

# КОМАНДА РОССИИ

01 [13] 2023

СВЕТЛАНА РОМАШИНА

МАРИЯ ВАДЕЕВА

НИКИТА ПАНФИЛОВ

АННА СИДОРОВА



*София  
Позднякова*

ДВУКРАТНАЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



## Дорогие друзья!

*Спорт не может и не должен становиться ареной геополитических и конъюнктурных баталий, а спортсмены — заложниками санкций в угоду интересам отдельных государств и группировок.*

*Это было твердой позицией ОКР с самого начала отстранения россиян и белорусов от участия в международных соревнованиях в марте 2022-ого. Мы были убеждены, что период судорожных, скоропалительных решений, которые принимались в условиях оголтелой русофобии, рано или поздно завершится, и международное олимпийское сообщество от рестрикций по понятиям вернется к основополагающим принципам Олимпийской хартии и правовым основам существующих регламентов.*

*Так и произошло в конце прошлого года, когда участники Олимпийского саммита единогласно выступили за возвращение наших атлетов на международные старты. Ситуация начала меняться. Отдельные МСФ уже согласовали участие россиян в своих турнирах, Олимпийский совет Азии готов принимать наших спортсменов на соревнованиях под своей эгидой, активно развиваются партнерские отношения между Олимпийским комитетом России и НОКами стран Азии, Африки, Латинской Америки. Подавляющее большинство коллег однозначно высказываются за скорейшую отмену введенных против нашего спорта ограничений.*

*Вместе с тем, мы прекрасно понимаем, что предстоит еще очень непростой путь для того, чтобы вернуть российским олимпийцам законное право выступать на международных соревнованиях на равноправной с другими участниками основе. Прежде всего, запрет на использование национального флага и гимна является очевидной дискриминацией, нарушающей базовые права человека. На это уже неоднократно обращали внимание мирового сообщества уполномоченные представители ООН, и мы эту позицию полностью разделяем.*

*В ближайшее время многое будет зависеть от международных спортивных федераций, в компетенции которых находится допуск к соревнованиям, в том числе квалификационным олимпийским турнирам. ОКР в своей работе приоритетом считает участие нашей олимпийской команды в Играх 2024-ого года в Париже. При этом безусловным для нас является то, что у российских спортсменов должна быть возможность защищать и отстаивать честь своей Родины на спортивных аренах. Они — честь и гордость нации и готовы отдать все свои силы в борьбе за ее спортивную славу.*

Президент ОКР Станислав Поздняков



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

### КОМАНДА РОССИИ

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

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер: серия ПИ № ФС77-76690 от 01 октября 2019 г. Отпечатано в типографии: ООО «Медиа-гранд», 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Луговая, 7 (территория завода). Подписано в печать 27.03.2023 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

## СОФИЯ ПОЗДНЯКОВА «ХОЧУ, ЧТОБЫ МОИ ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ СТОЯЛИ РЯДОМ С ПАПИНЫМИ»

ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА — О ДЕТСТВЕ, СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМАХ, МОТИВАЦИИ, СЕМЬЕ И ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ.

12

## ЛУЧШЕ ГОР МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО ГОРЫ

ПРОШЛИСЬ, ПУСТЬ И ВИРТУАЛЬНО, ПО САМЫМ ЗНАМЕНЫТЫМ ВЕРШИНАМ РОССИИ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ, ЧЕМ ЖЕ ОНИ ТАК МАНЯТ ТУРИСТОВ.

20

## МОЯ МАМА — ЧЕМПИОНКА!

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТСМЕНКИ УСПЕВАЮТ СТРОИТЬ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ, ХРАНИТЬ ДОМАШНИЙ ОЧАГ, БЫТЬ ЗАБОТЛИВЫМИ ЖЕНАМИ И МАМАМИ. ВОСХИЩАЕМСЯ И ПЫТАЕМСЯ ПОНЯТЬ — КАК ИМ ЭТО УДАЕТСЯ!



04

28

## ZOOM

БЫСТРЫЕ, КАК ВЕТЕР.

26

## СОБЫТИЕ. ТЕРРИТОРИЯ ДРУЖБЫ И СПОРТА

С 25 ФЕВРАЛЯ ПО 4 МАРТА ПРОШЛИ МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ДЕТИ АЗИИ»-2023.

32

## ШАМИЛЮ ТАРПИЩЕВУ — 75!

75 ЛЕТ ЧЛЕНУ ИСПОЛКОМА ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ, ЧЛЕНУ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА И ПРЕЗИДЕНТУ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА РОССИИ ШАМИЛЮ ТАРПИЩЕВУ.



42

39

## ЗА ЖИЗНИ!

ЖЕЛАЕМ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ РОМАНУ КОСТОМАРОВУ.

40

## КУЛЬТУРА И СПОРТ. СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

РАСПРОСИЛИ ЗВЕЗД ТЕАТРА И КИНО ОБ ИХ ПРИСТРАСТЯХ.

42

## КРЮЧКИ, ДОЩЕЧКИ, ПАЛКИ И ШАРЫ

КОГДА-ТО СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЕЛАЛИ ИЗ ПАЛОК, КОСТЕЙ, КАМНЕЙ И ДРУГИХ ПОДРУЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ.



48

48

## КОРОЛЕВА ВОДНОЙ СТИХИИ

СЕМИКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, САМАЯ ТИТУЛОВАННАЯ СПОРТСМЕНКА В ИСТОРИИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ СВЕТЛАНА РОМАШИНА ОБЪЯВИЛА О ЗАВЕРШЕНИИ КАРЬЕРЫ.

52

## ЛЮДИ ОКР

ОТКРЫВАЕМ НОВУЮ РУБРИКУ, В КОТОРОЙ БУДЕМ ЗНАКОМИТЬ ВАС С СОТРУДНИКАМИ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ.

56

## ЧИТАЕМ, СЛУШАЕМ, СМОТРИМ

ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, МУЗЫКА И ФИЛЬМЫ МАРИИ ВАДЕЕВОЙ И СЕРГЕЯ ТОЛЧИНСКОГО.

60

## 100 ЛЕТ ЭВОЛЮЦИИ

В 1923 ГОДУ ОТКРЫЛАСЬ ПЕРВАЯ ПАССАЖИРСКАЯ ЛИНИЯ МОСКВА — НИЖНИЙ НОВГОРОД, А СЕГОДНЯ АЗРОФЛОТ — ЭТО КРУПНЕЙШИЙ АВИАЦИОННЫЙ ХОЛДИНГ.

64

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ИСТОРИИ О ПЯТИ РОССИЙСКИХ КОНЬКОБЕЖЦАХ И ПРЕДСТАВИТЕЛЯХ ШОРТ-ТРЕКА. ПРОВЕРЬ СЕБЯ!



56

66

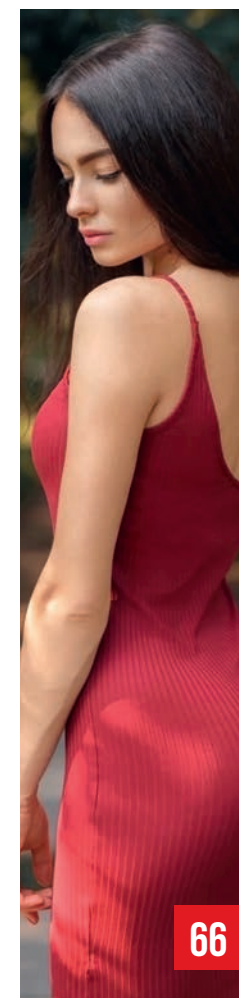
## 8 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ К 8 МАРТА

РАСПРОСИЛИ АННУ СИДОРОВУ И ЕВГЕНИЮ ИВАНЕНКО О ТОМ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КРАСИВЫМИ, ЗДОРОВЫМИ И УВЕРЕННЫМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

72

## ИСТОРИЯ. АНАТОМИЯ БОЙКОТА

КТО И ПОЧЕМУ ИГНОРИРОВАЛ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, И ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ЭТО СТАЛО АНАХРОНИЗМОМ.



66

78

## ДАЙДЖЕСТ

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ДЛЯ НАШЕГО СПОРТА И РОССИЙСКИХ АТЛЕТОВ.

80

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

“ Цели мы ставим перед собой сами. И их нужно находить.



« ХОЧУ, ЧТОБЫ МОИ ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ СТОЯЛИ РЯДОМ С ПАПИНЫМИ »

# София Позднякова

Двукратная олимпийская чемпионка разрушает все стереотипы, которые существуют о спортсменах. Она владеет иностранными языками, со знанием предмета рассуждает о литературе, психологии и вере. В интервью нашему журналу София рассказала о детстве, серьезных травмах, семье и планах на будущее. А начали мы разговор с актуальной, пусть и не совсем радостной, повестки.

— Как проходит Ваш тренировочный процесс в условиях вынужденного отсутствия крупных международных соревнований?

— У нас довольно насыщенный внутренний календарь, регулярно проходят турниры, поэтому я все время стараюсь быть в форме, тренируюсь с национальной командой. И даже когда не тренируюсь, стараюсь вести активный образ жизни. Например, стала ходить в бассейн, хотя раньше для меня это было ужасной пыткой, катаюсь на коньках.

— С точки зрения мотивации тяжело продолжать работать без ясных перспектив?

— Пока не понимаю до конца. После Игр в Токио я не участвовала ни в одном международном турнире — брала паузу. Когда вернулась, для нас отменили все соревнования. Поэтому я без такой практики уже практически два года. Честно говоря, не так давно был момент, когда возник вопрос мотивации. Я как-то проснулась с мыслью: «Куда я вообще иду? Для чего мне это надо? И надо ли вообще? Смогу ли я еще чего-то достигнуть на мировой арене?»

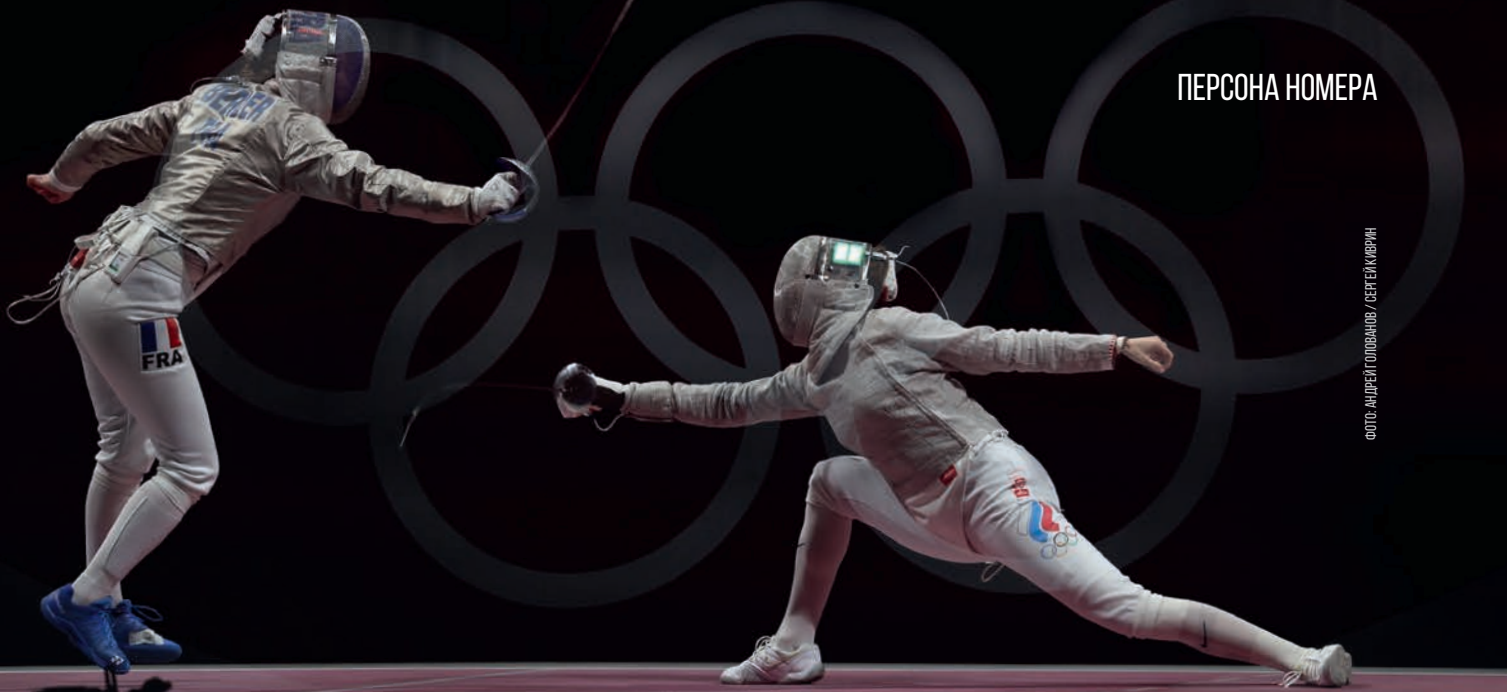


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИРИН

— Это было неожиданно?  
 — Никогда не подумала бы, что меня это может коснуться и выбить из колеи. Раньше ездила на все сборы, тренировки, и даже молодые девочки говорили: «Соня, смотрим на тебя — откуда у тебя такая мотивация? Как ты себя заставляешь?». Я всегда отвечала, что просто очень люблю фехтование, мне нравится тренироваться, приезжать раньше всех и уходить позже всех. Я получаю удовольствие от работы через «не хочу» и «не могу», от преодоления себя. Это мой внутренний двигатель.  
 Нет международных соревнований — хорошо, буду лучшей в стране. Я выиграла чемпионат России перед Олимпийскими играми и в прошлом

что, казалось бы, эти люди вообще не должны быть даже близко к пьедесталу. А они выигрывают. Сами бои сейчас смотрю не так часто, хотя люблю сидеть разбирать свои и чужие поединки, анализировать. Поэтому не могу с уверенностью утверждать — это общий уровень упал, потому что нет российских спортсменов, и все, скажем так, подвинулись вверх, или поменялось само фехтование, все стали на голову сильнее.

— Получается, интерес сохранился?  
 — Даже когда я брала паузу, то внимательно следила за тем, что происходило на Кубке мира. У меня были включены ноутбук, планшет и телефон — я со всех девайсов смотрела на разные дорожки. Конечно, скучаю, и мне хочется себя там увидеть когда-нибудь снова. Надеюсь, что будет еще возможность испытать это ощущение глобальных соревнований. Начиная с командной экипировки, полета, отеля, еды за общим столом, заканчивая самими состязаниями.

— А что для Вас отдых?  
 — Не так давно была на каникулах. Провела их в Сочи с семьей. Катались на горных лыжах, много гуляли. Это так здорово! Я снова почувствовала себя маленькой, с мамой, с папой, когда они тебя возят на машине, водят куда-то. После отдыха вернулась к полноценным тренировкам с национальной командой.

— У двукратной олимпийской чемпионки есть поблажки от тренера?  
 — Наверное (улыбается). Я стараюсь не выделиться, потому что считаю, что все заслуги —

Возможно, что, если бы не травма, я не стала бы чемпионкой мира и Олимпийских игр. Горжусь собой в том плане, что смогла преодолеть все обстоятельства.

году, почему бы не закрепить успех? Цели мы ставим перед собой сами. И их нужно находить. Поэтому сейчас с мотивацией все по-прежнему нормально, она у меня есть. Та мысль была мимолетной, к счастью. Обороты сбавлять я не буду.

— Следите за тем, что происходит в мире фехтования — кто как выступает, кто в какой форме?  
 — Периодически. На самом деле все очень поменялось. Когда открываешь протокол и видишь, кто занял призовые места, удивляешься, потому



ФОТО: ИЗ ПУБЛИЧНОГО АРХИВА СОФИИ ПОСЛЯНСКОЙ

это лишь мгновение. Ирина Винер как-то сказала, что на церемонии награждения, когда стоишь на пьедестале — ты молодец и чемпион, а как только спустилась с него — ты никто. И мне очень близок такой подход. Это звучит достаточно жестко, но это действительно так. Конечно, есть свои нюансы: я стала чувствовать, что мне уже не 15 лет, и какая-то нагрузка дается мне тяжелее, чем раньше. Когда ты спортсмен высокого уровня, ты можешь в некоторых моментах это регулировать. Конечно, я не прихожу и не диктую свои правила — как буду тренироваться, когда и во сколько приезжать, но могу в некоторых случаях попросить дополнительное время на восстановление.

— Кто лучше всех катается на горных лыжах?  
 — Папа.  
 — Вы рассказывали, что в детстве были очень активным и даже, можно сказать, гиперактивным ребенком.

На Вас не было живого места — сплошные синяки и ссадины.  
 — Все так и есть до сих пор, честно говоря (улыбается).  
 — Вы тоже гиперактивны или по-прежнему остаются синяки?  
 — Гиперактивная и гипертравматичная — все время у меня появляются какие-то ссадины, царапины, то палец выверну, то машину «покоцаю». К счастью, переломы и какие-то более серьезные истории обошли меня стороной. Но иногда я шучу, что инстинкт самосохранения мне где-то забыли заложить.

— Но у Вас же была травма крестообразной связки колена, причем дважды. Это серьезное повреждение, после которого следует долгое восстановление, и не всегда очевидны карьерные перспективы...  
 — Сейчас понимаю, что мне, наверное, повезло, что со мной это случилось рано. Первую



ФОТО: ИЗ ПУБЛИЧНОГО АРХИВА СОФИИ ПОСЛЯНСКОЙ

**БУНТАРКОЙ СЕБЯ НЕ НАЗОВУ**

— Вы в подростковом возрасте были бунтаркой или хлопот не доставляли?  
 — Мама со мной натерпелась (смеется). Была я, скажем так, не самым послушным ребенком. Сестре, например, если говорила: «Не лезь», она слушалась. Ну а я сразу искала вариант, как залезть, но по-другому. Но прямо вот бунтаркой себя не назову — режим я не нарушала, каких-то вызывающих поступков с моей стороны тоже не было. В школе я была достаточно дисциплинированной, хорошо училась, несмотря на то, что занималась профессионально спортом.

— Есть какой-то подростковый поступок, который сейчас вспоминаете и думаете: «Как меня не убили за это?»  
 — Не убили, но серьезно отругали. Я сбежала с последних уроков и пошла гулять с мальчиком. Телефон при этом забыла в школе, прямо в гардеробе на подоконнике — настолько торопилась (смеется). И так получилось, что его нашла сестра. Она позвонила маме и честно рассказала: «Сони в школе нет, но тут ее телефон». Мама в голове собрала нехитрый пазл и позвонила моему молодому человеку: «Соня с тобой? Трубочку ей дай, пожалуйста». Ну и мне «прилетело» серьезно.



ФОТО АНДРЕИ ГОЛОВАНОВА

## ПЕРСОНА НОМЕРА

травму я получила в 15 лет. Если бы подобное произошло сейчас, мне было бы гораздо сложнее и физически восстанавливаться. Не хочу называть себя «немолодой спортсменкой», но возраст конкретно в такой ситуации играет большую роль.

— Тогда все это страшным не казалось?

— Было тяжело психологически. Получить травму, вернуться, опять травмироваться, оперироваться, снова долго восстанавливаться. В голове были мысли: «Как же так, я без фехтования целый год! Целый год!»

У нас прекрасный вид спорта в плане тренировок: если болят ноги — работаешь на руки, и наоборот. В моем случае я сидела на стуле, у меня была маска, две сабли — пожалуйста, работай, нет проблем.

— Многие спортсмены называют восстановление после травм худшим из наказаний.

— После первой травмы я плохо восстанавливалась, поэтому снова травмировалась. Второй раз операцию делали в Германии, и там же проходила реабилитация. Я понимала, что при следующем повреждении связки взять будет уже просто неоткуда. Потому что порванная связка была заменена моей же, которую подтянули, как мне объясняли, из бедра. Следующий этап — это только искусственные связки. Возможно, именно это меня мотивировало на то, чтобы вернуться на дорожку в хорошей форме.

— Травма поменяла отношение к себе и своей работе?

— Да. После второго двухнедельного курса в Германии я вернулась и еще работала по специальной программе. Помню, в Новосибирске была пурга, я иду в зал. Очень холодно, но я понимала, что надо туда идти, потому что колено само себя не восстановит. Работала на тренажерах, потом в раздевалке закидывалась творожком с бананом и шла в бассейн еще на 40 минут.

На самом деле очень благодарна всему, что со мной происходит в жизни. Даже травмам. Кто-то говорит: «Если бы столько не пропустила, может, выиграла бы гораздо больше титулов». Но также возможно, что, если бы не травма, я не стала бы чемпионкой мира и Олимпийских игр.

Горжусь собой в том плане, что смогла преодолеть все обстоятельства, вернуться в команду. Очень благодарна родителям, которые меня всегда поддерживали на всем пути.

— Какие у вас отношения с сестрой: вы подруги или со своей стороны стараетесь больше ее опекают?

— Наверное, в определенной степени опекаю. Хотя она уже девушка взрослая, живет отдельно. Близко общаться мы начали, когда мне было 17 лет. До этого отношения были разные, часто сложные. Сейчас считаю Аню своим лучшим другом. Она всегда придет мне на помощь, а я помогу ей. У нас перед глазами есть прекрасный пример моей мамы и ее сестры — у них похожая разница в возрасте и тоже замечательные отношения.

— Какой вы болельщик, когда переживаете за сестру?

— Очень эмоциональный. Бывают периоды, когда ты сидишь в полной концентрации, наблюдаешь за игрой. Вообще я неплохо умею себя контролировать, но, когда Аня на площадке (Анна Позднякова — профессиональная баскетболистка — прим. ред.) — в какие-то опасные моменты могу непроизвольно дернуться, выкрикнуть. Но это только, если играет сестра.

— За какими видами спорта, кроме фехтования и баскетбола, следите?

— Люблю футбол, чемпионат мира смотрела от и до. Появился интерес к волейболу — красивая, динамичная игра, но пока ни разу не удалось выбраться вживую.

— А какой вид спорта вы предпочитаете для своего досуга. Вы уже назвали горные лыжи и коньки. Может быть, что-то еще?

— Не так давно открыла для себя сквош. Играть абсолютно не умею, знаю, как отбивать мяч и плюс-минус как ведется счет. Но получаю огромное удовольствие от процесса.

А в сентябре в Сочи познакомилась с вейкбордингом. Подружка много раз уговаривала попробовать, вот я наконец-то решилась. И у меня получилось встать! Не сразу, конечно, но это был первый мой опыт. В определенном

смысле здесь есть схожие моменты с фехтованием. Если ты очень сильно напрягаешься и зажимаешь мышцы, тем сложнее — и держаться на волнах, и наносить удар. И наоборот: чем больше ты расслаблен, распрямляешь полностью спину, не загибаешься,ловишь ощущения, тем легче тебе все дается. Поэтому с нетерпением жду, когда потеплеет.

— Все зрители и болельщики привыкли видеть в вашем папе руководителя — человека очень строгого, дисциплинированного, четкого. Какой он дома человек? Раскройте нам секрет.

