «правильной» диеты, но вскоре поняла, что нужно гораздо больше. Питание должно быть сбалансированным и комфортным для психики. Мне нравится метод тарелки, где в каждом приеме пищи присутствуют белки, углеводы и клетчатка (овощи и фрукты). Такой подход позволяет обеспечить организм всем необходимым, поддерживая энергию и чувство насыщения без лишних ограничений.

Я не пропагандирую вегетарианство или исключение определенных групп продуктов, но если человеку комфортно с таким выбором, это его право. Главное — чтобы рацион был сбалансированным. Если мы исключаем какие-то продукты, важно понимать, чем и как их заменить без вреда для организма, чтобы получать все нужные микро- и макроэлементы.

В MomsLab мы сейчас готовим проект, где будем учиться составлять сбалансированный рацион и обсуждать психологическую сторону питания. Мы хотим, чтобы женщины могли осознанно подходить к своему питанию, выбирая здоровье и комфорт для себя.

ФОТО: ИЗ Личного архива Ксении Власовой



МЕДИТАЦИЯ

Мари Клетанина

Я практикую медитацию. У них есть несколько аспектов. Первый — осознанность, второй — удержание внимания, третий — это уже визуализация и какие-то, возможно, более духовные эзотерические аспекты. Последнее сегодня тоже стало очень популярным. Мы живем в мире очень высоких скоростей, все время в гаджетах — огромный поток информации, которая сваливается на нас отовсюду. И важно находить пространство для себя, для своих мыслей — такую внутреннюю тишину.

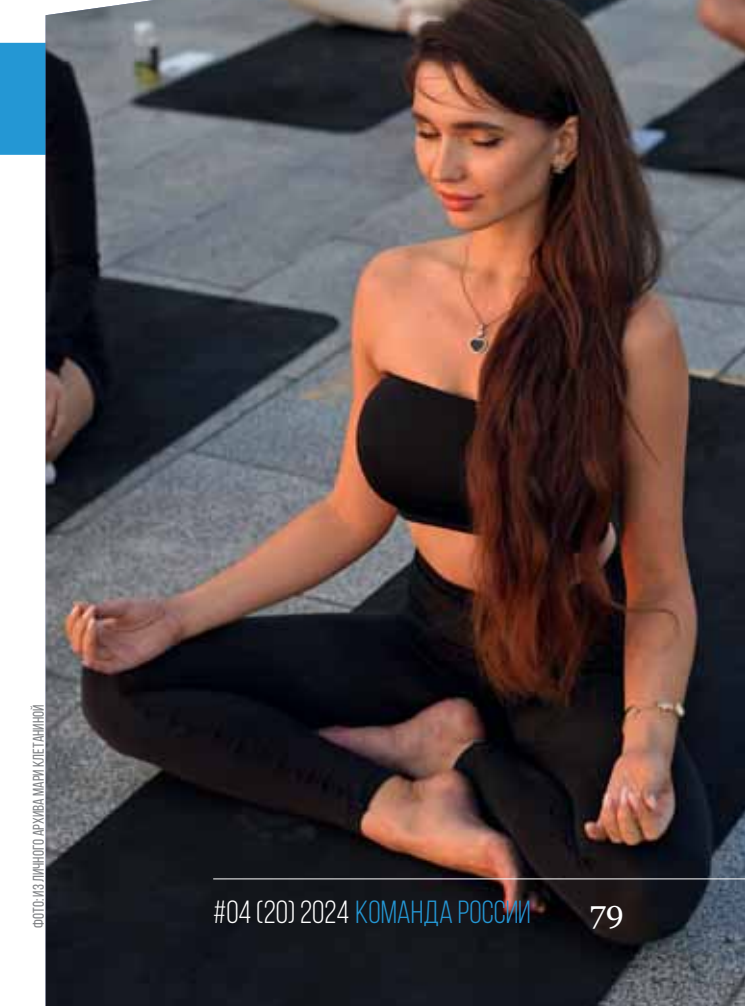
Медитация — это способ заглянуть внутрь себя. Мы не можем позволить себе уехать куда-то на несколько дней в лес и подумать о жизни. Но мы можем хотя бы 15-20 минут в день посвящать себе. Мне медитация помогает успокаивать свой ум — такая волшебная кнопка перезагрузки. Особенно, если много суеты, встреч, звонков или нужно обязательно создать единицу контента, выйти в блог. Я выключаю лишний шум в голове и переключаюсь через медитацию.

Ксения Власова

Я практикую медитацию и люблю техники осознанности через дыхательные упражнения — они помогают мне сохранять спокойствие и чувствовать связь с собой. В современном мире техники осознанности, дыхания и медитации стали не просто дополнительными практиками, а важной частью повышения качества жизни. То, насколько человек умеет справляться с тревогой и стрессом в течение дня, напрямую влияет на его общее самочувствие и удовлетворенность жизнью.