— На самом деле он и дома достаточно четкий и строгий (улыбается). Если серьезно, то папа — такой человек, который ради близкого друга, семьи, разобьется в лепешку и все сделает. У него большое сердце, он очень заботливый.

У нас в целом дружная семья, которая всегда поможет, друг друга выручит в любой момент. Я очень рада, что мы сохраняем эти отношения, несмотря ни на что, потому что разные бывают ситуации. Люди ведь и разезжаются, и ругаются, и не общаются.

— Ваши медали соседствуют друг с другом или хранятся по отдельности?

— Я предлагаю папе объединить все награды в его кабинете, но пока ходу идее моей не дали (улыбается). У меня дома нет какого-то определенного уголка славы. Когда жила с родителями, был кубок, на которой я вешала медали. Сейчас, как бы странно это ни звучало, у меня есть коробочка, где собраны все медали. И в отдельных коробочках в шкафу живут олимпийские награды.

У меня никогда не было мечты выставлять это напоказ. Я же знаю, что со мной это было. Зачем каждый день на это смотреть? При этом мне бы было очень приятно, если бы мои и папины награды соседствовали. Надо как-то эту идею все-таки продавить.

— В фехтовании есть место дружбе между спортсменками из одной сборной?

— Мы товарищи по команде. Безусловно, есть девочки, с которыми я общаюсь достаточно близко, есть те, с кем у меня просто

## ПЕРСОНА НОМЕРА



### СЧИТАЮ КАЛОРИИ, ВЗВЕШИВАЮ ЕДУ

— В плане питания фехтовальщицы себя не ограничивают?

— У нас прекрасный вид спорта, где нет весовых категорий. Хочешь — ешь, хочешь — не ешь. У нас есть и худенькие, и мощненькие, скажем так.

У меня с питанием своя история. Последние несколько лет была в одном весе, потом резко набрала — похудела, опять набрала. Поэтому сейчас слежу за рационом достаточно строго — считаю калории, взвешиваю еду. Это может показаться сложным, но я вижу результат такой работы. Это для меня важный аспект — наравне со сном и режимом.

— Готовите себе сами?

— Когда времени много, то да. Если тренировки достаточно плотные, могу заказать готовую еду. Сейчас есть в контейнерах готовые рационы. Не могу сказать, что я ем, условно, только гречку с куриной грудкой. В моем представлении питание должно быть разнообразным. Просто стараюсь себя дисциплинировать в количестве и во времени.

— Самая любимая «запрещенка» какая?

— Торт «Москва». Когда я узнала, сколько калорий в одном куске — мне аж плохо стало (смеется).

— Есть какое-то традиционное блюдо, которое всегда есть на столе, когда за ним собирается вся семья?

— Раньше, когда мы все вместе отмечали Новый год на даче в Новосибирске, делали манты. У нас была большая мантоварка, мы лепили, готовили, а потом дружно ели.



ФОТО: BETTY IMAGES / YANIK PERSE

хорошие отношения. Но все равно мы друг друга расцениваем как конкуренток, соперниц за место в команде и на дорожке.

У меня получается разделять: во время боя можем быть чем-то недовольны, сказать что-то друг другу — мол, ты меня больно ударила, но как только снимаем маски — можем выйти, общаться, болтать на любые темы.

Есть примеры прекрасных отношений девочек между собой. Но все равно где-то в глубине души, совру, если скажу, что можно быть лучшими подругами и спокойно фехтовать.

Папа — такой человек, который ради близкого друга, семьи, разобьется в лепешку и все сделает. У него большое сердце, он очень заботливый.

— Вы человек верующий. Что привело вас к вере?

— Папина мама прививала нам веру с детства. Мы всегда ходили в храм, соблюдали перед этим короткие посты, причащались, исповедовались, знали молитвы. В какой-то момент у меня появилось жесткое отрицание — я не понимала вообще, зачем иду в храм, пощусь три дня до этого, грубо говоря, ем одну гречку, потому что все остальное нельзя. В воскресенье, когда можно поспать и отдохнуть от школы, надо встать рано, куда-то ехать, стоять среди большого количества

людей, испытывая тошноту от голода... А потом все изменилось. Когда я переехала в Москву в 18 лет. Смена города, тренера, ритма жизни. Я поступила в университет, начались взрослые сборы, я пыталась все это совмещать, что для меня было большим стрессом. И сама удивилась тому, что я хочу в храм. Иногда даже не на службу, а просто зайти, постоять.

В 2017 году папа познакомил меня с отцом Андреем, духовником нашей олимпийской команды. Так я стала прихожанкой храма в Северном Бутове и вот уже на протяжении пяти с половиной лет продолжаю его оставлять.

— Вы говорили об интересе к спортивной психологии, и, в частности, рассматриваете это как одно из направлений вашего будущего после спорта. В нашей стране долгое время в отношении этой темы было некоторое смущение, люди не всегда готовы признать, что обращаются за помощью к специалисту. Как с этим обстоят дела сейчас?

— Некоторое время назад действительно можно было услышать: «Ты что, к психологу ходишь?! У тебя проблемы?» Я считаю, что в этом нет ничего зазорного. И вообще, просить помощи — не стыдно. Потому что человек не всемогущий. Конечно, можно взвалить на себя со словами: «Я со всем справлюсь сам». А потом получить нервный срыв.

Я работаю с психологом с 2019 года, она не является специалистом спортивного направления, но по ходу нашего сотрудничества стала больше понимать специфику. В целом мы работаем немного через другую призму: обсуждаем и бытовые моменты, и спортивные.

— Получается, это постоянное и продолжительное сотрудничество.

— Многие думают, что можно сходить на одну сессию и как по мановению волшебной палочки исцелиться. Это не так, и это нормально. Если у меня есть вопрос, на который я не могу сама дать себе ответ, то спокойно созваниваюсь с психологом, и мы его решаем. Задача в том, чтобы найти «своего» человека. Очень рада, что у меня получилось. Вокруг много примеров, когда люди приходят и говорят: «Мне этот психолог твой вообще

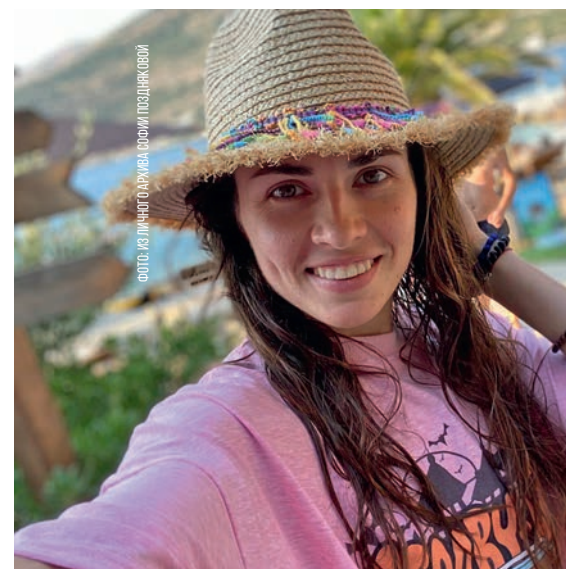


ФОТО: ИРИНА СЛАВОВА / СОФИЯ ПОСЛЯНКОВА



ФОТО: ИРИНА СЛАВОВА / СОФИЯ ПОСЛЯНКОВА

не помог! Психологи — это ерунда». Все мы разные: кто-то на слух информацию воспринимает, кто-то визуал — к каждому должен быть свой подход. Поэтому и рассматриваю это как одно из направлений после завершения спортивной карьеры. Мне интересно находить подходы к людям. Причем опираться не только на свой опыт и те или иные сложные моменты в карьере, но и на профессиональное образование. У меня нет задачи пройти какие-то курсы и сказать: «Все, я психолог».

— Что предпочитаете делать в свободное время?

— В целом стараюсь использовать время рационально. Занимаюсь английским и французским, читаю, люблю рисовать по номерам картины. Стараюсь следить за мероприятиями, которые проходят в городе: спектакли, стендапы. Хожу на разговорный клуб с носителем французского языка.

— Как правило, в таком разговорном клубе, все начинается со знакомства. Когда рассказываете, что Вы двукратная олимпийская чемпионка, какая обычно следует реакция?

— Обычно я иду инкогнито (смеется). И не рассказываю, чем занимаюсь. Есть мероприятие под названием «Книжный джем», где люди собираются и обсуждают разные литературные произведения. В последний раз, скажем,

была «Анна Каренина». Это клуб по интересам и там непринципиально, из какой я сферы. Фехтование не самый популярный спорт, такой узнаваемости, как у фигуристок, у меня нет. И это даже хорошо.

— Почему?

— Когда есть возможность популяризировать наш вид спорта, всегда его использую. Мне нравится, когда люди интересуются и в конце нашей беседы говорят, что отдали бы ребенка или сами попробовали свои силы в фехтовании.

Но когда речь идет обо мне лично, о моих достижениях, я сразу начинаю тушеваться, мне некомфортно. Наверное, это воспитание, которое дали родители и бабушка. В Библии есть заповедь «Не возгордись».

— Вы человек, который живет на два города. Назовите любимое место в Москве и в Новосибирске.

— В Москве любимым местом назову родительский дом. Я сейчас живу отдельно, но очень люблю к ним приезжать и оставаться ночевать. Появляется ощущение, как будто тебе 15 лет, и ты такой ребенок: «Мам, я пошел спать, всем спокойной ночи». Мне нравится суэта маленьких улочек в центре Москвы. А в Новосибирске у нас очень красивая набережная. Летом там можно гулять, и есть очень неплохой ресторан прямо с видом на воду. ♦



# ЛУЧШЕ ГОР МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО ГОРЫ

В нашей стране горы занимают почти треть территории, при этом 73 горных вершины России превышают отметку в 4 тысячи метров.

Но привлекают они не только профессиональных альпинистов – романтика заснеженных пиков и склонов вызывает не меньший интерес у любителей горных лыж и поклонников прогулок по пересеченной местности.

Вот и мы не удержались от соблазна, пусть виртуально, но пройти по самым знаменитым вершинам России, чтобы лучше понять, чем же они так манят туристов.

## 1 ЭЛЬБРУС – ШЕСТОЕ ЧУДО РОССИИ

Титул самых высоких в России принадлежит Кавказским горам. При этом они еще и самые молодые – им всего то ли 23, то ли 28 миллионов лет. Сущий пустяк в масштабах мироздания. Уральским, например, около 600 млн. Геологи шутят, что, как и подросткам, молодым горам свойственна дерзкая крутизна и неприступность.

Лидером горной кавказской гордости, конечно, является Эльбрус. Согласно мировому рейтингу «Семь вершин», в котором собраны высочайшие горы мира

из разных частей света, в Европе первым считается как раз Эльбрус, опережающий Монблан на 832 метра. В 2008 году по результатам общероссийского голосования, Эльбрус вошел в число «7 чудес России», заняв шестое место в рейтинге.

В далеком прошлом Эльбрус слыл грозным вулканом, но это было так давно, что никак не отразилось в многочисленных именах горы. Балкарское «Эльбрус-тау» означает «гора, вокруг которой кружит ветер», абхазы зовут гору Орфи-туб – «гора блаженных», а адыгейцы – Кусхамаф, «гора, приносящая

счастье». С последним названием, наверное, готовы согласиться и покорившие Эльбрус альпинисты, и те, кто выбирает для отдыха Приэльбрусье.

Юг и восток подножья горы изобилует не только снегом, которого на северных склонах намного меньше, но и турбазами, гостиницами, а также необходимой инфраструктурой, включая канатные дороги. Горнолыжный сезон на Эльбрусе длится с октября по май.

С Эльбрусом связано множество легенд. Рассказывают, например, что гора была местом наказания укравшего у Гефеста огонь Прометея.

Согласно другому сказанию, богатырь Эльбрус дрался с отцом из-за девушки, в которую оба были влюблены, и убил его. Гибель отца так потрясла сына, что Эльбрус покончил с собой. Увидевшие это боги превратили всех троих в горы. Девушка стала горой Машук, а именем отца богатыря Эльбруса называют вторую знаменитую гору Кавказа – Казбек.

### Эльбрус

- Высота 5642 метра.
- Имеет две вершины – Западную и Восточную. Восточная ниже на 21 м.
- Расположен на Северном Кавказе.
- Добраться до горы можно от Нальчика (114 км), Пятигорска (148 км) или Минеральных Вод (172 км).



ФОТО: GETTYIMAGES / PAUL BRIS

## 2 НЕ БУДИТЕ СПЯЩЕГО КАЗБЕКА <

**К**азбек ниже Эльбруса, и кабардинцы даже называют его Малым Эльбрусом. Грузины, которым принадлежит половина горы, величают ее ледяной (Мкинвари), ингуши и чеченцы – тающей (Башлоам, Башлам). Кстати, чеченцы считают, что именно на Казбеке прикован цепями похитивший огонь великан Пхармат.

Вершины горы покрыты ледниками, растянувшимися на 12 км. Они очень опасны, поскольку Казбек – спящий вулкан. Он не извергается, но выходящие из него пар и газ регулярно подтапливают ледники, заставляя их двигаться. Именно по этой причине, считают ученые, случилась трагедия в Кармадонском ущелье, откуда начинаются все российские маршруты восхождения на Казбек.

В 2002 году сорвался ледник Колка, и лавина из снега, льда и камня снесла на своем пути все, включая поселок Верхний Кармадон. Тогда погибли около

200 человек, включая Сергея Бодрова-младшего и членов его съемочной группы.

Уступая Эльбрусу по высоте, Казбек намного сложнее и опаснее для альпинистов. Особенно со стороны России. Путь на вершину занимает до 8 дней, а от ее покорителей требуются хорошая физическая форма, навыки работы с альпинистским снаряжением и опыт. Знатоки советуют готовиться к покорению Казбека как раз на южных склонах Эльбруса. Начинать свое первое серьезное восхождение с Казбека не стоит, как и отправляться в поход на вершину зимой.

Из приятных бонусов окрестности Казбека предлагают альпинистам природные термальные ванны в Кармадонском ущелье. Насладиться купанием в них можно и без восхождения, но требуется привычка к длительным пешим прогулкам – проехать к источникам на автомобиле не получится.

### Казбек

- Высота 5033 метра.
- Расположен на границе России и Грузии. Для восхождения требуется пропуск пограничников.
- Ближайшие города – Владикавказ (50 км) и Нальчик (171 км).
- Покорение Казбека обязательно для претендента на звание «Снежный барс России».



ФОТО: GETTYIMAGES / BUTAL TAVATSHAI

### Бай-Тайга

- Высота 3128 метров.
- Расположена в Республике Тыва в Западных Саянах.
- Ближайшие города – Кызыл (342 км), Абакан (456 км)

## 3 НЕПОКОРЕННАЯ БАЙ-ТАЙГА <

**С**амая высокая гора Западных Саян знаменита тем, что на ее вершину до сих пор никто не смог взойти. Да и увидеть ее не так просто – большую часть года она прячется в облаках и тумане. При этом на горе заметны крутящиеся снежные воронки, объяснить происхождение которых никто пока не смог.

Тувинцы считают Бай-Тайгу священной, ежегодно местные шаманы проводят обряд освящения горы, который собирает мужчин со всей республики. Женщин на склоны не допускают. Считается, что прошедшие обряд

избавляются от накопившегося негатива и обретают гармонию с природой.

Почему гора до сих пор остается непокоренной тоже доподлинно неизвестно. Уверяют, что приближающиеся к Бай-Тайге желающие взойти на ее вершину неожиданно испытывают необъяснимый страх и либо отказываются от своих планов, либо вообще бесследно исчезают. Эти рассказы еще больше распалют воображение любителей эзотерики, которые стремятся все же совладать с коварной горой. Однако достоверных источников о покорении Бай-Тайги альпинистами нет.

ФОТО: WIKIMEDIA/В. АРАКЧА ТЕГЕЗИН

## 4 ПУП ЗЕМЛИ – БЕЛУХА

**Г**ора получила свое название по одной версии за покрытую снегом вершину, по другой – это и не гора вовсе, а белое ухо великана, терроризировавшего местных жителей и за это поверженного богами. Белуха не просто одна из самых высоких в России и самая высокая в Алтайских горах, она еще и символ Республики Алтай, запечатленная на ее гербе. Правда, не как Белуха, а как Уч-Сумер – «Трехглавая». У горы две вершины: Восточная, высотой 4509 метров, и Западная – 4435 метров. Есть еще и третья, носящая собственное название – Пик Делоне (4260 м).

Любопытно, что долгое время высоту вершин Белухи определяли приблизительно. Врач Фридрих фон Геблер поднялся на гору в 1835 году в поисках лекарственных трав и насчитал у Белухи всего 3362 метра, но сразу оговорился, что данные не точны, поскольку плохая погода не позволила повторить измерения. В 1895 году Белуху вновь измерили, определив высоту восточного пика в 4542 м, западного – в 4437 м.

В 1935 году, когда Белуха стала местом проведения Первой всесибирской альпиниады, один из 43 участников, покоривших вершину, вновь измерил восточный пик и получил

4630 м! Лишь в 2012-м, когда была организована первая российская экспедиция по комплексному измерению высот горного массива Белуха, специалисты, наконец, определили точную высоту жемчужины Алтайских гор.

Впрочем, ученые и в этот раз сделали оговорку. Дело в том, что Белуха расположена в зоне высокой сейсмической активности (7-8 баллов) и вместе с Алтайскими горами продолжает подниматься.

В 2012 году на ней даже установили специальные маячки (реперные марки), чтобы затем сравнить, как меняется ее высота. Правда, делать это придется не скоро – лет через 200-300, когда гора станет выше метра на два.

В чем пока нет сомнений – в том, что Белуха находится на равном расстоянии от Индийского, Атлантического, Северного Ледовитого и Тихого океанов. За что гору и прозвали «пупом Земли». Есть версия, что это прозвище Белуха получила потому, что алтайцы считают ее жилищем богов, а остальные, с легкой руки Николая Рериха, ищут здесь вход в Шамбалу.

Белуха существенно ниже Эвереста, но восхождение на нее сложное, и подниматься на вершину без предварительной подготовки, специального



ФОТО: GETTYIMAGES / ANTON PETRUS

снаряжения и в одиночку – большой риск. Самый сложный маршрут на вершину – категории 4А-4Б – по Аккемской стене. Это около двух километров отвесной скалы, покрытой льдом. Летом 2003 года по этой ледяной стене спустился с Восточной вершины Белухи на лыжах Дмитрий Шитов. Немного обиженные на невероятную удачу экстремала опытные альпинисты уверяют, что парню просто повезло.

Для любителей активного отдыха по склонам горы проложены пешие и конные маршруты, позволяющие насладиться уникальной природой и аурой биосферного Катунского заповедника, в который входит главная вершина Алтайских гор. Идеальное время для такого путешествия – июль и август.

ФОТО: GETTYIMAGES / DWIGEN

### Белуха

- Высота 4506 метров.
- Расположена в Республике Алтай на границе с Казахстаном.
- Для восхождения требуется разрешение пограничников.
- Ближайший город – Горно-Алтайск (250 км).
- Входит в десятку вершин, покорение которых обязательно для присвоения звания «Снежный барс России».
- В составе объекта «Золотые Алтайские горы» включена в наследие ЮНЕСКО.



## 5 КЛЮЧЕВСКАЯ СОПКА. < КАК НА ВУЛКАНЕ

Восхождение на Ключевскую сопку или просто вулкан Ключевской хоть и не требует особых альпинистских навыков, но без опыта покорения других вершин и горных походов высокой категории сложности, а также хорошей физической подготовки даже мечтать о нем не стоит. И даже тем, кто всем этим набором необходимых качеств обладает, требуется минимум три месяца подготовки, о чем сразу предупреждают организаторы таких восхождений.

По признанию одного из альпинистов, восхождение на Ключевской у профессионалов считается престижнее, чем на Эльбрус. На самый знаменитый в Европе пятитысячник ежегодно поднимается тысячи человек, в то время как покорить высочайшую гору Камчатки удастся 20-30 смельчакам.

Главная трудность восхождения на Ключевской в том, что рельеф его склонов постоянно меняется, и если альпинист прошел однажды каким-то маршрутом, не факт, что в следующий раз он сможет проделать этот путь вновь. На месте ручья может оказаться бурная река, ледник окажется засыпанным камнями и пеплом, а под ним — потоки стремительно сбегаящей вниз воды. Так что без помощи других альпинистов и обязательной в таком походе веревки не обойтись.

А еще здесь нередки, особенно в жаркую погоду, камнепады, укрыться от которых просто негде. Словом, весьма рискованное мероприятие даже для бывалых альпинистов.

Несмотря на то, что Ключевская сопка считается одним из самых молодых вулканов мира, по местной легенде именно за нее держал Бог нашу планету, когда создавал ее. Почему-то «законопатить» эту «ручку» у Создателя не получилось, вот и вываливаются с тех пор из вулкана «внутренности» земли.

В 2013 году, например, вулкан выбросил столб пепла на 12 км вверх. Более того, ученые утверждают, что, будучи самой высокой точкой Камчатки, Ключевской малейшей своей активностью провоцирует соседние вулканы поменьше на извержение. Просто ключ зажигания какой-то! Не отсюда ли его название? Нет, свое имя вулкан получил благодаря поселку Ключи, окруженному геотермальными источниками.

Для тех, кто не собирается покорять Ключевской, у вулкана есть своеобразный бонус. На южном склоне сопки у реки Студеная расположена «Поляна эдельвейсов», которая признана памятником природы, входящим в Ключевской природный парк. Это редкое для Камчатки растение занесено в Красную книгу и долгое время считалось эндемиком, растущим только здесь, но затем цветок обнаружили и на Чукотке. Цветут эдельвейсы в начале лета, а оптимальным для восхождения на Ключевской считается август, так что увидеть «Поляну эдельвейсов» во всей красе приезжие альпинисты вряд ли смогут.

А вот обычные любители путешествий вполне способны включить ее посещение в свою программу тура по Камчатке.

### Ключевская Сопка

- Высота от 4649 до 4800 метров и выше
- Расположен на востоке полуострова Камчатка
- Ближайшие поселки — Ключи (875 км от Петропавловска-Камчатского) и Козыревск (488 км от Петропавловска-Камчатского)
- Самый высокий действующий вулкан Евразии. Последнее извержение — в феврале-марте 2021 года. В ноябре 2022 года выбрасывал вулканические бомбы.
- Входит в десятку вершин, покорение которых обязательно для присвоения звания «Снежный барс России».

## 6 ДОМБАЙ-УЛЬГЕН. > ЗУБРЫ ЗДЕСЬ ХОДЯТ

Согласно карачаевской легенде, когда-то на этой горе водились зубры, но люди так активно на них охотились, что в какой-то момент животные исчезли. Поэтому гору и назвали Домбай-Ульген — «место, где погиб зубр». Однако встретить представителя диких быков здесь сегодня все же можно. Во-первых, несколько лет назад их вновь завезли в Тебердинский заповедник, в состав которого входит Домбай, а во-вторых потому, что только настоящие «зубры»-альпинисты способны подняться на пик Домбай Ульген.

У горы три вершины — Главная (4046 м), Западная (4036 м) и Восточная (3950), к их вершинам проложено больше десятка маршрутов, но почти все они довольно высокой категории сложности (от 2А до 6А), доступной только хорошо подготовленным альпинистам.