Нельзя полностью закрыться от стресса и волнений, но можно научиться работать с ними, чтобы сохранять баланс. Каждый выбирает свои подходы, и для этого в нашем приложении есть различные подкасты, дыхательные практики, медитации и техники осознанности, чтобы каждая могла найти то, что откликается именно ей и помогает лучше справиться с повседневными вызовами.

ФОТО: ИЗ Личного архива Мари Клетаниной





СОВМЕСТИМОСТЬ

Мари Клетанина

Йога сочетается абсолютно со всеми видами нагрузки — и с кардио, и с силовыми. Я даже настоятельно рекомендую такие сочетания. Особенно, если вы занимаетесь только кардионагрузками — например, бегом или другими видами спорта на выносливость, обязательно занимайтесь хотя бы силовыми тренировками, йогой или растяжкой.

Ксения Власова

Йога прекрасно сочетается с другими видами активности, и я сама люблю разнообразие в тренировках. Помимо йоги и пилатеса, я также уделяю внимание кардио — сейчас это в основном бег, хотя раньше много и активно ходила пешком. И, конечно, обязательно включаю силовые тренировки, которые особенно важны для женщин с возрастом, чтобы укреплять кости и снижать риск переломов. Наше тело любит разнообразную нагрузку, и каждый вид тренировки по-своему его поддерживает.

Поэтому всегда рекомендую сочетать разные виды активности и выбирать то, что нравится и приносит удовольствие. Это не только делает занятия приятнее, но и помогает поддерживать здоровье комплексно, воздействуя на тело и дух с разных сторон.

«ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ»
ИЛИ ДИСЦИПЛИНА**Мари Клетанина**

В первую очередь нужно думать о здоровье, а не о похудении и не о стройности. Ключевое для того, чтобы оставаться стройным и не набирать вес — это питание. Персональное, которое подходит конкретно вам. И обязательно движение, пусть даже самая простая нагрузка. Я стараюсь проходить хотя бы 5000 шагов в день. И регулярные занятия йогой тоже сильно помогают.

Для того, чтобы выработалась дисциплина, важны несколько аспектов. Во-первых — это мотивация. Важно поставить себе четкую измеримую цель с определенным дедлайном. И это очень помогает влиться, особенно на протяжении первого месяца. Второй момент — это знания. Я рекомендую присоединяться к каким-то образовательным проектам или работать индивидуально со специалистами, которым доверяете. Это касается и темы спорта, и темы питания. Конечно, есть много бесплатной информации, но чтобы в ней разобраться, понять, что она проверенная, требуется много сил и времени. Не всем это удается. Поэтому я за обучение. Тогда будет и мотивация, и дисциплина.

Мои друзья называют меня «Мисс дисциплина», потому что я очень стабильна в своих увлечениях, в достижении поставленных целей. Но и у меня случаются откаты, и тогда я раскладываю свою задачу на составляющие, обозначаю, как я к ней приду, кто мне в этом может помочь. Обязательно окружайте себя наставниками, экспертами или друзьями по интересам, чтобы дисциплина была в радость, а не каторгой.

Ксения Власова

Часто люди ищут «волшебную таблетку» для стройности и здоровья, думая, что есть быстрый путь к результату. Однако, сколько бы таких средств ни предлагалось, реальность остается неизменной: только регулярность и системный подход дают долгосрочные результаты. Наше тело — это сложная система, которая реагирует на накопленные усилия, а не на единичные действия. Удивительно, как многие надеются на быстрый эффект и склонны отказываться от пути, если не видят мгновенных изменений. На самом деле, даже самые маленькие шаги, но выполненные ежедневно, приводят к настоящим переменам.

Регулярные тренировки можно сравнить с уходом за собой: как чистка зубов, это базовая часть нашей рутины, которая поддерживает тело в форме и позволяет избежать множества проблем в будущем. Чем старше мы становимся, тем более важно делать физическую активность частью жизни. Я поняла это на собственном опыте и теперь стараюсь передать ученикам эту идею — не ждать чуда, а принять, что стабильность и постепенность приводят к тем результатам, которые мы ищем.

Вместо тщетных попыток найти быстрый путь лучше относиться к тренировкам как к естественной части повседневности. Со временем регулярность становится привычкой, и она дает уверенность, что здоровье и форма всегда под вашим контролем. ♦



ФОТО: ИСПОЛНИТЕЛЬ АРХИВА КСЕНИЯ ВЛАСОВА



ФОТО: ИСПОЛНИТЕЛЬ АРХИВА МАРИ КЛЕТАНИНОЙ

23 июня
1889 года

А.А. АХМАТОВА

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

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



По Классике!



Официальный авиаперевозчик Олимпийской команды России



АЭРОФЛОТ 