Интересно, что активное развитие курорта Домбай (по названию посёлка) началось только в середине 60-х годов



ФОТО: GETTY IMAGES / ELEM MASLOVA / GETTY

### Домбай-Ульген

- Высота 4046 метров
- Расположена в западной части Главного хребта Большого Кавказа на границе Карачаево-Черкессии и Абхазии.
- Для восхождения требуется пропуск пограничников.
- Ближайшие города — Минеральные воды (159 км), Невинномысск (180 км)

прошлого века по воле правительства СССР. Говорят, что инициатором появления курорта стал любитель горных лыж Алексей Косыгин, с 1964 года возглавлявший Совет министров СССР. Он вернулся из поездки в Финляндию, где ему организовали прогулку на лыжах. Готовясь к ответному визиту президента соседней страны, Косыгин решил порадовать гостя горнолыжным отдыхом и распорядился начать строительство курорта в Домбае. Вот так здесь и появились подъемники, спортивные базы, гостиницы.

Отчасти в сверхпопулярности Домбая «виноват» легендарный бард

Юрий Визбор. В 1961 году он написал «Домбайский вальс» («Лыжи у печки стоят»), которая немедленно ушла в народ и так полюбилась, что в 1978 году ее на орбите на станции «Салют 6» под гитару спел космонавт Александр Иванченков.

## 7 ГЛАДЕНЬКАЯ ИЗ ШВЕЙЦАРИИ >

В Саянах есть горы и повыше, например, Мунку-Сардык (3491 м) в Бурятии, но именно гора Гладенькая в последнее время стала визитной карточкой и горного массива, и Хакассии. Республице за ее уникальный климат и ландшафт давно прозвали Сибирской Швейцарией, а в конце прошлого века гора Гладенькая подарила свое имя горнолыжному курорту, который считается одним из лучших в России.

Общая протяженность трасс курорта — около 8 км, они имеют международные сертификаты FIS. Здесь проходят соревнования в различных горнолыжных дисциплинах, неоднократно Гладенькая принимала финал чемпионата России по горнолыжному спорту. Сезон на Гладенькой длится с ноября по май. Как и положено курорту, гостям

здесь предлагают воспользоваться достаточно развитой инфраструктурой, включающей гостиницы, кафе и рестораны, а также дополнительные развлечения вроде экскурсии на расположенную рядом Саяно-Шушенскую ГЭС.

Любопытно, что туристы и даже местные жители уверены, что Гладенькая получила свое название за округлую вершину. На самом деле имя горы произошло не от прилагательного «гладкий», а от глагола «глядеть». В старину на вершине горы, откуда хорошо просматривался Енисей, а также окрестные степи и горы пониже, находился наблюдательный пункт — «глядень». Потому Гладенькая — это гора с наблюдательным пунктом. Во всяком случае, именно такой версии придерживаются хакаские этимологи.

### Гладенькая

- Высота 1804 метра
- Расположена в Бейском районе Республики Хакассия в Западных Саянах.
- Ближайшие города — Саяногорск (30 км), Абакан (120 км)

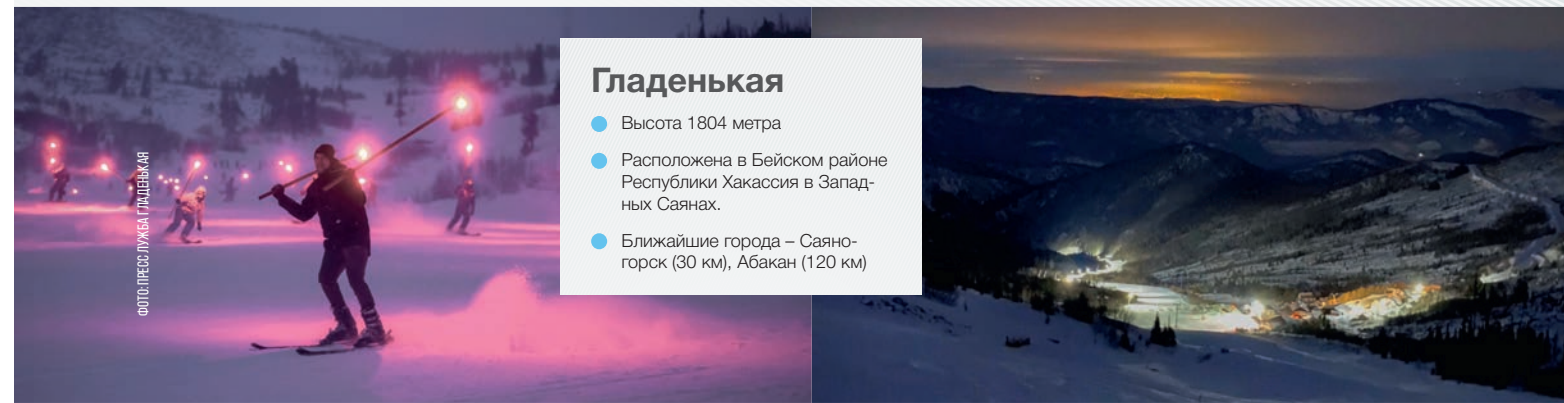


ФОТО: ПРЕСС-ЛУЖКА ГЛАДЕНЬКАЯ



ФОТО: GETTYIMAGES / ATMORFEES@VANDERKUI

## ПУТЕШЕСТВИЕ

### 8 КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ. < АЙ-ПЕТРИ

На гору, названную в честь святого Петра, обязан подняться каждый приехавший в Крым турист. Так считают местные гиды и уверяют, что с ее вершины можно увидеть почти половину полуострова и Черное море. Ай-Петри так давно стала визитной карточкой, что считают ее самой высокой горой полуострова. А это всего лишь стереотип. Главная вершина Крымских гор — Роман-Кош со своими 1545 метрами.

Зато Ай-Петри рекордсмен по туманам и ветрам. Туманно здесь 215 дней в году, скорость ветра достигает 10-15 метров в секунду, а однажды на вершине его скорость составила 50 (!) метров в секунду. Данные точные, ведь на Ай-Петри в конце 19 века установили метеостанцию.

На вершине есть множество выступов, похожих на зубцы. За это ее иногда называют «Зубами дракона», но есть и более

романтичный вариант — «Корона Российской империи».

Ай-Петри очень популярна у туристов. На плато, расположенное на вершине горы, можно подняться не только пешком, но и по канатной дороге и даже на автобусе. К слову, эта канатная дорога сама по себе достопримечательность — у нее самый длинный безопорный пролет в Европе протяженностью 1679 метров. На самой вершине можно сделать селфи у тысячелетнего тиса, посетить Ледяную пещеру с ледяным озером, пройти по подвесному мосту между скалами. И, конечно, прикупить сувениры.

Ай-Петри считается самой снежной горой в Крыму, в середине 1980-х здесь открыли горнолыжный клуб и стали развивать инфраструктуру. Сейчас тут с десяток трасс — большинство спусков несложные и после общения с инструктором подвластны даже тем, кто впервые встал на горные лыжи.

#### Ай-Петри

- Высота 1234 метра
- Расположена в Крымских горах
- Ближайшие города — Ялта (26 км), Бахчисарай (65 км)
- Находится на территории Ялтинского горно-лесного заповедника.

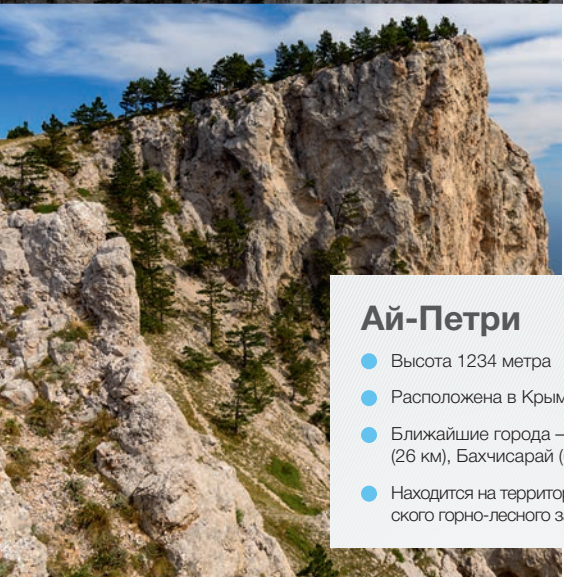


ФОТО: GETTYIMAGES / ATMORFEES@VANDERKUI

## ПУТЕШЕСТВИЕ

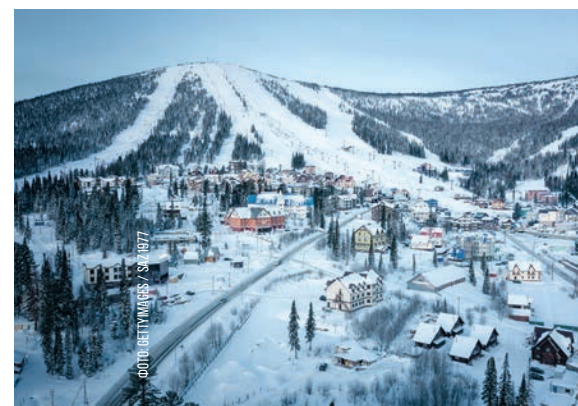


ФОТО: GETTYIMAGES / SZ 1877



ФОТО: ПРЕССЛУЖБА ШЕРЕГЕШ

#### Гора Зеленая

- Высота 1270 метров
- Расположена в районе Горной Шории в Кемеровской области.
- Ближайший город — Новокузнецк (160 км)

### 10 МИЛЛИОН НА ЗЕЛЕНУЮ ^

С ноября по апрель гору Зеленая посещают более миллиона туристов, а недавно был зафиксирован рекорд в два миллиона. Но слава туристической мекки досталась не горе, а расположенному у ее подножья поселку Шерегеш — знаменитому горнолыжному курорту.

Активное освоение склонов Зеленой началось именно благодаря спортивным чиновникам, которые в начале 1980-х решили, что это лучшее место для проведения соревнований. Так в Шерегеше появилась база для подготовки советских горнолыжников. В 1981 году здесь

прошла Спартакиада народов РСФСР. Для массового туризма курорт в те времена был закрыт, трасс было всего две — слалом и скоростной спуск.

С начала 1990-х было решено развивать туристический потенциал Горной Шории, и в 1993 году у Зеленой появилась первая гостиница на 70 мест, а спустя два года здешние трассы получили сертификат FIS, благодаря чему здесь прошел чемпионат России по горнолыжному спорту. Одним из лучших курортов России Шерегеш стал с конца 2000-х, причем сегодня открыто 56 км трасс разной

степени сложности и действует около 90 гостиниц разной ценовой категории. С вершины Зеленой открываются захватывающие виды — в Горной Шории сходятся горные гряды Алтая, Кузнецкого Алатау и Салаирского кряжа.

Вот уже десять лет в апреле проходит знаменитый фестиваль «Грелка», включающий в себя спуск в купальниках и карнавалы, а также другие горнолыжные развлечения. В 2019 году «Грелка» даже попала в Книгу рекордов России за самый массовый спуск в купальниках. Тогда в нем участвовал 1761 человек. ♦

### 9 ИСПОЛНЯЮЩИЙ ЖЕЛАНИЯ > БОЛЬШОЙ ИРЕМЕЛЬ

Уральские горы, делящие территорию России на две части, за что их еще называют Каменным поясом, не могут тягаться по высоте с Кавказом или Алтаем. Зато они самые древние на Земле — им примерно 600 млн, старше нашего Урала только горы в Новой Зеландии.

Большая часть туристов едет к Большому Иремелю за впечатлениями от пеших походов, доступных даже новичкам и позволяющих насладиться природными красотами. Кроме того,

с Уральскими горами связано множество легенд с мистическим или даже инопланетным привкусом.

Так, Большой Иремель считается священной горой, покорить которую способны только люди с чистыми помыслами. Название Иремель переводится с тюркского как «место, дающее силу», а расположенный у подножья горы поселок Тюлюк — это в переводе «желание». Тем, кто взойшел на вершину горы, легенды обещают исполнение заветных желаний.

При этом местные жители туристам настоятельно советуют оставить подарок горе — платок или ленту, например.

Еще считается, что текущие с горы реки и ручьи наполнены целебной водой, а некоторые уверены, что на горе Большой Иремель существует тайная площадка для посадки НЛО и обитает снежный человек. Ни кораблей инопланетян, ни загадочного йети здесь пока не встречали, но и без них восхождение запомнится надолго.

#### Большой Иремель

- Высота 1582 метра
- Расположен на Южном Урале в Башкирии.
- Ближайшие города — Уфа (250 км), Челябинск (254 км).
- Входит в состав природного парка «Иремель».



ФОТО: GETTYIMAGES / ARIENST

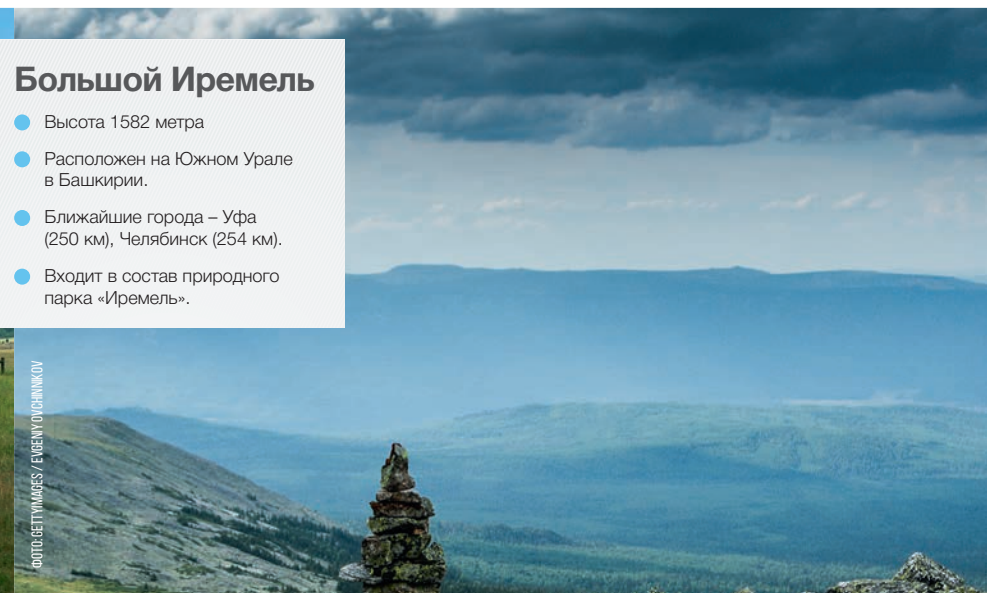


ФОТО: GETTYIMAGES / EVERETT COLLECTION

# МОЯ МАМА- ЧЕМ ПИ ОН КА!

8 марта мы по традиции поздравляем прекрасную половину человечества с Международным женским днем. Современные женщины успевают строить успешную карьеру, хранить домашний очаг, быть заботливыми женами и мамами. И наши спортсменки – яркий тому пример. Остается только восхищаться и гадать – как им это удастся!

**Анастасия  
Фесикова  
с сыном  
Максимом**

Серебряный призер  
Олимпийских игр  
2012 года, чемпионка  
мира по плаванию



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАЛЕНКО

**Людмила  
Прививкова  
с сыном  
Федором**

Двукратная  
чемпионка  
Европы  
по керлингу



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПАЛАЛЕНКО

МОЯ  
МАМА-  
ЧЕМ  
ПИ  
ОН  
КА!



МОЯ  
МАМА-  
ЧЕМ-  
ПИ-  
ОН-  
КА!

**Александра  
Пацкевич  
с сыном  
Семеном**

Трехкратная Олимпийская чемпионка, 13-кратная чемпионка мира по синхронному плаванию

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПОХЛЕПКО



**Ольга Денщикова  
с сыновьями  
Макаром и Мироном**

Призер этапов Кубка мира по скелетону

МОЯ  
МАМА-  
ЧЕМ-  
ПИ-  
ОН-  
КА!

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПОХЛЕПКО

**МОЯ  
МАМА-  
ЧЕМ-  
ПИ  
ОН  
КА!**

**Лада Задонская  
с дочерью  
Александрой**

Многочратный призер  
чемпионатов России  
по конькобежному спорту

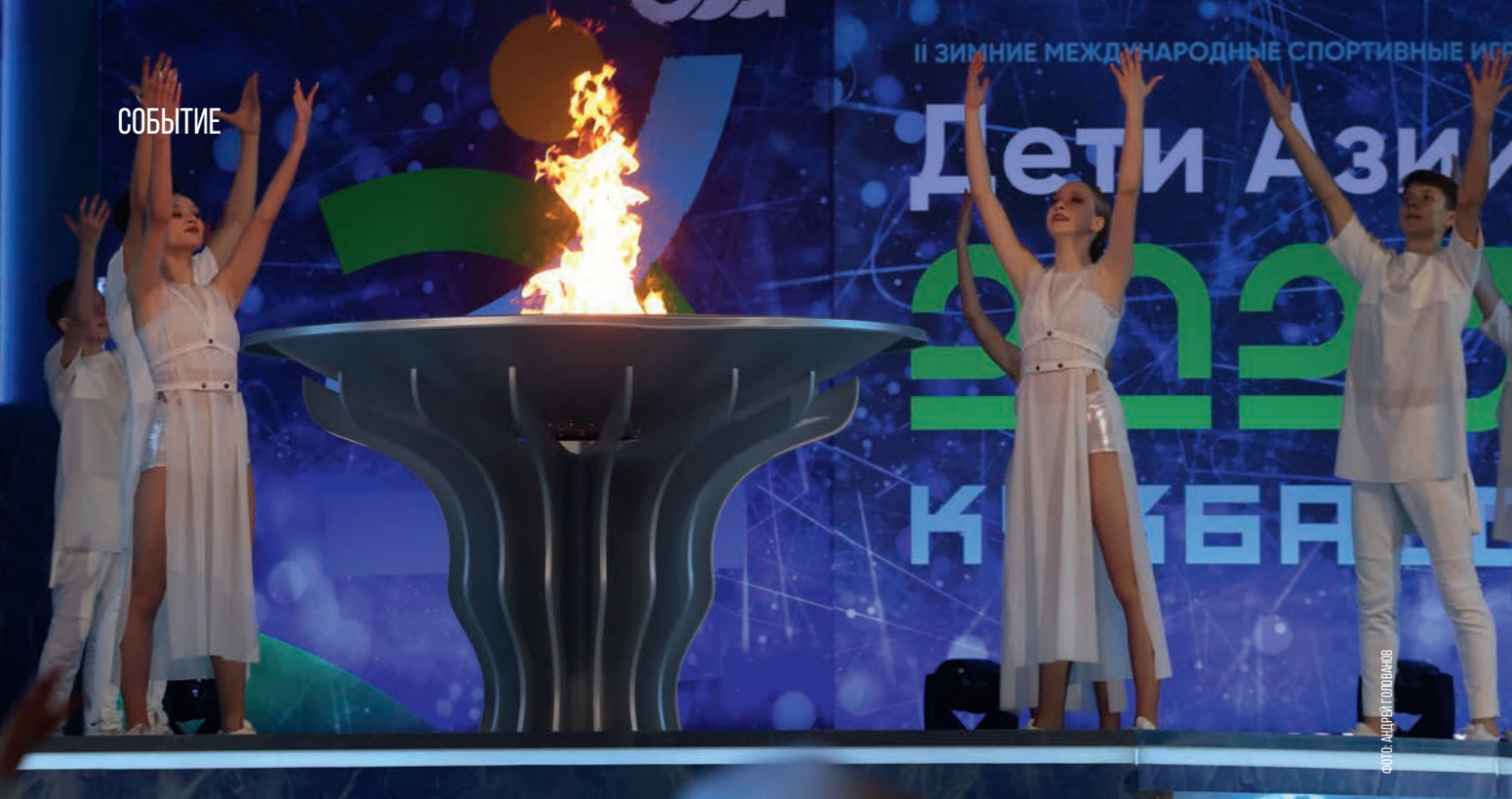


**Алия Мустафина  
с дочерью Алисой**

Двукратная Олимпийская  
чемпионка, призер  
Лондона-2012 и Рио-2016  
по спортивной гимнастике



**МОЯ  
МАМА-  
ЧЕМ-  
ПИ  
ОН  
КА!**



## ТЕРРИТОРИЯ ДРУЖБЫ И СПОРТА

С 25 февраля по 4 марта прошли международные спортивные игры «Дети Азии»-2023. Дружба, спорт, сила духа и честное соперничество – Кузбасс стал местом сосредоточения тех истинных олимпийских ценностей, о которых говорил Пьер де Кубертен.



Если говорить о стремлении к единству, взаимопониманию и радости, которую должен дарить спорт международному сообществу, то это как раз про Игры «Дети Азии». Пока оголтелые западные политики проповедуют разного рода недопуски, санкции и дисквалификации по национальному признаку, Россия в очередной раз приняла интернациональные соревнования, основанные на тех принципах, которые и являются основой олимпийского движения. Культурная программа, образовательные и познавательные мероприятия, общение и обмен опытом – главные итоги одного из крупнейших спортивных форумов для подрастающего поколения.

В рамках деловой программы Игр, организованной Международным комитетом «Дети Азии», представители стран-участниц обсуждали вопросы перспектив развития детско-юношеского спорта на территории азиатского континента, роль Игр в укреплении международного спортивного и гуманитарного сотрудничества, адаптивную физкультуру и образовательные программы для спортсменов.

Также во время Игр в Новокузнецке на территории средней общеобразовательной школы N81 Олимпийский комитет России при поддержке оргкомитета «Дети Азии» провел первый в 2023 году спортивно-образовательный проект «Олимпийский патруль» в рамках образовательной программы «Путь к олимпу».

Дети поучаствовали в нескольких видах спортивных активностей, квест-игре «Олимпийские надежды» и в Олимпийском уроке, где узнали об истории олимпийского движения, олимпийских ценностях, олимпийской команде России, текущей ситуации в отечественном спорте. Кульминацией дня стала интеллектуальная игра «Олимпийский квиз», по итогам которой победители получили памятные сувениры.

« Не так давно мне рассказали о проекте «Олимпийский патруль», — поделился впечатлениями серебряный призер Олимпийских игр по прыжкам с трамплина Евгений Климов, — но, когда узнал все подробности, решил принять участие и пообщаться со школьниками, передать им свои знания и опыт.

Сегодня я видел в ребятах неподдельный интерес, стремление добиться успехов. Они смотрели на нас с Евгением Чигишевым как на пример состоявшихся спортсменов. Было много вопросов, и все интересные, правильные.

Запомнилась и автограф сессия — ученики школы подходили, рассказывали, как они болели за меня на Олимпийских играх. Это было сюрпризом, поскольку в Новокузнецке нет трамплинов и мне казалось, что мой вид спорта здесь не так интересен. Так что, спасибо Олимпийскому патрулю и ОКР, получилось очень живо и увлекательно.



### Владимир Максимов

ПРЕЗИДЕНТ МК «ДЕТИ АЗИИ»

« Страны, принимающие участие в Играх «Дети Азии», делают большой акцент на развитии детско-юношеского спорта. Наш проект давно вышел за пределы соревнований, мы активно внедряем образовательные программы, в том числе в антидопинговом направлении. Все это помогает нам воспитывать конкурентоспособных спортсменов, для которых Игры «Дети Азии» открывают большой спорт.

### Родион Плитухин

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ОКР

« Спорт – это Родина. Для нас в спорте нет недружественных стран. Миссия спорта, олимпийского движения не должна быть утеряна. Именно на это направлен проект «Дети Азии».

### Сергей Алексеев

ВИЦЕ-ПРЕМЬЕР ПРАВИТЕЛЬСТВА КУЗБАССА

« Та повестка, которая обсуждается здесь, сегодня как никогда актуальна. Уверен, мы можем помочь друг другу в этих направлениях. А главное – это наследие мультиспортивных мероприятий в виде инфраструктуры, воспитания детей и опыта, который придаёт спортивной жизни новые формы.





## ZOOM

«Быстрые, как ветер» — это определение точно подходит представителям шорт-трека. Несмотря на обилие виражей на дистанции, спортсмены набирают скорость до 50 км/ч.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



На красочной Церемонии открытия Игр полномочный представитель Президента РФ в Сибирском федеральном округе Анатолий Серышев зачитал приветствие Президента России Владимира Путина.

Также к участникам и зрителям обратился глава Олимпийского комитета России Станислав Поздняков, который выразил уверенность, что юные атлеты увезут с собой не только россыпь медалей самого разного достоинства, но и заберут в своем сердце новые знакомства, обретут новых друзей – а это самая главная составляющая этих Игр.

«Давайте все вместе, как этого желал основатель современного Олимпийского движения барон Пьер де Кубертен, хоть немного посредством спорта сделаем этот мир лучше!» — сказал Станислав Поздняков.



ФОТО: АЛЕКСАНДР ПУШИН

С точки зрения чисто спортивных результатов и достижений. На Играх «Дети Азии», безусловно, было на кого и на что посмотреть.

В соревнованиях приняли участие почти 1200 человек: юные спортсмены, тренеры, официальные представители делегаций Армении, Афганистана, Казахстана, Кувейта, Кыргызстана, Ливана, Республики Беларусь, Таджикистана, Таиланда, Туркменистана и Узбекистана. Россию представляли восемь регионов: Москва, Республика Татарстан, Республика Башкортостан, Республика Саха (Якутия), Кузбасс, сборные Дальневосточного, Сибирского и Уральского федеральных округов.

В программу соревнований вошли лыжные гонки, конькобежный и горнолыжный спорт, хоккей, сноуборд, фигурное катание и другие виды спорта. Впервые в истории игр состязания

примут сразу четыре территории: Кемерово, Новокузнецк, Междуреченск, Таштагольский муниципальный район.

Флаг Игр торжественно вынесли победители и призеры «Дети Азии» прошлых лет, среди них Олимпийская чемпионка «Токио-2020» по спортивной гимнастике Лилия Ахаимова, бронзовый призер Олимпийских игр «Рио-2016» по плаванию Антон Чупков и Ксения Синицына, победительница Юношеских Олимпийских игр 2020 года в командном турнире по фигурному катанию.

А самым зрелищным моментом церемонии стало ледовое шоу «Взлетая к победе» с участием двукратного Олимпийского чемпиона Евгения Плющенко и серебряного призера Олимпийских игр 2022 Александры Трусовой.

Традиционный огонь Игр зажгли трехкратный победитель Олимпийских игр, сенатор Совета Федерации РФ Александр Карелин, президент Федерации РФ Александр Карелин, президент Федерации лыжных гонок России, Олимпийская чемпионка Елена Вяльбе и серебряный призер финала Всероссийских соревнований по конькобежному спорту Виктория Федорова.

Зрелищная часть церемонии представляла собой концерт из музыкальных и хореографических номеров. Перед спортсменами выступили Дина Гарипова, BURITTO, участники всероссийского телевизионного конкурса исполнителей песни «Новая звезда» Максим и Анастасия Касьяновы и другие. ♦



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

«Всем участникам Игр из более чем 10 стран удалось создать атмосферу большого спортивного праздника, — отметил на Церемонии закрытия Генеральный секретарь Олимпийского комитета России Родион Плитухин. — Нет ни малейших сомнений, что независимо от того, были ли завоеваны медали или нет, каждый из спортсменов увезет с Игр теплые воспоминания об уникальном сибирском гостеприимстве и яркие впечатления о проведенных здесь днях. И, конечно, самое главное — новых друзей, с которыми вы будете общаться и вместе строить будущее Олимпийского движения на основе взаимопонимания, уважения общих интересов, дружбы и стремления к совершенству! Главную цель, а именно продемонстрировать новому поколению, как на практике воплощаются в жизнь истинные Олимпийские ценности, II зимние Игры «Дети Азии» выполнили!»

В своём выступлении от имени и по поручению Президента ОКР Генеральный секретарь также подчеркнул, что Олимпийский комитет России как соучредитель Международного комитета «Дети Азии» продолжит развивать направления международного гуманитарного сотрудничества и развития детско-юношеского спорта в рамках Игр. Так, например, Международный форум юных олимпийцев, который ОКР проводит ежегодно в День защиты детей, станет частью образовательной программы следующих летних Игр, запланированных на 2024 год в Якутске.



ФОТО: АЛЕКСЕЙ ПАРЛОВ

### ВСЕГО В РАМКАХ ИГР КУЗБАСС-2023 БЫЛО РАЗЫГРАНО 57 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ

Победителем в неофициальном командном зачете стал Сибирский федеральный округ.

1 МЕСТО	2 МЕСТО	3 МЕСТО
Сибирский федеральный округ	Сборная Москвы	Уральский федеральный округ
39 МЕДАЛЕЙ 15 ЗОЛОТЫХ 13 СЕРЕБРЯНЫХ 11 БРОНЗОВЫХ	34 МЕДАЛЕЙ 15 ЗОЛОТЫХ 9 СЕРЕБРЯНЫХ 10 БРОНЗОВЫХ	27 МЕДАЛЕЙ 10 ЗОЛОТЫХ 8 СЕРЕБРЯНЫХ 9 БРОНЗОВЫХ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### Сергей Цивилев

ГУБЕРНАТОР КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Кузбасс с особой радостью принимал II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии». Мы благодарны всем, кто приехал к нам на этот спортивный праздник. Современные спортивные объекты, построенные на четырех территориях, дали возможность нашим юным спортсменам проявить свои самые лучшие спортивные качества. Очень символично, что во время наших Игр Президент Владимир Владимирович Путин дал старт Году педагога и наставника в России. Мы видим, что совместный труд тренеров и наставников дает возможность раскрыться ярким талантам наших детей. У детей светятся глаза, и от этого заряда детства заряжаемся все мы. Поэтому праздник удался.

# Шамиль Тарпищев



7 марта исполнилось 75 лет члену Исполкома Олимпийского комитета России, члену Международного олимпийского комитета и президенту Федерации тенниса России Шамилю Тарпищеву.

С 1974-го по 1991 год Шамиль Анвярович был главным тренером сборной СССР по теннису, а впоследствии сделал российскую мужскую и женскую национальные команды одними из сильнейших в мире. С 2000 года российские теннисисты завоевали 11 медалей (4 золотых, 5 серебряных и 2 бронзовых) на Олимпийских играх, неоднократно побеждали в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации.

Вклад Шамиля Тарпищева в развитие спорта отмечен высокими государственными наградами – орденами «За заслуги перед Отечеством II, III и IV степеней», орденами Почета и Дружбы, медалью ордена «За заслуги перед Отечеством II степени».

Шамиль Анвярович является автором сразу нескольких книг о теннисе «Корт зовёт» (1988), «Теннис. Первые шаги» (1990), «Азбука Тенниса» (1999), «Самый длинный матч» (1999), «Великолепная семёрка, или российские звёзды мирового тенниса» (2006), «Первый сет» (2008).



# А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СПОРТ НА ВСЕ 100%?

Просмотр соревнований захватывает. Сердце замирает не только от переживаний за любимого спортсмена или команду, но и от самого зрелища.

Мы следим за прыжками и выбросами фигуристов, полетом футбольного мяча, реакцией вратаря, невероятными элементами, которые исполняют сноубордисты и фристайлисты, ювелирной точностью керлингистов.

Но что стоит за всеми этими спортивными чудесами? В поисках ответа мы попытались собрать воедино несколько интересных фактов, о которых болельщики вряд ли часто задумываются.

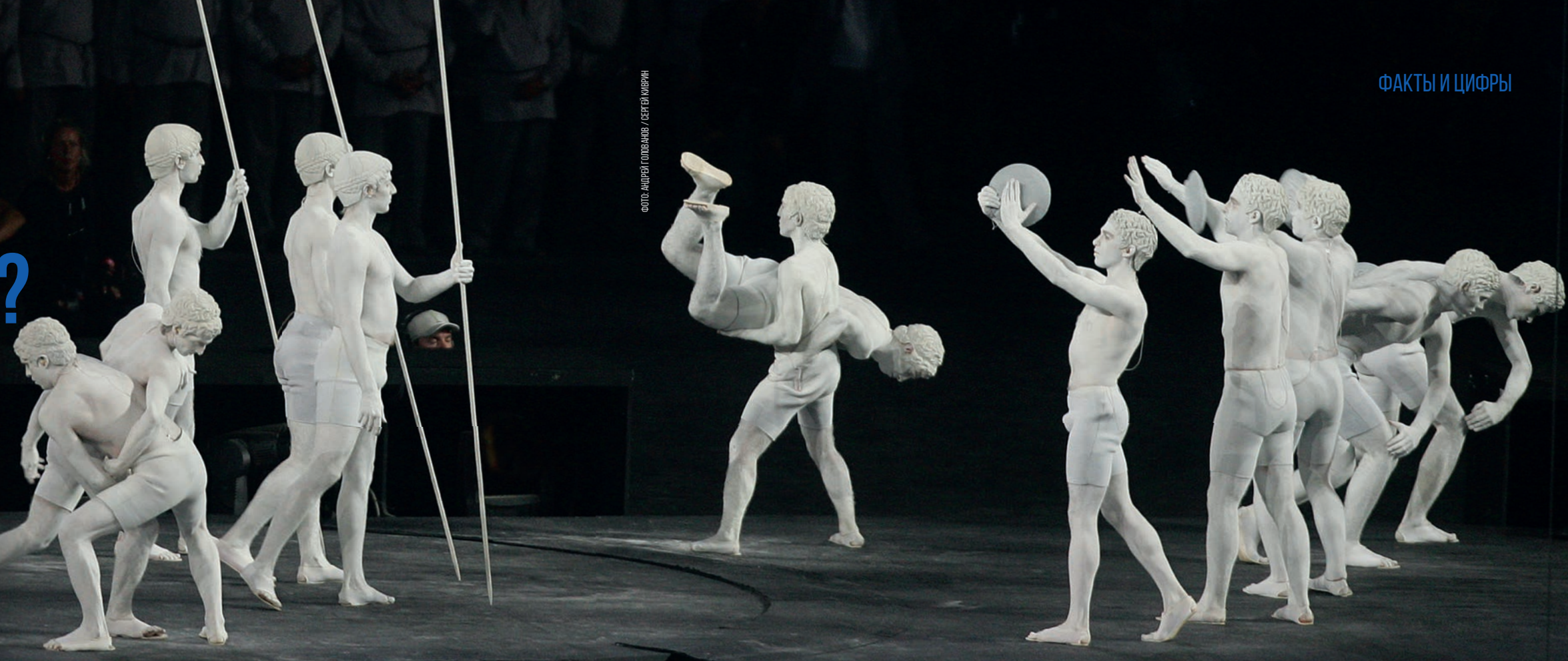


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИЧЕВ / СЕРГЕЙ КИВРИН

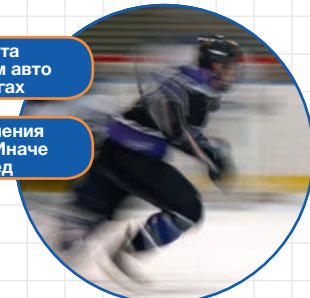
## ХОККЕЙ



Скорость шайбы при броске – до 183 км/ч. Правда, некто Иржи Марушак на матче всех звезд однажды запустил шайбу со скоростью 244 км/час. Официально достижение, правда, на зафиксировали. Наверное, просто не успели среагировать...

Средняя скорость хоккеиста на льду – 40 км/ч. Быстрее, чем авто дачников на весенних дорогах

Среднее время принятия решения спортсменом – 0,20 секунды. Иначе впечатают в борт. Или в лёд



На заливку льда уходит 40 тонн воды. Если в литрах, то становится страшно

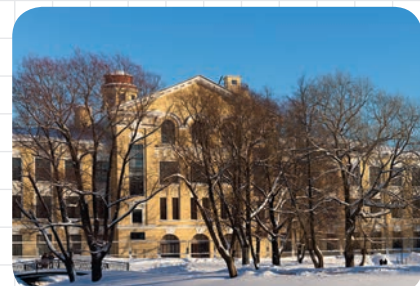
Вес комплекта амуниции полевого игрока – 15 килограммов. Попробуйте надеть на себя, не устав ещё до выхода на лёд

За игру хоккеист пробегает 25 километров. Как от Кремля до села Развилка в Московской области

Энергетические затраты хоккеиста за матч – 9 тысяч Ккал. На зависть поклонницам сжигания калорий в фитнесе

ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН / GETTYIMAGES / GORODENKOFF PRODUCTIONS OU / NELSONARTS

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



Первый каток в России был открыт в 1865 году в Петербурге в Юсуповском саду. Там же в 1896 прошел первый чемпионат мира.

Конек трением увеличивает температуру льда на 1 градус



Скорость захода на прыжок – 25 км/ч

500 кг – нагрузка на фигуриста при выполнении поддержки в парном катании или танцах на льду

Во время подкрутки в парном катании фигуристка оказывается на высоте 2,5 метра, а скорость вращения составляет 5 оборотов в секунду



Прыжок аксель – единственный выполняется с хода вперед и именно из-за этого имеет не «целое» количество оборотов (два с половиной, три с половиной)

ФОТО: СЕРГЕЙ КИВРИН / GETTYIMAGES / OLHA\_OLESKOVA / ARGUMENT

ФАКТЫ И ЦИФРЫ

# СКЕЙТБОРДИНГ



- Максимальная частота вращения колес в 3,8 раза выше, чем у болида Формулы-1
- Средняя скорость вращения – 29 оборотов в секунду
- Самый длинный прыжок – 22,8 метров
- Рекорд скорости в положении стоя – 129,9 км/ч



С 2020 года скейтбординг включен в олимпийскую программу

Подошва обуви нагревается до 100 градусов Цельсия

Скейтбордист тратит до 600 Ккал за час



В 1988 году фристайл стал олимпийским видом, сноуборд вошел в программу Игр 10 лет спустя

В лыжной акробатике спортсмены подлетают на высоту 7-этажного дома

- Средняя скорость сноубордиста и фристайлиста на дистанции составляет около 70 км/ч
- Рекорд скорости на сноуборде – 201,9 км/ч
- Рекорд по дальности полета на сноуборде – 57 метров

# СНОУБОРДИНГ И ФРИСТАЙЛ

В Российской империи фристайл был известен уже в 1911 году, когда в газете «Московские ведомости» появилась заметка о любителях прыжков на лыжах



При занятии сноубордингом и фристайлом спортсмен сжигает до 1200 Ккал в час

ФАКТЫ И ЦИФРЫ

# КЕРЛИНГ



- 200 ударов в минуту может достигать пульс свипера в момент натирания льда
- Средний возраст Олимпийских чемпионов по керлингу – 34 года



Энергозатраты свипера равны мощности 7,5 лампочек накаливания по 60 Вт

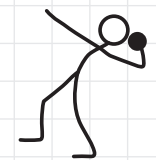
- Вес комплекта камней для игры составляет 319 кг
- До 1600 команд отдаёт сип за игру
- Около 360 м2 льда натирает свипер за игру



На дистанции 110 метров с барьерами спортсмен делает 5-7 вдохов

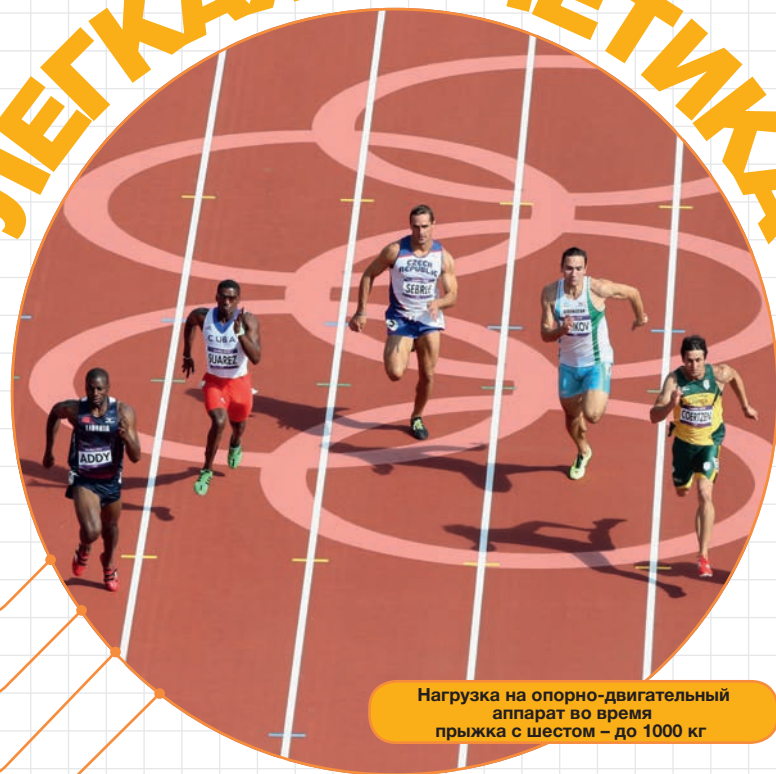


До 3000 Ккал сжигает легкоатлет в этой дисциплине за одну тренировку

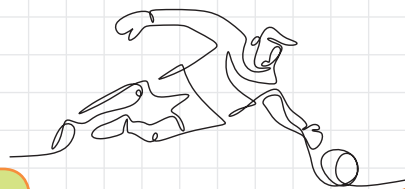


- Размах рук толкателя ядра может достигать 2,2 метров
- За летний сезон прыгун с шестом совершает около 500 приземлений
- За год метатель копья совершает более 6000 бросков
- Максимальная скорость копья во время вылета – 140 км/ч

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время прыжка с шестом – до 1000 кг



# ФУТБОЛ

Средняя скорость мяча после удара – 110 км/ч, а рекордная – 214 км/ч

Полевой игрок пробегает в среднем 8 километров за игру, вратарь – около 3 километров

Максимальная зарегистрированная скорость передвижения игрока по полю – 36,9 км/ч



Вес современной футбольной бутсы не превышает 200 граммов

Суммарные энергозатраты 22 игроков за матч составляют примерно 20 тысяч Ккал

Средний пульс игрока во время матча – 160 ударов в минуту



# БОБСЛЕЙ

Средняя скорость бобслейных саней – 130 км/ч

На трассе до 19 поворотов, а перепады высот достигают 150 метров

Уклон желоба составляет от 8 до 15 градусов

Бобслей стал олимпийским видом спорта в 1924 году, а женщины начали принимать участие в соревнованиях только в начале 1990-х

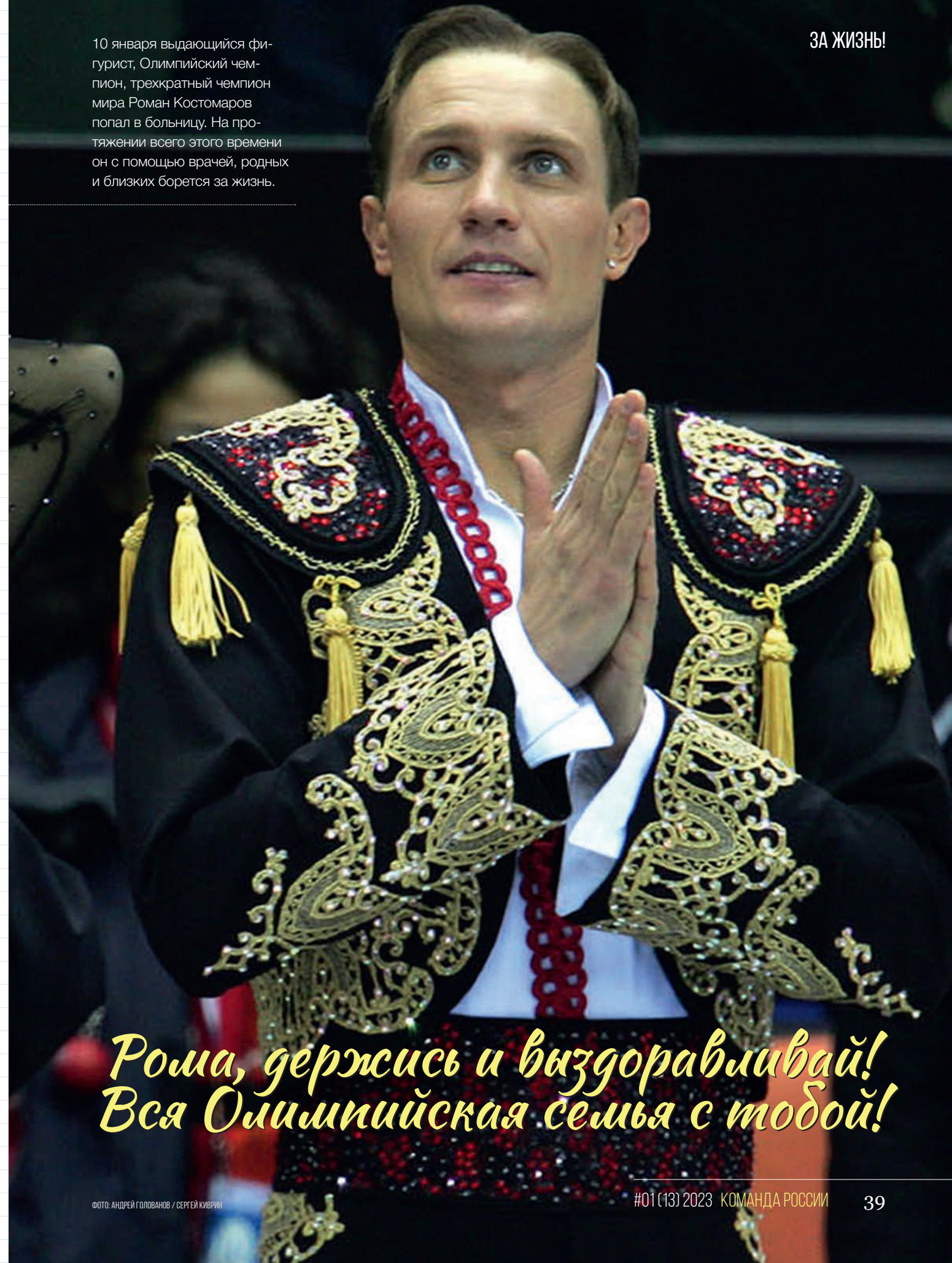
На разгон у спортсменов есть 50 метров и менее 5 секунд

Длина шипов на обуви бобслеиста не более 1 мм, а ширина – не более 4 мм

Как правило, желоб для бобслея сделан на основе железобетонной конструкции, единственная натуральная трасса расположена на родине этого вида спорта в Санкт-Морице



10 января выдающийся фигурист, Олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира Роман Костомаров попал в больницу. На протяжении всего этого времени он с помощью врачей, родных и близких борется за жизнь.



*Роша, держись и выздоравливай!  
Вся Олимпийская семья с тобой!*

# СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

У каждого из нас есть любимые виды спорта – те, которыми мы с удовольствием занимаемся сами, и те, от которых не можем оторваться как болельщики. Известные актеры в этом вопросе не являются исключением. Мы расспросили звезд театра и кино об их спортивных пристрастиях.



ФОТО: ВАДИМ ТАРАКАНОВ / ТАСС

## Алла Михеева

АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ  
«ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ», «ОБОЮДНОЕ СОГЛАСИЕ»

“ Я сибирячка, поэтому родители с трех лет поставили меня на горные лыжи. С тех пор очень люблю этот экстремальный вид спорта. С удовольствием смотрю соревнования горнолыжников и сноубордистов, особенно на Олимпийских играх.

## КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Анастасия Уколова

АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО  
«МОЛОДЕЖКА», «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ», «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»

“ Образ женщины в спорте меня очень вдохновляет и мотивирует. Мне очень нравится фигурное катание. Порой сидишь, смотришь и боишься даже шелохнуться: «Ах... Сейчас прыгнет!» Ты проживаешь с фигуристками всю программу. Артисты очень впечатлительные, я много раз в компании артистов смотрела Олимпиаду – это всегда очень эмоционально, большое подключение идет к спортсменам.



ФОТО: СЕРГЕЙ ВЕЛИКИН / ТАСС



ФОТО: ТАРАКАНОВ ВАДИМ / ТАСС

### Никита Панфилов

АКТЕР ТЕАТРА И КИНО  
«ДУХLESS», «МАЖОР», «ПЁС»

“ Я стараюсь регулярно ходить в тренажерный зал, считаю, что спорт для жизни просто необходим. По себе чувствую: без разумной физической нагрузки у меня начинает что-то болеть, ныть. И это первый знак, что надо идти в зал или начать просто заниматься своим телом. Все наши болезни только от того, что мы сидим на диване.

До 16 лет я занимался греко-римской борьбой в Школе олимпийского резерва «Спарта». Нас готовили на Игры 2000 года. Владимир Васильевич Ушаков – гениальный тренер, воспитал не одного чемпиона. Он читал нам книги, рассказывал о том, как человек переломил сам себя – словом, воспитывал боевой дух. А самое главное – не давал пощады. Я тогда был с волосами, так половину точно в зале оставил, за то, что прогиб не очень хорошо делал (смеется). Но цель в итоге была достигнута.

У мамы дома есть мои дипломы, медали. Стоять на пьедестале – это что-то необъяснимое. Даже зная, что по телевизору тебя не покажут, ты все равно гордишься собой.

Олимпиада была для меня чем-то недостижимым, как Луна, наверное. Я мечтал когда-нибудь выиграть что-то значимое, шел к этому. В итоге получил звание «кандидата в мастера спорта». Но дело даже не в этом. Борьба воспитала уверенность в себе, понимание, что нельзя бросать ничего на полпути. Терпение и труд.

## КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Валентина Мазунина

АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО  
«РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ», «ГОРЬКО!», «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ»

“ Я с детства всегда смотрела биатлон и видела, на каком пределе спортсмены работают – буквально рассекают воздух. А потом еще нужно сконцентрироваться и сделать точные выстрелы – меня это впечатляет невероятно.

Еще восхищались прыжки на лыжах с трамплина. Человек ловит ощущение полета, свободное падение, не прыгая с парашютом. Ну и, конечно, с детства мне нравилось смотреть фигурное катание: невероятно красивые спортсмены, костюмы, люди взлетают с разбега – это действительно не может не удивлять.



ФОТО: ДМИТРИЙ МИКАЕВИЧ / ТАСС



# КРЮЧКИ, ДОЩЕЧКИ, ПАЛКИ И ШАРЫ

## ИЗ ИСТОРИИ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ



«И долго я стоял у реки, и долго думал, сняв очки: «Какие странные дочечки и непонятные крючки!» писал Даниил Хармс о встрече с человеком, промчавшимся мимо поэта на коньках, а потом сменившим их на лыжи.

И действительно, когда-то спортивный инвентарь делали из палок, костей, камней и других подручных материалов. Ведь спорт в жизни человека с незапамятных времен. Но с ходом лет человечество открывало все новые технологии, и они меняли все вокруг, в том числе и предметы для спорта.

### ВЗЯЛ МЯЧ

Самый распространенный вид спортивного инвентаря на планете, конечно, мяч. Игры с мячом были известны еще древним египтянам, его гоняли и в античности, и в средние века на всех континентах. Так, прибывшие в Новый свет испанские конкистадоры обнаружили, что и ацтеки с майя тоже не чужды подобным развлечениям.

В качестве мяча могло использоваться едва ли не все, что угодно. Игроки в разные эпохи использовали внутренности животных, например, бычьи пузыри или кишки, начиненные чем-либо. Кое-где мяч заменяли целые свиные головы.

Другой способ — связать и скатать в ком тряпки или бумаги. Часто использовалась и кожа, ведь и поныне в самых разных дисциплинах порой играют кожаными мячами. Внутри также могли набивать опилки или пробку. Особенно изобретательными всегда были дети. «Пацанами мы гоняли набитые тряпками чулки, даже кирзовые мячи на шнуровке появились позже», — вспоминал как-то двукратный олимпийский чемпион по волейболу Георгий Мондзюлевский, росший в послевоенной Одессе.

Революцией в этом направлении спортивной экипировки стало открытие американцем Чарльзом Гудйиром процесса вулканизации и, как следствие, изобретение резины. Кстати, каучуковыми мячами играли еще индейцы



СЕГОДНЯ ФУТБОЛЬНУЮ ФОРМУ ДЕЛАЮТ ИЗ ВЫСОКТЕХНОЛОГИЧНЫХ СИНТЕТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ. А СТО ЛЕТ НАЗАД ОБ ЭТОМ ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ. СПОРТСМЕНЫ ИГРАЛИ В МЕШКОВАТЫХ ШОРТАХ И ФУТБОЛКАХ ИЗ ОБЫЧНОЙ МАТЕРИИ

в доколумбовой Америке. Но после превращения каучука в резину был сделан последний шаг. В 1862-м британец Ричард Линдон, занимавшийся разработкой мячей для регби, придумал резиновую камеру и насос, и головолмка сошлась. С этого момента мячи такой конструкции стало возможно массово производить в промышленных условиях.

Конечно, прогресс не стоит на месте, но сочетание твердой покрышки, наполненной воздухом мягкой камеры и насоса до сих пор в деле. Совершенствуются материалы и технологии. Так, футбольные мячи постепенно перестали быть кожаными — с 80-х годов при их изготовлении используется синтетика. Также они лишились швов, сейчас для соединения панелей используют термосклепку.

А вот в большом теннисе резиновую камеру покрывают войлоком, обычно окрашенным в желтый цвет. В настольном используют шарики из целлулоида или других видов пластика. В бейсболе и крикете мячи сделаны из пробковой сердцевины и покрыты кожей. В хоккее с мячом также широко используют пробку, но она закатана в пластик. Гольфисты в наши дни используют мячи из полимерных материалов, сменившие резину.

### ФУТБОЛ

Взглянув на фотографии футбольных команд столетней давности, можно констатировать, что внешне игроки давно ушедших эпох не так и отличаются от современных. Дизайн, конечно, не стоит на месте, но футбол не зря заслужил репутацию одной из самых демократичных игр. Майка, шорты, бутсы и мяч, вот базовый набор, необходимый для игры.

Сотню лет назад форма часто была мешковатой — шорты на уровне колена, футболки из обычной материи, которую удалось достать. Все болельщики знают, например, прозвище игроков мадридского «Атлетико» — «матрасники». Оно появилось, когда один из первых комплектов формы команда пошла из чехлов для матрасов, имевших характерную полосатую расцветку.

Сейчас же футболки и шорты делают из специальных синтетических материалов — они отводят лишнее тепло и влагу, не сковывают движений и сами по себе очень легкие.

Про бутсы мы поговорим отдельно, а вот взглянув на старые снимки вратарей, мы у многих не обнаружим такого привычного атрибута, как перчатки. Повсеместно они стали использоваться только к концу 40-х годов. При этом долгое время голкиперы делали их сами из подручных средств. Массовое производство специализированных вратарских перчаток началось только в 70-х годах XX века.



Особняком среди коллег по спортивным играм стоят, конечно, хоккеисты. Они используют для игры шайбу из цельного каучука.

Кстати, вы могли не знать, но чтобы этот диск меньше подпрыгивал на льду во время матча, его до стартового свистка несколько часов держат в морозильной камере.

А чемпионы по оригинальности, пожалуй, керлингисты. Снарядом в их игре являются самые настоящие камни — 20-килограммовые обработанные и полированные куски гранита.



ПОСТЕПЕННО ФУТБОЛЬНЫЕ МЯЧИ ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ КОЖАНЫМИ — С 80-Х ГОДОВ XX ВЕКА ПРИ ИХ ИЗГОТОВЛЕНИИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СИНТЕТИКА



ФОТО: GETTY IMAGES / PA IMAGES ARCHIVE

В мире футбола есть широко распространенная байка о том, как целая сборная Индии на Олимпиаде-1948 в Лондоне играла босиком. А после того как ФИФА запретила им такую практику, отказалась ехать на чемпионат мира два года спустя.

О том, как все было на самом деле, существуют разные мнения. Но вот важность спортивной обуви как явления никому и в голову не придет оспаривать. Это еще один элемент инвентаря, который постепенно развивался и впитывал новые технологии.

### ЧТО НА НОГАХ?

Вплоть до конца XIX века специальной обуви для занятий спортом просто не существовало, да и никакими правилам и это не регламентировалось. Хотя попробуйте сыграть полноценный матч в волейбол или баскетбол в обычных ботинках или туфлях, и вы, скорее, выберете путь индийских футболистов. Теперь же многие и в повседневной жизни предпочитают носить кроссовки.

Первые шаги к нынешнему положению вещей были сделаны на рубеже XIX-XX веков. На рынке появилась обувь с кожаной подошвой и матерчатым верхом. То, что сейчас принято называть кедами и полукедами.

Примерно тогда же британец Джозеф Фостер выпустил первые шипованные туфли для бега, которые использовали многие известные легкоатлеты, особенно после Первой мировой войны. Между прочим, наследники Фостера в 50-х годах основали компанию, и поныне входящую в число законодателей спортивной моды.

В 20-е годы на мировую арену вышли братья Адольф и Рудольф Дасслеры, которые сумели в межвоенный период стать законодателями мод в спортивной обуви. После удачного выступления, например, Джесси Оуэнса

в созданных братьями шиповках на Играх-1936, их компания к концу десятилетия продавала до 200 тысяч пар обуви в год. В дальнейшем Дасслерам суждено было разделить семейный бизнес по производству спортивных товаров и стать основателями двух крупнейших компаний наших дней — многие и не в курсе, что эти фирмы являются «родственниками».

В конце 40-х силами Руди Дасслера появились футбольные бутсы с навинчивающимися шипами. Примерно к этому же времени завершился и процесс специализации — обувь перестала быть универсальной, ее характеристики варьировались в зависимости от вида спорта. Футбольные бутсы, кроссовки для бега, теннисные туфли, обувь для баскетбола и так далее, и так далее.

Например, для баскетболистов важна защита стопы при прыжках, фиксация лодыжки и безопасность при боковых перемещениях, для бегунов — легкость, износоустойчивость, дополнительная защита для пятки. Сейчас даже по внешнему виду легко определить, что перед вами — борцовки, велотуфли или обувь для боулинга.

К тому же в 50-е годы в мире начался бум кроссовок как обуви на каждый день. Они были удобной и, что немаловажно, дешевой

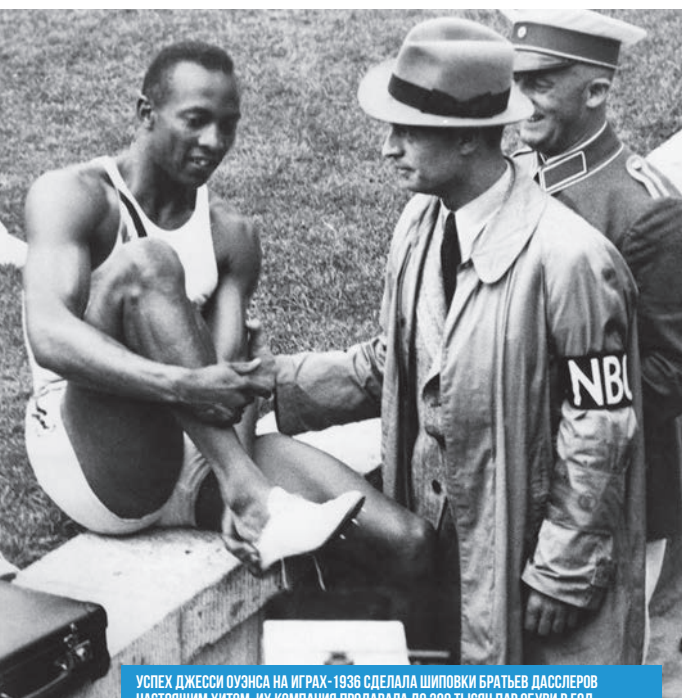


ФОТО: GETTY IMAGES / JULES ET JEROME

УСПЕХ ДЖЕССИ ОУЭНСА НА ИГРАХ-1936 СДЕЛАЛА ШИПОВКИ БРАТЬЕВ ДАССЛЕРОВ НАСТОЯЩИМ ХИТОМ. ИХ КОМПАНИЯ ПРОДАВАЛА ДО 200 ТЫСЯЧ ПАР ОБУВИ В ГОД



ФОТО: GETTY IMAGES / PICTURE ALLIANCE

АДОЛЬФ ДАССЛЕР, ОСНОВАТЕЛЬ ОДНОГО ИЗ КРУПНЕЙШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ



ФОТО: GETTY IMAGES / DEA / BIBLIOTECA ARMANDIANA

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ИЗДАВНО БЫЛО ЛЮБИМЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ ГОЛЛАНДЦЕВ. ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ 1889 ГОДУ ПРОШЕЛ В АМСТЕРДАМЕ

### РЕЖЕМ ЛЕД

Без чего точно не представить хоккей, хоть сейчас, хоть сто лет назад, так это коньки. Они, между прочим, очень древнее транспортное средство — ученые считают, что впервые человек решил прокатиться по льду примерно 5 тысяч лет назад. Самые древние на данный момент коньки найдены археологами в 1967 году на берегу реки Южный Буг — они были сделаны из костей животных и крепились к ногам кожаными ремешками.

Костяные коньки были широко распространены почти по всей Северной Европе — их обнаружили в Финляндии, Германии, на Русском Севере. Есть свидетельства использования таких приспособлений в XI-XII веках в Англии и Голландии. Именно голландцы еще через сотню лет и придумали заменить кость деревянными брусками, в которые вставляли металлические полоски. В конце XVII — начале XVIII века впервые деревянные бруски сменили на металлические трубки.

Примерно тогда же вместе с Петром I коньки попали в Россию, и за следующие сто лет стали популярной забавой. «Мальчишек радостный народ коньками звучно режет лед», — знакомые всем строки Пушкина. Кстати, некоторые считают, что именно царь-реформатор первым додумался привинтить коньки прямо на обувь, но это больше похоже на исторический анекдот, чем на правду.

К концу XIX века зародился конькобежный спорт, и начали появляться разные типы коньков — в 1889-м прошел первый чемпионат мира. Где? Конечно, в Амстердаме. Вскоре начался процесс специализации, и к настоящему моменту существуют разные типы коньков. Есть прогулочные, туристические, детские и спортивные коньки.

У фигуристов главной отличительной особенностью коньков являются зубцы на передней части лезвия. Они нужны для исполнения ряда технических элементов. Есть даже понятие «зубцовые прыжки». При этом у танцоров на льду совершенно другие лезвия, нежели у всех остальных фигуристов — заметно более тонкие.

Беговые коньки делятся на конькобежные и предназначенные для шорт-трека. У конькобежцев, пожалуй, самые сложные коньки. Очень низкий ботинок, сделанный из углеволокна или карбона, покрытый кожей, и используемая с 90-х годов прошлого века система «клап». Лезвие спереди крепится на шарнире, который позволяет на шаге отрывать подпружиненную пятку. Поэтому во время бега коньки издают характерный звук. У мастеров шорт-трека же лезвие осталось прикрепленным к ботинку. При этом оно более короткое, чем у классических конькобежцев, а еще особым образом искривлено, чтобы легче входить в крутые повороты.

альтернативой классическим туфлям. Известно, что производители традиционной обуви даже пытались бороться с конкурентами и проводили целые кампании, доказывающие вред ежедневного ношения кроссовок. Но сейчас обувь в спортивном стиле есть в гардеробе у каждого. А есть и сникерхэды — люди, коллекционирующие кроссовки. У некоторых сотни и даже тысячи пар!

### ХОККЕЙ

Вот кто точно первым приходит на ум при упоминании спортивной экипировки, особенно защитной, так это хоккеисты. Игра у них жесткая, контактная, шайба быстрая и тяжелая. Поэтому приходится нести с собой на тренировку целый баул с формой — иногда он размером с самого игрока! Хоккеистов порой называют современными рыцарями — ведь они с головы до пят закованы в «латы». Вес амуниции полевого игрока в хоккее достигает 15 килограммов, а вратаря — в районе 30.

Впрочем, так было далеко не всегда. У современных игроков и их предшественников вековой давности из условно общего, пожалуй, только коньки, клюшки и шайба. В прошлом хоккеисты не использовали никакой защиты, шлемы и маски не носили даже вратари. Вместо многочисленных щитков игроки использовали плотную одежду в несколько слоев — стеганые штаны, толстые свитеры, плотные перчатки.

Естественно, что с ростом скоростей последствия столкновений становились все серьезней, и тяжелые травмы оборвали карьеру не одного хоккеиста. Поэтому постепенно начала появляться защитная амуниция. В 1930-м первый игрок НХЛ надел шлем — защитник «Бостона» Джордж Оуэн. Но обязательным атрибутом этот предмет экипировки у североамериканских профи стал только к концу 70-х, тогда как европейцы все играли в шлемах уже на три десятка лет раньше. Маску среди вратарей пытались внедрить с 30-х годов, но первую современного типа надел только в 1959-м знаменитый канадец Жак Плант.

Вратарские щитки приобрели привычный для нас вид к середине XX века, в 1948-м появились «блин» и ловушка. Комплект защиты для тела, включавший нагрудник, краги,



МАСКУ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ ПЫТАЛИСЬ ВНЕДРИТЬ С 30-Х ГОДОВ XX ВЕКА, НО ПЕРВУЮ СОВРЕМЕННОГО ТИПА НАДЕЛ В 1959-М ЗНАМЕНИТЫЙ КАНАДЕЦ ЖАК ПЛАНТ

налокотники и наколенники, возник в 40-е годы. Сначала вся защита была кожаной, затем на смену пришел пластик. Сейчас в состав защитной экипировки входят также ракушки для паха, защита горла, у шлемов появились визоры, защищающие глаза.

Поэтому найти игрока, не использующего защиту, сейчас не проще, чем того, кто играет деревянной клюшкой. Хотя когда-то клюшки произошли именно от палок, которыми любители зимних забав гоняли по льду камни. Но с развитием технологии они исчезли



НА ЗАРЕ ЗАРОЖДЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО БОКСА В БРИТАНИИ АТЛЕТЫ БИЛИСЬ НА ГОЛЫХ КУЛАКАХ. ПЕРЧАТКИ СТАЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ АТТРИБУТОМ В КОНЦЕ XIX ВЕКА

## РЕТРО

из игры профессионалов примерно полтора десятка лет назад. Еще с середины прошлого века в производстве клюшек начали использовать металл и пластик. Современные клюшки — композитные, они гораздо более легкие, чем их предшественницы.

## БОКС

Классическая забава английских джентльменов превратилась к нашим дням в один из самых популярных видов спорта, но по сути своей недалеко ушла от кулачных боев, входивших в программу еще античных Олимпийских игр. Что может быть ближе к изначальному смыслу спортивного состязания, чем одержать победу над соперником, пользуясь лишь возможностями собственного тела?

Хотя и древние греки здесь не были первооткрывателями — ещё во времена Древнего Египта и Месопотамии проводились поединки, похожие на боксерские. И уже тогда бойцы сражались, покрывая кулаки специальными повязками. Были они и у греков. Впрочем, тогда сделанные из сыромятной кожи ленты служили не только защитой рук при ударах, но и своего рода оружием.

На заре зарождения современного бокса, в Британии XVII века атлеты предпочитали биться на голых кулаках. Столетие спустя в своде правил Бротона перчатки уже упоминаются, но не более того. Обязательным атрибутом боксера они стали лишь в 1867 году, когда были приняты правила маркиза Куинсберри.



ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, НО КОГДА-ТО ЛЫЖИ ИЗГОТAVЛИВАЛИ ИЗ ЦЕЛНЫХ КУСКОВ ДЕРЕВА, ДЕЛАЯ ИХ ИНОГДА АССИМЕТРИЧНЫМИ

Перчатки современного типа появились в 90-х годах XIX века, и с тех пор постоянно совершенствуются. Изначально они были кожаными, с набивкой из конского волоса. Теперь же внутри перчаток используется специальная вспененная резина, а верх может быть из кожи либо синтетики. Это позволило уменьшить их размеры, увеличить степень защиты и срок службы.

Сейчас помимо соревновательных перчаток, в которых боксеры выходят на бой (у любителей и профессионалов они отличаются по дизайну и характеристикам), существуют также более тяжелые перчатки для спаррингов, снарядные перчатки для работы с грушами и мешками, перчатки-утяжелители для отработки техники на тренировках. Также особые перчатки используют бойцы смешанных единоборств — более легкие, с открытыми пальцами, но также защищающие руки спортсмена.

Также боксер не может появиться на ринге без капы. Это специальная накладка на зубы, защищающая их во время боя. Капы начали делать в первые годы XX века для боксеров, но теперь они используются и в других единоборствах, а также в контактных видах спорта, таких как хоккей, гандбол, баскетбол. И даже, к примеру, в тяжелой атлетике.

## НАВОСТРИЛИ ЛЫЖИ

Помимо коньков, важнейшим инвентарем для зимних видов спорта служат лыжи. Изначально главным их предназначением было не дать их обладателю провалиться в сугроб. Использовались лыжи в чисто практических сценах — на охоте, в битвах и так далее. Слово «ски», которым называют лыжи в большинстве языков, по-старонорвежски означает

«деревянные дощечки». Изначально они были не такие длинные, как современные, и подбиты мехом. Порой на них не скользили, а просто ходили по снегу. Древнейшие лыжи существовали уже около семи тысяч лет назад, о чем свидетельствует даже наскальная живопись. Причем тогда палок могло быть не две, а одна, а сами лыжи порой делали асимметричными.

Как спортивный инвентарь лыжи начали использовать в XIX веке, а родиной почти всех лыжных видов спорта является Норвегия. Это и лыжные гонки, и прыжки с трамплина, и горные лыжи, и северное двоеборье.

После появления соревнований лыжи стали делать гораздо длиннее, изменились и технологии производства. Если когда-то их на самом деле изготавливали из цельных кусков дерева, то к 50-м годам прошлого века появились лыжи, склеенные из разных частей — более легкая древесина сверху, более прочная внизу.

Технологии продолжали совершенствоваться — появились металлические канты, изобретенные в Австрии в конце 20-х, лыжи стали покрывать пластиком, а затем этот материал и вовсе полностью вытеснил дерево. Последним чемпионом мира на деревянных лыжах стал в 1974 году норвежец Магнус Мирме.

В наши дни существует множество видов лыж. Даже беговые делятся на предназначенные для классического либо конькового стиля, а также универсальные. Ни с чем не спутать широкие лыжи для прыжков с трамплина. Горные лыжи бывают для катания по трассам, по целине, для фристайла. Словом, все зависит от того, собираетесь вы ехать по равнине, карабкаться в гору или спускаться с нее. ♦



САМОЙ ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ЭКИПИРОВКИ ТЕННИСИСТА, КОНЕЧНО, ЯВЛЯЕТСЯ РАКЕТКА. КОГДА-ТО ИХ ДЕЛАЛИ ИЗ ДЕРЕВА, ПОТОМУ ЕМУ НА СМЕНУ ПРИШЛИ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ СПЛАВЫ, СЛЕДОМ ФИБЕРГЛАССА, А СЕЙЧАС ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ГРАФИТОВЫЙ КОМПОЗИТ.

Струнами когда-то служили жилы животных, теперь же это синтетические материалы на основе полиэстера.

У ведущих профессиональных теннисистов ракетки изготавливаются по индивидуальному заказу, их подгоняют под хват спортсмена и его манеру игры.



# Королева водной стихии



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

“ В моей жизни синхронное плавание появилось в 6 лет, когда родители отдали меня в так называемый «лягушатник». Я просто училась плавать, каких-то мыслей о большом спорте не было.

Семикратная олимпийская чемпионка, самая титулованная спортсменка в истории синхронного плавания Светлана Ромашина объявила о завершении карьеры.

Светлана выступала за сборную России с 2005 года и является 21-кратной чемпионкой мира, 13-кратной чемпионкой Европы. В разное время она работала в дуэте с Натальей Ищенко и Светланой Колесниченко, а также в соло и группе. Вспоминаем яркий спортивный путь вместе с прославленной спортсменкой.

“ Моя первая в жизни медаль была серебряной. Вторая – тоже. Потом сказала себе: «Больше таких не хочу». С тех пор – только золото!

- ПЕКИН 2008** 1
- ЛОНДОН 2012** 1 1
- РИО 2016** 1 1
- ТОКИО 2020** 1 1



“ Мечта сбылась, наконец-то опустошение. Разглядывая золотую медаль, думала: и все?!

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН

“ Вкус золота не сравнится ни с каким другим. А еще эти медали очень тяжелые – самые тяжелые из тех, которые у меня когда-либо были.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### ЧЕМПИОНЫ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

“ Когда узнала, что Игры в Токио перенесли на год, не было сил держаться — потекли слезы. Я обняла дочку и сказала: «Сашенька, наверное, надо потерпеть еще годик.

“ Я мечтала с финальным аккордом групповой программы громко крикнуть: «Все!», но в реальности получилось робкий шепот — на радостный возглас не было ни сил, ни эмоций.

### ЧЕМПИОНЫ



ФОТО: ВЯЧЕСЛАВ КЕДРИЧЪ

“ Возглавила спортивную школу, СШОР по синхронному плаванию «Юность Москвы». Работа значительно отличается от работы в воде, которая у меня была раньше. Но все же стараюсь передавать опыт и навыки девочкам, которые занимаются в этой школе.

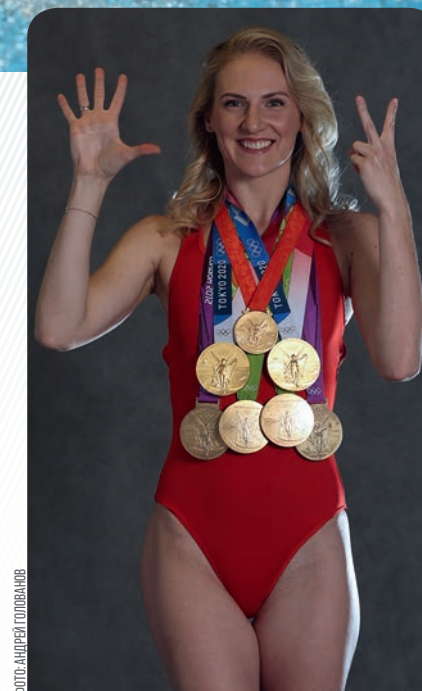


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

“ Как спортсмен я сделала абсолютно все, а сейчас есть куда двигаться, есть в каком направлении развиваться. Естественно, это связано со спортом и синхронным плаванием. ♦



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

“ Однажды с Наташей Иценко решили проверить — сколько сможем провести под водой. Наташа выдержала три с половиной минуты. Я — 4.20.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

ТОКИО 2020

РИО 2016

ЛОНДОН 2012

ПЕКИН 2008

КОРОЛЕВА ВОДНОЙ СТИМИИ

КОРОЛЕВА ВОДНОЙ СТИМИИ

ПЕКИН 2008

ЛОНДОН 2012

РИО 2016

ТОКИО 2020



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

“

В рамках международной деятельности ОКР сейчас активно развивает двусторонние отношения с национальными олимпийскими комитетами стран-партнеров. НОКом, с которыми у нас уже есть Меморандумы о сотрудничестве, мы предлагаем дополнить документ положениями, отражающими актуальную повестку и закрепляющими необходимость прямого и единообразного соблюдения Олимпийской хартии. На такой же правовой основе будем строить взаимодействие и с нашими новыми партнерами.

Сотрудничество с коллегами из других национальных олимпийских комитетов и международных спортивных организаций мы рассматриваем в самом широком смысле этого слова – а именно как сотрудничество

в гуманитарной сфере, которая не ограничивается только олимпийским движением.

В своей работе с зарубежными партнерами мы руководствуемся положениями актуальной Концепции гуманитарной политики России за рубежом.

Спорт наравне с наукой и искусством является наиболее эффективным средством для поиска путей мирного разрешения любых противоречий, для развития и укрепления гуманитарных связей между странами и народами, даже если между ними существуют политические и иные разногласия. И мы благодарны всем коллегам, кто сегодня отстаивает принципиальную позицию, направленную на восстановление объединяющей роли международного олимпийского движения.

**Родион Плитухин**

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ОКР  
(С ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА)

**Общий стаж работы в ОКР:**  
5+ лет

**Государственные награды:**  
Почетная грамота Президента Российской Федерации (2022)

# ЛЮДИ ОКР

Сегодня мы открываем новую рубрику, в которой будем знакомить вас с сотрудниками Олимпийского комитета России, ключевыми направлениями их работы и теми вопросами, которые они решают в ежедневном режиме на благо Олимпийской команды России, наших спортивных федераций и развития отечественного спорта в целом.

“

Ограничительные санкции в отношении России, введенные недружественными странами, породили целый комплекс проблем, с которыми мы прежде никогда не сталкивались.

Например, если раньше можно было провести международный платеж в евро или долларах через любой банк, то сейчас даже переход на оплату в китайских юанях не является стопроцентной гарантией. Зарубежные отели тоже ведут себя по-разному в части приема платежей. И эта непонятная избирательность, конечно, создает дополнительные сложности.

Значительно усложнилась и логистика. Прямые авиаперелеты, комфортные для спортсме-

нов и с точки зрения доставки багажа, сегодня практически недоступны. Чем больше в пути пересадок, тем выше риск потери экипировки или инвентаря спортсменов, да и на спортивные результаты утомительная дорога тоже может повлиять.

Еще одна насущная проблема – визы. Поскольку их теперь оформляют, скажем так, не быстро и строго на фиксированные даты, теряется возможность оперативной замены одного спортсмена на другого в случае травмы или болезни. Между тем, перед Играми в Токио и Пекине при содействии ОКР были оформлены мультивизы на всех кандидатов в Олимпийскую команду России, включая резерв. Это давало возможность для маневра: заболел, скажем, один представитель сборной команды по виду спорта – вместо него в состав включали резервиста. Теперь, к сожалению, этот номер не пройдет.

В случае если наши спортсмены будут выступать на соревнованиях в азиатском регионе, им придется адаптироваться к непривычному климату, часовым поясам и питанию. А для нас это будет означать необходимость поиска новых контрагентов для заключения договоров на оплату проживания в гостиницах, аренды спортивных объектов, трансферов и т.д.

**Владимир Сенглеев**

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ОКР  
(С ИЮНЯ 2014 ГОДА)

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

**Государственные награды:**  
орден Почета (2014), медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2017), орден Дружбы (2022)



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

**Лев Савин**

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧАСТИЯ В ОЛИМПИЙСКИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ-РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧАСТИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕЛЕГАЦИИ (С ЯНВАРЯ 2023 ГОДА)

**Общий стаж работы в ОКР:** 26+ лет

**Государственные награды:** Почетная грамота Президента РФ (2013), благодарность Президента РФ (2014), медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2017), орден Дружбы (2022)

“

Мы в плановом режиме продолжаем подготовку к комплексным спортивным мероприятиям в 2023 году, несмотря на то, что до сих пор формат и критерии участия российских спортсменов не определены. Но, к примеру, на II Всемирные пляжные игры АНОК, которые состоятся в августе, Ассоциация национальных олимпийских комитетов готова предоставить россиянам достаточное количество вайлд-кард.

Мы уже отправили заявки на участие в таких видах программы как прибрежная гребля, пляжная борьба и серфинг. Чуть позже к ним должен добавиться пляжный волейбол 4x4.

Таким образом, в августе в состав российской делегации могут войти около 40 спортсменов, включая пляжный теннис, где наши спортсмены имеют возможность отобраться на Всемирные пляжные игры через международные старты.

Основная проблема, которую предстоит решить при планировании выезда команды в Индонезию, – отсутствие прямых регулярных

авиарейсов из России. Возможно, Аэрофлот включит Бали в свое летнее расписание, что будет очень хорошей новостью. Но пока мы исходим из того, что добираться туда придется с пересадками. Также предстоит обеспечить спортсменам визовую поддержку – здесь считываем на помощь дипломатов.

Подготовка к XIX летним Азиатским играм, которые состоятся с 23 сентября по 8 октября в китайском Ханчжоу, тоже уже началась. Но здесь многое, как и в вопросе допуска российских спортсменов на квалификационные турниры к Олимпийским играм в Париже, зависит от окончательного решения МОК.

Кстати, с Оргкомитетом Игр-2024 у нас установились абсолютно нормальные, рабочие отношения. С помощью французских коллег занимаемся бронированием отелей, решаем другие насущные вопросы. В июле представители ОКР примут участие в онлайн-семинаре глав спортивных делегаций, где будет обсуждаться подготовка к предстоящим летним Играм. ♦

“

Действующие санкции и ограничения в отношении участия российских спортсменов в международных соревнованиях осложняют ситуацию с подготовкой олимпийского резерва. Отсутствие в ближайшей перспективе международных стартов может негативно повлиять на мотивацию молодых спортсменов, а кого-то даже подтолкнуть к завершению карьеры.

Анализ текущего состояния олимпийского резерва показал, что самой финансово не обеспеченной группой внутрироссийских соревнований являются Первенства России. А ведь именно эти старты можно назвать наиболее показательными с точки зрения просмотра и оценки состояния тех, кто придет на смену нынешним лидерам Олимпийской команды России.

После консультаций с Министерством спорта Олимпийским комитетом России было принято решение открыть со-финансирование Первенств России по видам спорта, входящим в программы летних и зимних Олимпийских игр.

Эта работа началась в июле прошлого года и с каждым месяцем набирает обороты. Если в 2022 году мы выделили средства на проведение 27 Первенств страны по 15 видам спорта на сумму почти 29 млн. рублей, то в 2023-м планируется проведение 140 турниров по 36 видам спорта.

Расходы ОКР без учета налогов превысят 100 млн. рублей. Отмечу, что финансирование с нашей стороны осуществляется по заявкам федераций в виде спонсорского взноса, с заключением договора спонсорской рекламы.

**Андрей Конокотин**

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ПО СПОРТУ (С ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА)

**Общий стаж работы в ОКР:** 8+ лет

**Государственные награды:** Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (2017), орден Дружбы (2022)



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

# ЧИТАЕМ, СЛУШАЕМ, СМОТРИМ

ЛИДЕРЫ МНЕНИЙ

Мария

Сергей

VS

VS



Андре Агасси

Даниэль Кизик

Василий Вакуленко

Том Харди

Мужской Тренинг

Теодор Драйзер

Мы продолжаем рассказывать вам о том, что читают, слушают и смотрят члены Команды России. Сегодня наши герои – центровая екатеринбургского баскетбольного УГМК, чемпионка мира U-19, лучший тяжелый форвард Премьер-лиги 2022 года, красавица и умница Мария Вадеева и обладатель Кубка Гагарина-2021 и серебра молодежного Чемпионата мира, нападающий омского хоккейного «Авангарда» Сергей Толчинский. Мы расспросили спортсменов о любимых книгах, музыке и фильмах и поинтересовались, что из того, что им нравится, они порекомендовали бы читателям. Благодарим Марию и Сергея за это. Ну а сами запоминаем и записываем!



ФОТО: КС ДИНАМО / АРИОНА МАРИИ ВАДЕЕВОЙ



ФОТО: КС ДИНАМО / АРИОНА СЕРГЕЯ ТОЛЧИНСКОГО

## КНИГИ

### Мария Вадеева

«Поющие в терновнике». Для меня эта книга – очень серьезная. Я ее прочитала в первый раз в 14 лет и осталась под большим впечатлением. Переживала эмоции вместе с главными героями, читала взахлеб, «проживая» их судьбу и любовь вместе с ними с детства и до самой старости.

И еще одна книга, она про психологию, «Хочу и буду» Михаила Лабковского. Вроде бы про непростую науку психологию, но написана понятно, очень легко читается. Наверное, этим она меня и зацепила. Я вообще много времени уделяю книгам про психологию. Здесь все изложено максимально логично и просто.

### Колин Маргаретта Маккалоу

Австралийская писательница

Семейная сага австралийской писательницы Колин Маккалоу «Поющие в терновнике» 1977 года издания – один из самых популярных романов в 20 веке. Согласно исследованиям, проведенным одним из лондонских университетов, каждую минуту в мире продается два экземпляра этого романа. Название книги косвенно ссылается на мифическую «колющую птицу», которая ищет терновые деревья со дня, когда она вылупилась. Когда она находит идеальный шип, пронзает себя и поет самую прекрасную песню, когда-либо слышанную, пока умирает.

### Михаил Лабковский

Психолог, писатель, юрист и телеведущий.

Михаил Лабковский признан Forbes самым узнаваемым психологом России с доходом 130 млн рублей в год. Михаил также является видеоблогером и обладает серебряной кнопкой YouTube. Тираж книги-бестселлера «Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым» в 2017 года составил 226 000 экземпляров.

### Сергей Толчинский

Первой на ум приходит книга, наверное, одна из моих любимых. Это «Финансист» Теодора Драйзера. И фактически это трилогия, очень интересная, я ее несколько раз перечитывал. Круто, что это история основана на реальных событиях. Понятно, что имена изменены, но такой человек существовал, его звали Чарльз Йеркс. Он был железнодорожным магнатом. И именно о его жизни написан этот роман. Захватывающий сюжет, на одном дыхании читаешь, три книги – прямо как хороший сериал.

Из последнего еще понравилась книга «Откровенно. Автобиография» от Андре Агасси. Вообще люблю автобиографии. Это интересно!

### Теодор Драйзер

Американский писатель, публицист и прозаик, общественный деятель

Цикл «Трилогия желания» Теодора Драйзера состоит из книг «Финансист» (1912 год), «Титан» и «Стоик». Творчество Драйзера, который, кстати, был коммунистом, оказало большое влияние на американскую культуру XX века, появление каждого из его романов вызвало бурный отклик в американской литературной критике. Действительно, на мысль написать роман об американском финансисте писателя натолкнула судьба чикагского миллионера Чарльза Тайсона Йеркса, умершего в 1905 году. Писателя поразило, что нажитое этим миллионером состояние после его смерти мгновенно растаяло в тяжбах наследников, а сам Йеркс перед смертью чувствовал себя опустошенным и уставшим от жизни человеком.

## Мария Вадеева

Первая вдохновляющая меня песня — это «Крылатые качели». Потому что это что-то из детства, приятные воспоминания, ностальгия, и даже немного грусть. И, конечно же, она еще и из «Электроника», одного из самых любимых в детстве фильмов.

Следующий трек — это «Сансара» Басты. Очень сильный, каждый раз — до мурашек, особенно фразы «каждый учитель отражается в своем ученике» или «когда нас меняют местами, мы будем петь голосами своих детей». Это про род, любовь к своей семье. Очень люблю эту песню.

И еще одна — «По барам» Анны Asti. Я вообще люблю эту исполнительницу, мне нравятся практически все ее песни. Они прекрасные, мелодичные, интересные.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СЕРГЕЯ ТОЛЧИНСКОГО

VS

# МУЗЫКА

## Сергей Толчинский

Из треков первое, что стоит в плейлисте — это рок от The Killers, «Somebody told me», он заводной, под него на игры прикольно ездить. Услышал его то ли на разминке, то ли еще где-то и запомнил, теперь иногда играет у меня. Второй трек я недавно нашел, это песня «Отпускай», группа «Три дня дождя». И третий — Гуф, «Письмо домой». Это трек старый, с ним у меня ностальгия связана, воспоминания о юности. Первый раз слушал его, когда он только вышел.

Вообще музыку слушаю просто под настроение. Когда проиграли — одна песня, когда хорошее настроение — другая... Вот на прошлую игру я вообще ехал под «Мумий Тролля», песня «Фантастика»...

### «Somebody Told Me»

«Somebody Told Me» (англ. — «Кто-то мне сказал») — сингл американской рок-группы The Killers из альбома Hot Fuss. Свое название музыканты взяли из клипа New Order «Crystal» — оно было написано на ударных несуществующего ансамбля, который фигурировал в клипе. Это был далеко не первый вариант названия их коллектива — сначала они предполагали назваться The Genius Sex Poets, но отказались от этой идеи.

### «Письмо домой»

«Сам и...», куда входит и песня «Письмо домой» — третий студийный альбом российского рэп-исполнителя Guf. 1 ноября 2012 года выложен для свободного скачивания на портале Rap.Ru, незадолго до приуроченной к выходу автограф-сессии, где можно было приобрести CD с копиями материала. Рэпер включил в свою пластинку 23 песни, включая один скит с двухлетним сыном Самы.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИИ ВАДЕЕВОЙ

### «Крылатые качели»

Песня композитора Евгения Крылатова на слова поэта Юрия Энтина из советского телефильма 1979 года «Приключения Электроника» «Крылатые качели» стала визитной карточкой всех советских детских хоров и одной из самых популярных детских песен в СССР.

### «Сансара»

Весь текст нетипичной для репера песни «Сансара» написал сам Василий Вакуленко (он же — Баста, он же — Ноггано). На март 2023 года число просмотров клипа на Youtube уже перевалило за 110 миллионов. В съемках клипа приняли участие Скриптонит, Диана Арбенина, лидер «Смысловых галлюцинаций» Сергей Бобунец, рэпер Ант из 25/17, Андрей Запорожец из 5'Nizza и Александр Скляр из «Ва БанкЪ».

# КИНО



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИИ ВАДЕЕВОЙ

## Мария Вадеева

Первым назову «Начало». Мне очень нравятся фильмы, где можно подумать, и «Начало» — это один из них, да еще и с моим любимым актером, Леонардо Ди Каприо. А следующим будет не фильм, а мультфильм! Я вообще поклонница мультфильмов, потому что в них много доброты. И один из таких — это «Райя». По сюжету там все народы сначала были по отдельности и враждовали, но в итоге поняли, что победить зло можно

только вместе. Я даже прослезилась, он очень трогательный. И, конечно, сериал — «Ход королевы». Наверное, заинтересовал он меня потому, что там есть мотивация и соревновательность. Я спортсменка, и мне интересно наблюдать, как люди справляются с напряжением, как девочка-вундеркинд живет со своим видом спорта — шахматами, как учится и продумывает свои шаги, чтобы стать лучшей.

### «Начало» (Inception)

Фантастика, боевик, триллер, драма, детектив

Научно-фантастический триллер Кристофера Нолана, вышедший на экраны в 2010 году и основанный на идее осознанных сновидений. Звезды фильма — Леонардо Ди Каприо и Эллиот Пейдж (теперь — самый известный в мире транс-мужчина Эллиот Пейдж), Том Харди, Марийон Котийяр и Майкл Кейн.

### «Райя и последний дракон» (Raya and the Last Dragon)

Фэнтези, боевик, драма, комедия, приключения.

Фильм был неоднозначно воспринят американской кинопрессой, но, невзирая на это, удостоен ряда наград, в том числе двух премий «Оскар» за лучшие декорации и костюмы.

VS

## Сергей Толчинский

Если говорить о кино, первым на ум мне приходит фильм «Области тьмы». Просто помню, что я его больше всего раз, наверное, пересматривал. И, пожалуй, еще назову «Остров проклятых». Интрига, интересный сценарий, развитие событий. И там, и там. Разные, может быть, жанры, но просто нравятся мне оба фильма, и все. Из сериалов порекомендовал бы «Игру в кальмара» и, пожалуй, «Бумажный дом». Первый сезон — самый крутой, кайфуешь от гениальности этого профессора. И такой жанр для меня самый увлекательный.

### «Бумажный дом» (La casa de papel)

Боевик, триллер, драма, криминал, детектив

Испанский криминальный сериал об ограблении получил несколько наград, в том числе международную премию «Эмми» за лучший драматический сериал. Итальянская антифашистская песня «Bella ciao», которая звучит несколько раз на протяжении всего сериала, стала летним хитом по всей Европе в 2018 год, а маска с усами, используемая героями, появилась во множестве клипов, видео и мемов.

### «Области тьмы» (Limitless)

Триллер, драма, фантастика

Сюжет фильма основан на мифе о том, что человек использует лишь малую часть ресурсов головного мозга и что возможно повышение его эффективности за счёт «стопроцентного» использования с помощью стимулирующих специальными препаратами. Такой сюжет отнюдь не нов, например, Даниель Кизи использовал его в романе «Цветы для Эдджернона» еще в шестидесятых, акцентируя внимание на моральных и психологических аспектах такого «прогресса».



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СЕРГЕЯ ТОЛЧИНСКОГО

# 100 ЛЕТ ЭВОЛЮЦИИ

**В 2023 ГОДУ ЮБИЛЕЙ ПРАЗДНУЕТ  
ОДНА ИЗ КРУПНЕЙШИХ И СТАРЕЙШИХ  
АВИАКОМПАНИЙ МИРА,  
РОВЕСНИК ГРАЖДАНСКОЙ  
АВИАЦИИ СТРАНЫ – «АЭРОФЛОТ»**

В 1923 году открылась первая пассажирская линия Москва – Нижний Новгород, а сегодня Аэрофлот – это крупнейший авиационный холдинг, который наряду с флагманской авиакомпанией включает авиакомпанию «Россия» и первый в стране лоукостер – «Победу».

Уже много лет «Аэрофлот» является Генеральным партнёром Олимпийского комитета России и официальным авиаперевозчиком Олимпийской команды России. Куда бы ни летали наши олимпийцы – от Токио до Буэнос-Айреса, от Пекина до Рио-де-Жанейро – всегда их сопровождают, независимо от расстояний, комфорт, тепло и гостеприимство на борту.

И нет таких задач, которые оказались бы не под силу нашей по-настоящему Олимпийской авиакомпании. Поздравляем коллектив Аэрофлота с юбилеем! Новых вам высот! По случаю же рождения «Команда России» решила совершить небольшой ретро полёт по эпохам авиакомпании.



**1920-1930**



**1950**



**1940**



**1960**



1970



2000



1980



2010



1990



2020

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ О НАШИХ КОНЬКОБЕЖЦАХ

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ, БЕЗ СОМНЕНИЯ, ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭСТЕТИЧНЫХ ВИДОВ СРЕДИ ЗИМНИХ ДИСЦИПЛИН. СПОРТСМЕНЫ В АЭРОДИНАМИЧЕСКИХ КОМБИНЕЗОНАХ ОТТОЧЕННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ДВИЖУТСЯ ПО ДОРОЖКЕ, СЛОВНО ПАРЯ НАДО ЛЬДОМ. СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СТОЛЬ ЖЕ ИЗЯЩНО СКОЛЬЗИТЬ ПО ФАКТАМ О НАШИХ ТИТУЛОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦАХ И МАСТЕРАХ ШОРТ-ТРЕКА, ЧТОБЫ НАЙТИ СРЕДИ НИХ ТОТ ОДИН, КОТОРЫЙ МЫ ВЫДУМАЛИ?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ НА ПОСЛЕДНЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

### Константин Ивлиев

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ИГР В ПЕКИНЕ, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

- 1 Родом из настоящей династии мастеров шорт-трека.
- 2 Помимо коньков, серьезно занимался киберспортом.
- 3 Если бы не спорт, стал бы профессиональным музыкантом.
- 4 Бросал вызов Александре Трусовой, предложив ей поменяться дисциплинами.
- 5 Иногда его путают со знаменитым шеф-поваром Константином Ивлевым.



ФОТО: АЛЕКСАНДР САФОНОВ

### Павел Кулижников

ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В СПРИНТЕРСКОМ МНОГОБОРЬЕ, ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА НА ОТДЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЯХ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА, МНОГОКРАТНЫЙ РЕКОРДСМЕН МИРА

- 1 Отец будущего спортсмена очень много времени провел под водой и под землей.
- 2 Павла отдали в спорт, потому что он слишком много времени проводил за компьютерными играми.
- 3 На спор выиграл решающий забег чемпионата мира, держа руки за спиной.
- 4 Хотел бы попробовать силы в MMA.
- 5 Мечтает покорить Эверест.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### Семен Елистратов

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН-2014, ПРИЗЕР ИГР В ПХЕНЧХАНЕ И ПЕКИНЕ, ЧЕМПИОН МИРА, 14-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

- 1 Участвовал в пяти Олимпийских играх – рекорд для российского шорт-трека.
- 2 Больше 20 лет работает с одним тренером – Андреем Максимовым.
- 3 В разное время тренировался в Нидерландах и Венгрии, а к третьим в карьере Олимпийским играм уехал готовиться в Казахстан.
- 4 Увлекается коллекционированием – собирает модели автомобилей.
- 5 Именем Елистратова названа арена для шорт-трека в его родной Уфе.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### Ангелина Голикова

ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ, ЧЕМПИОНКА МИРА, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ

- 1 Первым тренером будущей звезды конькобежного спорта стала ее родная тетя.
- 2 За 10 лет до олимпийского пьедестала Голикова едва не завершила карьеру.
- 3 Ангелина выиграла серебро чемпионата Европы, просидев перед стартом 10 дней на карантине.
- 4 Среди необычных увлечений конькобежки – снукер.
- 5 Из всех стран, где бывала Голикова, наибольшее впечатление на нее произвела Япония.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### Наталья Воронина

ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПХЕНЧХАНЕ, ЧЕМПИОНКА МИРА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА РЕКОРДА МИРА НА ДИСТАНЦИИ 5000 М

- 1 Встала на коньки, когда ей не исполнилось и трех лет.
- 2 Перед тем, как взять медаль на Играх в Пхенчхане, вынуждена была проводить тренировки по видеосвязи.
- 3 Стала первой россиянкой, удостоенной конькобежного «Оскара».
- 4 С будущим мужем познакомилась прямо на катке.
- 5 В свободное время ведет кулинарный блог.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### Руслан Захаров

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН-2014 И ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В ШОРТ-ТРЕКЕ, ОБЛАДАТЕЛЬ СЕРЕБРЯНОЙ МЕДАЛИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ДВУКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

- 1 Младший брат Захарова тоже занимался шорт-треком и входил в сборную России, а потом перешел в коньки.
- 2 Сменил шорт-трек на конькобежный спорт и меньше чем за год отобрался на Олимпийские игры.
- 3 Благодаря навыкам, полученным в шорт-треке, переход в новую дисциплину оказался легким и почти безболезненным.
- 4 Готов был потратить миллион рублей, чтобы сменить спортивную специализацию.
- 5 Отпраздновал 36-летие, мечтает об еще одних Олимпийских играх.

## 8 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ К 8 МАРТА

Поздравления с весенним праздником для прекрасной половины человечества – это всегда пожелания счастья, любви и красоты. «Команда России» не только желает, но и рассказывает, как достичь желаемого!

Сегодня нашими экспертами стали: двукратная чемпионка Европы, серебряный призер Чемпионата мира, участница двух Олимпийских игр Анна Сидорова и профессиональный фитнес-тренер, блогер, основатель собственного бренда одежды Евгения Иваненко.

Мы попросили девушек дать нашим читательницам 8 полезных советов на заданную тему. А именно – что надо делать, чтобы чувствовать себя красивыми, здоровыми и уверенными каждый день.

## СПОРТ И ФИТНЕС

### Анна Сидорова

Каждый осознанный человек с возрастом находит для себя то, во что он верит. Я верю в любовь и уважение к себе, которые проявляются в бесконечном духовном развитии и заботе о своем здоровье. Вот 8 моих главных правил, которые помогают жить и дышать полной грудью, а не выживать от выходного до отпуска.

#### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №1

**Любить себя** – это совсем не значит позволять себе есть вредные вкусняшки. Попробуйте поменять в голове правило с «мне нельзя эту шоколадку или печенючку» на «я позволяю себе НЕ есть эту шоколадку или печенючку из любви к самой себе». Вы ведь знаете, что сахар и быстрые углеводы не приносят пользы вашему организму? Тогда разве это про любовь к себе?

#### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №2

**Мы** столько времени с удовольствием проводим в соцсетях, Ютубе, сериалах и телевизоре, но это снова не про любовь! Выделите хотя бы час времени один раз в неделю (не так уж сложно, да?) и уделите его заботе о себе и своем теле. Сходите на массаж, процедуру красоты или устройте спа-салон дома: маска для лица/волос из подручных средств (рецепты всегда можно найти в интернете), массаж лица, ванна с солью, скраб всего тела, интересная книга, арома-свеча, музыка... Насладитесь временем наедине с собой, проявите любовь к себе так же, как вы проявляете ее к близким.

#### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №3

**То**, что вы едите, пьете, какой косметикой пользуетесь для себя и для дома, влияет на вас больше, чем вы думаете. Обязательно смотрите на состав того, что покупаете. Массовое производство не заинтересовано в качестве, но вам ведь не все равно, верно?

#### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №4

**В** любом деле не ждите быстрых результатов. В детстве, когда мы учимся ходить, мы же не можем встать и пойти в один день? Сначала малыш ползает, потом встает и падает, постепенно начинает стоять, но пока еще неуверенно. Так же и в жизни. Будьте терпеливы и не гонитесь за другими, ваш путь ни на чей не похож. Не теряйте мотивацию. Лучше сделать сотню маленьких шагов навстречу результату, чем бросить все на полпути.

#### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №5

**Не** забывайте про чек-ап организма. Все болезни легче предотвратить или вылечить на начальном этапе. Пожалуйста, помните об этом.



ФОТО: ИЗ ЛичНОГО АРХИВА АННЫ СИДОРОВОЙ

## ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №6

**Б**одипозитив для меня — это про умение не сравнивать себя с отредактированной картинкой в интернете, а видеть индивидуальность в собственном, особенном разрезе. Не гнаться за модными формами носа, губ и бровей, а понять, что это — навязанные идеалы. Вы уверены, что хотите быть как все? Не путайте, бодипозитив — не равно «принимать себя с заработанным ленью ожирением, которое ведет к диабету и другим страшным заболеваниям» (см. п. 1!)

## ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №7

**В**сегда в жизни ставьте себя на первое место. Вы у себя одна. А в мире 7 миллиардов людей. Если вы о себе не позаботитесь, никто этого не сделает. Как в самолете, сначала помогите себе, а потом другому.

## ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО №8

**В**едите спорт в любом его виде (танцы, йога, зал, плавание, бег) в привычку и сделайте эти занятия регулярными, хотя бы 2 раза в неделю. Добавьте к спорту правильное питание: два-три приема пищи в день без перекусов с включением белка (1 грамм на 1 кг вашего веса), жиров (не менее 60 грамм в день), углеводов (по остаточному принципу) и клетчатки, таким образом, чтобы съеденное «весило» не менее 1200 ккал в день. Поверьте, сил станет больше, а отражение в зеркале скажет вам спасибо! Ну и по традиции, я пожелаю вам здоровья, а если и болеть, то только за керлинг!



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АННЫ СИДОРОВОЙ

## Евгения Иваненко

Каждая женщина хочет обладать фигурой мечты, которую она тщательно формирует у себя в голове. Мы можем равняться на фото красоток в соцсетях, известных моделей и звезд, а также просто стремиться к совершенству в рамках личного представления о своем идеальном теле.

У меня есть несколько ключевых правил, которые вы можете взять на вооружение и увидеть результаты в течение первой же недели. Во всяком случае, эти секреты и знания, привели к желаемым формам и меня, и моих подопечных!

## КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №1

**С** чего начинается ваш день? Находите ли вы время на себя? Обязательным пунктом моего утра является стакан теплой воды и сбалансированный завтрак.

## КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №2

**П**итание в течение дня должно быть максимально богато белками, жирами, углеводами, клетчаткой, минералами и витаминами. Старайтесь делать 3-4 полноценных равнозначных приема пищи, которые содержат в себе все нужные нутриенты, без излишних перекусов.

## КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №3

**С**ледует диагностировать и исключить дефицит витаминов и минеральных веществ, особенно если беспокоит выпадение волос, высыпания, плохой сон или раздражительность. Это нужно делать вместе с врачом и только по результатам анализов.

## КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №4

**Е**жедневная активность должна быть стабильной, не менее 7000 тысяч шагов. Это могут быть пешие прогулки в парке, ходьба на дорожке в спортзале или просто движение в течение дня.

## КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №5

**П**омимо ежедневной активности следует подключить силовые тренировки, если у вас нет к ним противопоказаний. Подобного типа нагрузка улучшает метаболические процессы в организме, запускает выброс ряда гормонов в кровь, укрепляет суставы, связки, увеличивает плотность мышц и положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Если нет опыта самостоятельных занятий в зале, рекомендую взять несколько занятий с тренером, для разбора верной техники выполнения упражнений.

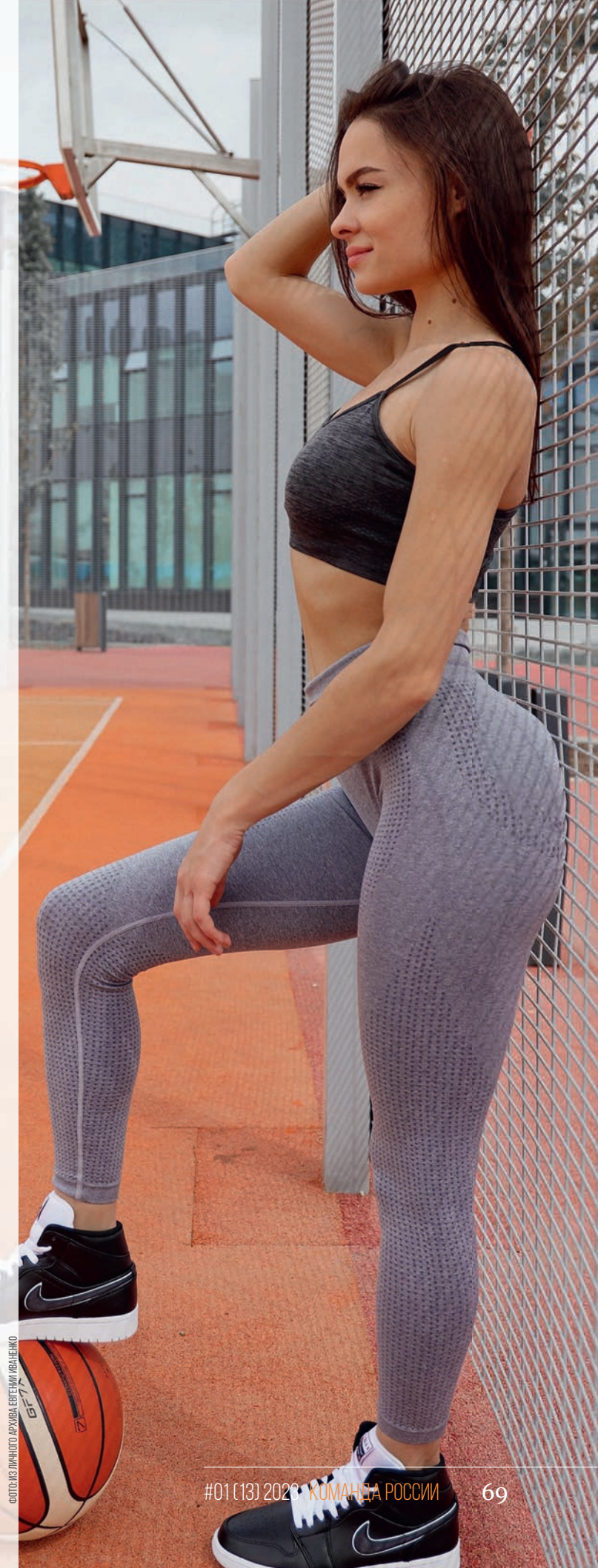


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЕВГЕНИИ ИВАНЕНКО

#### КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №6

**Д**обавьте как обязательный элемент в разминке перед силовыми тренировками, или просто дома 3-4 раза в неделю суставную гимнастику. Она положительно сказывается на подвижности всех суставов, делает связки более эластичными, предупреждает риск развития большинства болезней костной ткани и отлично влияет на осанку.

#### КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №7

**О**чень важный фактор хорошего самочувствия и подтянутой фигуры – правильное дыхание. Улучшая движение ребер и работу диафрагмы, вы сможете избавиться от отеков, поработать с наличием вываливающегося животика, укрепить мышцы тазового дна.

#### КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО №8

**И** в завершении хотела бы отметить качественный и в достаточном количестве сон. Во время сна наш организм запускает процессы так называемого «обновления». Лишая себя этих важных часов мы подвергаем негативу центральную нервную систему, ослабляем иммунитет, повышаем риска сердечно-сосудистых заболеваний.

**П**осле того, как эти 8 пунктов станут полезными привычками, ваша жизнь заиграет новыми красками. Организм отблагодарит вас хорошим самочувствием, бодростью и желанием покорять новые вершины. Любите себя и помните, что только ненасильственный подход дает лучший результат. Не стоит изнурять себя жесткими диетами и выматывающими тренировками. Если хочется получить результат вдолгую, то все должно идти через любовь! ♦

*С праздником,  
прекрасные девушки!*



ОЛИМПИЙСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИИ

ZASPORT®

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

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





# АНАТОМИЯ БОЙКОТА

## КТО И ПОЧЕМУ ИГНОРИРОВАЛ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, И ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ЭТО СТАЛО АНАХРОНИЗМОМ

Довольно часто сегодня, особенно из уст политических деятелей отдельных стран, приходится слышать призывы к бойкоту грядущих Игр. Когда звучит очередной такой, на ум сразу приходят тяжелые для всего олимпийского движения годы — вторая половина 70-х и начало 80-х. Они памяты двумя самыми громкими демаршами — отказом многих стран Запада участвовать в Играх в Москве и ответным бойкотом Олимпийского турнира в Лос-Анджелесе.

Сейчас о деталях и нюансах тех событий помнят немногие, зато в истории Навсегда остались имена спортсменов, которых лишили шанса выступить на главных соревнованиях

в карьере или же вернуться на них. Ошибка, которую уже никак нельзя исправить. Но можно не повторять. Вот только амбиции и отработка политических заказов порой всё равно перевешивают здравый смысл и судьбы сотен спортсменов.

### КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Начнем с азов, которые являются аксиомой для специалистов, но порой не очевидны простым болельщикам. Мы все привыкли, что в медальном зачете фигурируют страны, расставленные по ранжиру — удобно и наглядно. Но на самом деле это упрощение. Сборные, если следовать букве олимпийского закона, представляют не государства, а национальные олимпийские комитеты. Которые, в свою очередь, должны быть независимы от властей страны.

Еще один важный нюанс — для выступления на Играх нужно пройти отбор и/или выполнить нормативы, установленные международными федерациями по соответствующим видам спорта. Этот процесс еще называют получением

олимпийских лицензий — в каких-то дисциплинах они именные и закрепляются за конкретными атлетами, в каких-то отходят странам, которые те представляют. Но на самом деле даже выполнение этих условий не гарантирует автоматического попадания на Олимпиаду. Потому что основанием для этого, опять же, согласно Олимпийской хартии, служит приглашение МОК.

И Международный олимпийский комитет за свою историю не раз пользовался правом не приглашать на Игры как целые делегации, так и отдельных спортсменов. Например, после Первой мировой войны на Олимпиаду-1920 в Антверпене не позвали Германию, Австрию, Венгрию, Болгарию и Турцию. Также как и воввавших между собой СССР и Польшу. Через четыре года МОК все так же проигнорировал Германию, а в СССР попытался передать приглашение, но не напрямую, а через посредников — советская сторона расценила это как неуважение и отказалась. Дебют нашей сборной был отложен почти на 30 лет.

После Второй мировой история повторилась — на летнюю Олимпиаду-1948 в Лондон не допустили представителей Германии, Японии и Болгарии, а на зимнюю в Санкт-Морице — японцев и немцев. Но вернемся к бойкотам. Первые попытки организовать политический протест и не поехать на Игры были предприняты в 1936-м. После прихода к власти в Германии нацистов во главе с Адольфом Гитлером ряд стран пытались договориться, но в итоге дело кончилось только отказом ряда спортсменов.

### ПЕРВЫЕ БОЙКОТЫ

Поэтому официально первыми Олимпийскими играми, которые часть участников решили бойкотировать, стали соревнования в Мельбурне в 1956-м. Причем бойкотов было сразу три. Египет, а также присоединившиеся к нему Ирак, Ливан и Камбоджа не поехали в Австралию в знак протеста против агрессии со стороны Израиля в ходе Суэцкого кризиса. Нидерланды, Испания и Швейцария — из-за подавленного Советским Союзом восстания в Будапеште.

Интересно, что сама сборная Венгрии на Играх выступила — четвертое место в медальном зачете и печально известное «Побойще в бассейне» во время финала с СССР



Олимпийский Мишка — символ праздника для тех, кто участвовал в московских Играх, и символ разочарования для тех, кто вынужденно пропустил их по воле политиков.

в водном поло. А Китай отказался от участия из-за разногласий по поводу статуса сборной Тайваня — на Олимпиаде представители Поднебесной вернутся только в 1984-м.

В 1964-м Игры в Токио бойкотировали КНДР и Индонезия, а ЮАР из-за проводимой в стране политики расовой сегрегации была изолирована от мирового спорта почти на 30 лет. Прошло еще 12 лет, и Олимпийские игры вступили в самый, пожалуй, сложный период своей истории. Сразу три подряд летних турнира были омрачены массовыми отказами. Началось все с Монреаля-1976. Африканские страны во главе с Конго и Танзанией потребовали отстранить от Игр Новую Зеландию, после того как сборная этой страны по регби нарушила международную изоляцию ЮАР, проведя серию товарищеских матчей.

МОК не пошел на поводу у африканцев, в итоге сразу 29 сборных отказались выступать на канадских Играх — некоторые их спортсмены к моменту принятия такого решения уже прибыли в Монреаль и начали выступления на олимпийских аренах. В итоге сборные Камеруна, Туниса и Марокко снялись с турнира прямо по его ходу, и Черный континент представляли только атлеты из Сенегала и Кот-д'Ивуара. Но самые разрушительные бойкоты были еще впереди.

### СМУТНЫЕ ВРЕМЕНА

Канадская Олимпиада стала одной из наименее успешных экономически — оргкомитет расплачивался по долговым обязательствам более 30 лет. Но следующие Игры должны были пройти в Москве в 1980-м — впервые на территории

социалистического лагеря. Политические противники советской системы начали грозить бойкотом турниру еще за несколько лет до его проведения.

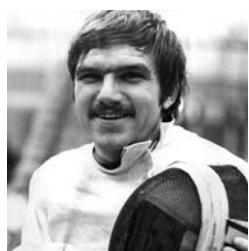
Но все это оставалось разговорами, пока в декабре 1979 года СССР не вмешался в вооруженный конфликт в Афганистане. Идею бойкота Олимпийских игр в Москве впервые выдвинул известный правозащитник Андрей Сахаров в начале января, а меньше чем через две недели за нее ухватились в администрации президента США Картера. Советскому Союзу был объявлен ультиматум — если до 20 февраля войска не будут выведены из Афганистана, американцы не поедут на Игры в Москву. Картер даже предлагал перенести соревнования в Грецию, но не нашел понимания у МОК.

Сроки и условия, выставленные США, неоднократно менялись. Стороны, включая МОК, вели переговоры, в то же время американцы пытались привлечь к бойкоту как можно больше стран. В итоге от участия в турнире по разным причинам отказались 56 национальных сборных. Еще 16 присоединились к бойкоту частично: одни из них, например, Франция и Италия, отказались участвовать в церемонии открытия, другие, среди которых были Великобритания, Испания, Португалия, выступали под олимпийским флагом или с символикой национальных олимпийских комитетов. Некоторые команды выступали не в полных составах.

## ШОУ ДЛЯ ПРЕЗИДЕНТА

А вот нынешний глава Международной федерации легкой атлетики британец Себастьян Коэ в Москву поехал и взял там золото на дистанции 1500 метров. На 800-метровке он проиграл только соотечественнику Стиву Оветту. Но из-за бойкота в этой дисциплине не выступил лидер мирового рейтинга американец Дон Пэйдж.

— Никогда не смотрел этот финал — обещание, которое я дал самому себе, — говорил Пэйдж в интервью. — Я был на приеме в Белом доме, когда объявили, что мы не поедим на Олимпиаду. Когда Картер сказал это, я подумал: вы шутите? Меня накрыло разочарование, что спорт и политика оказались перемешаны, хотя это вечная история, если честно. Но в том



Среди тех, кто не смог стартовать в Москве, были и некоторые будущие руководители мирового спорта. Как многие знают, нынешний глава МОК Томас Бах в Монреале выиграл золото командного турнира у фехтовальщиков на шпагах и мечтал повторить этот успех. Между двумя играми он стал чемпионом мира в этой же дисциплине.

— Тогда я был главой комиссии атлетов и знал, что большинство спортсменов выступают за поездку в Москву, — вспоминал Бах 40 лет спустя. — Мы провели голосование, на котором была поддержана именно такая точка зрения. Я даже заявил, что при другом результате готов уйти с поста.

Было непросто, меня даже обвиняли в том, что я пособник коммунистов. Когда я выступал на генассамблее нашего НОКа, меня никто особо не слушал. И не услышал мои доводы.

Именно тогда я подумал — что я могу сделать, чтобы подобное не повторялось с будущими поколениями спортсменов? Ведь бойкот в итоге ничего не дал. Даже те, кто выступал его инициаторами, потом признали ошибку.

Осенью 1980 года Бах в последний раз вышел на дорожку, после чего решил полностью сосредоточиться на карьере спортивного функционера.

же году я отомстил Картеру — стал республиканцем. Мой тренер, когда я рассказал ему последние новости, ответил: «У нас есть план Б. Ты идешь на стадион, пять минут плачешь и больше никогда об этом не вспоминаешь».

В том же году Пэйдж узнал, что Коэ примет участие в турнире в Виллареджо, прыгнул в самолет до Италии, сумел в последний момент заявиться и обыграл британца. На Олимпийских играх он так никогда и не выступил. Похожая участь постигла более чем 200 из 466 членов сборной США образца 1980 года.

Спринтер Роуди Гейнс, претендовавший на медали сразу в четырех видах программы, до сих пор вспоминает с горечью:

— Если честно, я думал, что все это блеф. Но потом в один прекрасный день тренер собрал нас и объявил о решении не ехать на Игры. Это было очень тяжело принять. Потом нас всех водили на прием к президенту. Мы были в этих idiotских ковбойских шляпах. Мне показалось, что для Картера это было лишь шоу. Если честно, я думаю, та ситуация изменила очень много судеб.

## САМЫЙ СПРАВЕДЛИВЫЙ СУД В МИРЕ

Между прочим, на тот самый прием многие атлеты пришли не просто в ковбойских шляпах, а прикрепив к ним наклейки с лозунгами протеста. Потому что далеко не все были согласны поддержать бойкот. Напомним, что решение об отказе от поездки на Игры должен принимать национальный олимпийский комитет, а вовсе не правительство. Администрация Картера очень серьезно давила на НОК США — угрожали лишением налоговых льгот, уходом спонсоров и даже судебными исками к тем, кто готов выступить в Москве. В итоге заседание членов комитета путем тайного голосования приняло решение о бойкоте с перевесом 1604 голоса против 798.

## БОЙКОТОМ НА БОЙКОТ

Истории свойственно повторяться — прошло четыре года, и уже на американскую Олимпиаду в Лос-Анджелесе не поехали сборная СССР и почти все ее союзники по соцлагерю. Этому, как и четыре года назад, предшествовала серия



Президент США Джимми Картер объявил о бойкоте Олимпиады-80 на специальной пресс-конференции.

переговоров между сторонами и МОК. В качестве главных претензий советских чиновников прозвучали отказ организаторов письменно гарантировать безопасность спортсменам из Восточной Европы, дать возможность спортсменам прилететь чартером «Аэрофлота», и принять в Калифорнии теплоход «Грузия» в качестве плавучей базы сборной.

«Считать нецелесообразным участие советских спортсменов в Играх в Лос-Анджелесе ввиду грубого нарушения американской стороной Олимпийской хартии, отсутствия должных мер обеспечения безопасности для делегации СССР и развернутой в США антисоветской кампании», — говорилось в постановлении Политбюро ЦК КПСС.

Попытки посредничества со стороны МОК ни к чему не привели — глава МОК Хуан Антонио Самаранч несколько раз прилетал в Москву, но так и не смог встретиться с руководством государства.



«Олимпиада — высшая ступень, самые значимые соревнования, которые предполагают преодоление нечеловеческих нагрузок, — вспоминал Владимир Сальников. — Лишение такой цели заставляет сомневаться в смысле спортивной жизни. Могу сказать, что мы потеряли целое поколение спортсменов. Я победил на «Дружбе-84», и мои результаты были выше, чем у победителей Олимпиады в Лос-Анджелесе. Осталось какое-то незначительное удовлетворение, но понятно, что олимпийские медали за это не получишь».



В ответ на бойкот Олимпийских игр в Москве на Игры в Лос-Анджелес не поехали сборная СССР и 14 стран-союзников по соцлагерю.

## ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС ДЛ Я МНОГИХ

Можно долго перечислять тех, кто мог привезти из Лос-Анджелеса медали, в том числе и золотые.

В легкой атлетике без Олимпиады в 1984-м остались восходящая звезда прыжков с шестом Сергей Бубка, рекордсмены мира — дискобол Юрий Думчев, барьеристка Марина Степанова, метатели молота Юрий Седых и Сергей Литвинов.

— У многих просто опустили руки, они бросили тренироваться, — говорил Седых «Спорт-Экспрессу». — Что касается меня, то к тому моменту уже дважды был олимпийским чемпионом и решил, что нужно реализовывать тот потенциал, который я готовил для Игр. В итоге я выиграл все соревнования, в которых участвовал, и еще установил мировой рекорд. К слову, американец, который выиграл золото Олимпиады-1984, уступил моему результату 7-8 метров.

Потрясающая сборная была и у тяжелоатлетов. Знаменитый Юрий Варданян на «Дружбе-1984» в весе до 82,5 кг поднял в сумме на 50 килограммов больше, чем олимпийский чемпион румын Петре Бекеру.

Похожий результат показал супертяж Анатолий Писаренко. А рекорд, который на «Дружбе-1984» показал в весе до 90 кг Виктор Солодов, продержался до тех пор, пока в тяжелой атлетике не пересмотрели рамки весовых категорий.

## НОВАЯ ЭПОХА

Время бойкотов не закончилось в 1984-м. Четыре года спустя Игры в Сеуле бойкотировала КНДР, которая требовала провести часть соревнований в северной части Корейского полуострова, и примкнувшие к ней Куба, Эфиопия и Никарагуа. Но все остальные страны соцлагеря выставили свои команды. Даже СССР, который не признавал Южную Корею

“ Любые попытки бойкота Олимпийских игр никогда не приводили к успеху страну, которая их предпринимала, — сказал недавно глава ОКР Станислав Поздняков. — Все, кто призывает к бойкоту, должны четко отдавать себе отчет, что такой демарш — прямой путь к изоляции.

Поэтому даже самые горячие головы остывают — перед играми в Сочи и Пекине, например, ряд активистов в западных странах призывал отказаться от участия, но в итоге все спортсмены прибыли на соревнования. В Китае год назад дело кончилось тем, что на Игры в знак протеста не приехали официальные лица ряда стран, но и только.



как государство и не имел с ней дипломатических отношений.

В дальнейшем бойкоты сошли на нет, и тому есть несколько причин. Одна из них — под управлением Самаранча МОК сумел преодолеть кризис конца 70-х — начала 80-х и сделать Олимпийские игры престижным и прибыльным мероприятием. А сам испанец инициировал поправки в Олимпийскую хартию. Как гласит официальное разъяснение к правилу 44 «Приглашения и заявки»: «При отсутствии на то согласия исполнительного комитета МОК отказ от участия в соревнованиях должным образом заявленной делегации, команды или отдельных лиц представляет собой нарушение Олимпийской хартии, подлежит разбирательству и может повлечь за собой применение мер или санкций». В числе которых, например, временное отстранение или полное лишение соответствия.

Эпоху бойкотов МОК, судя по всему, преодолел. Создав такую систему, при которой односторонние демарши стран или блоков государств могут иметь самые печальные последствия прежде всего для самих инициаторов. Исторические, гуманитарные, имиджевые, спортивные и, самое главное, финансовые. Последний фактор чаще всего определяющий. Так что бравурные заявления, которые мы сейчас слышим от радикально настроенных антироссийских субъектов, это не более чем один из инструментов давления на олимпийское сообщество, а заодно возможность козырнуть своей вербально принципиальной позицией перед идеологами устранения России с мировой арены.

Не бойкоты сейчас опасны для международного олимпийского комитета. Самоустраняться и «стрелять себе в ногу» никто в здравом уме не станет. А вот все более настойчивые попытки расколоть олимпийское движение, лишить его самостоятельности и перевести многомиллиардные финансовые потоки в новое русло — это огромный вызов.

Спорт вне политики давно уже перестал устраивать политику, однако поглотить столь мощную организацию глобального значения и влияния целиком не получается, может случиться несварение. Поэтому только по частям. Бактерии междоусобиц, вызывающих дробление



Под управлением Хуана Антонио Самаранча МОК сумел преодолеть кризис конца 70-х — начала 80-х с его многочисленными бойкотами и на какое-то время сделать территорией только дружбы и спорта.

целостного олимпийского организма, запускаются с самых разных сторон. То антидопинговые кризисы, то коррупционные скандалы, то конфликты интересов на базе геополитики.

При этом Россия часто оказывается в эпицентре торнадо вовсе не потому, что мы «империя зла», эти лозунги — для западных газетчиков. Россия — один из крупнейших, основополагающих участников всех спортивных процессов, одна из несущих конструкций большого многонационального дома. Снести ее — значит, не только освободить новый плацдарм для реализации собственных амбиций, но и сильно потрянуть весь дом. Вдруг крыша покосится, или фундамент треснет. Вот и носятся вихри над олимпийским сообществом. Враждебные его миротворческой, объединяющей миссии.

Так что лейтмотив практически всех публичных выступлений главного олимпийца земли Томаса Баха далеко не случайно содержит словосочетание «единство олимпийской семьи» или, проще, консолидация. Потерять автономию, значит, потерять олимпизм в нынешнем его виде. Вряд ли таким видит результат такой деятельности руководство МОК. И недвусмысленно дает понять, что опираться в своих решениях будет и дальше на Олимпийскую Хартию, следуя в том числе рекомендациям ООН.

Рекомендации эти прямо указывают на существующую дискриминацию отстраненных российских и белорусских спортсменов по национальному признаку. Так что предстоит на спортивном поприще большая битва, которая сейчас в разгаре. Ставки действительно велики. Новая эпоха. Время бойкотов прошло. ♦



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### ЗАРИПОВ ЗАВЕРШИЛ КАРЬЕРУ

Трехкратный чемпион мира, единственный в истории пятикратный обладатель Кубка Гагарина, чемпион Суперлиги-2006 и обладатель Кубка Европейских чемпионов-2007 Данис Зарипов объявил о завершении игровой карьеры. Последний матч 41-летний капитан «Ак Барса» провел против другой родной для себя команды — магнитогорского «Металлурга».

«В жизни всему свое время — победам, нагрузкам, каким-то этапам, — объяснил свое решение хоккеист. — Сегодня завершение моей карьеры на льду. Я уже осознал, что дальше не смогу давать результат. Как бы я ни оттягивал это время, всё-таки с возрастом болячки и другие ситуации не позволяют набрать оптимальную форму. Болезни, травмы, паузы в чемпионате подвели меня к мысли «Данис, все, стоп, хватит».

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

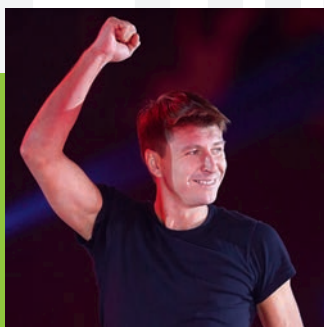


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### ПОБЕДА В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Олимпийский чемпион 2002 года в мужском одиночном катании Алексей Ягудин стал победителем турнира шоу-программ фигуристов «Русский вызов». Соревнования проходили 18 марта, в этот день Алексею исполнилось 43 года. Лучшие спортсмены страны представили зрителям театрализованные показательные номера без ограничений по техническим элементам, а также использованию реквизита и костюмов. На лед вышли победители и призеры Олимпийских игр, мировых и европейских первенств. Ягудин исполнил номер под песню Ne me quitte pas Жака Бреля, включив в программу тройной тулуп, и получил от судей максимальную оценку в 20 баллов. Второе место заняли Виктория Синицина/Никита Кацалапов, третье — Олимпийская чемпионка Пекина-2022 Анна Щербакова.



ФОТО: BETTY IMAGES / FRANCIS NEL

### ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ СЕРИЯ МЕДВЕДЕВА

Первая ракетка России Даниил Медведев в первой части сезона взял три титула подряд — на турнирах в Роттердаме, Дохе и Дубае — а также впервые в карьере дошел до финала престижного «мастерса» в Индиан-Уэллсе, где проиграл нынешней первой ракетке мира Карлосу Алькарасу.

В итоге победная серия Медведева составила 19(!) матчей кряду. В частности, в матче четвертого круга турнира в США против Александра Зверева россиянин травмировал голеностоп, но продолжил бороться и выиграл.

«Это была удивительная во многих аспектах неделя, — пошутил Медведев на церемонии награждения в Индиан-Уэллсе. — Травма лодыжки, большого пальца, ветер — чего только не было. Спасибо моей команде — мы почти сделали это — и спасибо этому корту, что был ко мне добр.



ФОТО: ТАТА ПИТАЙЛОВА

### В ОКР ВРУЧЕНЫ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ НАГРАДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

7 марта в Олимпийском комитете России состоялась торжественная церемония вручения государственных наград женщинам, которые внесли особый вклад в развитие отечественного спорта и успешное выступление российских спортсменов на Олимпийских зимних играх в Пекине.

Награды из рук помощника Президента Российской Федерации, первого вице-президента ОКР Игоря Левитина получили руководители и сотрудники общероссийских спортивных федераций, РУСАДА, ФМБА, известные тренеры, представители Министерства спорта РФ и Олимпийского комитета России.

Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики и главный тренер сборной Ирина Винер была удостоена Благодарности Президента РФ.

«От имени спортсменов и тренеров хочу сказать огромное спасибо всем, кто нас поддерживает. Руководство страны делает всё возможное и невозможное для того, чтобы российский спорт прогрессировал. Могу сказать, что сейчас, несмотря на сложное время, государство уделяет спортивной отрасли даже больше внимания, чем раньше!

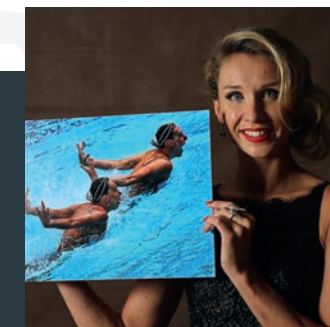


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### ИЩЕНКО БУДЕТ ВКЛЮЧЕНА В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЗАЛ СЛАВЫ ПЛАВАНИЯ

Пятикратная Олимпийская чемпионка и 19-кратная чемпионка мира Наталья Ищенко будет включена в Международный зал славы плавания (ISHOF). Официальная церемония состоится 30 сентября в Форт-Лодердейле в США. Всего в Международный зал славы будут включены 13 представителей водных видов спорта, в числе которых рекордсмен по количеству золотых медалей на Олимпийских играх американский пловец Майкл Фелпс.

«Это было абсолютно неожиданно, — приводит слова Ищенко пресс-служба правительства Калининградской области. — Очень почетно. Номинацией оценили труд не только мой, но и огромного количества людей: тренеров, напарниц, всех, кто со мной работал. Я не знала, что мою кандидатуру вообще рассматривают.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### FIE ДОПУСТИЛА РОССИЯН К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Международная федерация фехтования на внеочередном конгрессе большинством голосов постановила допустить российских и белорусских спортсменов, а также должностных лиц к участию в соревнованиях под эгидой организации со второй половины апреля 2023 года. Это решение позволяет российским фехтовальщикам принять участие в крупнейших соревнованиях, включая чемпионат мира в Милане, а также во всех турнирах отборочного цикла на Олимпийские игры 2024 года в Париже.

«Я благодарен моим коллегам из национальных зарубежных федераций — тем, кто поддерживал нас и помогал. Была проделана серьезная работа, это работа отличной команды людей. Первый шаг сделан, — прокомментировал решение FIE президент Федерации фехтования России Ильгар Мамедов.



### Константин Ивлиев

- #1 Родители Константина – оба известные в прошлом спортсмены, а ныне тренеры. Отец, Алексей, выступал за сборную России, а впоследствии входил в ее штаб. Мать, Елизавета, – двукратная чемпионка Европы, и также тренировала национальную команду.
- #2 А вот это мимо. Ивлиев действительно увлечен компьютерными играми, но для него это лишь хобби и способ отвлечься. О киберспорте Константин не задумывался.
- #3 А вот музыкантом, по собственным словам, вполне мог бы стать. Электрогитару он берет с собой даже на сборы.
- #4 Константин не раз с сожалением отмечал, что над популярностью шорт-трека в стране нужно работать, и не так давно предложил Трусовой попробовать силы на дорожке. В ответ он готов разучить какой-нибудь прыжок.
- #5 Действительно, у Ивлиева случались забавные истории, ведь он почти полный тезка «шефа всея Руси» и известного телеведущего. Потом остыл и продолжает выступать.



### Семен Елистратов

- #1 Нет. Первыми в карьере Елистратова стали Игры в Ванкувере, а пекинская Олимпиада была четвертой по счёту.
- #2 Заниматься шорт-треком Елистратов начал в возрасте 10 лет, после того как в школу на урок физкультуры пришел тренер Андрей Максимов. С тех пор они и работают вместе.
- #3 Да, Семен за долгую карьеру успел поработать в сборной под руководством специалистов из разных стран, и сам ездил готовиться за рубеж. Перед ОИ-2022 он тренировался со сборной Казахстана, которую тогда возглавлял Максимов.
- #4 Семен коллекционирует модели масштаба 1:18. В обширном собрании есть очень редкие экземпляры.
- #5 Это правда. В 2019 году в Уфе открылся Центр шорт-трека, где занимаются воспитанники спортивной школы олимпийского резерва №1. Его решили назвать в честь самого известного выпускника этого учебного заведения.



### Павел Кулижников

- #1 Да, Кулижников-старший сначала служил во флоте на атомной подводной лодке, а потом почти два десятка лет работал шахтером.
- #2 Правда. Павел в детстве столько сидел за компьютером, что родители отдали его в секцию настольного тенниса. Но и сейчас, по словам спортсмена, он предпочтет игру просмотру фильма.
- #3 На ЧМ-2016 голландец Кьелд Нейс в шутку предложил Кулижникову финишировать на дистанции 1000 м с руками за спиной. Павел был настолько уверен в себе, что согласился, и последние сто метров пробежал именно так, выиграв золото с огромным перевесом.
- #4 Павел следит за миром ММА и не исключает, что когда-нибудь сам выйдет в октагон.
- #5 А вот это неправда. Однажды в отпуске спортсмен совершил восхождение на Эльбрус. Но цели подняться на Эверест не ставит.



### Наталья Воронина

- #1 Да, мама Ольга Германовна, работавшая детским тренером, поставила дочь на коньки очень рано. Правда, сначала Воронина пробовала заниматься фигурным катанием.
- #2 В Пхенчхан-2018 решением МОК были допущены всего трое российских конькобежцев и ни одного тренера. Воронина, как и ее товарищи по команде, была вынуждена работать одна, связываясь с личным тренером Павлом Аброткевичем по интернету. Несмотря на это, она взяла бронзу на дистанции 5000 метров.
- #3 В мире конькобежного спорта есть свой «Оскар» – лучший спортсмен по итогам года получает приз имени прославленного норвежского атлета Оскара Матисена. В новейшей истории эту награду из россиян выигрывала только Воронина в 2020 году.
- #4 Воронина предпочитает не говорить о своей личной жизни. Но известно, что ее муж работает специалистом по подготовке льда на главном катке страны в Коломне.
- #5 Неправда. Воронину вообще не найти в социальных сетях.



### Ангелина Голикова

- #1 Да, Голикова начинала постигать азы конькобежного спорта под руководством Татьяны Агафониной – детского тренера и своей тети, которая брала ее с собой в спортивные лагеря.
- #2 Это правда. В сборную России Ангелина попала еще в 2009-м, но результаты на высшем уровне пришли к ней только в сезоне-2017/18. В 21 год она собиралась бросить спорт и уйти работать фитнес-инструктором.
- #3 Перед тем как выиграть серебро ЧЕ-2022 в Херенвене на дистанции 500 метров, Ангелина не тренировалась 10 дней. Дело в том, что почти перед самым стартом Евро один из членов сборной сдал положительный тест на COVID-19, и всю команду изолировали.
- #4 Нет, это мы придумали сами.
- #5 Япония на самом деле Ангелине очень понравилась даже при беглом знакомстве. Особенно поразили древние храмы и бережное отношение к старине.



### Руслан Захаров

- #1 Да. Младший брат Тимур становился чемпионом страны и брал медали на двух Универсиадах. В 2018-м он стал конькобежцем и дважды выиграл чемпионат России в командной гонке.
- #2 За 10 месяцев до ОИ-2018 Захарова включили в одну из тренировочных групп по конькобежному спорту. Руслан успел получить лицензию в масс-старте, хоть в Корею и не выступил.
- #3 Нет. В конькобежном спорте и шорт-треке совершенно разные коньки, комбинезоны и другие нюансы.
- #4 Уйдя из сборной по шорт-треку, Захаров тренировался за свой счет и готов был потратить на это миллион рублей. Примерно половина этой суммы так и не потребовалась: на помощь пришли национальная федерация и власти Московской области.
- #5 24 марта Захарову исполнилось 36 лет – возраст для спортсмена солидный. Но он хочет доехать до Игр-2026 и добиться на них высокого результата.

# ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ПРЕЗИДЕНТА ОКР



АКТУАЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ  
ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



**АЭРОФЛОТ** 

# 100 лет создавая будущее

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



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



**@aeroflot\_official**